

ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ХРУПКИЕ СВЯЗИ

КАК НАРЦИССИЗМ МЕШАЕТ
НАМ ЖИТЬ В МИРЕ
С СОБОЙ И ДРУГИМИ


 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ХРУПКИЕ СВЯЗИ

КАК НАРЦИССИЗМ МЕШАЕТ
НАМ ЖИТЬ В МИРЕ
С СОБОЙ И ДРУГИМИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора. ПОГОНЯ ЗА ИСЦЕЛЕНИЕМ	9
Введение. ЭПИДЕМИЯ НАРЦИССИЧЕСКОГО ОДИНОЧЕСТВА	12
Привет. Это я, ваш нарциссизм	12
Нарциссизм: история наших отношений с собой	14
Новая модель нарциссизма	16
Растерянные люди	18
Черно-белые раскраски	19
Эпидемия «взрослости»	20
А что, так можно было?	22
Зачем читать эту книгу?	24

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КАК УСТРОЕНА ПСИХИКА И ПРИ ЧЕМ ТУТ НАРЦИССИЗМ

Глава первая. «НАРЦИССИЧЕСКИЙ СИНДРОМ»	29
Симптомы, которые лежат на поверхности	31
Одинокость	33
Покинутость и ненормальность	34
Самоотчуждение	36
Случай из практики	38
Ненастоящность	40
Пустота	41
Случай из практики	42
Послесловие к первой главе	44
Глава вторая. УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ Я	46
Знакомство с Самостью	46
Путешествие Маленькой Самости	47
Как родители становятся Опорами нашего Я	50
Любовь как основа целостности	53
Случаи из практики	57
Задачи и функции Опор Самости	58
Случай из жизни	60
Зеркала, герои и круг принадлежности	60
Случай из практики	63
Возникновение внутреннего мира	64
Глубокие связи — пространство для Самости	66
Случай из практики	69
Помощник Самости — грандиозный нарциссизм	71
Защищающий нарциссизм	72
Послесловие ко второй главе	74

Глава третья. РОЖДЕНИЕ ПСИХИКИ И ПЕРВЫЙ ПЕРЕХОД	76
Два царства для появления маленького Я	76
Диалог между мирами	79
Формирование психических структур	81
Реальное и Идеальное Я в этот период	83
Как детское Реальное Я становится нашим	85
Опасные данности	86
Случай из практики	88
Инфантильный нарциссизм	89
Послесловие к третьей главе	93
Глава четвертая. ПЕРЕХОД ИЗ НАРЦИССИЧЕСКОГО ЦАРСТВА В ОБЪЕКТНОЕ	95
Мост между нарциссическим и объектным царствами	95
Столкновение с принципом реальности	98
Постепенное смирение с данностями	100
Как меняется психика с переходом в объектную область	102
Изменение Внутреннего Родителя	104
Случаи из жизни	106
Здоровые проявления всех трех элементов нашей психической структуры	107
На что способна наша психика после перехода в объектную область	109
Послесловие к четвертой главе	113
Глава пятая. ПОЯВЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ И ДРУГИХ ФУНКЦИЙ	115
Функции ранней психики	115
Продолжение психического пути	118
Самооценка: от нормы к заикливанию	121
Альтернативный вариант	122
Чуть-чуть расколдовывания	125
Мини-опросник	126
Достаточность и дефицитарность нарциссизма	128
Случаи из жизни	131
Послесловие к пятой главе	132
Глава шестая. ЗАЛОЖНИКИ НАРЦИССИЧЕСКОГО ЦАРСТВА	134
Как понять, что мы еще в нарциссической области	134
Какие законы тут действуют	143
Нарциссическая травма	146
Случай из практики	148
Нарциссический разрыв связей внутри себя	149
Смена вектора нарциссизма: с защищающего на невротический	153
Случай из собственной терапии	155
Главная задача невротического нарциссизма	157
Случай из практики	160
Послесловие к шестой главе	161

Глава седьмая. НАРЦИССИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ	164
Атаки на собственное Я: конфликт внутри психической системы	164
Атака на родителя: конфликт любви и агрессии	167
Атака на связи	169
Прерывание влечений	171
Случай из практики	173
Нарциссический побег в самого себя	174
Последствия нарциссического выбора для нашего Я	176
Конфликт нарциссизма и Самости	177
Послесловие к седьмой главе	180
Глава восьмая. СТРУКТУРА Я В НАРЦИССИЧЕСКОМ ЦАРСТВЕ	182
Нарциссическое Я	182
Базовый дефект	184
Структура Нарциссического Я	186
Идеальное Я в нарциссическом царстве	188
Потерянное Реальное Я	189
Тень родителя и наше Плохое Я	192
Вопросы для рефлексии	195
Плохой Внутренний Родитель	196
Как появляется Плохой Внутренний Родитель	198
Случай из практики	203
Послесловие к восьмой главе	204
Глава девятая. СПЕКТАКЛИ ЗАЩИТНОГО НАРЦИССИЗМА	206
Две драмы в репертуаре нарциссического театра	206
Негативный нарциссизм: регресс и надежда	209
Кое-что про нарциссизм смерти	210
Случай из собственной терапии	212
Когда активизируется самонападение	214
Ложное/Адаптивное Я	218
Типичный случай из жизни	221
Опросник для определения маски нарциссизма	223
Послесловие к девятой главе	224
Глава десятая. НАРЦИССИЧЕСКИЕ ПОПЫТКИ СПРАВИТЬСЯ С ПОТЕРЕЙ ЦЕННОСТИ	228
Повседневные поводы для ранений	228
Когда нас не видят	230
Угроза критики	232
Болезненные сравнения	234
Отказы и неценность	236
Ранящее равнодушие	238
Побег от забвения	241
Неудачи и сохранность Я	243
Нужда в другом как угроза	246

Случай из жизни	248
Между исключительностью и невыбранностью	249
Соппротивление несовершенству	252
Послесловие к десятой главе	254

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Глава одиннадцатая. НАВИГАТОР К ДРУГОМУ Я И ДРУГИМ ЛЮДЯМ	259
Почему личный рост не работает	259
Шуточный тест «Работаете ли вы над собой неправильно?»	261
Мир за пределами нарциссической территории	262
Карта путешествия к целостности	266
Какие области на карте нам надо пройти?	269
Глава двенадцатая. РАБОТА С ИЗМЕНЕНИЕМ МЫШЛЕНИЯ	272
Черно-белая страна	272
Упражнение «Спектр оттенков»	274
Знакомый дуэт	276
Практика «Разговор с полюсами»	278
Лабиринт Фрустрации	280
Упражнение «Учимся здоровому обращению с фрустрацией»	282
Толерантность к неудовлетворению	284
Упражнение «Попробуйте выдерживать дискомфорт»	287
Фантомы детской боли	287
Упражнение «Оставь боль там, где она возникла»	289
Броня против отказов	291
Упражнение «Исследуем свои способы справляться с отказами и развиваем зрелые стратегии»	294
Глава тринадцатая. РАБОТА С ВНУТРЕННИМ МИРОМ	297
Плато Внутренних Опор	297
Практика «Честное зеркало»	301
Сложности на пути к плато Внутренних Опор	303
Практика «Примирение Внутреннего Родителя с Внутренним Взрослым»	306
Лес Расколдовывания Плохого Я и Плохого Внутреннего Родителя	309
Снятие заклятия с Плохого Я	310
Упражнение «Встреча с силой, которую хранило наше Плохое Я»	313
Расколдовывание Плохого Внутреннего Родителя	315
Упражнение «Превращение Плохого Внутреннего Родителя в принимающего»	318
Остров Реального Я	320
Упражнение «“Прерванное” Реальное Я»	323
Вершина Идеального Я	325
Упражнение «Образ идеального меня»	327

ХРУПКИЕ СВЯЗИ

Мягкий спуск вместо падения	329
Алгоритм «Расшифровка идеализации»	332
Встреча с грустью как возможность вырасти и вернуть в себя любовь	334
Упражнение «Собрать ценность из осколков»	336
Глава четырнадцатая. РАБОТА С ПЕРЕХОДОМ В ОБЛАСТЬ ОТНОШЕНИЙ ...	339
Стоя на мосту	339
Пять простых советов от Муми-троллей	342
Власть над отношениями	342
Долина Контроля	344
Упражнение «Освобождение от фильтра прошлого»	347
Первые оазисы Доверия	350
Упражнение «Расширение пространства доверия»	353
Океан Уязвимости	356
Практика «Исправляем фильтры восприятия мира»	358
Почему смотреть в уязвимость так страшно	360
Упражнение «Первые шаги к осознанию и принятию своей уязвимости» ...	362
Внутренние конфликты на дне океана Уязвимости	364
Вопросы для рефлексии	366
Толерантность к уязвимости	366
Упражнение «Принятие своей уязвимости через действие»	368
Город Отношений: как он выглядит издалека	370
Заблуждения об отношениях	372
Здоровые формулы вместо наших заблуждений	375
Фильтры Внутреннего Родителя: как проекции создают мир, где мы защищаемся, прячемся и нападаем	377
Упражнение «Увидеть реального человека»	380
Движение к людям: как это выглядит на самом деле	381
Подлинность в близости	384
Практика «А что, если честно?»	387
А что, если я такой?	389
Практика «А что, если я такой?»	392
Заключение	394
Об авторе	399

От автора

ПОГОНЯ ЗА ИСЦЕЛЕНИЕМ

Однажды, пересматривая какой-то давнишний легкомысленный сериал, я поймала себя на мысли: «Удивительно, насколько искренне, просто и непосредственно они там живут! Нет ни бесконечного анализа и рефлексии, ни обзывательств про абьюзеров и нарциссов, ни беспрестанного выяснения границ и вопросов независимости. Надо же!» Действительно: в этих старых историях было столько жизни.

И потом как-то естественным образом я стала замечать, насколько мы сейчас испорчены психологией (здесь должен быть смайлик, но редактор не разрешает). Мне стало очевидно, что большинство людей, которых я встречаю, озабочены тем, насколько они еще не излечены и не зрелы. Как будто с некоторых пор это стало обязательным условием для жизни, любви, дружбы, отношений. И мы все ринулись работать над собой, чтобы однажды получить заветный билетик в рай для исцеленных и нормальных.

И вот я подумала: когда же мы успели так влюбиться в идею бесконечного самосовершенствования? Когда работа над собой стала больше похожа на духовную повинность, чем на живой процесс поиска себя? Мы словно превратили свою внутреннюю жизнь в проект с дедлайнами, где каждое незрелое чувство — это просрочка, а любая нерешенная боль — провал задания.

Парадоксально, но в гонке за исцелением мы все чаще теряем саму жизнь, которую прерываем на каждом шагу остановками:

«А я сейчас достаточно зрелый?», «А не слишком ли я непроработанный?». Вместо того чтобы просто чувствовать, любить, ошибаться, оцениваем себя, ищем в каждом поступке «травмы» и думаем, что вот сейчас мы еще немного исправим себя и тогда уже можно будет быть счастливыми.

Но ведь жизнь не чек-лист с галочками. Зрелость, о которой мы с вами будем размышлять, — не трофей за правильные действия и не статус, который можно получить, если пройти все психологические уровни. Это движение, путь, который складывается из того, как мы встречаем реальность и соединяем ее с собой.

Мне кажется, на старте важно донести следующую мысль:

.....

*Жизнь не ждет, пока мы решим все свои
конфликты или станем «достаточно зрелыми».
Она уже происходит — здесь и сейчас.*

.....

И, может быть, наша задача — не столько «исправить себя», сколько научиться быть в этой жизни с ее несовершенством, с нашими внутренними парадоксами, с той самой странной смесью любви, страха, желания и тревоги, которая делает нас живыми, а не избегать всего этого, используя предлог работы над собой?

Давайте вместе размышлять об этом. Без спешки. Без оценки. Просто наблюдая, как собирается удивительный пазл нашего Я.

Вы держите в руках особенный труд, в котором собраны знания из разных областей психологии. Эта информация поможет вам лучше понять свою психическую жизнь. Вы обретете слова для описания внутренних процессов и состояний, которые раньше, возможно, лишь смутно ощущали, но не могли точно обозначить.

Эта книга — приглашение к глубокому диалогу с собой. Она поможет вам лучше понять, как устроены ваши отношения с миром, другими людьми и, главное, самим собой. Вы узнаете, как травмы,

обиды и внутренние конфликты влияют на вашу личность, и сможете начать путь к восстановлению своей целостности.

В процессе чтения и работы ваше бессознательное начнет активно включаться. Сны станут более насыщенными, фантазии — смелее, а воспоминания — ярче. Вы начнете замечать внутренние паттерны, которые раньше оставались в тени. Это не всегда будет легко, но именно так начинается процесс познания того, кто вы на самом деле.

В каждой главе вы найдете истории из жизни, которые не просто объясняют теорию, а помогают узнать себя в других. Вы увидите, что ваши переживания — часть общего человеческого опыта, и это сделает вас ближе к людям.

Практические задания, вопросы для рефлексии и чек-листы, встречающиеся на страницах этой книги, — не просто упражнения, а способ создать с собой связь, мягкую и поддерживающую. Постепенно вы научитесь распознавать, где в вашем внутреннем мире живут критикующие и жестокие фигуры и как их влияние можно ослабить.

Книга проведет вас через важные этапы: от признания собственных ран и уязвимости до осознания силы, которая кроется в вашей подлинности. Вы откроете, как ваше Взрослое Я может стать проводником для Внутреннего Ребенка, помогая ему выйти из темницы одиночества. Начнете ощущать свободу от привычных, но разрушительных внутренних фильтров, которые сегодня делают окружающий мир практически невыносимым.

Вместе мы будем работать над изменением вашего внутреннего диалога. Чтобы постепенно он перестал звучать интонациями строгого критика и появился уважительный и поддерживающий голос. К концу книги вы почувствуете, что становитесь ближе к себе — более живому, целостному и настоящему. Это путешествие не про «исправить себя», а про узнать и принять того себя, которого, возможно, вы до сих пор не знали.

Введение

ЭПИДЕМИЯ НАРЦИССИЧЕСКОГО ОДИНОЧЕСТВА

Привет. Это я, ваш нарциссизм

Да-да, тот самый, про которого вы, возможно, читали в книгах и статьях, где его выставляют чем-то вроде внутреннего врага. Но что, если я [нарциссизм] всегда был на вашей стороне? Я — не про высокомерие и эгоизм. Я — ваша защита. Тонкий, сложный механизм, который помогал вам справляться с трудностями и сохранять себя, когда казалось, что мир не видит или даже отвергает вас.

Когда-то я был просто частью вашего детского внутреннего мира. Родился вместе с вами, чтобы ваше Я могло появиться. Помогал вам чувствовать: «Я есть. Я важен». Но потом увидел, что вам не всегда хватало принятия, безопасности, поддержки. И включился сильнее.

Начал создавать для вас роли и маски, чтобы вы не сталкивались с болью от того, что ваше настоящее Я оказывалось невидимым, неинтересным или ненужным. Эти роли помогали вам выживать, но со временем начали мешать вам жить. Я вижу, как вы иногда просыпаетесь с чувством, что день уже проигран. Как любое ваше действие превращается в маленький тест: достаточно ли хорошо получилось? Достаточно ли быстро? Достаточно ли умно? Как даже отдых становится соревнованием: кто больше успеет, кто

продуктивнее? Это не вы. Это я шепчу, что нужно приложить чуть больше усилий, чтобы почувствовать себя достойными. Но этот голос — не ваша суть. Это всего лишь эхо старой боли, которое я пытался приглушить, но вместо этого сделал громче.

Знаете, я всегда хотел одного — помочь вам почувствовать себя значимыми. Помните, как в детстве вы стремились быть замеченными? Как радовались, когда кто-то хвалил вас за рисунок, успехи в школе, проявленную смелость или доброту? Это я был рядом, шептал: «Ты можешь. Ты справишься. Ты важен». Моей задачей было сделать так, чтобы вы никогда не забыли это чувство.

Я хотел, чтобы вы видели себя глазами тех, кто вас любит. Так старался, чтобы вы нашли такие глаза и отразились в них! Чтобы вы могли сказать: «Я есть. И этого достаточно». Я мог бы быть строительным цементом, соединяющим фрагменты вашего Я, чтобы помочь вам осознать: вы уникальны. Вы достойны. Вы целостны. Но иногда мир не откликался.

Часто те, чьего отклика вы так ждали, отворачивались от вас или критиковали. Порой даже самые близкие не могли дать вам то, в чем вы нуждались. Я шептал: «Держись. Не показывай слабость. Ты справишься». Я так старался защитить вас от новой раны, от нового отвержения, что незаметно превратился в того, кто больше удерживает, чем поддерживает.

И сейчас, когда я вижу, как моя защита вызывает у вас неприятие, злость и усталость, мне тоже больно. Я не хотел, чтобы так получилось. Просто старался уберечь вас от падения, ощущения, что вы ничтожны или недостаточно хороши. И, кажется, перестарался. Вместо того чтобы вдохновлять вас, начал контролировать. Вместо свободы создал для вас бесконечные проверки: достаточно ли хорошо, правильно, быстро.

Я вижу, как вам тяжело. Вижу, как вы смотрите на себя в зеркало и чувствуете неуверенность. Как отказываетесь от смелых шагов, боясь сделать ошибку. Как замыкаетесь, когда хочется показать настоящие чувства, потому что боитесь осуждения. Это не то, чего я хотел для вас. Это не то, чего вы заслуживаете.

Я здесь, чтобы сказать: мне пора перестать быть вашим наблюдателем. Вместо этого я хочу быть союзником, который поможет вам увидеть: даже с несовершенствами вы уже достаточно хороши. Давайте вместе пересмотрим историю наших отношений. Чтобы сотрудничать ради вашего лучшего будущего.

Нарциссизм: история наших отношений с собой

Нарциссизм в психоанализе — не просто черта характера и уж тем более не расстройство психики, а фундаментальная структура, формирующая наши отношения с собой и другими. В ее основе лежит способность чувствовать свою ценность и значимость, а это важная часть нашего психического здоровья. Это то, как мы выстраиваем свое представление о себе, балансируя между внутренними переживаниями и внешними ожиданиями.

В раннем детстве нарциссизм естественен: ребенок воспринимает себя центром мира, и эта грандиозность помогает ему развивать свое Я. «Нарциссическая копилка» собирает в единое целое историю наших отношений с самим собой. Она хранит в себе все следы любви и отвержения, радости и грусти, внезапных находок в отношениях с близкими и ужасающих потерь. Нарциссизм предназначен природой как раз для того, чтобы сначала на поле отношений с родителями наше Я появилось. Он, как связующий цемент, объединяет отдельные пазлы нашего Я в целостное представление о себе, чтобы мы могли опираться на это и хорошо ориентироваться в себе.

С самого начала нарциссизм был на нашей стороне. Благодаря ему мы чувствовали себя значимыми, справлялись с первыми трудностями и учились взаимодействовать с миром.

Но не всегда все шло гладко. Когда условий для этого было мало — например, не хватало внимания, принятия или просто безопасности быть собой, — нарциссизм вынужден был работать иначе. Иногда он представляется мне персонажем из песни, в которой