

ЧАСТЬ I

ВОКРУГ ОДНИ НАРЦИССЫ

Остановка первая: стоим перед витриной и выясняем,
на кого мы все это время смотрели

Глава 1

**Слово,
которое стало
ругательством**

Нарцисс в кресле напротив

Каждая вторая клиентка приходит ко мне с одной и той же историей. Есть у меня смутное ощущение, что приходит не только ко мне. Меняются имена, города, стаж отношений и масштаб разрушений, но сюжет я узнаю с первых минут. Был мужчина, отношения не сложились, и диагноз уже готов: «Он патологический нарцисс». Иногда к «нарциссу» прилагается расширенная комплектация: «абыюзер» и «газлайтер». Три в одном, как кофе из пакетика.

Диагноз, надо сказать, всегда поставлен качественно. С опорой на источники: статьи, рилсы, чек-листы «10 признаков», подкасты и подборки «Как распознать...». Клиентка рассказывает, а я слушаю и замечаю за собой странное. Я почти никогда не спорю. Не потому, что согласна с ее тезисом. Просто я вижу, как ей нужен этот диагноз, как гипс на сломанную руку. Пока очень больно, конструкция держит. Тут впору было бы уйти в горевание по потерянным отношениям, но срабатывает обесценивание (о нем мы поговорим позже). Постепенно любому психологу в подобной ситуации становится видна одна маленькая деталь. Вероятнее всего, перед ним сидит нарциссически организованный человек собственной персоной.

Подождите закрывать книгу. Я сейчас не обзываюсь и не перевожу стрелки с «виноват он» на «сама виновата». Я про другое. В женщине, которая рассказывает мне про его грандиозность, его жажду признания, его болезненное самолюбие, живет ровно тот же материал: желание быть особенной, ранимость к критике, голод по восхищению и ужас оказаться пустым местом. Просто у него это, допустим, витрина

с подсветкой, а у нее — склад с забытыми окнами. Содержимое одинаковое. Работать мы будем не с его витриной, до которой нам все равно не дотянуться, а с ее складом, ключи от которого лежат у нее же в кармане.

Так выглядит моя практика примерно всегда. Знаете, что интересно? Еще лет пятнадцать назад психологи тихо сидели в своих кабинетах и работали с нарциссическими травмами, почти никогда не произнося слово «нарцисс» вслух. Собирали человека в цельную картинку, медленно, по фрагменту. А потом пришло большое популярное психологическое поле и всех нас перекричало. Теперь диагнозы ставят в комментариях, по одному скриншоту переписки, заочно и навсегда. У каждой второй женщины в анамнезе «нарцисс», у каждого второго мужчины, соответственно, «истеричка», и все при деле.

Ярлык — это гипс. Держит, пока больно. Беда начинается, когда его не снимают годами.

Что мы делаем, когда говорим: «Он нарцисс»

Давайте честно посмотрим, что происходит с нами, когда мы ставим этот диагноз другому. Во-первых, наступает облегчение. Хаос боли, обиды, недоумения («Я же любила, я же

старалась! Как так вышло?») мгновенно обретает форму и название.

Так бывает, когда врач наконец называет болезнь после месяцев непонятных симптомов. Все сходится. Дело закрыто.

Во-вторых, исчезает вопрос. Пока диагноза не было, этот вопрос жил внутри и мучил: «Что между нами произошло? Где в этой истории была я?». Вопрос неприятный, колющий, но живой.

Диагноз его моментально отменяет. Если он нарцисс, то со мной все понятно. Я жертва, мне не повезло, я попалась. Моя часть истории аккуратно самоликвидировалась.

В-третьих — самое незаметное — заканчивается разговор: с ним и с собой. С ним, потому что с «патологическим нарциссом» разговаривать бессмысленно — это все знают. С собой — потому что все вопросы к себе теперь закрыты, смотри пункт второй.

Ярлык работает как анестезия. Боль уходит, но вместе с ней волшебным образом уходят и чувства к прожитой истории, потому что заморозка накрывает все разом: любопытство к себе, возможность что-то понять, шанс станцевать другой танец в следующих отношениях. Поэтому мой главный вопрос в этой главе звучит не «он нарцисс или нет?». Мой вопрос другой. Что происходит с вами, когда вы думаете «он нарцисс»? Что при этом становится можно не чувствовать? На что можно не смотреть? Какой вопрос к себе можно больше не задавать?

Возьмите паузу и поищите ответы на эти вопросы. Мы не торопимся, у нас впереди еще много страниц.

«СКАЖИ ЭТО МОИМ БЫВШИМ»

Теперь расскажу историю, из которой, собственно, выросла сначала идея проекта «Эготрип», а через год и эта книга.

Год назад в мою жизнь пришел мужчина. Пришел после десяти лет моего романтического отшельничества, так что событие само по себе тянуло на сенсацию. Два взрослых человека по сорок лет, оба с багажом, оба с историями. На старте отношений мы очень много разговаривали о прошлом и о себе. Это вообще отдельное удовольствие взрослых отношений, когда вместо «А какой у тебя знак зодиака?» (хотя куда без этого) люди выкладывают друг другу свои биографии.

С первых недель я замечала в нем чувствительность, теплоту, заботу без ожидания благодарности. И удивительную готовность сразу, без гарантий, рассказать мне самые уязвимые истории своей жизни, которых было немало.

У меня, к слову, тогда же включилась сильная сепарационная тревога (десять лет отшельничества и очень болезненный развод бесследно не проходят), и мы обсуждали это в открытую. Я говорила, что со мной происходит, он слушал и оставался, а вместе мы решали, как с этим быть и как регулировать мою тревогу. Однажды я сделала ему комплимент — искренний, из самой глубины. Сказала, какой он чуткий и эмоционально понимающий.

Он усмехнулся и ответил: «Скажи это моим бывшим». Оказалось, что все его бывшие называли его нарциссом. Ради одной из них он даже пошел к клиническому психотерапевту и стал ходить на лекции про нарциссизм, чтобы честно разо-

браться, что с ним не так. Психотерапевт послушал и сказал, что если у него и есть проблемы, то точно не эта.

Мы вместе уже год. Не знаю, сколько еще будем, жизнь покажет, но точно знаю, что эта история оказалась поворотной в моей жизни — не только личной, но и профессиональной. Потому что я видела своими глазами живое доказательство того, о чем годами думала в кабинете. Один и тот же человек. Для нескольких женщин он нарцисс, подтвержденный и заверенный. Для психотерапевта, который смотрел на него профессионально, и для женщины, которая живет с ним сейчас, никакой он не нарцисс. Кто ошибается?

Вот и подвох. Вопрос поставлен неправильно. Никто не ошибается, потому что ярлык «нарцисс» в этих историях описывал не его носителя. Это слово описывало то, что происходило между этим мужчиной и каждой из этих женщин. Их совместный танец, их взаимные защиты, их непопадание друг в друга.

Ярлык всегда рассказывает историю двоих, а приклеивается почему-то к одному. Об этом танце у нас будет целая следующая глава. А пока запомните вопрос (он нам еще пригодится): Если один и тот же человек в одних отношениях нарцисс, а в других — нет, то где на самом деле живет нарциссизм?

**Диагноз, который
человек получает в одних
отношениях и теряет в других, —
это не диагноз. Это отзыв.**

Наведем порядок в понятиях

Прежде чем идти дальше, давайте разложим по полочкам, что психологи имеют в виду, когда говорят про нарциссизм. Это займет несколько минут, зато дальше мы будем говорить с вами на одном языке, и вы сможете спокойно отличать рабочее понятие от ругательства из комментариев.

Для начала важно понять, что нарциссизм не исключает, у которого всего два положения: «нарцисс» и «нормальный человек». Это спектр. Длинная шкала, по которой все мы перемещаемся в течение жизни, а иногда и в течение одного дня. На одном конце шкалы живет здоровый нарциссизм. Да, такой существует, и это не оговорка.

Здоровый нарциссизм — это способность опираться на себя, радоваться тому, что получилось, знать себе цену, выдерживать критику и уметь принимать признание, когда оно приходит. Без него не бывает ни самоуважения, ни устойчивости, ни, между прочим, способности любить. Подробно разберем его в третьей главе.

Дальше по шкале начинается территория **нарциссической уязвимости**. Это когда чувство собственной ценности живет не внутри, а снаружи, в чужих оценках и сравнениях, и добывать ее приходится заново каждый день. Нарциссическая уязвимость не болезнь и не приговор. Это опыт, который в разной дозе есть почти у каждого из нас, и о том, откуда он берется, будет вся вторая часть книги.

Только на дальнем конце шкалы находится **нарциссическое расстройство личности**, оно же **НРЛ**. С ним, кстати, не все так просто даже у специалистов. В амери-

канской классификации DSM-5-TR оно есть как отдельный диагноз. В новой Международной классификации болезней, МКБ-11, отдельных типов расстройств личности не осталось вовсе — ни нарциссического, ни какого-либо другого. Там теперь один диагноз — «расстройство личности» (легкое, умеренное или тяжелое), плюс описание черт, из которых оно складывается. **Нарциссические черты** в этой системе живут в графе **«диссоциальность»**, под словами **«эгоцентризм»**, **«ожидание восхищения»** и **«недостаток эмпатии»**, а слова «нарцисс» там нет. В России, к слову, пока действует старая МКБ-10, и в ней у нарциссического расстройства тоже никогда не было собственного кода. Оно прячется в строке «другие специфические расстройства личности». Так что диагноз, который ставят на каждом углу, в официальных документах либо не существует, либо носит другое имя.

Само же расстройство, как его ни называй, описывает устойчивый, тотальный, годами не меняющийся способ жить, который разрушает и самого человека, и всех вокруг. Встречается оно в десятки раз реже, чем звучит слово «нарцисс» в комментариях, по разным оценкам, у одного-двух процентов людей. Самое главное, право ставить такой диагноз есть только у специалиста, после долгой очной диагностики. Не у подруги по скриншотам переписки и не у блогера по чек-листу. И, простите, не у вас по итогам болезненного расставания, даже если сходитесь все до последнего пункта.

Чувствуете разницу масштабов? Слово одно, а явления три: необходимая всем опора, распространенная человеческая уязвимость и редкое расстройство. Когда мы говорим

«он нарцисс», мы обычно уверены, что говорим про третье. А в подавляющем большинстве случаев наблюдаем второе. Оно есть и у нас самих. Поэтому договоримся о словах на всю книгу.

Когда я говорю **«нарцисс в себе»** и **«нарциссический опыт»**, я имею в виду не расстройство, а универсальный человеческий материал: желание быть увиденным, ранимость к оценке, голод по признанию и защиты, которые вокруг этого выстроились. Он есть у всех, потому что все мы когда-то были детьми, которые смотрели на взрослых и спрашивали глазами: «Я есть? Я хороший? Меня видно?».

Оговорка, которую я как психолог обязана сделать прямо здесь, в первой главе. Если в ваших отношениях есть систематическое унижение, контроль, изоляция от близких или страх за свою безопасность, то вопрос не в том, как правильно называется диагноз партнера. Вопрос в вашей безопасности, и решается он не чтением психологической литературы. Эта книга о принятии нарцисса в себе. Она не о том, чтобы терпеть разрушительные отношения и искать свою вину в чужой жестокости. Мы еще вернемся к этой границе подробно, когда будем говорить об отношениях, но зафиксировать ее я хотела сразу.

**Нарциссизм — это
не выключатель с двумя
положениями. Это шкала,
по которой каждый из нас
ходит ежедневно.**

Мое любимое слово

Теперь пара слов о моих личных отношениях с этим словом, потому что они у меня, не поверите, любовные.

Я работаю в гештальт-подходе, и мы с клиентами крайне редко говорим на языке клинической диагностики. Не потому, что диагностика плохая. Она нужна и важна на своем месте. Мы только что в этом убедились. Просто язык ярлыков загоняет любого профессионала в рамки. За словами «нарцисс», «пограничник», «тревожник» перестает быть виден уникальный узор реального человека. Клинический ярлык — это трафарет, и он, безусловно, нужен, чтобы нащупать опору или вовремя отправить человека к нужному специалисту. Но в большинстве случаев психологи прячутся за диагнозами, чтобы облегчить себе жизнь, и тем самым отнимают у клиента уникальность и субъектность.

При этом само слово «нарциссизм» я очень люблю. Мне кажется, именно через любовь к этому слову и рождается то самое внутреннее принятие нарцисса в себе, о котором вся эта книга. Пока «нарцисс» звучит как плевок, свой собственный нарциссический материал будет лежать на дальнем складе, за семью замками, и оттуда тихо фонить. Если в слове появляется тепло, то на склад можно наконец зайти с фонариком и разглядеть, что мы там столько лет храним.

Тем более что у слова прекрасная родословная. Ее стоит знать, потому что оригинал гораздо интереснее ругательства.

Юноша у воды

Жил-был юноша по имени Нарцисс, и был он так красив, что в него влюблялись все. А он не отвечал никому взаимностью. В самой известной версии мифа его за это и наказали. Наклонившись к воде, он увидел собственное отражение, влюбился в него и не смог оторваться. Так и погиб от жажды у самой воды, глядя на себя.

В школьном пересказе этот миф обычно сводится к морали: «не будь самовлюбленным». Но посмотрите на эту историю глазами взрослого человека, который что-то знает про жизнь. Юноша, который не смог полюбить ни одного живого человека и намертво прилип к собственному отражению.

Похоже это на избыток любви к себе? По-моему, это история про ее катастрофическую нехватку. Прилипнуть к отражению можно только тогда, когда больше нигде, ни в одних живых глазах, ты не нашел подтверждения, что ты вообще есть. Нарцисс из мифа не самовлюбленный. Нарцисс из мифа отчаянно одинокий.

Запомним это. К концу книги эта разница станет для вас очень личной.

Это слово забрали из мифа в науку еще на рубеже XIX и XX веков, но по-настоящему его прославил дедушка Фрейд. Как бы мы к нему ни относились и как бы над ним ни шутили, без него мы бы с вами сейчас не разговаривали. Он превратил красивое слово в большую теорию и первым догадался о главном. О том, что вся история начинается не во взрослых отношениях, не в постели и не

в карьере, а гораздо раньше, в младенчестве, когда ребенок впервые ищет себя в глазах взрослого, как в зеркале. Нашел — и дальше строит жизнь на ощущении «Я есть». Не нашел — и всю жизнь достраивает это ощущение подручными средствами.

После Фрейда слово сто лет жило в кабинетах и научных журналах. Несколько поколений психологов и психоаналитиков спорили, как устроен нарциссизм, откуда он берется и что с ним делать. Слово обрастало нюансами, оттенками, подходами разных школ.

Потом случились соцсети. И за какие-то десять лет вся эта столетняя сложность была утрамбована в формат пятнадцатисекундного рилса «5 признаков, что рядом с вами нарцисс». Признаки, к слову, обычно такие, что под них попадает любой человек в плохой день. Думает о себе, обесценивает чужие чувства, любит внимание. Поздравляю, перед вами нарцисс. Перед всеми нарцисс. Так красивое слово с трагической историей стало ругательством из комментариев. И в этой книге я, среди прочего, хочу вернуть ему его объем. «Плохих парней» реабилитировать не собираюсь. Мне важно, чтобы это слово снова могло описывать что-то настоящее. В том числе в нас самих.

**Нарцисс из мифа погиб
не от любви к себе.
Он погиб оттого,
что никто его
по-настоящему не увидел.**

ПРАКТИКА «ТРИ ФРАЗЫ»

Напоследок — **маленькое домашнее задание.** Совсем маленькое. Я обещала не заставлять вас страдать раньше времени.

Вспомните человека, который раздражает вас сильнее всех. Не абстрактного врага человечества, а живого человека из вашей жизни: бывшего, коллегу, свекровь, подругу, блогера. Того, про кого внутри уже готов диагноз.

Теперь запишите три фразы, которые вы чаще всего говорите или думаете о нем или о ней. Прямо теми словами, которыми думаете, без цензуры и приличий:

«Он думает только о себе».

«Ей плевать на всех, кроме себя».

«Ему важно только его величие».

Какие слова и выражения у вас?

Записали? Все, больше ничего делать не надо. Не надо анализировать, не надо искать глубинный смысл. Не надо, упаси боже, отправлять это ему (или ей). Просто сложите листок и уберите. Это ваш *секретик* — помните, из пролога? Мы закопали его в самом начале дороги. Раскопаем в восьмой главе — и вот тогда, обещаю, будет интересно.

Пока идем дальше. В следующей главе разберемся, где на самом деле живет нарциссизм, если не внутри отдельно

Глава 1. Слово, которое стало ругательством

взятого негодяя. Подскажу только, что адрес вас удивит. Он гораздо ближе к дому.

Ярлык заканчивает разговор.

Вопрос его начинает.