

# ПОЧЕМУ ВСЕГДА ДЕЛО В ТЕБЕ?

## 7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ НАРЦИССИЗМА

### ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО:

- постоянно жертвует своими интересами ради других
- готов уступить, лишь бы не ввязываться в конфликт
- состоит в созависимых отношениях
- общается с человеком, который имеет неоправданно высокое мнение о себе

**Сэнди Хотчкисс**

психотерапевт, специалист по отношениям



БОМБОРА

**Сэнди Хотчкисс**

# **Почему всегда дело в тебе?**

## **7 смертных грехов нарциссизма**

Серия «Спасать или спастись.

Книги о сложных отношениях

от семейных психотерапевтов»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69596002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69596002)*

*Почему всегда дело в тебе? 7 смертных грехов нарциссизма / Сэнди Хотчкисс ; [перевод с английского О. Джангольской]: Эксмо; Москва;*

*2023*

*ISBN 978-5-04-191926-9*

### **Аннотация**

Психотерапевт, специалист по токсичным отношениям Сэнди Хотчкисс раскрывает семь признаков нарциссических людей.

Она объясняет, как формируются контролирующие, эгоистичные личности, которые не обладают эмпатией и считают, что весь мир вращается вокруг них. Автор делится работающими стратегиями, как оградить себя от влияния нарциссов, даже если это ваши близкие. В книге вы найдете много наглядных примеров и готовые схемы действий.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступительная статья	6
Введение	8
Часть I	19
Глава 1	19
Глава 2	25
Глава 3	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Сэнди Хотчкисс Почему всегда дело в тебе? 7 смертных грехов нарциссизма

*Посвящается Дональду,  
моему вечному другу в радости*

Sandy Hotchkiss, LCSW WHY IS IT ALWAYS ABOUT YOU? The Seven Deadly Sins of Narcissism by Sandy Hotchkiss

Copyright © 2002, 2003 by Sandy Hotchkiss Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc. is the original publisher.



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Вступительная статья

Люди, состоящие в деловых и/или близких отношениях с людьми, страдающими нарциссическим расстройством, часто бывают обескуражены и озадачены противоречивостью их поведения. Эта противоречивость не сочетается с постоянством нарциссических потребностей, лежащих в основе расстройства. Нарциссические потребности выражаются в упорном стремлении нарциссов к постоянному восхищению. Однако за ним скрывается уязвимость перед малейшим отказом, вызывающим разрушительный стыд. Они могут казаться харизматичными и обаятельными, но через секунду это сменяет холодность и расчетливость, а иногда они непредсказуемо впадают в ярость.

Я часто наблюдаю недоумение родителей, супругов и детей пациентов, проходящих лечение. Они просто не могут поверить в то, что говорят им органы чувств: пациент попал в замкнутый круг нарциссической уязвимости и защиты.

Мне давно хотелось, чтобы появилась книга, раскрывающая нюансы циклической природы этой проблемы, а также описывала возможности, которые открывает лечение.

Наконец, такая книга появилась: «Почему всегда дело в тебе?», автор – Сэнди Хотчкисс, практикующий психотерапевт. Книга прекрасно написана приятным для чтения языком. Г-жа Хотчкисс собрала значительное количество про-

фессиональной литературы, посвященной данному вопросу, и перевела ее на простой и доступный для обычного читателя язык. Специфические концепции детально объясняются и иллюстрируются примерами. В каждой главе приводятся превосходные ссылки. Ее работа заполняет огромный пробел в литературе и является обязательной к прочтению для всех, кто хочет лучше понять нарциссическое расстройство личности, будь то профессионал или неспециалист.

*Джеймс Ф. Мастерсон, доктор медицины, директор Института психоаналитической психотерапии Мастерсона, почетный профессор психиатрии медицинского факультета Корнеллского университета, Нью-Йоркская больница*

# Введение

## Они повсюду

Без пятнадцати пять. День на работе не задался. Телефоны беспрестанно звонили, вместо обеда удалось лишь понюхать пиццу в комнате отдыха, а всем постоянно было что-то от вас нужно. Несмотря на все, вам удалось доделать отчет, который последние несколько недель висел на вашей совести. Вы начинаете чувствовать, что расслабляетесь, проверяете сообщения на телефоне и пытаетесь прикинуть, чем займетесь завтра.

В мыслях у вас хороший ужин, горячая ванна и возможность лечь спать пораньше.

Мечты прерывает коллега, который заглядывает к вам в кабинку. «Начальство просит сверить цифры еще разок, – говорит он, бросая пачку документов на стол. – Извини, не могу остаться и помочь, у меня с Джуди билеты в театр». Вы думаете: «Только не это – опять! Ну почему так всегда происходит в последний момент, и почему именно я постоянно задерживаюсь на работе?»

Через час вы садитесь в машину и отправляетесь домой. У знака «стоп» вы ждете, пока три подростка не спеша переходят дорогу, игнорируя машины со всех сторон. А еще помедленнее можно? Вы аккуратно нажимаете на гудок, надеясь,

что это намекает им пошевеливаться. Однако они продолжают лениво идти, а один из них выплевывает в вашу сторону ругательство, проходя мимо. Дети. Когда они стали такими грубыми?

Наконец-то вы дома. Перешагнув порог, вы видите, что муж потягивает пиво за просмотром вечерних новостей, а две пустые бутылки уже стоят на журнальном столике. «Что-то ты поздно, – отмечает он. – А что на ужин?». С облегчением обнаружив, что в холодильнике еще есть съестное, вы кричите ему с кухни: «Вчерашнее!» Он с обидой говорит вам: «А я весь день хотел жареную курицу. Могла бы иногда и нормально готовить». «А ты мог бы и заказать еду», – бормочете вы себе под нос.

Чуть позже вы моете посуду, как вдруг звонит телефон. Это мама. Едва услышав ваш голос, она говорит: «Три дня родная дочь не звонила». Вы отвечаете: «Привет, мам, как дела?» «Не очень, не очень. Закончилось молоко, нужно заскочить в банк, а чертова уборщица опять не пришла. Если бы у меня была дочь, которую интересуется что-то помимо собственной карьеры, мне бы не пришлось нанимать людей, которые будут делать все это для меня». «А если бы у меня была мать, может быть хоть кому-то было не плевать, как прошел *мой* день», – шепчет какой-то голос внутри вас.

Десять вечера. Вас так и манит просторная и уютная кровать. Вы надеваете удобную фланелевую пижаму и, наконец, забираетесь в объятия своего одеяла. Но день еще не подо-

шел к концу. Муж прижимает вас к себе и шепчет: «Дорогая, а почему бы тебе не надеть ту ночнушку, которую я дарил тебе на день рождения?» Земля вызывает мужа: алло, разве похоже, что я в настроении?

Иногда кажется, что мир переполнен эгоистами, которые вообще не думают об окружающих, разве что о том, как использовать их в своих целях. Такие люди считают, что их потребности важнее потребностей остальных, и ждут, что все будут им потакать. Кажется, что они не видят общую картину и просто не понимают, что не всегда они будут на первом месте. Их ожидания даже могут казаться детскими. При этом эгоисты могут впадать в яростное возмущение или плачевную подавленность, если их ожидания не оправдаются. Зачастую мы им поддаемся, ведь кажется, что так проще и безопаснее.

Мы все знакомы с такими людьми. Это могут быть наши родители, родственники или дети; супруги, возлюбленные или друзья; коллеги или начальство; другие знакомые через различные клубы и организации, к которым мы относимся. Они везде, и чем больше наши жизни переплетаются с их, тем более несчастными мы себя чувствуем.

Ощущение несчастья связано с чертой характера, которая стала тревожно «нормальной» по всем культурным стандартам. Мы чувствуем, что что-то не так, но не до конца понимаем, что именно. Мы замечаем это в повседневных взаимодействиях друг с другом, в которых намного меньше добро-

ты, вежливости и щедрости, чем когда-то раньше. То же самое происходит и на рабочем месте, где царят раздражение, тревога и изнуряющий стресс. Но, наверное, больше всего это проявляется в личных отношениях с друзьями, любимыми и семьей. В отношениях, которые насыщают нашу жизнь смыслом. По своей природе эта болезнь изолирует нас друг от друга и от реальности, выстраивая барьер между нами и нашими мечтами. Имя этой болезни – нарциссизм, и именно он является причиной многих социальных недугов, терзающих людей в XXI веке.

В нарциссизме нет ничего нового. Тщеславные, жадные и манипулятивные персонажи с завышенной самооценкой и недостатком беспокойства об окружающих существовали всегда. Что тревожит, так это то, насколько в современной культуре одобряются черты, характерные для нарциссов. В наше время к нарциссизму относятся не просто терпимо, его превозносят. Многие уважаемые лидеры и общественные деятели выставляют напоказ свои нарциссические наклонности, а мы стремимся им подражать. На их примере подобное поведение выглядит гламурно и интересно, поэтому мы позволяем себе присоединиться к их «веселью». Но не успеваем оглянуться, как граница между «нормой» и «ненормой» размывается, и главным оправданием становится фраза «да все так делают».

Еще в середине семидесятых книга социолога Кристофера Лэша под названием «Культура нарциссизма» застави-

ла многих людей задуматься о том, что происходило в американском обществе со времен Второй мировой войны. Он анализировал чувства всемогущества, процветания и безопасности, характерные для национального духа Америки 1950-х. Во времена «Камелота» администрации Кеннеди эти чувства достигли апогея. Однако ситуация изменилась, когда молодой и всеми любимый президент пал жертвой выстрела убийцы. Как раз тогда первая волна беби-бумеров вышла на берега юности. Цунами смятения и экспериментов захлестнуло культуру, даже когда Америка столкнулась с другими бедствиями. В последующие пятнадцать лет пессимистические настроения были связаны с экономической стагнацией, поражением во Вьетнаме и надвигающимся истощением природных ресурсов. Как писал Лэш, в «эпоху снижающихся ожиданий» радужный свет на горизонте будущего становился все более тусклым.

Дух свершений пятидесятых и шестидесятых годов принес с собой невероятные прорывы науки и технологии, однако этих достижений в итоге оказалось недостаточно для проведения тех политических и социальных реформ, которые надеялась провести молодежь, преобладающая в культурной среде шестидесятых. Лэш описывал, как американцы отчаялись изменить общество и начали все больше обращаться вовнутрь, к единственному, что было подконтрольно – к себе. Заботясь о себе, своем самосознании, здоровье и личностном росте, они стремились смягчить тревожное на-

строение в переменчивом мире. В каком-то смысле они стали одержимы своим Я.

Несмотря на эту тревожную озабоченность, появились напряженные отношения с самим понятием Я, на грани любви и ненависти. Иногда оно связано с нежеланными качествами, например, с себялюбием, эгоизмом и тщеславием. С другой стороны, и «самоотверженность» зачастую вызывает вопросы. Когда человек слишком активно заботится о других, мы называем его созависимым и предлагаем на первое место ставить себя. Жертвенность, очевидно, вышла из моды. Но когда про Я мы говорим в контексте «самоосознанности» и «самооценки», приставка «само-» обретает положительные качества.

Я – это хорошо или плохо? Никак не вкладываясь в Себя, невозможно функционировать, и тем более выживать. Игнорируя себя, мы так и остались бы неразвитыми и неосведомленными, наши таланты были бы не раскрыты, а ценности не сформированы. В мире без Эго не было бы оригинальности, цвета, контрастов. Никакого разнообразия, и сама возможность выбирать стала бы не нужна. Даже любовь потеряла бы всякий смысл, если бы не было Я, которое может любить «тебя».

Здоровый нарциссизм, вложение энергии в собственное истинное Я берет примитивное начало в младенчестве и раскрывается в полной мере в эмоционально богатой, продуктивной и приносящей удовольствие жизни. Именно здоро-

вый нарциссизм позволяет нам смеяться над собой и своими недостатками, заглядывать вглубь себя, чтобы создавать что-то уникальное свое, а также оставлять свой положительный след в мире. Здоровый нарциссизм – это способность чувствовать полный спектр эмоций и участвовать в эмоциональной жизни окружающих, это умение отделять правду от фантазий, сохраняя умение мечтать, это возможность активно добиваться своих целей и наслаждаться этим без лишних сомнений в себе. Здоровый нарциссизм опирается на объективную самооценку. Объективная самооценка – явление, не характерное для тех, кого мы называем нарциссами.

Нарцисс, которого мы считаем нездоровым, – это человек, который не развился до конца эмоционально и морально, и неважно, сколько ему лет. У такого человека отсутствуют реалистичная оценка своего Я и внутренняя система ценностей, которая могла бы руководить его поступками, не считая беспринципного своекорыстия. Вместо адекватной оценки личных способностей – преувеличенное сознание собственной важности, никак не связанное с реальными достижениями. Вместо смирения перед лицом неизбежных недостатков – подавляющее и совершенно непереносимое чувство стыда, пусть зачастую и тщательно замаскированное. Кроме того, они не умеют ценить, а иногда даже признавать отдельное существование других людей и их чувства. Нарциссы могут казаться угрожающими, завораживающими, неординарными, но за завесой их харизмы скрывает-

ся эмоциональный калека с моральным развитием на уровне ребенка.

В части I я описываю семь смертных грехов – характерные черты поведения и образа мышления нарциссов. Некоторые из них достаточно узнаваемы, например, ощущение вседозволенности и сопутствующая ярость, высокомерие и магическое мышление (чувство собственного величия и всемогущества). Но, возможно, вас удивит, что показателями также являются отсутствие личных границ и эмоциональная поверхность, связанная со скрытым стыдом, зависть и ее спутник презрение, а также манипулятивность, которая заполняет пустоту, возникшую из-за отсутствия эмпатии. Такое поведение защищает неразвитое Я за счет благополучия окружающих. Я называю их смертными грехами, потому что они бесцеремонно вторгаются и разрушают все, к чему прикасаются, включая и самого грешника. Семь смертных грехов нарциссизма не только вредят окружающим, но и мешают нарциссу развить истинное Я.

Чтобы понять, как защититься от нарциссов, с которыми вы сталкиваетесь в своей жизни, стоит понять, с кем вы имеете дело и как они стали такими. В части II вы узнаете, что нарциссизм – естественная стадия, которую мы все проходим в детстве на пути к развитию в целостную личность. Для совершения перехода нам нужна поддержка здоровых родителей, которые разумно контролируют собственный нездоровый нарциссизм и способны воспитать самостоятельность

в детях, а также дать им систему ценностей и научить уважению к окружающим. Родители-нарциссы зачастую используют своих детей в собственных целях, и им не удается направить детей на путь здорового разрешения нормального детского нарциссизма. В результате появляется очередное поколение нарциссов – а также людей, которые кажутся настоящими магнитами для этого типа личности.

В части III вы научитесь четырем стратегиям защиты собственного Я от урона, который вам могут нанести нарциссы. Первый шаг – определить, какие уязвимости вы вынесли из своего прошлого. Чем больше вы были подвержены влиянию родительского нарциссизма в детстве, тем более вы можете быть подвержены влиянию нарциссов, с которыми сталкиваетесь в настоящем. Нарциссы склонны порождать таких же нарциссов, но зачастую подобные родители воспитывают детей, которые являются их зеркальным отражением: не бесстыжие, а чувствительные к стыду; со скрытой тягой к признанию; используемые людьми, а не использующие их; и точно так же не имеющие представления о личных границах. Из-за отсутствия личных границ и трудностей в самоутверждении они становятся легкой добычей для нарциссов, которые продолжают использовать их, как делали их родители в прошлом. Если вы поймете, что вас тянет к нарциссам, то надо осознать, почему это происходит, увидеть реальность за занавесой фантазии, найти смелость четко обозначить границы как свои, так и чужие, а также работать над созданием и

поддержанием взаимных отношений. Вот лучшая защита от нездорового нарциссизма окружающих. Эта книга создана, чтобы научить вас применять изложенные в ней принципы в повседневной жизни.

Нарциссы считают себя «особенными», так что в части IV в подробностях рассказано, в каких обстоятельствах нарциссизм приносит еще больше трудностей. Например, в подростковом возрасте и в любовных отношениях граница между тем, что нормально, а что нет, очень тонка. Кроме того, нарциссы более склонны к зависимостям и компульсивному поведению из-за чувствительности к стыду. Чтобы справиться с нарциссизмом на работе или в случае, если это ваши престарелые родители, надо научиться эмоционально дистанцироваться, но при этом выполнять необходимые задачи, не теряя хладнокровия, уважения и сострадания. Надеюсь, что некоторые из изложенных техник помогут вам здраво судить о собственных отношениях и достичь душевного спокойствия.

И наконец, часть V посвящена нашему будущему: какие шаги необходимо предпринять, чтобы контролировать нездоровый нарциссизм вокруг нас. Нарциссическое влияние, преобладающее в современной культуре, мешает нам воспринимать реальность проблем, с которыми мы сталкиваемся. Чтобы противостоять этому, надо развить сильные и самостоятельные Я, способные выйти за пределы банального эгоизма. Когда мы поймем, откуда на самом деле берется

чувство собственного достоинства, и возьмем на себя обязательство растить здоровых детей – когда это станет нашим приоритетом номер один – мы сделаем шаг к лучшему миру.

# Часть I

## Семь смертных грехов нарциссизма

### Глава 1

#### Бесстыдство

Стефани почувствовала, как мяч чисто отскочил от ракетки, и проследила взглядом его полет на другую сторону площадки, прямо к задней линии. Ее внимание было направлено на траекторию мяча и на работу собственного тела. «Следи за мячом, – сказала она себе. – Отступ вбок, пробей, заканчивай». Удар за ударом она повторяла про себя эту мантру, пока ритм игры не пересилил ее сознательные попытки контролировать игру. На несколько мгновений она оказалась в «потоке». Это состояние, которое так любят спортсмены: все сходится, ни одной ошибки.

Стефани улыбалась про себя, наслаждаясь моментом и гадая, заметил ли ее муж, Даг, как хорошо она сегодня играет, как вдруг ответный мяч прилетел под неудобным углом, вынуждая ее сделать бэкхенд. Она сделала выпад вперед, ловя мяч краешком ракетки, но отправила его в аут. С

другого конца площадки Даг прокричал: «Никогда тебе не удастся просчитать этот удар!». «Никогда», – эхом отозвалась Стефани, чувствуя, как что-то сдувается внутри, ощутив прилив боли, угнездившийся в центре груди. Она почувствовала себя слишком тяжелой, чтобы двигаться, слишком неловкой, чтобы отбить ракеткой маленький неоновый снаряд, мчащийся к ней. «Я никогда не научусь хорошо играть», – в отчаянии подумала она, отбив следующие три мяча в сетку. Восторг предыдущих секунд исчез, сменившись безнадежным ощущением собственной неумелости. Стефани сглотнула слезы, комом стоявшие в горле, и мысленно отвесила себе подзатыльник: «Ну что ты за нытик», – пробормотала она, складывая вещи и собираясь домой. «Опять сбегаешь от меня?» – окликнул ее Даг. Он просто хотел поддразнить ее, чтобы вернуть в игру, но его слова были как соль на рану. Сегодня больше никакого тенниса.

«Вы посмотрите, какая она чувствительная», – можете подумать вы, и будете правы. Мы называем это «нарциссической травмой». Наблюдателю провоцирующий фактор может показаться сущей ерундой, но для травмированного боль невероятно сильна – как для Стефани в этом примере. Банальная ситуация на самом деле открывает застарелую травму. Доверительные отношения дают сбой из-за нарушения коммуникации, когда его критика сталкивается с ее радостью. Затем, что еще больнее, надежный муж Стефани не смог унять ее боль. Чувствительность Стефани, резкий спад

ее настроения, а также трудности с восстановлением эмоционального баланса, связанные с тривиальной последовательностью событий, заложены глубоко в ее психике. Вероятно, даже за пределами ее сознательной памяти. Это ее хранилище стыда.

Стыд – одно из самых невыносимых человеческих чувств, вне зависимости от нашего возраста и положения. В отличие от чувства вины, стыд говорит не об ошибках, а о страдании из-за негативных черт своей личности. Впервые мы испытываем стыд перед лицом матери или основной фигуры привязанности. Как правило, это происходит, когда в возрасте около одного года мы делимся с ней своим восторгом, а она вместо того, чтобы разделить наши чувства, хмурится и говорит: «Нет!» Ее неожиданное неодобрение разрушает иллюзию силы и важности, которую мы приписываем себе в таком раннем возрасте в результате взаимодействия с ней. Безо всякого предупреждения нас изгоняют из этого рая, и единственная возможная причина заключается лишь в том, что мы плохие. Мы чувствуем себя плохо, а значит, мы плохие.

Для некоторых людей это ощущение, которое снова и снова повторяется в ходе социализации, оказывается таким давящим, что им так и не удается его преодолеть. Они проводят всю жизнь в попытках избежать всего, что могло бы внушить им чувство стыда. Современные исследования в области нейробиологии показывают, что развивающийся мозг

еще не готов обрабатывать интенсивное переживание стыда в возрасте, когда начинается социализация. Кроме того, отсутствие эмоционально внимательного родителя в этот важнейший период становления может затормозить на всю жизнь развитие путей регуляции таких глубоких отрицательных эмоций. Правильному развитию мозга младенца способствуют родители, которые предоставляют то, на что еще не способен молодой мозг: утешение того самого стыда, который они причинили.

Кэтрин – мать бойкого двухлетнего ребенка, любимицы всей семьи. Когда Джейни пришлось делить внимание матери с младенцем, которого принесли в гости, она выразила свое недовольство, ударив этого младенца. Кэтрин была в ужасе и отругала ее, отправив захлебывающуюся от слез и стыда дочь в комнату. Однако Кэтрин чувствовала сострадание по отношению к дочери, и не позволила ей слишком долго сидеть наедине с этим ощущением. Через несколько мгновений она пошла за дочерью и сказала: «Ударить ребенка – это плохо. Не делай так больше. Но ты хорошая девочка, и мамочка тебя любит. Пойдем, скажем Бетси “Извини”», – а затем обняла ее. Они вместе вернулись в гостиную, и Кэтрин помогла Джейни извиниться.

Когда родители реагируют не как Кэтрин, утешая чувство стыда, которое вызвали они сами, дети развивают собственные способы справляться с этим, отгораживаясь от такого невыносимого ощущения. Прибегая к фантазии, они выстра-

ивают стену между собой и этим чудовищем. Всеми силами они хватаются за восприятие себя как особенных, сильных и важных людей.

Для нарциссов стыд – настолько невыносимое ощущение, что они учатся не ощущать его вовсе. Явление, которое психологи называют «избегаемым стыдом», выглядит как бесстыдство, отсутствие совести, попытка спрятаться за защитным барьером отрицания, холодности, обвинений или ярости. Так как у человека отсутствуют здоровые внутренние механизмы, способные обработать эти болезненные чувства, стыд направляется наружу, от Я. Дело не может быть в том, что «я виноват».

Помню, как я когда-то работала с молодой женщиной – со времен, когда она была подростком и лет до двадцати пяти. Ребенок после развода, которого эгоистичный отец то баловал, то игнорировал, она страдала от хронически низкой самооценки. Она считала себя глупой и постоянно демонстрировала ощущение собственной некомпетентности. Тем не менее эти чувства и сопровождающий их стыд находились на поверхности. В отличие от унижения, которое она чувствовала из-за того, что отец отказался от нее. Глубина этой боли нашла драматичный выход вскоре после того, как она узнала, что ему диагностировали рак. «Как раз к моей свадьбе, – сказала она, и уродливая усмешка исказила ее черты. – Ни разу в моей жизни он ни за что не платил». Призрак его возможной смерти – окончательной покинутости –

заставил ее преодолеть стыд своей неадекватности и перейти к состоянию застывшей ярости. Она не показала ни намека на смущение от холодности этой вспышки злости, только чистое болезненное презрение.

Как правило, бесстыдство нарцисса проявляется как холодное равнодушие или даже аморальность. Мы чувствуем, что эти люди эмоционально неглубоки, и нам кажется, что они толстокожи, уверены в себе и равнодушны. А затем, неожиданно, они могут поразить нас своей реакцией на незначительный инцидент или социальную мелочь. Когда стыд пробирается за выстроенные барьеры, «бесстыжие» люди показывают свое истинное лицо: чувствительность к стыду. Именно тогда вы увидите проблеск боли, за которым, как правило, следуют ярость и обвинения. Когда зловоние стыда проникает за защитные механизмы, нарциссы начинают мстить.

Стыд – это чувство, которое прячется за любым нездоровым нарциссизмом, и неумение справляться с ним здоровым образом – принять его, нейтрализовать и двинуться дальше, как сделал бы более здоровый человек, – приводит к характерным для нарциссов поведению и отношениям.

## Глава 2

# Магическое мышление

Стремление любой ценой избежать стыда создает для нарцисса неразрешимую дилемму, так как жизнь без усталости преподносит все новые ситуации, которые он не может воспринять спокойно. Рядом всегда находится человек лучше, ярче, красивее, успешнее и так далее по списку. При этом мысль, что никто не идеален, не успокаивает нарциссов, ведь они считают себя исключением из этого естественного закона. Их задача заключается в поддержании внутреннего состояния таким, чтобы суметь игнорировать жестокую реальность. Как правило, в используемые ими методы зачастую входят искажения действительности и иллюзии, явления, которые психологи называют «магическим мышлением».

Представьте себе женщину по имени Селеста. Каждый декабрь она проводит вечеринку у себя дома, считая это главным событием сезона. Месяцами напролет она планирует это мероприятие. Задолго до самой вечеринки Селеста начинает думать, какие блюда и напитки будет подавать, как украсит свой большой и впечатляющий дом, кто войдет в список гостей, и главное, что же она наденет. Для нее невероятно важно найти платье, достойное дивы, ведь изюминка

вечера – как Селеста будет исполнять песню *O Holy Night!*<sup>1</sup> под фортепианный аккомпанемент ее сына.

Селеста считает, что если бы она не влюбилась без памяти в молодого бравого адвоката, который впоследствии стал ее мужем, то провела бы всю жизнь на сценах лучших оперных театров мира. И пусть, по ее словам, он и лишил ее возможности следовать своему призванию, у нее все еще есть «дар», которым она просто обязана делиться с «близкими друзьями и поклонниками», ежегодно призываемыми на выступление. Но правда в том, что гости Селесты жадно бросаются за выпивкой, чтобы пережить ее выступление. Однако Селеста даже не подозревает об их дискомфорте и даже о том, что вряд ли хоть один из «близких друзей и поклонников» считает ее чем-то большим, чем своей эксцентричной знакомой. Реальность не вторгается ни в этот вечер, ни во все часы, проведенные в подготовке и мечтаниях.

Отгораживаясь от внутренней пустоты, Селеста привыкла полагаться на свои фантазии. Она романтизирует свой мир, приписывая себе и своим любимым идеализированные роли. С ее точки зрения, ее талант невероятен, ее муж и сын – настоящие книжные герои, «друзья» – практически королевские особы, а ее жизнь – бесконечная сказка. Сказки, которые она рассказывает себе, позволяют ей чувствовать себя особенной, ощутить контроль над собственной жизнью, а

---

<sup>1</sup> *O Holy Nigth, рус.* «О святая ночь», известная католическая рождественская песня. – *Прим. пер.*

все, что может их нарушить, Селеста игнорирует. И семья, и знакомые учатся обращаться с этим отрицанием реальности, ведь любое повреждение созданного ею уютного пузыря может обнажить весь стыд ее самообмана и высвободить скрытый гнев.

Однако не все люди, которые зависят от идеализации, ставят себя в центр своей фантазии. На самом деле некоторые из них не хотят быть в центре внимания, предпочитая греться в лучах славы другого человека. Так называемые «скрытые» нарциссы поддерживают ощущение собственного величия и всемогущества посредством связи с человеком, которого они превозносят. Это настоящие мастера искусства лести. Они становятся самыми преданными любовниками и друзьями. Но это длится лишь до того момента, когда они по какой-либо причине больше не могут поддерживать иллюзию исключительности своего избранника. В таком случае, иногда вовсе без предупреждения, все их восхищение исчезает, и они переключаются на новый объект поклонения. Вы поймете, что имели дело именно с таким человеком, когда почувствуете себя Золушкой после того, как часы пробили полночь, сидя в обносках рядом с тыквой и мышами. Оглядываясь назад, вы можете осознать, что даже когда все шло хорошо, то, как вы себя чувствовали рядом с этим человеком, было немного нереально. Но когда ваши шутки смешны как никогда раньше, каждая мысль поражает блеском, а чье-то лицо озаряется каждый раз, стоит вам войти в комнату,

устоять перед этим тяжело.

Мир фантазий нарциссов может притягивать вас, обещая нечто незабываемое. Их поверхностное обаяние может очаровывать. Затягивая вас в свою нарциссическую паутину, они часто кажутся сложными, яркими и захватывающими. Когда вас выделяют из толпы, это всегда немного пьянящее чувство, но, если так делает нарцисс, это чарующее ощущение зачастую резко и неожиданно обрывается. Перестав быть полезным для подпитки хрупкого Эго нарцисса, вы можете почувствовать удар по собственному Эго. Это может быть тяжело, особенно если этот удар снова и снова наносят вам люди в близких отношениях – например, с членом семьи или с начальством. Нередко в присутствии таких людей вы чувствуете, что вас контролируют, вами манипулируют, вы ощущаете беспомощность и злость – или вам кажется, что вы попали на эмоциональные качели. Нарциссы словно излучают мощное силовое поле, влияния которого трудно избежать и практически невозможно контролировать, стоит вам попасть в него. Они будут играть на любых нарциссических уязвимостях, которые могли остаться у вас от общения с подобными персонажами.

Помимо магического мышления есть и другие, более болезненные способы, которыми нарциссы искажают реальность. Один из самых токсичных способов – ситуация, когда они проецируют на другого человека то, что вызвало стыд у них самих. То, что в психологии называется «проекцией»,

я обозначаю как «проекция стыда», частое явление в нарциссических семьях. Так, например, мать, запутавшаяся в собственных сексуальных желаниях, может называть свою дочь-подростка «шлюхой» и даже успешно внушить девушке, что именно такой она и является, заставляя ее вести себя соответственно. Словно ее дочь – это пустой экран, на который мать проецирует собственное подавляемое влечение. Это эффективно помогает родителю-нарциссу защититься от стыда, но разрушительно влияет на ребенка. Дети, которые росли в такой токсичной среде, зачастую страдают от низкой самооценки, а проекции стыда родителей становятся частью их собственной идентичности.

Магическое мышление, идеализация с целью эксплуатации, а также обесценивание окружающих через проекцию стыда и принижение – все это попытки нарцисса избежать мыслей о своих недостатках и ощущения собственной незначительности. В лучшем случае эти тактики мешают добиться близости и принятия. В отношениях с таким человеком вы не узнаете, что значит быть любимым таким, какой вы есть. В худшем случае бесконечные искажения запутают вас и навредят вашей самооценке.

## Глава 3

# Высокомерие

Личность, которую многие нарциссы демонстрируют миру, зачастую кажется маской «комплекса превосходства». Однако за маской высокомерия кроется хрупкая внутренняя самооценка. Им недостаточно быть хорошими или даже очень хорошими – если нарцисс не «лучше, чем», он ничего не стоит. Ценность относительна, а не абсолютна. С точки зрения нарцисса, если чьи-то акции растут, его акции автоматически падают. И наоборот, если они чувствуют себя подавленными, то могут исправить ситуацию, только принижая и обесценивая других. Именно по этой причине нарциссы часто бывают властными, осуждающими перфекционистами, жаждущими власти. Так они всего лишь пытаются укрепить свой статус, позволяющий максимально дистанцироваться от своих недостатков и ощущения стыда. Если этот мыльный пузырь лопнет в трудной жизненной ситуации, нарцисс может его восстановить, показав другому человеку его неполноценность. И иногда это может быть проделано почти незаметно.

Ко мне на прием Франсин пришла, столкнувшись с паническими атаками, которые продолжались около месяца. Сомнительно ее тревога была связана с недавно начавшейся депрессией мужа, а также с конкретным страхом, что он по-

теряет работу. Несмотря на то что она говорила про страстную сексуальную связь, которая поддерживала их непростой брак на протяжении десяти лет, было очевидно, что эмоциональный кризис мужа заставил Франсин переоценить его. Она сказала, что серьезно задумывается о разводе. Казалось, что единственный способ восстановить собственное равновесие – дистанцироваться от мужа и неудач, которые он олицетворяет.

Франсин хотела, чтобы я знала: она образованная, талантливая женщина, которая преодолела огромное количество неудач на протяжении своей жизни. Среди них были несостоявшийся брак в прошлом, наркотическая зависимость, банкротство и, что особенно важно, ее собственная депрессия, связанная с ситуацией на работе, где она чувствовала отсутствие уважения и постоянный контроль. Эти истории Франсин рассказывала немного отстраненно, показывая, что на самом деле она не отвечает за свои проблемы. Эмоциональное отстранение – характерный для нарциссов способ избавиться от стыда. В ее рассказе не было ни боли, ни смущения. Франсин скорее передавала ощущение того, как удивительно, что столько ужасных вещей произошли с таким человеком, как она. В собственных глазах она была благородной жертвой, с блеском одержавшей победу над невзгодами.

Хотя ее медицинская страховка ограничивала нашу работу краткосрочным лечением в формате терапии, «сфокусированной на решении проблемы», Франсин сопротивля-

лась моим попыткам составить конкретный план и помочь ей установить поведенческие цели, которых можно было бы добиться за срок от шести до двенадцати сессий. Когда я попробовала интерпретировать ее проблемы, она быстро донесла до меня, что я во всем ошибаюсь. Вскоре я узнала, что моя работа заключается в том, чтобы выражать свое удивление ее невероятной силе, при этом как можно более немногословно. Позволить мне помочь ей более эффективно значило бы, что в наших отношениях я занимаю главенствующую позицию – а это недопустимо. Иногда мне казалось, что я была лишней, словно я никак не способствую решению ее проблем. Но именно это ощущение Франсин и хотела у меня вызвать. Незаметное принижение моего статуса должно было стать частью ее лечения.

Пока я находилась на позиции свидетеля, не оспаривая и не мешая ее стремлению чувствовать собственное превосходство за мой счет, Франсин переключила свое внимание с недостатков мужа на восстановление собственной самооценки. Она занялась проблемами своего тела. Ее тело так же восприимчиво реагировало на еду и лекарства, как тело принцессы из сказки, которая могла почувствовать горошину через целую гору матрасов. Франсин начала ухаживать за собой и становиться все более уверенной в себе. Уверенной настолько, что ей удалось пройти конкурс и получить отличную должность, которая выведет ее карьеру на новый уровень. Моя готовность терпеть ее тонкие унижения, вероятно,

избавила ее мужа от этой участи и дала ему время восстановиться самому. Так это или нет, но их брак пережил этот конкретный кризис, и панические атаки Франсин также сошли на нет. Но на вершину успеха Франсин вернуло именно то, что на должность мечты выбрали ее среди всех конкурентов.

Для нарциссов конкуренция любого рода – это способ утвердить свое превосходство, пусть многие из них и вступят в соревнование лишь ожидая благоприятного исхода. Они склонны выбирать арены, на которых они блеснут без особого риска или усилий, испытывая глубокий стыд из-за поражения. После того, как нарцисс добился успеха, его стремление к идеалу может стать компульсивным. В процессе они жаждут восхищения окружающих. Подобная потребность в восхищении у нарциссов значит, что они испытывают некоторое чувство неуверенности в собственном превосходстве и нуждаются в подпитке.

Менее успешные в развитии своих талантов и способностей нарциссы полагаются на другие способы поддержания собственного превосходства. Среди них любители ссылаться на влиятельных знакомых, люди, которые гонятся за внешним статусом, а также разнообразные всезнайки, неспособные полагаться на собственные достижения, чтобы показать, что они лучше вас. «Обиженные на жизнь неудачники» – зачастую нарциссы, которые не могут смириться с тем, что они не лучше всех. Для них неприемлемо быть обычным или средним. Если они не превосходят всех вокруг, они ничто.

Крайне редко нарциссам удается поддерживать ощущение собственного превосходства самостоятельно. Следовательно, для его поддержания им нужно внимание, похвала и признание со стороны других людей. Они бывают крайне чувствительны к мнению окружающих и зачастую нереалистично представляют себе безусловное принятие и восхищение с их стороны, даже когда их реальная деятельность не заслуживает такой реакции.

Иметь благодарную аудиторию – это хорошо, но контролировать ее – еще лучше. Власть для нарцисса – не только подтверждение его превосходства, но и возможность контролировать окружающих для обеспечения «нарциссических ресурсов» – всего необходимого для их хрупкого Эго. Чем больше у них власти, тем свободнее они могут унижать окружающих и поддерживать свою самооценку. Подобное злоупотребление полномочиями ради поддержания собственного нарциссизма стало слишком распространенной чертой огромного количества современных компаний, из-за чего на рабочем месте страдают атмосфера и продуктивность, а дома возникают серьезные проблемы. Потребность избавиться от преувеличенного стыда реальной или воображаемой неполноценности лежит в корне всего вреда, причиняемого окружающим.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.