



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Эпоха нарциссизма. . . . .	11
Нарциссическая семья. . . . .	17
Правильные декорации. . . . .	30
Невиновности не существует . . . . .	33
Травмы сошлись . . . . .	38
Динамика отношений . . . . .	43
Психотерапевтическая динамика. . . . .	59
Идеализация — обесценивание . . . . .	64
Страх близости . . . . .	65
Трудности с выдерживанием нелинейного процесса. . . . .	66
Пассивный способ предъявлять агрессию и потребности. . . . .	67
Трудности с границами. . . . .	68
Претензия на исключительность, на особые отношения . . . . .	69
Эксплуатация. . . . .	70
Магическое мышление . . . . .	71
Мир нарциссической жертвы . . . . .	75

## МАЗОХИЗМ

Терпеть и страдать .....	86
Особое мышление .....	91
Идеи, обещающие награду за страдание ....	92
Идеи, оправдывающие страдание как неизбежность в любой сфере жизни.....	94
Идеи, оценивающие страдание как героизм .....	97
Идеи, осуждающие потребности и эмоции .....	99
Личность без права на радость.....	103
Пассивно-агрессивное поведение .....	103
Пассивное ожидание .....	104
Пассивное обвинение .....	106
Пассивное наказание.....	107
Провокация агрессии .....	109
Невозможность извиниться и односторонние решения в отношениях.....	110
Запутанные, многоходовые, манипулятивные способы удовлетворения своих потребностей .....	112
Претензия на догадливость и обслуживание со стороны других .....	114
Претензия на благодарность .....	116
Отсутствие осознанных усилий для повышения качества жизни, внутренний и внешний саботаж .....	118
Психосоматические заболевания.....	120

Отсутствие границ . . . . .	122
Саморазрушение . . . . .	124
Создание садиста . . . . .	126
Жизнь без ресурсов . . . . .	129
Остановка в развитии . . . . .	129
Безденежье и специфические отношения с деньгами . . . . .	131
Обесценивание себя, неуверенность, низкая самооценка . . . . .	137
Лучше тот, у кого хуже . . . . .	141
Тревога и контроль . . . . .	144
Идеальная пара: взаимные провокации . . . . .	156
Мазохизм нарциссической жертвы и терапия . . . . .	160

## НАРЦИССИЗМ

Разные нарциссы . . . . .	176
Идеальные опоры . . . . .	186
Нарциссические ресурсы . . . . .	192
Отвергающий мир . . . . .	196
Особые отношения . . . . .	202
Освобождающее горе . . . . .	208
Сила других . . . . .	213
Контейнирование чувств . . . . .	217
Реальность берет свое . . . . .	228
Живой партнер . . . . .	254
Терапия нарциссизма . . . . .	272

ТРАВМА

Диссоциация . . . . .	281
Отвергнутые части . . . . .	286
Вторая травма . . . . .	299
Травматические симптомы . . . . .	328
Диссоциативные симптомы . . . . .	329
Нарушения адаптации . . . . .	338
Тревоги и болезни . . . . .	347
Исцеление травмы . . . . .	353

ВВЕДЕНИЕ

## НАРЦИССИЗМ, НАРЦИССИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ —

расстройство личности, характеризующееся убежденностью в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми; завышенным мнением о своих талантах и достижениях; поглощенностью фантазиями о своих успехах; ожиданием безусловно хорошего отношения и беспрекословного подчинения окружающих; поиском восхищения окружающих для подтверждения своей уникальности и значимости.

## НАРЦИССИЧЕСКАЯ ТРАВМА —

специфический след в личности у тех, кто воспитывался нарциссическими людьми или просто имел слишком много травматического опыта взаимодействия с ними. Представляет собой повышенную уязвимость к стыду, а также трудность в поддержании границ между собой и окружающими людьми. Большинство людей с нарциссической травмой либо так же, как нарциссические личности, вкладывают много сил в поддержание ощущения своей сверхзначимости, либо склонны безропотно выполнять прихоти окружающих, боясь сталкиваться с их гневом.

Между тем, в отличие от личностей с патологическим нарциссизмом, нарциссически травмированные люди сохраняют достаточный уровень рефлексии, чтобы иметь возможность осознавать собственные зависть, стыд и вину.

## НАРЦИССИЧЕСКАЯ ЖЕРТВА —

человек, находящийся в отношениях с личностью с выраженными нарциссическими чертами (нарциссических отношениях).

## ЭПОХА НАРЦИССИЗМА

**С**уществует такое понятие, как «современный невроз». Это значит, что в каждом времени, в каждом веке история и культура человеческой цивилизации складываются таким образом, что родившиеся в это время дети будут обладать общими чертами, закономерностями в поведении, которые появились в связи с особым стилем воспитания и условиями развития. Наш век считается веком нарциссизма, когда проявление нарциссических черт встречается у большинства. Говорят даже об «эпидемии нарциссизма».

Мы, современные взрослые люди, которые ищут отношений и вступают в них, — дети одной и той же эпохи, одной и той же культуры. Думаю, что это справедливо только для детей европеизированных стран. Культура Азии или Африки, культура малых, оторванных от общих тенденций, народностей обладает своими специфическим чертами. У них наверняка есть свои, особые неврозы.

Эпидемия нарциссизма — это про цивилизованное общество, которое может пользоваться всеми современными достижениями науки и техники, с размытыми границами, большой свободой, доступностью



самых разнообразных знаний. Огромное информационное поле, которое доступно каждому современному человеку, оказывает на него влияние, хочет он того или нет. В этом информационном поле есть цели, к которым нужно стремиться, ценности, на которые нужно опираться, шаблоны поведения, которым нужно следовать. Их сообщают нам родители, учителя, сверстники. Мы занимаем место в социуме согласно тому, насколько соответствуем этим шаблонам, и можем претендовать в мире лишь на то, чего заслуживаем, исходя из нашей «правильности» или «неправильности».

Яркий пример нарциссических требований мира — «американская мечта». Американец может считать себя успешным тогда, когда он достиг определенного уровня богатства. США, что интересно, отходят от этого стереотипа: сказываются десятилетия привычки к психотерапии. Но сам посыл очень живуч: нужно пройти путь от обычного человека до того, кто решает судьбы мира, потому что у него очень много денег. Ни Стив Джобс, ни Генри Форд не были бы так популярны, если убрать из их историй материальную составляющую. Они остались бы гениальными, яркими личностями, но не были бы так интересны. Современные идолы — это богачи.

Есть довольно простой шаблон, который предлагает схему действий для обогащения: рискуй, много работай, делай все идеально, будь лидером. В общем, эти четыре совета даются в большинстве книг по саморазвитию, дальше частности. Этот шаблон невыполним, потому что описывает плоскую реальность, предполагая, что человеку нужно лишь приложить усилия — и он изменится. Миллионы и миллиарды людей обвиняют себя в лени, считая ее единственной причиной своего несоответствия требованиям.

Этот шаблон сплошь состоит из дыр. Что делать с усталостью? С негативными чувствами? С недостатком ресурсов? С ошибками и поражениями? Вообще со всей психической реальностью, которая не вписывается и никогда не будет вписываться в слишком маленький для нее шаблон?

Есть такая категория клиентов, которые приходят на психотерапию не затем, чтобы познать себя, а затем, чтобы заставить себя быть кем-то другим. Часто это предприниматели, менеджеры высокого звена, работающие на себя специалисты. Они считают себя неэффективными и нуждаются в том, чтобы убрать помехи в своей личности.

Денис, например, приходит за коучингом: ему хочется понять, почему его цели не выполняются или выполняются медленно. Он топ-менеджер и работает с большим напряжением. Он очень худой, видно, что мало спит, он всегда делает записи и всегда отказывается от чая. Его цели не выполняются потому, что они неадекватны: он хочет слишком много, слишком быстро и слишком ненавидит себя за промахи. У него недавно родился третий ребенок в браке, который ему не нравится. Его отец тяжело болен. Денису очень плохо, и он уходит в работу в том числе для того, чтобы отвлекаться. Рабочее напряжение, ощущение себя неудачником, мысли о том, что его жизнь должна быть какой-то другой, на самом деле относятся не только и не столько к работе, но, когда они спроецированы на нее, их легче переносить. Идея профессиональной успешности становится сверхзначимой, потому что это выглядит самым простым. Если Денис поймет, что это невозможно в том виде, в каком он себе это представляет, то ему придется переосмысливать и другие стороны своей жизни и проживать много боли, от которой он так хорошо отстраняется.

Лена обращается на терапию с вопросом о познании себя и своего предназначения. Ей кажется, что она была бы более успешна, у нее не было бы сомнений и лени, если бы она точно знала, для чего предназначена. Поиск такого дела в немалой степени связан с культурой, в которой она живет: ее круг общения — «люди, интересующиеся саморазвитием», грубо говоря — психолого-эзотерическая тусовка с усредненными требованиями к тому, как жить правильно. Много прочитанных книг, много посещенных тренингов, много уверенности в том, что она уже осознанная и развитая. Только вот ощущения своего предназначения у Лены нет, а по требованиям быть должно. Ради этого самого предназначения Лена недосыпает, потому что медитирует по утрам, занимается спортом для тренировки силы воли и использует разного рода аффирмации. В результате она уходит все дальше и дальше от того, чтобы слышать себя настоящую, со своими реальными чувствами и потребностями, и вопрос с предназначением никак не сдвигается с места.

А Костя услышал в компании молодых предпринимателей о бизнес-гуру, который меняет сознание, и люди становятся миллиардерами. На этого гуру денег у Кости пока нет. Он пытается сохранить и развить свое первое дело, пока его знакомый открывает филиалы по всей стране после встречи с этим самым гуру. Костя игнорирует тот факт, что у его знакомого отец — крупный предприниматель и у них совершенно разные входные ресурсы. Косте кажется, что если бы он был усерднее (а еще, конечно, если бы я работала лучше), то и он был бы таким.

Так как мир нарциссичен, в качестве основной формы взаимодействия между людьми он предлагает конкуренцию. Конкуренция проникает во все сферы жизни, подменяя собой другие формы взаимодействия: близость, обучение, партнерство, совместное

исследование. В любых отношениях словно всегда стоит вопрос сравнения. Мы конкурируем с друзьями в том, кто из нас лучше справляется с трудностями, с возлюбленными — за власть, с незнакомцами — за право на социальное внимание и одобрение. Родители конкурируют с помощью детей. Дети — с помощью игрушек, одежды, родителей. Позже можно конкурировать посредством оценок или количества друзей, еще позже — количества денег и идеальной семьи на страницах «Инстаграма». В отсутствие явных конкурентоспособных качеств можно конкурировать в количестве проблем, в болезнях и несчастьях.

В основе такой конкуренции лежит тревога, человек переживает, что для него не будет места в этой жизни, если он не станет самым лучшим. Гарантию такого места дает только выигрыш с перевесом, то есть такой выигрыш, в котором даже сомневаться не приходится, потому что все остальные остались далеко позади. Это делает конкуренцию нездоровой: в нормальных отношениях конкуренция тоже есть, но она не предполагает победу в отсутствие других участников. Нарциссический же опыт диктует необходимость задавить, обесценить, уничтожить соперников, чтобы выигрыш был однозначным. При неустойчивой самооценке присутствие конкурента — хотя бы в зоне видимости — означает, что победа сомнительна.

Нездоровая, навязчивая конкуренция будет занимать большое место в нарциссических отношениях. Приз в этой конкуренции — нарциссическое ощущение собственной правоты, которое снижает тревогу.

В основе такой конкуренции лежит тревога, человек переживает, что для него не будет места в этой жизни, если он не станет самым лучшим.

Аня в отношениях с Владом, и это нарциссические отношения. Яркий нарцисс там Влад, Аня воспринимает себя как жертву нарциссизма. Ей многое тяжело в этих отношениях: терпеть его насмешки или приступы гнева, соответствовать требованиям, выдерживать магическое мышление. Она пытается научить его быть более терпимым и рациональным. Каждый раз, когда его приметы и суеверия не срабатывают, она обращает на это внимание и подсмеивается над ним. Даже публично она может отпустить комментарий типа: «Ну, Влад же сегодня в счастливой рубашке, пусть он и договаривается о скидке». Влад, разумеется, бесится, и это для Ани небезопасно, но она все равно так делает. Аня чувствует, что он относится к ней как к необразованной простушке. Влад чувствует, что к нему относятся как к дурачку. Они конкурируют друг с другом за то, кто же из них имеет право считаться полноценным человеком.

А Настя с Женей конкурируют за друзей: при встречах дружеских компаний между ними всегда происходят вспышки ссор — Настя плачет, Женя в бешенстве уходит. Настя, оставшись наедине с другими людьми, много жалуется на свою жизнь и разоблачает Женины секреты, выставляя его насильником и альфонсом. Женя действует более прямо, при следующей встрече очевидно контролируя Настин алкоголь под соусом «опять напьемся и будешь вести себя как дура». При этом наедине друг с другом они вполне способны на уважение и взаимную преданность. Врагами они становятся только при наличии зрителей.