

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--------------------------------------|---|
| Введение. Благодарности | 5 |
|--------------------------------------|---|

ЧАСТЬ I

НАРЦИССИЗМ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

| | |
|--|----|
| Глава 1. Что такое нарциссизм | 10 |
| Глава 2. Предупреждение путаницы. Нарциссизм, нарциссическая травма, нарциссический личностный радикал, нарциссическая адаптация | 21 |
| Глава 3. Нарциссическая личность в романтических и дружеских отношениях | 29 |

ЧАСТЬ II

ВНУТРЕННЯЯ СТРАНА НАРЦИССИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

| | |
|---|-----|
| Глава 4. Генезис нарциссизма: нарциссическая травма и совладание с ней | 40 |
| Глава 5. Внутреннее психологическое пространство и внутренняя коммуникация нарциссической личности | 71 |
| Глава 6. Динамика переживания собственного «Я» | 90 |
| Глава 7. Пиковые переживания нарциссической личности | 127 |
| Глава 8. Нарциссическое понимание психологических границ | 139 |
| Глава 9. Нарциссическое восприятие близости | 151 |

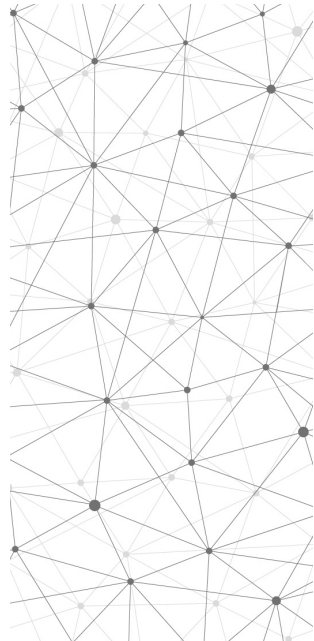
ЧАСТЬ III
ПСИХОТЕРАПИЯ НАРЦИССИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

| | |
|---|-----|
| Глава 10. Особенности предъявляемого запроса | 176 |
| Глава 11. Особенности построения терапевтического контакта | 182 |
| Глава 12. Терапевтические цели в работе с нарциссической личностью | 211 |
| Глава 13. Некоторые терапевтические тактики в работе с нарциссической личностью | 223 |
| | |
| Заключение | 254 |



ЧАСТЬ I

НАРЦИССИЗМ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ В ОТНОШЕНИЯХ



ГЛАВА 1

Что такое нарциссизм

Комплекс личностных особенностей, образующих нарциссизм, хорошо описан в литературе и известен даже неспециалистам (благодаря тому, что в настоящее время эта тема достаточно модна и отражена в большом количестве популярных изданий). Кратко перечислю основные из них.

1. Крайняя зависимость от успехов. Нарциссическая личность нуждается в постоянных доказательствах собственной состоятельности, которая оценивается через чисто внешние, социально ценные достижения. Например, ей очень важно выигрывать не только в конкурентной борьбе на работе, но и в простой игре в карты или шашки, зарабатывать (или иметь в виде пассивного дохода) значительные финансовые средства, занимать высокие посты, иметь головокружительную карьеру (в том числе, например, карьеру идеальной матери идеальных детей), быть весьма привлекательной внешне, иметь экстраординарную фигуру и дорогую одежду. Ей важно, чтобы ее успехи замечались и признавались окружающими. Эти успехи и достижения играют роль внешней опоры для самоуважения и переживания чувства собственной ценности, значимости, которое у такого человека крайне нестабильно. Подпитка в виде внешне признаваемых достижений нужна постоянно; радоваться очередной «взятой высоте» такой человек может очень непродолжительное время, по прошествии которого успех уже не кажется чем-то особенным и выдающимся.

«Ничего особенного, — говорит себе такой человек, — так любой дурак может, многие до меня достигали этого». Фигурально выражаясь, бочка, куда он складывает свидетельства своей состоятельности и даже исключительности, бездонна — в ней имеется дыра. Вчерашний успех быстро забывается, а ухудшившееся эмоциональное состояние требует все новой подпитки, все новых вливаний. Нарциссической личности нравится носить дорогую одежду и вращаться среди очень

успешных людей — таким образом она пытается удержать переживание собственной ценности и значимости. Ради достижения успеха, ради карьеры, ради экстраординарной внешности такой человек готов приложить немислимые усилия, он крайне целеустремлен в этом. Поэтому нередко (хотя и не всегда) именно эти люди добиваются социального и финансового успеха. Если же этого не происходит, виноватыми оказываются всегда другие — те, кто помешали, те, кто чего-то не дали, те, кто изначально будто бы имели преимущество. Нарциссическая личность может от души обижаться на них или даже их ненавидеть: с ее точки зрения, ее неуспешность — на чьей угодно совести, но не на ее собственной.

2. Нереалистичное, раздутое самомнение. Оно настолько бросается в глаза, что в массовом сознании существует стереотип о том, что такие люди очень сильно и даже чрезмерно себя любят. Однако это совсем не так, наоборот — настоящей, истинной любовью ни к себе, ни к кому-либо из окружающих здесь и не пахнет. Раздутое самомнение является не более чем защитой, очень рано найденной. Представьте себе, что человек очень маленького роста находится среди высоких людей. Он все время ощущает себя ниже других. И если ему захочется как-то выровнять эту ситуацию, стать одного роста с другими, ему придется или как-то увеличить свой рост (например, надеть обувь на высокой платформе), или попросить всех окружающих чуть присесть. Нарциссическая личность, превознося себя, пытается себе помочь справиться с глубинным чувством собственной несостоятельности и незначимости, которое в ней живет; она будто бы таким образом (совершенно бессознательно) надевает обувь на платформе или даже ходули. Еще одним способом себе помочь является «опускание» окружающих — обесценивание или принижение их достоинств (и человеческого достоинства в том числе), огульная и неконструктивная критика и т. п. Нереалистичное и раздутое самомнение, о котором здесь идет речь, проскальзывает в самодовольных суждениях вроде «Вы должны быть благодарны, что дышите со мной одним воздухом», «Эта работа не для меня, вы что, шутите? Она для быдла, для серости», «Деньги, которые вы предлагаете за эту работу, — оскорбление для меня», «Вы что, не

понимаете, с кем говорите?»), «Мои вещи по определению не могут быть некачественными или плохими, потому что это мои вещи», «Я исключительный человек и заслуживаю для себя самого лучшего», «Никогда не говори, обращаясь ко мне: “Ты, как и любой человек...”», это самое страшное оскорбление для меня», «Оставьте свое мнение себе, оно не может представлять для меня никакого интереса», «Здесь нет людей, достойных со мной общаться». Окружающих это может смешить или раздражать, однако находятся люди, которые поддаются под этот... магнетизмом это трудно назвать, скажу — под влияние нарциссической личности и начинают верить в ее исключительность. Им хочется следовать за ней и посвящать ей себя, и при этом они до конца не могут объяснить почему. Некоторых влечет мечта стать рядом с таким человеком тоже особенными, хотя бы просто потому, что станешь причастным к этому величию экстраординарной личности. Других влечет мечта растопить это ледяное сердце (а оно и вправду ощущается ледяным), подобно тому, как Герда спасла Кая, в сердце которого попал осколок зеркала Снежной Королевы. Ничего хорошего такой союз не сулит; однако мы обратимся к этой теме позже.

3. Высокомерие нарциссической личности тесно связано с непомерно раздутым самомнением и очень хорошо улавливается в невербальных ее проявлениях. Такой человек может прятать собственное «величие», если отчетливо видит, что это может навредить ему, или, как в случае так называемого дефицитарного нарциссизма, может быть склонным сомневаться в нем (скорее в этом случае он требует от себя величия, но недоволен реальным положением дел). Однако высокомерие никуда не скроешь, оно отчетливо сквозит в манере сидеть, в манере держать голову, в манере ходить, во взгляде, в интонациях, в движениях. Даже на свадебных фотографиях вы не увидите, чтобы этот человек нежно взирал на супругу (или супруга) или действительно тепло ее (его) обнимал, — он стоит будто обособленно, и на фото отчетливо видно одновременно и высокомерие, и переживание глубокого одиночества, сквозящие во взгляде.

4. Нарциссическая личность склонна ощущать себя всемогущей либо притязать на всемогущество. Ее увлекают идеи

сверхчеловека, идеи безграничности человеческих возможностей (главное — только захотеть). Она не признает ни собственных ограничений, ни ограничений человеческой природы в принципе. Ей близки идеи о создании новых школ или направлений в науке или искусстве (или особых видов наук или искусств), революций в бизнесе или образовательной сфере; она фантазирует о том, что, стоит ей только захотеть, ее близкие и окружающие будут вести себя тем образом, который нужен и угоден именно ей. Заболев, она презирает собственную слабость и стремится сделать так, чтобы ее никто не увидел, — такой человек убежден, что стоит ему приложить волевые усилия, он не будет болеть, он не будет стареть, он будет в идеальной физической и эмоциональной форме и даже почти не умрет (задумываться о неизбежности смерти и старения такие люди не любят). Узнав, что кто-то болеет или не сдал важный экзамен, такой человек с презрением морщится: «Слабак!», «Уж я бы себе такого не позволил». И правда: если ему нужно, он будет изнурять себя голодовками или особыми диетами, ежедневными занятиями в тренажерном зале, косметическими процедурами и т. п., и даже если не станет этого делать, в глубине души он убежден, что, стоит ему захотеть, он сможет получить все, что захочет. Естественные жизненные события — старение, приходящие с возрастом болезни, невозможность сохранять идеальную фигуру и молодой облик всегда, несмотря ни на какие усилия, неизбежные поражения — наносят сокрушительный удар по этой вере, однако сдаваться такой человек не собирается. В терапевтической работе мне доводилось быть свидетельницей того, что человеку проще игнорировать факт смертельной болезни, избегать разговоров о ней и адекватных мер по получению медицинской помощи и продолжать жить в прежнем темпе, чем признать свое бессилие перед недугом — настолько ему хочется оставаться в «сильной» позиции и «не быть жалким и слабым».

5. Нарциссическая личность склонна использовать других людей в качестве инструментов для достижения собственных целей и желаний, ее восприятие окружающих глубоко функционально: они видятся обычно как цель (например, глядя на девушку исключительной красоты, такой человек хочет

ее получить), как препятствие для достижения цели (например, если ей хочется стать главой отдела, а вы тоже на неплохом счету у начальства) или как средство для достижения цели (в быту важен комфорт, и супруг или супруга обязаны этот комфорт обеспечивать). Нарциссическая личность обнаруживает поразительную нечувствительность к переживаниям и потребностям других людей; иногда даже можно услышать от нее, что другие люди — какое-то подобие муравьев или тараканов. (Помню, как глубоко меня возмутило когда-то очень давно сравнение трудовых мигрантов с баранами — сравнение, в котором автор высказывания не увидел ничего странного). «Людишки», «человечек» — слова, которые также довольно характерны для такого человека. Эмпатия нарциссической личности обычно крайне слабо развита. Потребности других людей не замечаются либо игнорируются. С функциональностью восприятия окружающих тесно связана склонность к насилию по отношению к ним (если другой человек не ведет себя так, как от него ожидается), к манипулированию ими, к газлайтингу, то есть к атаке на восприятие партнером реальности и его чувства, которые будто бы неправильные и полагаться на них нельзя.

Не бывает нарциссической личности, которая не проявляла бы в той или иной форме систематической агрессии или насилия по отношению к собственным близким, к своей семье, к своему окружению. В современной массовой популярной литературе очень подробно освещен именно этот аспект проявлений нарциссической личности в отношениях, мне не хочется повторяться. Важным только кажется обозначить, что с самой собой и своими чувствами нарциссическая личность обходится таким же способом. Хорошо помню, как опешила много лет назад, в юности, услышав: «Да, таковы мои убеждения — я их сам выбрал, потому что мне с такими убеждениями проще жить». Мне казалось (да и кажется), что человек не может распоряжаться своими убеждениями так, будто эта одежда — в дождливую погоду пригодится одна, в жару — другая, в бассейн — третья, а в определенных ситуациях уместнее всего вообще ее снять.

6. Еще одним симптомом нарциссизма является претензия на особенное отношение к себе и повышенная требо-

вательность к окружающим. Нарциссическая личность проявляет себя в контакте таким образом, что легко ставит других людей в положение подчиненных, оправдывающихся — в то время как сама она претендует на то, чтобы к ней относились как к человеку особого сорта, по определению имеющего исключительное право на то или иное поведение, преимущества и привилегии, на исключительное отношение к себе — и настаивает на этом отношении, и требует его, и чувствует себя оскорбленной, если такого отношения не получает — если ее ставят на одну доску с так называемыми обычными людьми.

Они транслируют свои ожидания настолько тонко, что часто у людей, которые соприкасаются с ними в тех или иных обстоятельствах, возникает желание как-то угодить этому человеку, потрафить ему, часто связанное с каким-то смутным страхом не соответствовать его ожиданиям. Это человек, ставящий себя как барин, как представитель особой породы людей, особого сословия, имеющего исключительные права. Интересно, что к такому отношению к себе порой они привыкают с детства — иные родители, имеющие, возможно, самые благие намерения, внушают им представления о том, что они самые лучшие — самые умные, красивые и вообще — особенные (представления, никак не связанные с реальностью: ребенок, который не имеет выраженных интересов и склонностей, никаких обязанностей, никакого реального опыта преодоления трудностей, такой ребенок в семье ставится на пьедестал кого-то, кто имеет по определению особенные преимущества или права в отношении остальных членов семьи).

Во взрослой жизни такие ожидания продолжают транслироваться выросшим ребенком в адрес окружающих; при этом в самой глубине души он крайне не уверен в себе, поскольку это представление о собственной исключительности не имеет под собой никаких реальных оснований, и нарциссическая личность о себе настоящей, реальной не имеет никакого представления. Такой человек — самый капризный и требовательный клиент парикмахера, врача, психотерапевта, сотрудника химчистки, службы доставки; работая где-нибудь на кафедре научной организации, он уверен в собственном праве на особые притязания по сравнению с другими сотрудниками. Мне

доводилось быть знакомой с поэтом, который был уверен, что спонсировать публикацию его произведений — обязанность окружающих его людей, которые должны быть счастливы от того, что им выпала удача знать его при жизни (в отличие от Пушкина или Лермонтова). Однажды он был крайне оскорблен и шокирован тем, что на юбилее, на который его пригласили, он не был посажен во главу стола (там самым наглым образом расположился виновник торжества). Вообще, идея собственной привилегированности часто связана с идеей о человеческой сортности: нарциссическая личность очень хорошо подмечает различия между людьми, в особенности обусловленные социальным статусом, уровнем дохода и образования, уровнем интеллекта и т. д., и склонна возводить идею различий во главу угла. Ей близка идея разделения людей на касты, уровни, сорта, слои (как видите, это «вертикальные» критерии разделения, предполагающие наличие так называемых высших и низших), близок вопрос: «Тварь я дрожащая или право имею?»; притязания нарциссической личности — притязания на принадлежность к особому, привилегированному, «высшему» сорту людей. Идеи фашизма по сути своей глубоко нарциссичны.

7. Поглощенность собой — еще одна характеристика, которую важно упомянуть. Нарциссическая личность сосредоточена на себе, своем теле, своих состояниях, своих потребностях, и за этой сосредоточенностью ей трудно увидеть окружающих. Когда она видит страдающего человека, то может ощутить интерес к тому, какие болячки или язвы она видит на его теле; ей может быть интересно видеть, как умирает человек или животное. Однако в этом нет другого человека, другого живого существа — интересен сам вид язв, само страдание или умирание, но не человек, который переживает это; все, что видит нарциссическая личность, она соотносит исключительно с собой, в ней не ощущается обращенности к другим людям или интереса к ним. Помню, как когда-то, когда я училась в школе и вместе с одноклассниками присутствовала на последнем звонке, одна из девочек поприветствовала свою бабушку, которая пришла ее поздравить. Приветствие было громким, с объятиями и поцелуями, но еще тогда они показались мне до крайности фальшивыми — девочке явно было нужно создать

определенное впечатление о себе, определенным образом выглядеть в глазах окружающих, и фальшивость надетой ею маски хорошей внучки, ее показная преувеличенная радость и блестящее платье поразительно диссонировали с согбенной фигурой бедно одетой старенькой женщины, которая с какой-то смиренной приниженностью обнимала девочку трясущимися руками. Даже на похоронах близкого такой человек озабочен тем, как он выглядит в глазах других, и беспокоится о том, достойно ли он выглядит, хорошо ли одет и т. п.

8. Рядом с нарциссом холодно. Холодно в эмоциональном смысле и даже в физическом нередко тоже. Мне кажется неслучайным образ, найденный Андерсеном для одной из самых известных своих сказок, — образ Снежной Королевы; она прекрасна, но в ней нет ни капли тепла. Искренняя человеческая теплота и способность сопереживать — самый главный дефицит нарциссически организованной личности; любовь — не вполне понятная для нее материя (я имею в виду на уровне собственного переживания), она бесконечно ищет любви, чтобы согреться, но в то же время не может согреть другого человека в силу того, что у нее самой внутри мертвенный холод. Этот холод легко различим во взгляде такого человека и дает возможность практически безошибочной диагностики еще до вступления в непосредственный контакт. Этот холод привлекает некоторых людей, подобно призыву огня для мотылька; кажется очень привлекательной идея растопить это ледяное сердце жаром своей любви и исцелить его. Увы, этим планам не суждено сбыться — это только в сказке Герда смогла растопить ледяное сердце Кая слезой своей любви, в жизни скорее Герде суждено заоченеть до полумертвого состояния рядом с Каем, исчерпав в постоянной самоотдаче все свои эмоциональные и физические ресурсы. Длительное партнерство с нарциссически организованным человеком способно нанести психическую травму.

Если же вернуться к метафоре холода, очень часто в контакте с таким человеком бывает ощущение, что к нему

Искренняя
человеческая теплота
и способность
сопереживать — самый
главный дефицит
нарциссически
организованной
личности.

невозможно по-настоящему приблизиться в эмоциональном плане. Вроде бы все хорошо, ты подходишь и подходишь все ближе, однако рано или поздно словно натыкаешься на незримое препятствие; эта черта ощущается как та, за которой тебя словно отталкивают, не пропуская дальше.

9. Нарциссическая личность завистлива. Завистлива всегда, даже тогда, когда эта черта ею не признается или не замечается. Завистлива даже в отношении самых близких и дорогих людей — мужа или жены, возлюбленной или возлюбленного, сына или дочери — и склонна конкурировать с ними за успех. Зависть нарциссической личности — не белая, это не история про «по-хорошему завидовать», зависть ее черная, с желанием отобрать чужой успех или то, что дано другому человеку природой или судьбой, с желанием уничтожить то, что другой человек имеет, если это невозможно отнять. Сам факт того, что у другого человека имеется нечто ценное (например, исключительная красота), унижает нарциссическую личность и выставляет ее несостоятельной (она сама переживает это так). Поэтому она не может радоваться даже за собственного ребенка, которому выпадает какой-нибудь подарок судьбы; единственный способ справиться с завистью к собственному ребенку, который помогает ей расслабиться и успокоиться, — приписать успехи ребенка себе, собственной «породе» или собственным усилиям по возвращению таланта («В меня пошел», «Мое воспитание», «Он сын своего отца — меня!»). С завистью в отношении партнера справиться труднее. В своей практике мне много раз доводилось быть свидетельницей того, как нарциссически организованная личность агрессивно конкурировала с собственной возлюбленной или возлюбленным в профессиональном отношении, в отношении заработка или прямо заявляла на терапии о том, что болезненно завидует ему или ей («Он так красив, что мне от этого все время плохо; я бы отобрала его красоту и взяла себе — зачем она ему нужна?», «Она может быть такой мягкой и приветливой, что, когда она о чем-то говорит, это похоже на то, что она дает собеседнику горячий аппетитный пирожок, и все просто млеют; как же я завидую ее пирожкам! Простить не могу ей их!»).

10. Нарциссической личности недоступны переживания вины и благодарности. Даже совершив очевидно жестокий поступок в адрес другого человека, она не ощущает того, что нанесла ему ущерб, и не чувствует себя виноватой. Вместо вины она скорее может почувствовать стыд (в особенности тогда, когда у поступка есть свидетели или когда очевидно общественное осуждение того, что она сделала). Чем отличаются вина и стыд как чувства? Вина связана с осознанием того, что совершенный поступок противоречит социальным нормам или наносит ущерб (реальный или воображаемый) другому человеку. Это переживание того, что источником случившегося стало твое собственное поведение, твой конкретный поступок; вина может быть заглажена или компенсирована конкретными действиями, направленными на ликвидацию или снижение нанесенного ущерба (это называется репарацией вины). Например, если ты в сердцах накричал на дорогого тебе человека, вину можно репарировать, попросив прощения и работая над собой в дальнейшем таким образом, чтобы по возможности не допустить повторений произошедшего. Если ты напился допьяна и в этом состоянии переколотил стекла у соседей, то репарацией вины будет принесение извинений, компенсация причиненного ущерба (обеспечить установку новых стекол за собственный счет, а также предложить что-то как компенсацию причиненного эмоционального и морального ущерба). Вина — это всегда вина за поступок или поступки, которые можно исправить (хотя и не всегда очевидным образом, как в случае вины перед умершими или когда нанесенный ущерб невосполним).

В отличие от вины, связанной с осознанием «плохости» собственного поведения или отдельных поступков, чувство стыда связано с тотальным переживанием себя плохим, недостойным, неуместным, неподходящим. Про это чувство неслучайно говорят «гореть со стыда», в стыде человек хочет исчезнуть, уменьшиться до состояния точки, самоликвидироваться, превратившись в ноль. Несмотря на то что нарциссическая личность выглядит такой высокомерной и самоуверенной, малейшее напряжение в той или иной социальной ситуации способно вызвать у нее стыд. Она также очень стыдится

собственных непосредственных реакций и переживаний, в особенности тех из них, которые, согласно социальным представлениям, не рассматриваются как признак силы, — я говорю сейчас о переживаниях страха, грусти, неуверенности, беспокорства. Нарциссической личности часто трудно отстаивать собственные границы. Другие люди, вступающие с ней в конфронтацию, могут вызывать у нее сильный страх — она стыдится выразить собственное неудовольствие, потому что, как ей кажется, это будет какой-то неадекватной реакцией (она до последнего может сомневаться в адекватности собственных чувств), и боится встретиться с реакцией на себя со стороны других людей.

Нарциссическая личность не склонна ни чувствовать вину (вопреки очевидному ущербу, который она причиняет), она бесконечно «перекидывает» ответственность за то, что случилось, на других людей. Если же это сделать не удастся, она испытывает не вину, а стыд, а с чувством этим ей справиться очень трудно. Позже мы будем говорить о том, что делает она это с помощью обесценивания других людей, стыжения других людей и агрессии в их адрес — попросту потому, что понести стыд, выдержать его, переработать она оказывается не в состоянии.

Итак, мы сейчас осуществили краткий обзор личностных черт и проявлений, которые в совокупности образуют нарциссическую личностную структуру. Тут же возникает ряд вопросов, и один из первых — почему эти люди таковы? Что делает их такими? И является ли нарциссом человек, у которого отмечаются не все особенности из перечисленных, а только часть? Здесь мы подходим к следующему подразделу, который даст ответы на эти вопросы.

ГЛАВА 2

Предупреждение путаницы. Нарциссизм, нарциссическая травма, нарциссический личностный радикал, нарциссическая адаптация

Читая эту книгу, в какой-то момент вы можете задаться вопросом: «Я узнаю себя в тех или иных описываемых характеристиках нарциссической личности, и в то же время каких-то других характеристик, о которых пишет автор, у меня нет. Нарцисс ли я?» Отдельные нарциссические черты вы можете усмотреть в каких-то своих знакомых, которые, обладая целым набором специфических характеристик, не являются ни холодными, ни избегающими близости (центральные критерии нарциссизма). Поэтому мне кажется важным разделить такие понятия, как «нарциссическая травма», «нарциссический радикал в личности», «нарциссический тип личности», «нарциссическая адаптация». Для того чтобы разобраться в этих понятиях, обратимся с исходному из них всех понятию нарциссической травмы. Именно она лежит в основе формирования личности по нарциссическому типу.

В литературе можно встретить самые разные определения данного понятия, однако я буду отталкиваться от понимания нарциссической травмы, изложенного в работах С. Джонсона¹ (лично мне оно наиболее близко).

Нарциссическая травма — это очень рано (в раннем детстве) полученный ребенком запрет на собственную индивидуальность, на то, чтобы он мог быть и проявляться таким, каков он есть, настоящим. Нарциссическая травма — это тотальное неприятие родителями индивидуальности ребенка, транслируемое на самых ранних этапах его развития

¹ См.: Джонсон С. Психотерапия характера. М. : Корвет, 2016.