




БЭРБЕЛЬ ВАРДЕЦКИ

ХОЧУ ВСЕМ ПРАВИТЬСЯ

Как исцелиться от стремления быть идеальной и выстроить гармоничные отношения с собой и окружающими

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В18

Bärbel Wardetzki
WEIBLICHER NARZISSMUS.
DER HUNGER NACH ANERKENNUNG

Copyright © 1991 by Kösel-Verlag,
A division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany

- Вардецки, Бэрбель.**
В18 Хочу всем нравиться. Как исцелиться от стремления быть идеальной и выстроить гармоничные отношения с собой и окружающими / Бэрбель Вардецки ; [перевод с английского В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с. — (Карманный психолог. Готовые решения на все случаи жизни).

ISBN 978-5-04-205766-3

Эта книга станет путеводителем по исцелению от перфекционизма, ощущения неполноценности и поможет выстроить доверительные отношения с самой собой и окружающими. Известный немецкий психотерапевт Бэрбель Вардецки проведет вас за руку и покажет, что с вами было в детстве и где произошел переломный момент, в котором вы научились тому, что должны заслужить любовь, добиться признания и всегда быть первой. Она научит вас обращаться к своим истинным чувствам и эмоциям, открыто проявлять свои потребности и осознавать себя в этом мире.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-205766-3

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Предисловие	9
Такой, какой я есть	13
Примечания к новому изданию	14
Благодарности	19

I. Женский нарциссизм

Что собой представляет женский нарциссизм?	23
Жажда признания	37
Она рассердилась, хотя ей было грустно	46
Когда ребенок должен соответствовать какому-то особому образу	53
Когда теряется истинная личностная идентичность	61
Мужской и женский нарциссизм	71

II. То, что мы усваиваем в раннем возрасте, может позднее превратиться в проблему

Последствия ранних расставаний	87
«Не будь! Не существуй!»	91
«Ешь то, что дают!»	102
«Усваивай все, что я тебе говорю!»	109
Когда тело не принадлежит тебе	117

Связь и расставание	128
Когда расстанутся навсегда	137
Борьба между зависимостью и автономией . .	145
Ощущение компетентности	150
Кто я: мальчик или девочка?	157
Мать как образец женской ролевой модели? . .	163
Семейный шаблон: мне хорошо только тогда, когда и тебе хорошо	174
Делегирование достижений, престижа и успеха	179
Папа, мама и дочь: «брак втроем»	185
Принуждение к добродетели, чистоте, непорочности и отказу от наслаждений . .	193
Конфликт «мадонны-блудницы» и сказка о Приеммыше Богоматери	197
Приемыш Богоматери	198
Роль братьев и сестер	219
Небольшая семейная история	225
Идеал красоты	230

III. Жизнь в крайностях

Поле напряжения: между посредственностью и грандиозностью	243
В блеске грандиозности	250
Перфекционизм	254
Псевдонезависимость	255

Достижения и сила	256
Сверхприспособление	257
Исключительность	258
Постоянная активность, грандиозная лихорадка	260
Хочу все и сразу	263
Я не стою ничего	267
Кто я на самом деле?	274
Полезная и вредная еда	276
Запрещенные желание и жадность	283
Дилемма отношений	287
Мы не можем друг без друга, но и вместе тоже не можем	304
Я все время западаю не на тех	315
Созависимость, одержимость отношениями и сексомания	324

IV. Психотерапия, самопомощь и самоисцеление

Семь шагов к изменению	339
Капитуляция перед фальшивым Я	344
Столкновение со страхом и неуверенностью	359
Место исцеления и внутренние помощники	361
Совращения	369
Новая жизнь	378

Как научиться устанавливать отношения	382
Грандиозность танцует до смерти	388
Золушка и преодоление комплекса неполноценности	392
Когда человек становится единым целым	397
Обучение через фрустрацию	405
Избавление от страха расставания	409
Терапевтические отношения	412
Динамика насилия в терапевтических отношениях	419
Отчет о лечении	425
Роль мужчин-терапевтов	431
Автономия	437
Как заключить мир с телом	447
Самоуважение и самоэффективность	452

Приложения

Примечания	460
Литература	470

Предисловие

Психические заболевания не только определяют судьбу отдельно взятого человека, но и выражают коллективный недуг, поражающий все общество. Поэтому наше время вполне обоснованно называют столетием эгоцентризма, заикленности человека на самом себе, короче говоря, веком нарциссизма. Однако нарциссизм характеризуется не только стремлением к себялюбию и исключительной концентрации на собственном Я, а в более глубоком смысле это признак отчаянного поиска себя и границ своей личности.

Стремление к нормальности и обозначению четких психологических границ личности заставляет впадать в другую крайность, ведущую к отчуждению, невоздержанности и потере «чувства меры», что характеризует отношение современного человека к жизни в эпоху постмодернизма. Не только осознание исчерпаемости природных запасов планеты принуждает нас к умеренности, но и ограниченность собственных психических, телесных и ментальных ресурсов также велит нам поумерить свои амбиции и урезать аппетиты.

Характерная особенность нарциссической личности — неумеренность и хищническое, по-

требительское отношение к самому себе и своему социальному и экологическому окружению. Сколько же ритуалов современного «человеческого жертвоприношения» в виде эмоционального выгорания мы совершаем сегодня, отправляя на заклание самих себя ради каких-то достижений, признания и карьеры? Навязанный перфекционизм, показное внешнее физическое совершенство и роскошный образ жизни — все это «золотые тельцы» современности, вокруг которых мы готовы танцевать до изнеможения.

Превозносясь над другими, мы доводим самих себя в буквальном смысле до фатального истощения, и только это заставляет нас остановиться и найти свои границы в исцелении, а одновременно примириться с собственной ограниченностью. Лозунг «Только первоклассное или никакого!» — метафора жизни, проходящей между двумя полюсами.

Чем больше мы теряем себя, тем чаще ударяемся в крайности, чтобы вообще быть в состоянии испытывать хоть какие-то чувства. И кажется, чем богаче и прекраснее мы выйдем, тем больше оскудеваем в эмоциональном плане и тем сильнее ощущается нами пустота в собственной душе. Цена разрушения внутреннего мира невероятно огромна. Наши пациенты говорят о возникновении у них такого ощущения, будто они могут оправдать собственную жизнь и смысл своего существования, только если до-

стигнут совершенства. Навязанный перфекционизм — компенсация этой онтологической неуверенности в себе. Короче говоря, мы больны до самых корней своего существа.

Книга Барбель Вардецки возникла на основе более чем 10-летнего клинического опыта лечения больных, страдающих от расстройств личности нарциссического характера. Когда число наших пациенток с диагнозом «булимия» скачкообразно возросло, мы скоро заметили, что при концентрации врача на одних лишь симптомах (то есть нарушении пищевого поведения) улучшения от терапии были незначительными и недолговременными. Поэтому теперь в ходе лечения мы пытаемся понять также и мир, в котором живут наши пациентки. Из этих усилий, направленных на понимание корня проблемы, и возникла концепция женского нарциссизма.

Благодаря этой стратегии многие пациентки снова обрели свое утраченное Я, смогли лучше понять причины появления своей болезни, принимая вещи такими, какие они есть. После этого они решили отправиться на поиски своего «внутреннего ребенка», связь с которым была потеряна когда-то. Как правило, за роскошным фасадом скрывается эмоционально лишенный, запущенный и отчаявшийся ребенок, жаждущий признания и отражения своей истинной идентичности. Неимоверный голод, что испытывают все «булимики», — символическое выраже-

ние потребности в признании, и она не может быть утолена едой. Этот ребенок (его также называют «истинным» Я личности) страдает от «невыносимой иллюзорности бытия» и хочет быть открытым как самой пациенткой, так и окружающим миром, хочет быть замеченным и принятым. Именно открытие «истинного» Я и служит отправной точкой для выздоровления, но оно требует терпеливой, осторожной и длительной заботы при обращении с нашим «внутренним ребенком».

Эта книга написана женщиной и для женщин. У многих пациенток нашей клиники, страдающих от психических расстройств, открылись глаза на многие вещи, которые были описаны Бэрбель Вардецки в рамках концепции женского нарциссизма, и я искренне желаю, чтобы сделанные ею открытия помогли бы и другим женщинам.

*Клиника по лечению психосоматических
расстройств (г. Грененбах),
доктор Конрад Штаусс*

Такой, какой я есть

Есть моменты во мне,
когда люблю себя я
таким, каков я есть,
хоть вижу все изъяны
в себе и люблю себя таким,
какой я есть.

Тогда я не спрашиваю,
каким я должен быть,
чтобы понравиться другим,
тогда я просто остаюсь
самим собой, какой я есть.

Клаус Хоффман

Примечания к новому изданию

Какое из нижеследующих высказываний относится к вам?

- ♦ Ведете ли вы себя самоуверенно, хоть и чувствуете себя совершенно иначе?
- ♦ Создается ли у вас зачастую такое впечатление, как будто вы не знаете, кто вы есть на самом деле?
- ♦ Колеблется ли ваша самооценка между двумя полюсами: от чувства посредственности до супергеройских фантазий?
- ♦ Полагаете ли вы, что вам во что бы то ни стало необходимо быть особенным, чтобы вас заметили и полюбили?
- ♦ Вы никогда не делаете ничего достаточно хорошо?
- ♦ Растворяетесь ли вы так быстро в своем партнере, что перестаете понимать, что вы чувствуете и чего хотите?
- ♦ Стремитесь ли вы к отношениям, однако избегаете встреч, если кто-то на самом деле проявляет серьезный интерес к вам?
- ♦ Вы по-прежнему любите своего партнера, даже если он слаб и допускает ошибки в жизни?

Если вы ответили «нет» на большинство вопросов, тогда вам не нужно читать эту книгу дальше. А может быть, все же нужно? Потому что вам иногда бывает трудно признаться даже самой себе, что вы страдаете от чрезвычайной мнительности (одержимы самосомнениями, неуверенностью) и что над вами все время висит бремя, будто вы обязательно должны быть идеальной и все делать в жизни правильно? И потому что вы боитесь близости и не хотите быть брошенной? Именно обо всем этом и пойдет речь в данной книге. Понятие женского нарциссизма поможет лучше понять эту проблему и наметить пути ее решения и преодоления¹.

Книга *«Женский нарциссизм»* была впервые издана в 1991 году. В новом издании были приняты во внимание последние тенденции в теоретических разработках и новые результаты исследований, кроме того, в нее включена глава, посвященная лечению больных, где приведен опыт, полученный мною в ходе 15-летней практической работы в качестве психотерапевта.

Разумеется, нет готового рецепта для проведения психотерапии, потому что все люди разные, а каждый из нас индивидуален. Поэтому я расскажу о наиболее важных, по моему мнению, аспектах, которые имеют значение в ходе терапевтической работы с женщинами, страдающими от нарциссического расстройства личности, и продемонстрирую их на примерах из