

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Введение .....	7
Архипелаг нарциссизма .....	19
<b>Глава 1. Мифическая история</b>	
Пророчества и отражения .....	23
Импульс и оцепенение .....	28
Ледяной поцелуй .....	39
Крылья Икара .....	46
Питер Пуэр .....	51
Размышления Лакана .....	57
Зеркальце, зеркальце, молви скорей .....	62
<b>Глава 2. Клиническая история</b>	
Нарциссизм здоровый и патологический .....	69
Расстройство расстройств .....	75
Толстокожие и тонкокожие .....	83
Личность и защита .....	88

Высокофункциональные нарциссы. . . . .	92
Уязвимые нарциссы . . . . .	95
Грандиозные нарциссы . . . . .	100
Злокачественные нарциссы. . . . .	108
Психопатические нарциссы. . . . .	113
Трамповское высокомерие . . . . .	123
Нарциссы Эльзы. . . . .	128
Психоаналитическая душа нарциссизма . . . . .	132
К. и К. . . . .	143
Садовники в саду нарциссов . . . . .	151
Господство нелюбви. . . . .	158
Как становятся нарциссами?. . . . .	164
Социальный нарциссизм . . . . .	171
Благодарности. . . . .	182
Литература . . . . .	183

## ВВЕДЕНИЕ

---

Аутоэротический механизм, в большей или меньшей степени, свойствен всем душам.

*Карло Эмилио Гадда,*  
«Адальджиза. Миланские зарисовки»

Мы все нарциссы, но не в равной степени. И не все страдаем нарциссическим расстройством личности. При написании этой книги я преследовал две цели: показать на примерах различные формы нарциссизма и исследовать пограничную зону между характером с выраженными в большей или меньшей степени нарциссическими чертами и нарциссическим расстройством. Это важная территория, именно на ней состояние, при котором человеку просто нравится нравиться, превращается в мучение — очень часто для самого человека, почти всегда для окружающих. «Цветок любви, — пишет Гарсиа Лорка, — и боль моя. Все та же боль. Нарцисс»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Пер. М. Самаева. Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.

Эквилибрист самооценки, нарцисс ходит по канату, натянутому между здоровым самолюбием и патологическим торжеством самолюбия. Где-то между этими крайними точками располагается и наш нарциссизм, нарциссизм повседневной жизни, обусловленный культурным контекстом и уверенно растущий. Оттенки и виды нарциссизма многочисленны — настоящий архипелаг всевозможных форм. Существуют грандиозный нарциссизм и уязвимый нарциссизм, которые часто сожительствуют в одном человеке без его ведома. Более тридцати лет назад английский психоаналитик Герберт Розенфельд предложил различать «толстокожих» (*thickskin*) и «тонкокожих» (*thinskin*) нарциссов. Соответствующие два вида нарциссизма противоположны в проявлениях, но оба свидетельствуют о проблеме регулирования самооценки, неспособности достичь равновесия между самоутверждением и признанием важности другого человека.

Известно, что наша биология влияет на контекст, а контекст, в свою очередь, влияет на проявления нашей биологии. Все расстройства личности представляют собой попытку решить проблему на стыке темперамента и воспитания, биологии нашей личности и истории ее развития в семейном окружении. Когда психотерапевту и пациенту удастся установить контакт с проблемой — то есть признать ее еще до того, как они ее познают, — начинается процесс лечения.

Плавание по нарциссическому архипелагу — одновременно захватывающее и пугающее путешествие, которое предполагает встречу с русалками

и морскими чудовищами, остановки на множестве островов. Такая одиссея может закончиться нарциссическим кораблекрушением, ведь задача очень амбициозна. При подготовке к путешествию по архипелагу Н я изучал разные карты, но особое внимание уделял своим клиническим знаниям о других и самом себе. Не пренебрегая иными атласами (мифологией, достижениями психотерапии, произведениями искусства), я доверюсь своему опыту отношений. Потому что, сколь бы подробны ни были диагностические справочники, именно в стиле отношений мы ощущаем нарциссическое пространство — как свое, так и чужое. Есть нарциссизм, который прельщает, и тот, что отталкивает. Каждому свое: для кого-то это часть повседневной жизни, а для кого-то — телеобраза. Как я уже говорил, а точнее — как говорил Розенфельд, все дело в толщине кожи.

Вернувшись с похорон, коллега признался мне, что ни секунды не думал о подруге, потерявшей сестру:

Я люблю ее, мы выросли вместе. Но я не мог перестать думать о себе, о своих делах, о том, как продвигается работа, а продвигается она, надо сказать, отлично. Возможно, меня пригласят на должность в министерство.

Неспособность переключить внимание с себя на другого — яркая черта некоторых нарциссов. Ее можно называть по-разному. Например, эгоцентризмом, при котором человек попадает в ловушку

собственного взгляда на мир и теряет такие важные измерения человеческих отношений, как любопытство и эмпатия. Чтобы превратить особенность личности в ее расстройство, одного эгоцентризма недостаточно, но, если мы прибавим к нему постоянный поиск восхищения со стороны окружающих, ожидание особого обращения, преувеличенное чувство собственной важности и склонность использовать других, диагноз становится весьма вероятным.

В начале онлайн-презентации блестящего романа ведущий просит трех приглашенных докладчиков ограничить свое выступление пятнадцатью минутами, чтобы оставить время для итогового обсуждения, и передает слово первой докладчице, известному литературному критику. Не обращая внимания на всеобщее недоумение, синьора говорит три четверти часа, причем больше о своих профессиональных достижениях (с длинным четким «я-я-я»), чем об обсуждаемой книге.

Насколько важен *я*? Чего *я* стою по мнению других? Два типа нарциссов, которые мы недавно разделили по толщине кожи, можно также назвать *скрытыми* и *явными*: первые застенчивы и замкнуты, вторые горделивы и, сами того не замечая, требуют, чтобы все внимание было приковано к ним. Оба стоят на краю пропасти самооценки и в этом неудобном положении ощущают, что на них смотрят другие. Вот только сами они этих других плохо видят, воспринимают их как публику: пытаются завоевать ее или боятся ее осуждения. Они обесценивают или идеализируют окружающих. Это относится и к психотерапевту: поначалу он может стать для них зеркалом, удваивающим их сия-

ние, а потом быстро разочаровать их и оказаться спитанным за некомпетентность.

Одержимые завистью, возбужденные деспотизмом, поцелованные успехом, окруженные харизмой, лишённые нравственного сознания, задавленные тенью депрессии, наполненные пустотой, терзаемые неудовлетворенностью, способные низвести любовь до садизма, а манипулирование другими до психопатии, — нарциссические личности разнообразны, они значительно отличаются друг от друга, и их следует рассматривать как разные точки континуума тяжести заболевания. Одна и та же характеристика — скажем, отсутствие эмпатии — по-разному проявляется в личностях художника, одержимого собственным талантом, академика-карьериста и серийного убийцы-садиста.

Нарциссизм поражает своей гипертрофированностью, грандиозностью и властностью. Менее заметен, но столь же распространен молчаливый нарциссизм, тонкая кожа которого покрывает чувства неудовлетворенности, несоответствия, недостойности, боязнь оказаться невидимыми, страх осуждения. Все это защитные реакции на травмы развития. Но не любой нарциссизм — патология. Существует и здоровая любовь к себе, объединяющая удовлетворенность и навыки заботы, которая, конечно, не исключает некоторой обеспокоенности тем, каковы мы и какими нас видят другие. Это необходимая составляющая нашего самосознания, которая позволяет нам наилучшим образом сделать шаг от я к «ты». Это любовь к себе без самолюбия, шаткое равновесие заповеди «возлюби ближнего своего, *как* самого себя». Не больше и не меньше — именно «*как*». Как писал Фрейд:

Подобное требование легко выдвигнуть, но трудно исполнить<sup>1</sup>.

Мой опыт общения с нарциссами заставляет меня думать, что они несчастны даже тогда, когда не замечают этого, потому что не могут получить истинное удовольствие от того, что делают. Одна моя пациентка, очень творческая личность, писала блестящие литературно-критические очерки, но считала их дилетантскими, никогда не оставалась довольна своими текстами, почти стыдилась их. Она не могла полюбить собственный талант, и так было не только с ее текстами, но и с ее чувствами, которых она также не принимала. Другой пациент обладал довольно посредственными художественными способностями, но считал себя гением до тех пор, пока однажды его не окатило из холодного душа: он принял участие в небольшой групповой выставке и оказался там единственным, кто не продал ни одной картины (этот случай не повлиял на его тщеславие, но по крайней мере привел на психоанализ, где он собирался жаловаться на участь непризнанного гения). В процессе работы с еще одним пациентом я понял, что некоторые изощренные формы доброты рождаются из нарциссического страха не быть оцененным. Конечно, не все заботливые люди нарциссы, но некоторые да. В их внимании ощущается оттенок мазохизма или недовольства. Как будто конечная цель, истинная причина их любезности — не сделать добро, а быть уверенными, что их оценят по заслугам.

<sup>1</sup> Цитата из письма З. Фрейда А. Эйнштейну. Пер А. Гугнина.

Настоящая литература умеет оживлять наши психологические наблюдения. Гадда, например, пишет о существовании двух *я*. Одно из них — «дерзкое... гордое... украшенное всевозможными атрибутами... багровое, и пернатое, и напыщенное, и надутое... как индюк... в раме из инженерных дипломов, рыцарских титулов... исполненное семейной славой...».

Другое *я* — «угрюмый горец с недоверчивым взглядом глубоко запавших глаз, с напряженным от жадности сфинктером, покрасневшим от кишащих на нем гнид... темно-красное... кельтское, укрывшееся в чаще между гор... теневое *я*, животное, лесное *я*... очень красное, очень потное... *я* с потными ногами... с подмышками, еще более потными, чем ноги...». Критик Эмилио Манзотти пишет о них как о показном *я* и теневом *я*: «*Я*-командор и *я*-калибан, разные, противоположные, но объединенные головой-монадой, защищенной панцирем от всякого внешнего воздействия, неприцитаемой для разума».

Неуверенность, страх, зависть, гнев, стыд, точно дикие звери, постоянно нападают на нарциссов; они живут в непрерывном сравнении себя с другими. Некоторые из них безнадежно смотрят на остальных снизу вверх, другие — презрительно взирают сверху вниз, третьи мучительно раскачиваются между этими состояниями, как на качелях. Сила давления нарциссизма на нашу личность зависит от исследуемых, но не в полной мере известных условий: семейной истории, образования, полученного воспитания, родительских ожиданий, конфликтов с братьями и сестрами, а также от непостижимого взаимодействия

генетической предрасположенности, нейронных цепей, жизненного опыта.

Вслед за удачной формулой Кристофера Лэша, в конце семидесятых создавшего концепцию «нарциссической культуры», мы склонны приписывать обществу и его виртуальным разработкам значительную часть ответственности за нашу растущую нарциссизацию. Ее причины мы видим в ослаблении связей и солидарности между людьми, определенном поощрении культа *я*, проявляющемся в одержимости собственной уникальностью, финансовым успехом, пластической хирургией. Нарциссизм (в полном соответствии со своей миссией) привлек внимание средств массовой информации. И уже давно проник в политику. Мы живем в эпоху, способствующую развитию представления о собственной хрупкости, которое приводит к страху перед длительными отношениями, ужасу перед старением и обманом, бегству от своей уязвимости, поиску оценки, которую легко получить (лайки), и постоянному самопоказу (селфи). В целом повышение самооценки и желание внимания — это неплохо. Проблема лишь в том (и именно здесь проходит водораздел между умеренным нарциссизмом амбиций и самоуверенности и обжигающим нарциссизмом грандиозности и бесчувственности), ищутся ли они вместе с другими или в ущерб им.

От удара пандемии *Covid-19* нарциссическое зеркало нашего психологического и социального благополучия треснуло. Большая часть населения продемонстрировала взрослую реакцию и способность адаптироваться к объективно сложной ситуации. Но

были и проблемные реакции, и они, кажется, исходили из самых показательных составляющих нарциссизма: защиты всемогуществом и отрицанием («Я не заболею ковидом, следовательно, ковида не существует») и защиты депрессивным отступлением и фобией («Ковид не пощадит никого», «Как можно выходить из дома?», «Держитесь от меня подальше!»).

Число людей с патологическим нарциссизмом растет? Если верить желтой прессе и криминальной хронике, может показаться, что так и есть. Но будьте внимательны: любое расстройство личности описывается по биопсихосоциальной модели, и «социальное» в ней всего лишь треть. Остаются темперамент и семейные отношения, текущие и прошлые. Жизни не так-то просто заставить нас преодолеть порог, отделяющий обычный нарциссизм повседневной жизни от злокачественного нарциссизма, который отравляет рабочую среду, личные отношения, политическую жизнь.

Хотя эгоцентрик по определению ставит в центр внимания собственное *я*, это *я* (да простит меня Гадда) не всегда настолько сосредоточено на самом себе. В психоаналитической традиции Я (будь оно написано прописной или строчной) рассматривается как функция, регулирующая отношения между внутренним и внешним, желанием и реальностью, законом и импульсом. Можно сказать, что это *я* — управляющий домом. Домом, который, в силу сложности его устройства, мы можем назвать другим словом, вошедшим в историю психоанализа, — «Самость». Монотеисты психоанализа пишут его

с прописной буквы и употребляют только в единственном числе. Я политеист и обычно (за исключением случаев, когда имею в виду понятие грандиозной «Самости», которое имеет определенные корни в психоанализе) предпочитаю писать это слово со строчной буквы и часто употребляю во множественном числе. «Самости» — это мы, ведущие переговоры с самими собой и гарантирующие себе (с большим или меньшим успехом) непрерывность существования. Это подлинное, но гибкое сердце, способное адаптироваться, не теряя своей самобытности. Если бы меня попросили сформулировать одну из сегодняшних проблем, я бы сказал так: мало веры в *я*, слишком много в *эго*, мало усилий ради «самости», слишком много ради селфи. Ничего общего с щедрым нарциссизмом некоторых нарциссов, так хорошо описанным в посвящении одного поэта другому — в стихотворении Витторио Серени об Умберто Саба:

---

16

Все время о себе он говорил, но никого  
я не встречал, кто, говоря о себе,  
и у других прося при этом жизни,  
ее в такой же, даже в большей мере  
давал бы собеседникам<sup>1</sup>.

Нарциссизм заставляет нас избавляться от вопросов, на которые нам не хочется отвечать. Стою ли я чего-то? Насколько важна для меня оценка других? Нужно ли мне ощущать себя важным? Очень ли я завистлив? Использую ли я других в своих целях? Пре-

---

<sup>1</sup> В. Серени. Саба. Пер. Е. Солоновича.

зираю ли их, обольщаю их, боюсь их? Служит ли мой альтруизм моей самооценке? С детства воюя с этими вопросами, беззащитно и с нежностью подменяя их любящим взглядом, который (не) знает нас, мы рискуем, повзрослев, стать грандиозными нарциссами, высокомерными и лишенными эмпатии. А также рискуем стать нарциссами робкими, боящимися осуждения, уязвимыми для критики, стыдящимися того, кто мы, завидующими тому, чего у нас нет.

Чтобы рассказать об архипелаге нарциссизма, я собрал множество материалов: образы из мифов, кино и литературы; попытки психоанализа объяснить, как и почему становятся нарциссами; коварное разнообразие проявлений диагноза, которое одновременно привлекает и отталкивает клиницистов; истории из криминальной хроники. Также я уделил внимание биологии темперамента и вкладу нейробиологии в понимание нарциссической личности.

Путешествовать по целому нарциссическому архипелагу лучше всего под «Парусом»<sup>1</sup>. Чтобы бороздить коварное море самооценки, я направил свой психологический секстант на два созвездия — классическое и клиническое. Во время моего путешествия мне иногда казалось, что я вхожу в мифическое измерение повествования на языке символов, доступном всем. Именно поэтому я решил начать свой рассказ с Овидия, чтобы потом перейти к современным мифам психиатрии и психоанализа. Текст, который вам предстоит прочесть, разделен на две части: «Мифическая история» и «Клиническая история». Они отра-

---

<sup>1</sup> Итальянское издание вышло в серии *Vele* — «Паруса».

жаются друг в друге, и, я надеюсь, отражаются не нарциссически, а диалогически, и в этом диалоге каждая сохраняет свой голос.

Я не могу отправиться в путь, не открыв томика стихов, поэтому взял в руки книгу Рильке и наткнулся на стихотворение о зеркалах, то есть непосредственном истоке разговора о нарциссизме:

Зеркала! Никто еще  
не описал  
вашей сути в своем бытие. <... >  
Иногда  
вас наполняют картины —  
кажется, некие образы входят в вас смело,  
других  
вы отсылаете прочь боязливо<sup>1</sup>.

---

18

Последние строки этого стихотворения кажутся наполненными спокойствием и не лишенными загадки, за ними видится итог размышлений того, кто лично сражался с нарциссизмом:

Но красота остается,  
пока  
по Ту Сторону в цельные щеки  
вдруг не ворвется  
чистый свободный Нарцисс<sup>2</sup>.

Счастливого плавания!

---

<sup>1</sup> Пер. О. Слободкиной.

<sup>2</sup> Там же.

# Архипелаг нарциссизма

---

И еще более глубокий смысл заключен в повести о Нарциссе, который, будучи не в силах уловить мучительный, смутный образ, увиденный им в водоеме, бросился в воду и утонул. Но ведь и сами мы видим тот же образ во всех реках и океанах. Это — образ непостижимого фантома жизни; и здесь — вся разгадка<sup>1</sup>.

*Герман Мелвилл,*  
«Моби Дик, или Белый кит»

---

<sup>1</sup> Пер. И. Бернштейн.