

ДАРЬЯ ВЕКсель

ЗАЛОЖНИКИ СОБСТВЕННОГО НАРЦИССИЗМА



ЗАМЕТКИ О НАРЦИССАХ, АБЬЮЗЕРАХ,
МАНИПУЛЯТОРАХ И ДРУГИХ
НЕАДАПТАВНИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ
ЛИЧНОСТИ НА РЕАЛЬНЫХ ПРИМЕРАХ

18+

Дарья Вексель

Заложники собственного нарциссизма

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71292193
SelfPub; 2024*

Аннотация

Вы знакомитесь, дружите, состоите в отношениях или просто соприкасаетесь рукавами с нарциссами, абьюзерами, невротиками, пограничниками, манипуляторами и психопатическими личностями.

На первый взгляд, и даже на тысячу последующих, они выглядят милыми, впечатляющими, надежными, сексуальными, не такими, как все. Почему же потом мы ныряем в огненную лаву, которая казалась нам прозрачной водой?

Наш мир не такой, как был прежде. Люди носят маски, которые плотно приросли к их коже. Маску не сорвать, разве что вместе с плотью, обнажив самое болезненное нутро.

Возможно, у вас тоже есть нарциссические акцентуации, о которых вы даже не подозреваете? Вы готовы узнать правду?

Содержание

Вступление	7
Заметка 1. Нарциссические проявления и их причины	9
Заметка 2. Три вида невроза: какой из них приводит к нарциссизму	19
Заметка 3. Как проявляются нарциссические акцентуации	26
Заметка 4. Мужской и женский нарциссизм	34
Заметка 5. Родители-нарциссы	44
Заметка 6. Исцеление ран после нарциссического родителя	59
Заметка 7. Классический нарциссизм	66
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Дарья Вексель

Заложники собственного нарциссизма

Об авторе

Дарья Вексель – практикующий клинический психолог, бизнес-коуч, НЛП-практик; автор уникальных вебинаров, тренинговых программ по психологии, развитию и трансформации личности; ведущий психолог «Академии экспертов» Ицхака Пинтосевича; автор книги «Не жизнь, а пи...ц»; свыше 7 млн просмотров обучающих видео на авторском YouTube-канале.

Посвящение

Прежде всего, книга посвящается мне «прошлой», постоянно находившейся в поисках себя. Я искала ответы на несправедливости, идеальную любовь, счастье, безупречных людей, но сама не соответствовала этим запросам.

Также хочу посвятить эту книгу всем, кто мучается подобной ерундой, страдая от несовершенства, собственных комплексов и защит, бесконечного чувства предательства и бо-

лезненной любви. Всем, кто извел себя внутренними конфликтами и собственной недостаточностью. Всем, кто думает, что их счастье зависит от другого человека!

* * *

Вы знакомитесь, дружите, состоите в отношениях или просто соприкасаетесь рукавами с нарциссами, абьюзерами, невротиками, пограничниками, манипуляторами и психопатическими личностями. На первый взгляд, и даже на тысячу последующих, они выглядят милыми, впечатляющими, надежными, сексуальными, не такими, как все. Почему же потом мы ныряем в огненную лаву, которая казалась нам прозрачной водой?

Наш мир не такой, как был прежде. Люди носят маски, которые плотно приросли к их коже. Маску не сорвать, разве что вместе с плотью, обнажив самое болезненное нутро. Возможно, у вас тоже есть нарциссические акцентуации, о которых вы даже не подозреваете? Вы готовы узнать правду?

Книга показывает на живых примерах, как обнаружить нарциссов, манипуляторов, абьюзеров, инфантилов; как понять, какие нарциссические черты присутствуют непосредственно у вас, ваших родителей или друзей. А самое главное – как излечить самого себя, потому что мы притягиваем то, что мы транслируем!

Существование представление о Патрике Бэйтмене, некая абстракция, но нет меня настоящего, только какая-то иллюзорная сущность. И хотя я могу скрыть мой холодный взор, и мою руку можно познать и даже ощутить хватку моей плоти, можно даже почувствовать, что ваш образ жизни, возможно, сопоставим с моим. Меня просто нет. Я не имею значения ни на каком уровне. Я – фальшивка, aberrация. Я – невозможный человек. Моя личность поверхностна и бесформенна, я глубоко и устойчиво бессердечен. Совесть, жалость, надежды исчезли давным-давно, если вообще когда-нибудь существовали.

«Американский психопат»

Вступление

Когда я начинала писать эту книгу, я думала, что она будет только о классических нарциссах. Тем более я лично сталкивалась с проблемой нарциссизма в своей жизни. Но, копнув тему глубже, я поняла, что нарциссы вокруг нас – это мои друзья, родители, коллеги, соседи. Это я! Поэтому книга «Заметки о нарциссах» не о нарциссическом расстройстве личности как болезни, она посвящена каждому человеку на планете, у которого есть те или иные проявления нарциссизма. Уверяю вас, они есть практически у всех. Под термином «нарцисс» я буду подразумевать людей с ярко (и не очень) выраженными нарциссическими акцентуациями. Я хочу, чтобы вы четко понимали: нарцисс – это всегда незрелая личность, взрослый ребенок. Вы увидите его портреты на живых анонимных примерах от первого лица: в историях клиентов, комментариях на моем YouTube-канале, рассказах знакомых и друзей.

Мы проведем красную линию от нарциссизма до эгоцентризма, невротизма, абьюза, манипуляций и других проявлений Эго, которые вызывают коррозию душ. Чем больше я углублялась в нарциссизм, тем больше осознавала, что он повсеместный, как грипп, вирус, чума. Когда вы соприкоснетесь с людьми, «инфицированными» нарциссизмом, – заражение неминуемо. Поэтому в наши дни количество «боль-

ных» растет: эпоха нарциссов только начинается.

Заметка 1. Нарциссические проявления и их причины

«Мой парень первый месяц казался мне подарком судьбы. Я думала, что выиграла джекпот. Красивый, стильный, умный, чертовски самоуверенный, он открыл передо мной дверцу Mercedes, и я растаяла в одну секунду. Он вел себя как король и создавал ощущение, что я его королева. Как же это льстило моему самолюбию! Я сама в себя влюбилась: такой совершенной и идеальной я себе казалась! При этом со мной он был легкий, словно я его знаю всю жизнь. На третьем свидании он признался мне в любви, я растаяла и забыла обо всех своих защитах. Он водил меня по ресторанам, обещал миллион сказочных путешествий и знакомство с родителями. А потом вдруг исчез так же неожиданно, как и появился, – сказал „пока“ и заблокировал во всех мессенджерах. Все обещания растаяли, как лед в бокале. Я все думала, что я сделала не так, может, сказала не то?»

«Что я сделала не так?» – именно этот вопрос остается звучать в голове людей, столкнувшихся в отношениях с нарциссом на постоянной основе, как ежедневное проклятье. Поначалу нарциссические личности кажутся нам яркими, воспитанными, будоражащими и даже милыми. Это именно

тот принц на белом коне, о котором мечтает каждая девушка. Но со временем он будет постепенно меняться, раскрывая свои злые стороны. Пока вы не начнете выть от боли и безысходности, потому что все силы такого человека направлены на то, чтобы завоевать, овладеть, покорить вас и поместить в свою нарциссическую историю. Проблема в том, что вы в ней лишь желаемый образ, а не живой человек. А ваш избранник – фантасмагория, мираж, иллюзия, бред, все что угодно, но не реальность...

Вы почувствуете, как тратите все силы на то, чтобы нарцисс стал таким, каким был в начале вашего знакомства, – милым, умным, ярким, внимательным. Вы не будете понимать, что произошло, начнете искать ошибку в себе, и он с радостью вам в этом поможет. Потому что человек с нарциссическими акцентуациями обожает быть богом на фоне вашей неполноценности.

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) – это расстройство, при наличии которого люди находятся в патологически деструктивном состоянии, имеют проблемы с «Я-концепцией» и самооценкой. Собственную личность заменило альтер эго. Это потенциально опасные люди, которые живут в иллюзорном мире. Нарциссы настолько склеились со своим ложным «Я» и параллельной реальностью, что нормальному, логически мыслящему человеку их не понять. К счастью, классических нарциссов, то есть людей с установленным и клинически подтвержденным диагнозом, не так

много: статистика говорит, что их всего 5 % на планете. Но скажите мне, как можно сосчитать нарциссов? Они практически не обращаются за помощью к психотерапевтам, не объявляют об этом при встрече и вообще не считают себя таковыми. Если в этой книге вы найдете схожести с родителями, друзьями, знакомыми или даже с собой, помните: практически у каждого индивидуума есть нарциссические акцентуации¹, то есть все зависит от того, сколько в человеке здоровой части, а сколько нарциссической.

«Меня зовут Виталий. Мне 35 лет. Я рос практически без отца. Он появлялся изредка, в принципе, он принимал пассивное участие в моем воспитании. Меня вырастила мама, она всегда говорила, что сделает из меня настоящего мужчину, не такого слабака, как мой папа. Я должен быть сильным, устойчивым, даже жестким. Меня никогда не ласкали и не жалели. Я не знаю, что такое тактильность, похвала, понимание. Мои слабости не принимались».

Мать Виталика, как и большинство женщин, которые растили детей в одиночку и заставляли их быть сильными с пеленок, таким воспитанием нарушали психику и культивировали нарциссические качества с детства. Ребенок привык лезть из кожи вон, чтобы его заметили и оценили. Он создал

¹ Акцентуации – чрезмерные выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющие крайний вариант психической нормы.

себе грандиозное альтер эго и вырос с желанием самоутверждаться за счет других людей, доказывая таким образом, что чего-то стоит. Вы только вдумайтесь: для того чтобы тебя любила родная мать, ежедневно ты должен выпускать в мир другую личность, оставляя свое истинное «Я» покинутым, нелюбимым, ненужным и преданным самим собой. Когда я пишу эти строки, боль пронизывает мою душу. Это жутко грустная история о никому не нужном ребенке.

Где-то глубоко в себе, на уровне дна Марианской впадины, нарцисс хочет эмоциональной связи, но докопаться до его естества практически нереально.

Истоком нарциссизма может быть обделенность и одиночество, родительское невнимание, когда приходилось тянуться из грязи к звездам, а любовь постоянно заслуживать. Мама решила, что воспитает настоящего мужчину, он будет сильным, жестким, устойчивым. При этом она забыла дать мальчику ласку, тепло, тактильность, похвалу, понимание, принятие слабостей. Нарцисс – это, прежде всего, жертва нелюбви. Эгоцентрик – жертва неадекватной любви.

Если говорить о детях постсоветского пространства, то родители в принципе не знали, как их правильно любить. И это вполне объяснимо: как может любить тот, кого не любили? Тепло, объятия, похвала формируют в ребенке здоровую привязанность, но в то время это называлось «баловать». Если хотите узнать, как вырастить здоровую личность, ре-

комендую прочесть книгу «Природа любви Гарри Харлоу»². Вы поймете, что на развитие нарциссического характера оказывают влияние большое количество факторов. Но чаще всего именно родительские заблуждения формируют нарциссических, эгоцентричных, инфантильных личностей.

Причина нарциссизма может быть и противоположной «нелюбви» – зашкаливающая избалованность и вседозволенность в раннем возрасте. Родители создавали неадекватное восприятие собственной личности, потакали всем желаниям, прививали ощущение особенности, делали из ребенка божество: «Мой малыш лучший!», «Он не такой, как все», «Ты самый красивый, талантливый, умный». Тот случай, когда родитель начинает отыгрывать свою нарциссичность через ребенка. Его неадекватно хвалят, наделяют не соответствующими действительности качествами. Заблуждения, что данный подход вырастит здоровую самооценку, сплошь и рядом. Здесь речь больше идет об эгоцентризме, инфантилизме, когда человек не может в будущем принять другую точку зрения, отличающуюся от своей. Или принятие заботы и внимания как должного. Вырастет такой ребенок с ощущением своей эксклюзивности («Я лучше других», «Я хозяин, а вы все челядь») и сталкивается с жестокой реальностью, где даже сладкая конфетка не всем по вкусу. Социум может его отталкивать, не принимать, низко оценивать или ненавидеть. Ребенку невдомек: ну как так? Я ведь гран-

² Том Батлер-Бовдон «Природа любви. Гарри Харлоу».

диозный, великолепный, незаменимый, почему я не нахожу этому подтверждения в реальности? Где обман, в чем подвох? Помню, я работала с одним мужчиной, уж очень эгоцентричной личностью. Он говорил, что в детстве был «богом»: родители все разрешали, осуществляли все его желания, и теперь он буквально не видит других людей и не слышит их потребности. Мужчина до сих пор живет в истории, где он «бог». Только вот одна беда: ни одна женщина не разделяет его убеждений. И каждый раз он приходит к глубочайшему разочарованию. Как вы думаете в ком? Конечно же в женщинах!

Ограждать ребенка от неудач, разочарований, проигрышей и отказов – еще одно заблуждение родителей, которые сеют корни нарциссизма, эгоцентризма и инфантилизма. Малыш должен пройти свой путь, понять, что живет в реальном мире, где его не «крышуют», где есть негативные эмоции, с которыми нужно справляться, набивать свои шишки, познавать хорошо/плохо, идти собственной дорогой. И самое главное, в этом мире есть огромное количество других людей, таких разных, со своими историями, бедами, травмами, болями, желаниями и потребностями. А как адаптироваться ко всему человеку, видящему только себя и слышащему только свои потребности? Это катастрофа!

Конечно, впадать в крайности нельзя, мол, пусть сам выгребает все проблемы. Ребенка надо направлять, объяснять, корректировать его поведение, говорить с ним. Любить, но

не отыгрывать на нем свои травмы и комплексы. А любовь – это и об адекватном наказании (для понимания причинно-следственных связей), и о границах свободы (так как ребенок не может справиться с собственной свободой), и самое главное – о помощи в переходе из эгоцентризма к здоровому Эго. Позволяйте ребенку проявлять свои чувства! Для нарциссической личности одной из самых главных проблем является невозможность проявления себя в истинном виде. Любое проявление окружено стыдом и страхом, чувством покинутости. Не имея возможности проживать свои истинные чувства, ребенок их блокирует защитами, именно эта изоляция внутри собственных переживаний сделает в дальнейшем его жизнь невыносимой. Родителю необходимо не выливать все свои эмоции и ощущения, как старому другу, а знать грань, рассказывать ровно столько, сколько ребенок способен вынести и понять. Позволить ему получать свой опыт, но мягко поддерживать, иначе легко вырастить незрелую личность (нарцисса, эгоцентрика, инфантила). Прошу не привязываться здесь к полу – это в равной степени о девочках и мальчиках. Фильм «Последний клиент» (2022) – прекрасная иллюстрация последствий травмы.

Признаки взрослого ребенка (как распознать внутреннюю незрелость и свою нарциссическую часть):

Постоянно ищите одобрение извне, забыли, кто вы есть на самом деле.

Занимаете позицию жертвы (она влияет на ваши дружественные и любовные отношения).

Зависите от партнера. Боитесь, что вас бросят. Готовы на все, чтобы удержать отношения даже с деструктивным партнером.

В душе боитесь властных людей, предпочитаете держаться подальше от их общества.

Решаете проблемы других, но не свои.

Боитесь критических замечаний в ваш адрес.

Боитесь, когда вас обвиняют.

У вас присутствует зависимость (трудоголизм, алкоголизм, наркомания, брак с алкоголиком).

Вы зависимы от отношений с деструктивной личностью (параалкоголизм, паранаркомания – когда вы сами не употребляете, но спасаете алкоголика или наркомана).

Потеряли способность испытывать и/или выражать чувства, потому что они причиняют боль.

Испытываете высокое чувство ответственности, чтобы скрыть свои недостатки. Остро нуждаетесь в эмоциональности, вплоть до зависимости от перепада чувств.

Спасаете и жалеете людей, думая, что любите их. Путааете любовь с жалостью.

Испытываете внутреннее чувство вины, когда защищаете себя.

Ненавидите себя за то, что не испытываете чувства достоинства.

Вас расстраивает мысль о том, что у вас низкая самооценка.

Вы затолкали глубоко в недра своей души все чувства из вашего травмирующего детства.

Причина нарциссизма в целом наборе событий, которые шаг за шагом формировали личность. А степень нарциссизма пропорциональна тому, насколько сильно травмировалась психика ребенка.

Чем больше травм ребенок приобрел в раннем возрасте, тем выше вероятность того, что с годами эти травмы приобретут «апгрейд» в виде истеричности, нарциссичности, параноидальности, пограничности, тревожно-избегающих, зависимых привязанностей и обсессивно-компульсивных проявлений. Так, на каркас нарциссических защит навешиваются новые и новые психологические травмы, но они – лишь последствия давней детской нарциссической травмы.

Именно травмы формируют устойчивые разновидности неврозов (агрессивно-нарциссический, пассивно-агрессивный угодник [положительный герой – жертва] и обособленно-отстраненный [своего рода «философы»]). А невроз – это сумасшедшая борьба между вашим природным и запрещающим инстинктами. Человек хочет выдать агрессию, защиту, показать зубы, сказать: «Ты достал!» А голос ложного «Я», базирующийся на словах родителей (или других людей, чье мнение было важно), приобретенном выгодном поведении, –

шепчет: «Ты должен быть терпеливым, агрессия – это плохо». И истинное «Я» борется с ложным «Я»: он себе запрещает, а душа внутри завывает, как иерихонская труба.

Допустим, мужчина ищет порядочную девушку для создания брака. Но его природный инстинкт дает о себе знать: он постоянно влюбляется в сексуально раскрепощенных, открытых, ярких, даже роковых женщин. Приходит такой мужчина ко мне на консультацию и говорит: «Карма! Рок! Проклятье! Наказание! Почему так происходит?» На самом деле у него сформировался конфликт между своим запрещающим «Я» (где его избранница должна быть скромной, из консервативной семьи) и инстинктивным влечением к ярким женщинам.

Постоянная борьба между истинным «Я» и ложным «Я», своими желаниями и голосами родителей, между «Хочу» и «Должен», между чувствами и разумом, между инстинктами и нравственностью – все это создает невероятный внутренний конфликт внутри ребенка (впоследствии взрослого человека). И чем больше разрыв между истинным «Я» и ложным, тем сильнее напряжение внутри и невозможность выхода из замкнутого круга внутренних переживаний. Поэтому невротический³ внутренний конфликт стоит в основе любой травмы.

³ Невротизм – черта личности, характеризующаяся эмоциональной неустойчивостью, тревогой, низким самоуважением и высоким чувством вины (ист. «Википедия»).

Заметка 2. Три вида невроза: какой из них приводит к нарциссизму

«У меня серьезные проблемы с внутренним стержнем, самооценностью и определением позиции в жизни. По своей сути я хрупкая, незрелая, несмелая. Но ношу маску из высокомерия, претенциозности и величия, потому что она позволяет мне выжить в этом мире. Я боюсь, что кто-то ее разоблачит, поймет, какая я на самом деле. Мужчин близко к себе не подпускаю, чтобы они не обнаружили мои слабости».

Нарциссические проявления моей клиентки Ирины – компенсационный элемент психики, который базируется на внутреннем диком чувстве стыда и неуверенности. Чтобы ее не разоблачили, она обложила себя защитами, играет роль сильной уверенной женщины, держит мужчин на безопасном расстоянии. Как следствие приобретения такого ложного «Я» – защита «Всемогущий контроль», которая необходима для поддержания образа. Иначе все рухнет. «Тюрьма» – и никак по-другому это не назовешь.

Американский психоаналитик и психолог Карен Хорни обозначила⁴, что формирование нарциссизма у ребенка на-

⁴ Теория неврозов Карен Хорни.

прямую зависит от социальной среды, в которой он растет. Родители воспитывают детей по-разному: кто-то хвалит, кто-то жертвует собой, кто-то критикует, кто-то «залюбливает» до безумия. К тому же члены семьи принадлежат к разным невротическим и нарциссическим типам. От манеры воспитания родителей зависит вид и степень будущего невроза у ребенка, а затем и нарциссических проявлений.

1. Отшельнический невроз. Думаю, вы встречали людей, которым хорошо в одиночестве. Они быстро обрывают ненужные связи, обособлены и свободны от привязанностей, им не скучно самим с собой, они вполне могут обойтись без ежедневной коммуникации с окружающими. Им много завидуют: кто-то считает их как «внутренне свободных», кто-то принимает за мудрецов. Вопрос только в том, является ли данное их состояние истинным, или же оно наполнено горькой необходимостью и стало привычной формой выживания. Возможно, в глубине души лежит невероятная потребность в людях и в любви? Такая потребность очень часто заменяется философскими профессиями, любовью и признанием людей. Но, как я уже говорила, мы настолько сливаемся с ложным «Я», что с трудом отличаем одно от другого, принимая маску за истину. Вот здесь и приходит в помощь очень щепетильное прислушивание к своему внутреннему голосу и невероятная искренность перед самим собой. Кстати, я тоже принадлежу к этой категории.

Почему же мы стали такими? Гиперопекающие родители

все делали и решали за ребенка, блокировали самостоятельность, тревожились по каждому поводу, в итоге он не понимал, как себя вести. Если к нему проявляли агрессию в школе или в обществе, то взрослые говорили: «Не задирайся! Просто молча уйди». И у ребенка формировалась пассивность, потому что, с одной стороны, ему не привили желание действовать, а с другой – советовали отрываться от социума. К семи годам ребенок получает готовый поведенческий набор: пассивность решения + страх сделать ошибку = отшельничество. На выходе мы видим личность, о которой говорят: «Он прекрасно проводит время сам с собой, ему никто не нужен». По факту такие дети замкнулись в себе, добровольно стали отшельниками. Вот вам одна из стадий невроза, заботливо культивированная родителями: она не позволяет личности проявляться, закрывает в ракушке, лишает друзей и близких.

2. Угоднический невроз. Таких людей называют «душа компании» и «к любой дырке пластырь», они жертвенные, помогают нуждающимся, дарят хорошие подарки, на них всегда можно рассчитывать. Данный тип невроза сформировали родители, которые учили играть роль послушного и удобного ребенка, во всем им угождать (именно в данной концепции он был любим). На недостойное поведение стоял жесткий запрет, а если он нарушался, ребенок должен был проявить много усилий, чтобы его «взяли обратно». Когда малыш станет взрослым, то таким же образом будет заслу-

живать любовь своего партнера. А если случайно проявит свое «Я», то испугается и тысячу раз извинится, ощущая вину за совершенный поступок или сказанные слова.

Когда родители учат ребенка быть всегда хорошим и угодливым, не отказывать в помощи другим (даже себе во вред), исполнять все желания ради похвалы, то они формируют комплекс хорошего мальчика или хорошей девочки. В будущем детям сложно соответствовать идеальному образу: он расходится с реальными возможностями. Они упорно пытаются сделать все, чтобы соседи думали о них в положительном ключе, начальник хвалил, партнер всегда был доволен, а друзья любили. Возникают проблемы с самовыражением, проявлением в социуме, что приводит к внутренним конфликтам и депрессиям. Это люди с постоянно подавленной агрессией. Соответственно, всегда эмоционально подавлены и неудовлетворены своей жизнью. Постоянно ожидающие от других реакций: любви, похвалы, страдающие от жизненной несправедливости. Ведь они находятся в обманной картине себя: «Я святой, а они неблагодарные, эгоистичные твари, которые ничего не ценят!»

3. Агрессивный невроз. Именно при этом виде невроза закладываются нарциссические акцентуации. Когда родитель поощряет в ребенке надменность, чувство превосходства над людьми, соревновательный эффект (будь выше, дальше, круче всех), педантичность, перфекционизм, страх сделать ошибку (нет среднего значения, ты должен быть луч-

шим в классе, медалистом, спортсменом и т. д.), когда хвалят лишь за достижения, применяют сарказм и насмешки к слабостям (высмеивают за слезы и слабые места), формируется сперва детский невроз, а на его благодатной почве вырастает нарциссическая личность. Одно состояние вытекает из другого, поэтому нарцисс всегда невротичен.

У людей с высокими нарциссическими акцентуациями есть презрение к жалости. Например, ребенок расплакался, а родитель высмеял слезы. Взрослый изначально дает посыл на безразличие к человеческим слабостям: «Ты должен быть правильным отражением меня», «Ты должен быть достойным своего отца/матери», «Ты должен стремиться быть лучше», «Ты должен быть сильным и не позорить родителей» и так далее.

Ребенка принимают и хвалят за достижения, но высмеивают за слабости – в будущем он охладевает к боли и слезам других людей.

Вместо того чтобы признать факт: человек может быть неправым, слабым, не идеальным, родители заставляют малыша запихнуть эмоциональность куда подальше, да еще и компенсировать свой поступок: «Подбери сопли с пола, иди и сделай лучше / как надо / как ты умеешь», «Пойди и докажи, что ты не какой-нибудь лох». Или все, или ничего, если я не первый, то я ничтожество. Черно-белое мышление, всемогущий контроль, постоянное оценочное суждение и перфекционизм – вот верные спутники такой личности. И по-

стоянная тоска по любви внутри этого измученного «Ты должен»-ребенка.

Главное правило, которое усваивает ребенок в дисфункциональной семье, – «не говори, не доверяй, не чувствуй».

В третьем типе невроза рождаются достигаторы, которые надменно относятся к окружающим. Их родители транслировали высокомерное отношение: «Мы суперсемья», «Мы не серая масса», «Мы достойны лучшего / ты достоин лучшего!». Ребенок не принимает простые человеческие качества и ценности, у него изначально нет понятия «среднячок», есть лишь «топчик». И вот тут формируется нарциссизм.

Во взрослом возрасте идет отказ от чувств, ведь чувства – это слабость, их презируют, ведь они мешают достижениям, свойственные лишь слабакам. Здесь за ложное «Я» берется надменность, независимость от чувств и любви, рациональный подход к жизни, власть над всеми и над своей слабостью, никакой жалости и эмпатии. «Я в безопасности и я любим, если я над всеми. Я сверхчеловек!»

Люди могут осознавать свои нарциссические проявления, но считают их признаками избранности, а не проблемой. Самое ужасное заключается в том, что у них искаженное понимание жизни: слабость принимают за смелость, смелость за слабость; контроль за безопасность, спонтанность за опасность, компульсивность за сверхэффективность и всемогу-

щество и так далее. Нарциссизм многообразный, он переливается всеми красками, как лес после дождя. Но такой же дремучий и опасный. Глубоко внутри он пропитан тоской, стыдом, покинутостью и бесконечным одиночеством.

Заметка 3. Как проявляются нарциссические акцентуации

«Я пришел на консультацию, чтобы рассказать о своей девушке Вике. Я подумываю жениться на ней, потому что мы уже давно в отношениях. Но меня постоянно мучит одна проблема: Вика жутко закрытая личность. Постоянно молчит, загадочно себя ведет, ничего не рассказывает о прошлом, при этом меня к ней тянет по необъяснимой причине. Я отдаю ей все свои ресурсы, включая эмоциональный и материальный аспект. Но отдачи так и не получил. Мне так хочется ее разгадать, заглянуть в душу, но после всех попыток – лишь разбитое состояние и слив энергии. Жить без нее я не могу, но если я на ней женюсь, то смогу ли построить крепкую семью?»

Со многими нарциссами возникает чувство, будто ты один, даже если они присутствуют в твоей жизни. Шансы построить прочные отношения зависят от того, насколько высока степень нарциссизма. Чем больше акцентуаций – тем сложнее найти общий язык с человеком. Ведь на самом деле его (человека) по факту нет в отношениях с вами. Давайте рассмотрим шаблоны их поведения.

Вызывают дикий интерес. Мы часто выбираем таких партнеров именно потому, что они кажутся нам загадочны-

ми, тайными, неизведанными. Их хочется разгадывать, как кроссворд, проходить, как квест, расколдовать, как жабу, которая в паспорте значится королевской особой. В конце вы надеетесь на награду, но ее не будет. Нарциссы неспособны на безусловную любовь. Их благосклонность по отношению к вам – лишь вопрос интересов и выгод. При этом такие люди могут быть вполне приятными в общении, если находятся в безопасности и не чувствуют для себя угрозы. Хоть сто раз целуйте нарциссическую жабу, в принцессу или принца она не превратится. Она так и останется холодной лягушкой, потому что внутри у нее стоит тысяча бронированных защит.

«Я – пуп земли». Ведут себя так, будто весь мир вращается вокруг них. При этом они доверяют только своему отражению в зеркале.

Не знают слов «прости» и «мне очень жаль». Не ждите угрызений совести, проявления эмпатии или переживаний по отношению к другим; не имеет значения, кто перед ними: супруг, собственный ребенок или посторонний человек. Эмоциональная холодность и отстраненность – их сущность.

Требовательны. Создают и нарушают свои же правила. Живут с претензией на особое отношение к себе. «Его Величество» не могут штрафовать, держать в очереди, игнорировать, поучать и так далее.

Снобы. Считают себя лучше других, а всех «ниже сословием» либо откровенно унижают, либо пропускают через мясорубку сарказма. Если они не сделают вас жертвой, зна-

чит, жертвой будут выступать сами. А это невозможно априори. Иначе крах всему всемогуществу, особенности, силе и всем хрустальным замкам, которые тщательно выстраивались на протяжении долгих лет борьбы за собственную грандиозность.

Перфекционисты. Дотошны в мелочах и деталях. Все должно быть либо как они хотят, либо вообще никак. Всегда ждут небывалой похвалы своим действиям, эта защита забирает у них огромное количество сил и энергии, так как ценностью являются не творческий процесс и польза, которую они несут, а их «сверх-Я». Как выгляжу Я, как оценят Меня, как скажут обо Мне, как посмотрят на Меня: «Я, Я, Я» – вот что лежит в основе. Гиперчувствительность ко всему, что связано с их «Я».

Подвержены плохим привычкам. Часто помешаны на сексе, еде, алкоголе, азартных играх или любом другом «анти-депрессанте», дающем им адреналин, здоровом питании, зависимости от внешности, зациклены на собственном теле. То есть все в зависимостях, компульсиях и иллюзиях собственного совершенства или же падении в глубочайшее чувство собственной ничтожности. Некоторые из них ведут себя неадекватно или становятся агрессивными даже из-за мелочей.

Двойные стандарты.

«Я могу критиковать – а ты нет».

«Я могу изменять – а ты нет».

«Я свободен – а ты принадлежишь мне».

«Я могу проверять твой телефон – а ты нарушаешь мои границы».

Живут по принципу: мне должны, я – никому. Полная свобода от обязательств! Они отказываются признавать ошибочность своего выбора и предпринятых действий. Во всем виноваты партнер, обстоятельства, люди, страна или «тот козел, который меня подрезал».

Не делятся переживаниями. При этом заставят вас быть максимально открытыми. Саморефлексия и откровенный разговор – это невыносимая боль, уязвимость и даже опасность. Они злятся, применяют манипуляции, уловки, ищут различные обходные пути для того, чтоб скрыть правду.

Считают себя вправе наказывать других. Но сами приходят в ярость перед любым наказанием и кричат о жизненной несправедливости. Они требуют к себе безусловного и бескорыстного отношения, при этом абсолютно неспособны к альтруизму. Желают проявления чувств в свой адрес, постоянного доказательства любви, но не могут дать это взамен.

Ожидают восхищения и благодарности. Причем за каждую проявленную мелочь, не считая нужным говорить спасибо. Сто раз скажут, какой отличный подарок сделали вам на Рождество, вспомнят, как на прошлой неделе виртуозно приготовили вам салат, будут восхвалять даже свой самый мелочный поступок. При этом похвалу из их уст можно услышать лишь в исключительных случаях. Они думают,

что любая помощь, которую они получают, – само собой разумеющееся явление.

Требуют, чтобы им все прощали. Но сами не прощают. Если ошибаетесь вы – это ваш выбор и ответственность. Чаще всего за их поведением стоит то, что они не могут простить самих себя. Но нарциссический мозг выдает самообман: «Мне можно, а тебе нельзя».

Живут в своем выдуманном мире. Имеют отношения не с вами, а с вашим образом, который создали у себя в голове. Люди с проявлениями нарциссизма часто далеки от реалистичных представлений о вещах. В мнимом идеальном мире их безусловно любят, они успешны и грандиозны, богаты и смелы. А поскольку реальный мир жестокий, опасный и сложный, они предпочитают жить в иллюзиях, как маленькие дети. По этой причине нарциссические проявления тяжело понять с точки зрения здравого ума и логики: перед вами вроде взрослый человек, а внутри – компульсивный ребенок. Вспомните, а как часто лично вы приходили в такое состояние?

Обратите внимание на тот процент времени, который вы пребываете в реальности, как часто вы идеализируете партнера и тут же обесцениваете, на то количество компульсий, которые вы совершаете ежедневно, сколько сарказма и оценок вы даете окружающим, насколько вы склонны к категоричным суждениям, к черно-белому мышлению, к желанию ввести в

споре человека в проигрышную позицию, к зацикленности на собственном «Я» и многое другое, что еще будет описано в этой книге. Думаю, что вы уже догадались, насколько вы близки к этим «страшным людям».

Перечитайте строки выше несколько раз, прислушайтесь к себе, сделайте паузу; вернитесь немного в прошлое, вспомните свои отношения, обиды, разочарования и перечитайте снова, и снова, и снова. Уверена, что многое, что здесь описано, не обошло вас стороной. И если вы увидели это в себе и вам стало грустно, поздравляю, это первый шаг к исцелению!

Материалисты. Духовная часть развита скудно, они откроются вам настолько, насколько посчитают нужным. А те крохи их души, которые вы получаете, – лишь маска. Открыться для нарцисса равносильно самоубийству. В основе их поведения всегда лежит стыд, и чтобы заглушить его, у них припасено несколько вариантов: играть в молчанку, закрываться, разрывать отношения, которые даже не успели начаться, казаться гордым и загадочным или, наоборот, быть ярким, дерзким, показывать свою уникальность. Деньги для нарцисса – способ вызвать зависть, быть заметным, выделяться из серой массы. «Я есть то, сколько денег у меня на банковском счету». «Я либо бог, либо ничтожество». Поэтому зачастую ради материальных благ они готовы на все: эксплуатировать и использовать людей, лгать, вводить в заблуж-

дение, идти по головам. В высоких проявлениях нарциссы за выгоду способны отдать все на свете. Как в фильме «Адвокат дьявола» (1997) с Аль Пачино и Киану Ривзом.

Проблема в том, что люди с ярко выраженными нарциссическими акцентуациями сразу впечатляют, они отличаются от здоровых людей, которые на их фоне кажутся скучноватыми. Нарциссические личности, как правило, яркие, загадочные, хорошо одетые, умные, харизматичные; они необычны в своей жестикуляции, поведении, манере говорить. Чем больше баллов по шкале нарциссизма, тем больше шансов, что вы выделите в толпе именно Его. В большинстве своем это те мужья-миллионеры, о которых мечтают все женщины. И если вы та самая красотка, мечтающая встретить «бога», который одарит вас бриллиантами, то задайте себе вопрос: «А выведу ли я жизнь с таким человеком? Стоит ли игра свеч?»

И мы по своей невежественности восхищаемся такими людьми, путая их с глубокими, смелыми, самодостаточными, принимая их за свою мечту. Ведь все герои фильмов, которые так впились в нашу детскую память, – это именно они (но лишь на первый взгляд!). Их компульсивность мы принимаем за легкость бытия, безответственность – за свободу от привязанностей и ограничений, а красивую поверхностность – за легкость, харизматичность и ум. И лишь когда на консультациях мы с клиентами начинаем разбирать отношения по деталям, приходит понимание глубочайшего разоча-

рования и заблуждения, в котором пребывал партнер рядом с таким человеком.

Здоровым людям не надо ничего доказывать, раздувать Эго, кричать всем своим видом: «Я классный», «Похвали меня», «Выбери меня», «Подтверди мою значимость».

Нарциссические личности устраивают шоу перед публикой. Их восприятие можно сравнить с психологическим эффектом Фокса. В медицинской школе Калифорнийского университета в 70-х годах провели эксперимент, чтобы узнать, как студенты-психологи воспринимают преподавателя. С лекциями выступили настоящий профессор и актер. Второй взял себе псевдоним «Доктор Фокс», он практически ничего не знал о теме лекции, лишь прочел короткую статью перед выступлением. Зато он был уверенным в себе, жестикулировал, сыпал терминами, превосходно выглядел, задавал вопросы, шутил и активно использовал мимику. В итоге студенты оценили самозванца выше, чем реального профессора. Дело в том, что большое количество невербальных сигналов способно вызвать симпатию, а нарциссы, абьюзеры, манипуляторы и прочие нездоровые личности с высокими акцентуациями ведут себя так, что привлекают внимание и нравятся окружающим.

Заметка 4. Мужской и женский нарциссизм

«Я уже четыре года в отношениях с нарциссом, есть совместный ребенок. Сначала думала, что у меня шизофрения начинается и я гоню... Потом очень медленно стало проясняться, в чем дело... Теперь понимаю, что именно этот человек наиболее ярко открыл мне глаза на мои травмы, он как индикатор для меня... Только вот вопрос: стоит ли продолжать в том же духе, прорабатывая свои травмы, или же лучше закончить с ним? Остается страх снова угодить в какую-нибудь беду... Вдруг не все почувствуешь».

«Встречался с девушкой год, еле отошел от этих отношений. Влюбился до беспамятства, она была такой загадочной, интересной, милой и скромной. А потом как подменили – сперва по мелочи пошла осторожная критика. Потом претензии: то цветы не подарил, то сам в отпуск вместе съездить не предложил. То ее бывшие зарабатывали больше. Дальше хуже, было ощущение, что рядом с ней я не дотягиваю, будто я недостаточно хорош для нее. Она построила идеальный мой образ в своей голове и постоянно пыталась натянуть его на меня. А я обычный парень. Если я делал что-то не так

– сразу холод, негатив, неприятие, часто ссоры и ультиматумы. И бесконечная подмена правды, все равно я во всем виноват по итогу. Мне это все надоело, я ее бросил. Хотя трудно такую забыть, красивая, но сложная».

Нарциссические качества присутствуют во всех нас: каждый из нас немного нарцисс, кто-то больше, кто-то меньше. Главный вопрос в том, возможно ли сосуществовать рядом с таким человеком или пора делать ноги? Способен ли он на эмпатию и сострадание или хладнокровен и абсолютно безжалостен? Существует ли в ваших отношениях нарциссическая созависимость? Играть ли партнеры инфантильные роли? Какая доля нарциссизма в женщине, какая в мужчине? Давайте разберемся, who is who.

Исследования [J Clin Psychiatry published in the National Library of Medicine](#)⁵ показали, что из 34,653 опрошенных человек взрослого населения – 7,7 % нарциссов мужчин и 6,2 % нарциссов женщин. При этом установили, что женский пол больше склонен к зависти и высокомерию. Мужчины лидируют в проявлении вседозволенности, использовании людей в собственных целях и реже испытывают чувство эмпатии. Моя практика подтверждает, что нарциссами чаще выступают мужчины, однако у всех нас время от времени проявляются нарциссические реакции, вызываемые внешними раздражителями. То есть вы можете не быть нарциссом, но

⁵ URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2669224>.

какая-то ситуация заставит вас «занарцисситься в моменте».

Если бы за каждым человеком, кто проявил лидерство или высокомерие, гналась «нарциссическая инквизиция», то 450 миллионов людей⁶ сожгли бы на «психологических кострах».

Нарцисс, вне зависимости от его пола, хочет заполучить ресурс – тот, который в избытке у жертвы, но у него самого отсутствует. Однако мужчины чаще ждут безусловно-го поклонения, а «нарцисски» создают роль жертвы и посредством нее манипулируют поведением окружающих. Образы женского и мужского классических нарциссов блестяще представлены в фильмах «Дьявол носит Прада» (2006) и «Волк с Уолл-стрит» (2013). А пока давайте отправим мальчиков налево, девочек направо и сравним нарциссические проявления обоих полов.

⁶ По неофициальным данным, обнародованным в день борьбы с нарциссическим абюзом, в мире насчитывается 450 млн людей с нарциссическими проявлениями.

Мужчины-нарциссы	Женщины-нарциссы
Держат курс на «власть-достигаторство-деньги»	Реализовывают себя в сферах моды, красоты, журналистики, искусства, декора, дизайна
Используют внешность для получения цели	Используют образ жертвы для получения цели
Эксплуатируют, подавляют, доминируют	Привлекают всеми силами мужское внимание, берут превосходством, сфокусированы на собственном теле
Стремятся к власти, хотят занять позицию над всеми самцами	Все силы направлены на отношения
Мечтают заработать все деньги мира	Проявляются в потребительстве мужчины
Склонны к агрессивному и жестокому воспитанию детей, чтобы ребенок соответствовал их ожиданиям	Закатывают истерики и скандалы. Страшны в своей ярости, могут войти в состояние аффекта. В отличие от мужской агрессии, пользуются манипуляциями более тонко, изысканно эксплуатируют партнера, детей, родственников

Часто воспринимают детей как конкурентов в получении внимания жены	Считают, что ребенок — продолжение их материнского великолепия и достаточности. Запихивают детей на всевозможные курсы, одевают по последней моде
Склонны к перееданию и вредной пище	Помешаны на правильном питании, похудении, спортзалах, гомеопатии и т. п.
Склонные к эксгибиционизму и разного рода извращениям	Склонны демонстрировать свою фигуру, делать миллион селфи, заиклены на внешности и своем теле
Любят скорость, адреналин, наркотики, алкоголь	Заглушают тягу к отрицательным привычкам помешательством на здоровых привычках
Сперва работа и деньги, потом учеба	Совершенствуют себя: 5 дипломов, 1500 курсов и тренингов личностного роста
Изменяют, имеют много партнеров одновременно	Постоянно флиртуют и заигрывают даже с теми, кто не нравится

Эти характеристики – не догма, а лишь наблюдения из моей шестнадцатилетней практики. Может быть и наоборот: женщины доминируют и эксплуатируют, а мужчины делают

бесконечные селфи с голым торсом у зеркала. Вам надо понимать, что в этих проявлениях могут быть замечены абсолютно все, главное отличие нарциссической личности – человек через подобное поведение старается наполниться, доказать самому себе свое присутствие. В основе его поступков стоят не созидание и внутреннее расширение через создание, а самоутверждение и отыгрывание своих комплексов.

Несмотря на то, что женщины и мужчины перечитали огромное количество психологов, прослушали тренинги, вроде все поняли и осознали – личная жизнь по-прежнему у них не складывается. Дело в том, что нужно проверить себя на зрелость, на нарциссические проявления. Мы должны искренне очень честно себе ответить, обладаем ли мы следующими неадаптивными, скажем так паршивыми, защитами. Они катастрофически сложно прорабатываются, с ними действительно тяжело сладить.

Сосуществование с партнером подразумевает, что мы соприкасаемся с ним ежедневно, бьемся какими-то травмами, сталкиваемся Эго. Наличие у вас этих пяти защит говорит о вашей незрелости и нарциссичности, невозможности построения нормальных отношений на сегодняшний день.

Первая такая защита – перфекционизм. Страшная штука! Не дает жить, не дает творить, не дает проявляться. Она заставляет весь фокус держать на себе, а это значит, что априори вы не можете строить отношения с другими людьми. Многие думают, что перфекционизм – это когда пытаешься иде-

ально выполнить свою работу. Но перфекционизм проявляется в повседневных мелочах. Например, в способности приготовить партнеру еду. Возникает страх: «Как я приготовлю? Как он оценит? Какой хозяйкой я буду выглядеть со стороны? Достаточно ли я идеальна в этом?» И человек делает шаг назад.

Еще пример. Перфекционизм заставляет постоянно смотреть в зеркало с мыслями: «Как я выгляжу? А достаточно ли хороша? А что он подумает, если увидит меня утром без макияжа?» При такой защите строить легкое взаимодействие с другим человеком нереально.

Вторая защита – контроль. Он является одной из самых сложнопрорабатываемых защит. Это бесконечный фокус на том, как я должен или не должен проявиться. По большому счету контроль – это неадаптивность к переменам и спонтанности, неадаптивность реакций, негибкость к окружающей среде, к различным проявлениям жизни и другого человека. Например, когда вы не можете разговаривать с партнером напрямую лично, пишете эсэмэски, ведь таким образом контролируете сказанное. Можно всегда вернуться назад, стереть, переписать, изменить мнение.

Когда есть контроль – нет легких отношений и глубины, потому что вы держите в ежовых рукавицах свои чувства, заботитесь о том, чтобы вам было безопасно, чтобы вас не использовали, не ранили. Однако на самом деле вы вне безопасности, потому что ее нам обеспечивает гибкость реакций

по факту. Сейчас объясню. Контроль за просто оголяется какой-то очень спонтанной ситуацией. Хотите проверить нарциссического человека – задайте ему спонтанные вопросы. Вы увидите, что он потеряется, потому что абсолютно не адаптивен, не гибок к переменам и к резким изменениям. С ним в принципе очень сложно взаимодействовать, ведь у него будут вызывать ярость и неудовлетворенность любой перенос свидания, не вовремя поступивший звонок и так далее.

Следующая защита – черно-белое мышление. Либо ты царь, либо никто, либо женщина замечательная, либо ничтожная, мир либо шикарен, либо ужасен. Нет полутонов. Ко всему применена категоричность. Абсолютно младенческая защита. Когда мы находимся в таком мышлении, отношения выстраивать очень сложно. Потому что в отношениях все не двухцветное, там миллион оттенков и радуг.

Категоричность, прежде всего, играет против нас. В свое время я владела таким мышлением – и скажу: черно-белое восприятие не дает нам возможности жить, все время нас держит в каких-то категоричных настроениях, является показателем психопатических черт. Когда человек резко меняется, показывает абсолютно нестабильное эмоциональное состояние.

Именно черно-белое мышление дает такие страшные перепады настроений. Тут конфетку купили – вы радостные, тут свидание не сошлось – катастрофа! Вы все время нахо-

дितесь в некоем дисбалансе, и в таком состоянии принимать партнера, детей, жизнь, отношения, работу – практически невозможно. Вам хочется уйти от людей, от партнера, от социума, потому что сложно жить в таком разломе.

При черно-белом мышлении образ партнера не сохраняется в цельной форме (сегодня он сделал ошибку, но вчера он так обо мне позаботился), а вы его видите только с точки зрения проявления «сейчас». То есть если сейчас он был не в настроении и холодно вам ответил, то он холодный и нелюбящий, а значит, ненавистен вам и заслуживает полного отвержения. Что немаловажно, так же вы относитесь и к себе.

Такое состояние приводит к другой защите – идеализации и обесцениванию. Когда партнер для нас то бог и царь, то вы ненавидите его лютой ненавистью. Это защита, свойственная детям, а нарциссическая личность, как вы уже поняли, это взрослый ребенок. Для него характерно вознести до небес человека и больно уронить о землю, если что-то пошло не так.

Еще одна защита – оценочное суждение. Зрелые люди прекрасно понимают, что не существует «хорошо» и «плохо», потому что в любом урагане есть красота, в любом поступке присутствует какая-то важная смысловая нагрузка, позитив и негатив. Однако незрелая личность несет острое ярлычное суждение, сперва дает оценку человеку и ситуации, а потом взаимодействует с окрасом, который наложил.

Именно это состояние заставляет сильно колебаться в сво-

их чувствах и эмоциях, мы становимся очень нестабильными, потому что взаимодействуем с оценкой. Например, мы ставим ярлык, что партнер – нарцисс, и с этого момента ведем себя с ним по каким-то определенным критериям.

Я повторяю вновь и вновь: не вешайте ярлыки. Вы не можете знать точно! Как только вы что-то оценочно окрасили, то даете определенную реакцию, действие именно на эту оценку.

Если вы узнали себя в этих защитах, то не можете принимать жизнь по факту. Вы все время зациклены на том, как вы выглядите, как на вас посмотрят, какая вы мама или отец, как вы готовите, что о вас подумают.

В целом все эти защиты говорят о некой защите себя, то есть про иллюзорную безопасность. Если вы обнаружили в себе одну или несколько из них и при этом хотите глубоких отношений, то, прежде всего, должны начать работу над собой. Прекратить фокусироваться на безопасности, гарантиях и начать свой путь к полному разрушению защит.

Заметка 5. Родители-нарциссы

«Меня зовут Анастасия. Я тяжело расставалась с мужчиной и дико нуждалась в материнской поддержке. Но как только я заговаривала о своих проблемах с мамой, та отвечала: „Это все ерунда“, „Поговорим потом“, „Не накручивай себя“, „Не хочу слушать“. Причем на темы, которые ей интересны, она с радостью болтала со мной без умолку. Я не могу понять, как родная мать не хочет пожалеть, поддержать или посочувствовать?!»

Запросто, если ваша мать – нарцисс. Женщины, особенно 40+, часто жалуются мне, что матерям плевать на их чувства: «Моя мама меня не любит. Иначе как найти оправдание ее жестоким словам, которые она произносит в моменты, когда мне особенно плохо?» Реальность такова, что никто не гарантировал нам идеальную маму. Она может быть нарциссической и даже психопатической. Принять этот факт одинаково тяжело мужчинам и женщинам в любом возрасте.

Что происходит в голове матери? Она воспринимает ребенка не как отдельную личность, которая может желать, чувствовать, переживать, не соглашаться или иметь собственное мнение, а как расширение своего Эго. Все, что приемлемо для нее, она похвалит, оценит, наградит. А все, что не нравится, – раскритикует, обесценит и осудит. Поэтому

складывается такое ощущение, что она то любит, то нет, то дает, то забирает. При таких материнских реакциях ребенок может в дальнейшем приобрести пограничную организацию личности.

С матерью-нарциссом детям тяжело проявлять собственную личность, свою самость⁷. Вернее сказать – невозможно. А как проявляться там, где вас обесценивают, не поддерживают, критикуют, где вы не можете быть самим собой и всегда должны соответствовать ожиданиям? Согласитесь, это сложно. В любом возрасте мы хотим похвалы и поддержки от самого близкого человека. Но мать-нарцисс пока не увидит достойного отзеркаливания себя в ребенке, не даст и слова одобрения. Почему? Да потому, что ей за все стыдно.

Нарциссическая мать своим поведением безвозвратно травмировала психику и взращивала нарциссические проявления у ребенка. Если он был неуравновешенным и истеричным малышом – то она либо игнорировала, либо высмеивала его реакции, тем самым укрепляя чувство злости, неполноценности и стыда. В будущем он будет выливать агрессию на слабых: сарказм, злобные шутки, оскорбления, даже рукоприкладство. Мягкого, ранимого ребенка нарциссическая мать доведет до неврозов, ему сложно перенести ее безразличие и холодность. Наглядный пример такой матери

⁷ Самость (от нем. Selbst – «сам», собственная личность) – термин, использующийся для характеристики целостности человека, показывает, каким он воспринимает самого себя, как целостным отдельным индивидом.

можно найти в фильмах «Белый олеандр» (2002), «Жизнь на Мэйпл-драйв» (1992). Особенно рекомендую этот фильм тем, кто находится в созависимых отношениях.

Поскольку база нарциссизма – стыд, у нарциссической матери в голове есть определенная картинка, какой она должна быть мамой и каким должно быть ее чадо. Все, что выходит за рамки «идеальности», – позор.

И здесь мы снова возвращаемся к истокам: как выгляжу Я, какая мать Я, что подумают обо Мне и так далее. Например, ребенок выложил фото в соцсетях, мать не скажет: «Молодец, ты таким образом проявляешься». А воскликнет: «Что подумают обо мне люди?» Сын будет громко говорить, она прошепчет: «Тихо, на нас все смотрят». Дочка наденет «не ту» одежду, мать скажет с издевкой: «Что ты напаялила, ты себя в зеркало видела?» Ибо, по ее ощущениям, она «напаялила» это на себя. Ведь «мой ребенок = я», она не понимает чувств и желаний другого человека.

«В 16 лет у меня была любовь с парнем. После первого секса – задержка. Шок! Я пришла со своей бедой к маме и выложила правду в надежде, что она поймет и поможет. На что мать ответила холодным голосом: „Ну вот, теперь он тебя как шлюху и бросит“».

Нарциссическая мать способна ударить словами, как хлыстом, совершенно не задумываясь о чувствах. Она не может оценить и понять, насколько больно ее ребенку в данный мо-

мент жизни.

«Я была влюблена в статусного мужчину. Но он неожиданно бросил меня и нашел другую женщину. Я обнажила свою боль и слабость перед матерью. На что она ответила: „А вот на мне бы он женился! Видимо, ты недостойна его“».

Нарциссическая мать запросто самоутвердится за счет ваших слабостей. Она обесценит внешность, умственные способности, уровень достатка, черты характера, мечты и желания. Женщины, которым уже давно за 30, 40, 50 лет, слышат фразы: «Куда ты такие румяна намазала?», «Ты видела, как тебя подстригли?», «Не смейся меня, тебе это не идет». У матери есть определенный образ, как должна выглядеть ее дочка или сын. И все, что ей не нравится во внешнем виде ребенка, она обесценивает.

Однако унижение бывает умышленное и неумышленное. Часто нам кажется, что другой человек хочет нас обидеть, унижить специально. Дети нарциссических родителей (и их партнеры) приходят на консультацию и всегда заявляют: «Он специально сделал так, чтобы мне было больно!» Да, мы не можем исключить тех людей, кто действительно осознанно предает, обманывает, пользуется, манипулирует, унижает. Но... В большинстве случаев люди делают это непредумышленно. Мы должны четко понимать, что причина такого поведения – их комплексы и защиты. А проявленные реакции (обесценивание, сарказм и т. п.) – лишь форма, которая

хоть и обидная и унижительная для нас, но мы – лишь инструмент реализации их внутренних проблем, тревог, страхов. Если вы внимательно понаблюдаете за своими родителями, друзьями, партнерами, то, скорее всего, начнете видеть, откуда истоки унижения и куда оно направлено. И здесь я бы хотела озвучить важное дополнение. Когда в основе личности стоит стыд, чувство униженности, оскорбленности, гиперчувствительности в межличностных отношениях, ранимости – здесь нет места эмпатии. Она здесь мертва. И требовать от такого человека понимания и уважения чувств по отношению к другому – абсолютно бессмысленное занятие.

Случается, что мать-нарцисс конкурирует с дочерью. Она испытывает зависть к молодости, красоте, успешности, даже к тому, что за ней ухаживают интересные мужчины. Уверена, вы слышали истории, в которых мать отбила жениха у своей дочки, а потом вышла за него замуж. Или когда заводила романы с ее друзьями, ходила на общие вечеринки, чтобы доказать, что она еще «ого-го».

Мать-нарцисс может соревноваться: «Я лучше бабушка, чем ты мама», занимать противоположную сторону за ребенка, чуть ли не становясь внукам матерью, говорить: «Они меня больше любят», «Я больше делаю для них, чем ты». На все просьбы дочери: «Не поступай так», мать идет наперекор – купит или разрешит внукам то, что под запретом, ведь нужно доказать, какая она хорошая бабушка. В этом случае она удовлетворяет свое Эго не посредством ре-

бенка, а посредством внука, потому что его проще подкупить или обвести вокруг пальца.

Нарциссическая мать – великомученица, жертвенница: «Я все делаю ради тебя!», «Если бы не ты, я бы с ним никогда не жила», «Я сделала все, чтобы у тебя был отец», «Я положила молодость на твое будущее», «Ты неблагодарная сволочь и тварь», «Если бы не я, ты бы уже пропала», «Такую мать, как я, еще поискать надо!».

У ребенка рождается патологическое чувство вины: вся ответственность за состояние матери ложится на его плечи. Ребенок не может отделить себя от матери и признаться в том, что его могут не любить. Такое осознание будет губительно для его психики, поэтому он принимает все ее слова за чистую монету. И в будущем, вступая в отношения, вряд ли отличит, где действительно виноват, а где по причине прошлых паттернов (чувства вины и манипуляций) берет на себя ответственность за состояние другого человека. Так, люди часто терпят недостойное поведение партнеров, повторяя себе: «Это я его/ее довел». Именно это поведение, своего рода «гиперответственность», лежит в основе созависимой личности.

«У меня был муж из этих „привилегированных“ созданий. Его отчим алкоголик, а нарциссическая мать ненавидела сына, лупила как Сидорову козу. Свою ненависть не скрывала даже в старости, когда была

от него финансово зависима. Он был ненужным, нелюбимым, вечно мешающим ребенком. Получился нарциссичный психопат, и это диагноз не мой, а специалиста».

Мать-нарцисс впадает в жертвенную мученическую позицию и наказывает нас, если мы не соответствуем ее ожиданиям и не удовлетворяем потребности. Например, угрожает бросить, оставить, уехать, манипулирует сердечными приступами, обмороками, нервными срывами, болезнями или смертью: «Вот умру, поплачешь за мной». И если вы не делаете, как она хочет, то будете рыдать, чувствовать сумасшедшую вину и пойдете на все, лишь бы успокоить свою душу. Ведь жить с бесконечным чувством вины перед матерью очень сложно – уж лучше так, чем быть причиной ее очередного сердечного приступа.

Если нарциссическая мать не может контролировать другим способом, то будет манипулировать деньгами. Пока ребенок угождает ей, она дает деньги, как только делает что-то неуютное – она лишает обеспечения или наследства: «Иди зарабатывай себе сам, как это делала я». Финансы – отличное орудие для манипуляций, власти и контроля.

«Привет, пап. Как бы я хотел поговорить об этом всерьез. Но наши культурные традиции не подразумевают такой откровенности. Хотя я считаю, что это совершенно неправильно. Ведь нам наверняка есть что сказать друг другу. Всем близким

людям всегда есть о чем поговорить, но они молчат, дабы не обидеть и не разочароваться. Поэтому я решил написать письмо, которое, конечно же, ты никогда не прочитаешь. Оно останется со мной.

В первую очередь мне очень стыдно за то, что я испытываю к тебе не только любовь и привязанность, но и злость. А бывает, даже ненависть. В детстве от чувств бессилия и безысходности я помышлял о физической расправе в отношении тебя. Страх, который сковывал меня, когда ты давил на меня, повышал голос, вводил меня в отчаяние. Я ничего не мог у тебя спросить, я ничем не мог поинтересоваться, мое незнание чего-то вызывало в тебе ненависть и злобу по отношению ко мне. Несделанные уроки, непомытая посуда, беспорядок в комнате, не разогретая вовремя еда. Все это вызывало в тебе огромное негодование, какое-то отчаяние и злость, которую ты, не скрывая, выплескивал на меня.

В силу своего возраста тогда я не мог реально оценивать себя и происходящее вокруг меня. Все, что я понимал, – это то, что всегда плохо. Я ничтожество, в котором нет совершенно ничего хорошего, а только неорганизованность, разгильдяйство, бестолковые желания, забывчивость, нелюбовь и невнимательность к родителям. Из-за того, что эти настойчивые высказывания в свой адрес я слышал с самого раннего детства, а некоторые слышу до сих пор, а мне уже пятый десяток, я настолько привык к этому ощущению себя никчемным, что чью-то

любовь и доброту я воспринимаю как слабость и лицемерие. Похвалу как лесть, а успехи свои с удовольствием проецирую на других, поскольку бестолочь не может ничего достигнуть, а значит, заслуга это не моя. „Спасибо“ тебе за эти „фееричные“ ощущения. Теперь я боюсь всех мужчин, которые больше меня, сильнее меня, имеют хоть какую-то власть. Рядом с ними я впадаю в того маленького мальчика, который беззащитно прячется внутри себя, переживая оглушающий твой крик из-за какой-нибудь нелепости. Не выключенный свет, не убранная со стола посуда, не такой порядок в комнате, как тебе бы хотелось. С тобой невозможно было разговаривать ни о чем. По твоему мнению, я с самого рождения должен был знать и уметь все. Правильно держать молоток, отвертку, ножовку. Правильно есть, не крошить, знать все, что знаешь ты. Я уже подростком должен был уметь чинить авто. И вместо того, чтобы потцовски научить, объяснить, ты только критиковал, критиковал, критиковал. Указывая точечно на мое неумение и недостатки. Папа, но мне было семь, когда ты негодовал о том, что я неправильно держу паяльник!

Я так хотел тебе угодить, я так хотел быть хорошим и правильным. Но никогда им не был, я всегда был какой-то не такой. Я все должен был сделать идеально. И даже если я все правильно сделал, ты все равно находил что-то, что тебе не нравилось. Я никогда не слышал от тебя, что чего-то стою.

Что я любим, что я нужен, что я хороший. Я всегда чувствовал, что я нежелателен. Я недостойн, я хуже, чем все остальные. Но ведь у меня были таланты, учителя говорили, что у меня светлая голова. Ко мне тянулись друзья. Я хорошо бегал. У меня получалось учить английский – я был лучшим в классе. Я был смелый и быстро усваивал информацию. Я схватывал все на лету. Я это иногда слышал от других людей. Но почему не видел этого ты? Почему ты не помог мне развить это? Почему ты угнетал меня, когда я пытался проявить инициативу, ты тут же находил в ней недостатки и ставил меня на место! Что я все делаю неправильно. Но как я мог делать правильно, если я ребенок? Ты не представляешь, какие чувства негодования, непонимания, злости и ненависти к тебе я испытываю, когда пишу это! Хочется сказать: „Да какое ты имел право так вести себя?! Потому что меня некому было защитить? Потому что никто не мог дать тебе отпор серьезный?“ Ты психовал, когда на мою защиту вставали бабушка и мама. Ты чувствовал, что я под женской защитой, и ты психовал от этого, называя меня маменькиным сынком. Но кто еще мог меня защитить от этой бесконечной критики и борьбы с тобой. Как мне было жить, если я боялся твоего прихода домой, зная, что если ты придешь домой трезвый, ты начнешь отыгрываться на нас всех из-за своего постоянного плохого настроения. Один твой вопрос „Что в школе?“ вызывал во мне ужас. Я не мог ответить ни на один вопрос по математике

или физике, поскольку страх затмил мой разум. Я все думал: если отвечу неправильно, то начнется эмоциональное насилие. Ты не представляешь, какой это ад. Ты это делаешь с какой-то профессиональной ненавистью.

Все выражения лица и гнев тоже дают безапелляционное ощущение, что я очень плохой. Все плохие. Только ты достоин того, чтобы жить счастливо. Но окружающие в виде меня тебе очень мешают. Я начал ощущать, что я являюсь причиной твоего несчастья. Ты приходил с работы печальный, и я думал, что это из-за меня. Все твои перепады настроения я принимал на свой счет. Удивительно! Насколько ядовита может быть постоянная критика. Она отравляет все внутри. Она обволакивает весь разум какими-то черными пятнами, как раковая опухоль. Ребенок, находящийся в поле критикующего родителя, превращается в безвольное существо. Он становится кем угодно, только не собой. И хочет быть кем угодно, но только не собой. Стать похожим на кого угодно, но только не на себя самого. Я начинал стыдиться себя во всем. Своего тела, своих мыслей, своих действий, своих желаний. Это очень страшно! Мне стыдно было перед твоими друзьями, что я не такой хороший, как их дети. Я учусь на тройки, они лучше. У всех все лучше, чем у меня. Но почему ты так не любил меня? Почему ты не поддерживал меня? Ну почему? Как ты мог позволить изливать на совершенно беззащитного ребенка всю свою неудовлетворенность?

Неужели тебе не приходило в голову, что так нельзя? Неужели ты считал, что так правильно? Скажи! Я ведь так нуждался в тебе! Ты был такой классный! Ты лидер, ты умный, ты все знаешь, как мне тогда казалось. Ты был лучшим в спорте в своем городе. Ты был лучшим на своем предприятии. Ты руководитель отдела. Таким я тебя видел! Я всегда на фоне тебя был какой-то ошибкой природы. Не может у такого прекрасного человека быть такой плохой сын.

С твоих слов, мужик должен знать математику, физику, разбираться и понимать в механике, уметь работать руками, сам должен построить дом. Сам должен уметь сделать ремонт, уметь пользоваться инструментом, варить металл и так далее. И ты все это умел, и я это видел. Но я всего этого не умел! И я, конечно же, ощущал себя „недомужчиной“. Мне уже больше сорока лет, и я всегда очень боялся быть похожим на тебя во всем этом!

Ты знаешь, по мне, так лучше безграмотным, но добрым и любящим. Но мне так хочется мести! Тогда я не мог ничего сделать, потому что я был маленьким и не понимал, что происходит, веря, что ты во всем прав! А сейчас... Не могу мстить, потому что я сейчас сильнее тебя, и моя совесть мне не позволяет обижать тех, кто слабее и уязвимее. Но мне бы очень хотелось отыграться за все! Ты работаешь сейчас у меня, и я вижу все твои недостатки, как профессиональные, так и личностные. И мне так хочется спросить с тебя по полной! Я бы хотел ткнуть тебя

носом во все твои недостатки и ошибки. Размазать тебя интеллектуально и эмоционально, чтобы ты почувствовал все на себе! Причем мои вопросы были бы совершенно адекватны твоему уровню! Но я не буду этого делать. Я не хочу возвышаться над тобой, пользуясь твоей слабостью. Все-таки главное в жизни – это любовь, сострадание и терпимость. Сопереживание и возможность ошибаться. Мы все неидеальны. Особенно ты. Смотрю я сейчас на тебя и понимаю, что никакой ты не идеал. Ты просто такой же обиженный своими родителями ребенок. Который всю свою жизнь компенсирует свою боль через других. И мне становится тебя жалко. Я не злюсь на тебя, я отпускаю все! Но я больше не даю тебе возможности унижать меня и убивать меня твоей агрессией. И буду стараться делать все с любовью! Твой сын Роман».

Отец-нарцисс – пуп земли, все внимание должно быть сосредоточено на нем, его интересах, потребностях и достижениях, в ущерб эмоциональным и эмпатическим потребностям своей семьи. Последствия для детей, которых воспитывает отец-нарцисс, могут быть ужасными. Они ощущают себя пустым местом, никем, словно они – дополнение к кухонному гарнитуру. Безусловно, своего мнения или права голоса ребенок иметь не может, его личные границы не уважают. В семье часто проявляются деспотизм, гнобление, унижение, в худших случаях побои.

Дети обязаны отражать амбиции отца, быть качествен-

ным его продолжением. Им запрещено развивать собственную самоидентичность, иметь личные интересы и вкусы. Желания отца нужно удовлетворять, пренебрегая собственными. Безусловно, на этой «благодатной почве» у ребенка возникают сложности в развитии здоровой самооценки и уверенности в себе, он страдает от чувства неполноценности и медленно, но верно возвращает невротизм и будущий нарциссизм.

Яркие признаки отца-нарцисса:

- сильное чувство собственной важности. Считает себя чрезвычайно значимым и особенным. Он ожидает, что другие будут признавать его величие и подчиняться его воле;
- сосредоточенность на собственных потребностях. Обычно ставит свои собственные желания выше чувств детей. Он может быть эгоцентричным и ожидать постоянного внимания и поддержки;
- дети как укрепление образа отца. Использует семью в качестве красивой картинки, повышает свой статус перед другими людьми. Ожидает, что дети будут отражать его успехи и достижения, чтобы поддерживать личный престиж;
- недостаток эмоциональной поддержки. Не проявляет достаточное эмоциональное внимание и поддержку к своим детям, неспособен в полной мере понять и удовлетворить их духовные потребности;
- нарушение границ и восхваление. Отец-нарцисс вмешивается в личную жизнь детей и принимает решения вместо

них. При этом ожидает от них полного признания, благодарности и похвалы за «все, что он делает для них».

Заметка 6. Исцеление ран после нарциссического родителя

«Любимая фраза моей мамы, которую я помню с пятилетнего возраста: „Да ты такой матери, как я, должна ноги мыть и эту воду потом пить!“ Она с таким возделением говорила об этом! Я всю жизнь пыталась заслужить ее любовь, слушала годами, какая я „не достаточно...“. Она меня с детства сравнивала с другими, указывала на слабые стороны, говорила, что никто меня замуж такой не возьмет. На фоне этого у меня жуткий комплекс неполноценности, с которым я борюсь по сей день. А еще у меня до сих пор желание всем угождать. Я только к сорока годам поняла, что проблема не во мне, а в ней!»

Нарциссическую мать нужно принять как факт. Ее невозможно изменить, переделать, заставить понять вас. Лучшее, что вы можете сделать, – выбрать себя. Сказать: «Я – это я. Я имею право прожить свою жизнь, как я хочу. Моя мать нарцисс – это ее право. Мне никто не гарантировал любящую маму, и я принимаю ее такой, какая она есть». Конечно, нарциссическая травма требует очень глубокой работы и коррекции. И я скажу откровенно, здесь лучше не затягивать и обратиться за помощью к профессионалу, специализирующемуся именно на таких травмах. Самому человеку спра-

виться с этим практически нереально. Даже если внешне вы приведете свою жизнь к достаточности, глубокие внутренние травмы будут постоянно напоминать о себе. Здесь рекомендую сразу признаться в своем бессилии перед последствиями травмы и просить о помощи у специалиста.

Отделите себя от матери, перестаньте зависеть от ее оценки и настроения: если она недовольна вами, то это не значит, что вы плохой человек или вас ждет провал.

Создается впечатление, что родитель хочет вам зла, самоутверждается за ваш счет и реально не любит. Но вы уже не измените его. Зато в силах изменить ваше отношение к нему. Если хотите, чтобы мать приняла вас таким, какой вы есть, вам тоже придется принимать ее по факту. Скажите себе: «Моя мама – нарцисс, это факт, да, так бывает. Мне не повезло». И выбирайте свою жизнь самостоятельно, без оглядки на ее одобрение.

И самое главное, вы должны стать собой, вернуться к истокам, стать конгруэнтной⁸ в своем проявлении. Ведь мы хотим, чтобы нас принимали и любили такими, какие мы есть, а сами ни сном ни духом – кто же мы на самом деле. Прежде всего, проводим глубочайшую инвентаризацию себя, а потом уже делаем вывод о том, кто нас любит, принимает и так далее.

Процесс исцеления:

⁸ Такой, у которой мысли, слова и поступки не противоречат друг другу.

1. Ищем убеждения и установки, заложенные родителем.
2. Разбираемся с правдивостью этих убеждений. Насколько они реальны?
3. Отделяем правду от лжи. Возьмите ручку и тетрадку, разделите лист на две колонки.

Мнение родителя	Искренность от себя: «А как обстоят дела на самом деле»
Перечислите лживые изречения вашего родителя, которые вас больно ранили (в том виде, в котором они звучали).	Напишите фразы с противоположным смыслом + ситуации, которые это доказывают.
Например: «Ты совсем головой не думаешь?»	Пример: «Ты эгоистка» — «Я щедрая и отзывчивая, я поступала так и так...»

Закончив список, отрежьте левую часть и сожгите ее. Теперь у вас начинается новая фаза жизни. Осознайте это.

4. Напишите письмо о своих истинных чувствах:

а) вот что ты сделала со мной (как поведение вашего родителя обижало, обесценивало, как прошло ваше детство, как вы себя чувствовали; ваши страхи и его обвинения);

б) вот как я относилась к этому тогда (как вы себя чувствовали; боль, страх, обида, непонимание);

в) вот как это повлияло на мою жизнь (последствия).

Высказаться: «как ты смеешь...»;

г) вот чего я хочу от тебя сейчас (уважение, сепарация).

Вы имеете право на:

- сказать «нет» или передумать;
- на ошибки;
- свое мнение, убеждения, правила;
- на чувства (злость, возражения, недовольство);
- проявление потребности в уважении;
- самозащиту.

5. Выходим из сценария: «Меня атакуют – я защищаюсь».

6. Перестаем оправдываться, объяснять, брать ответственность за чужие проблемы и неподобающее поведение.

7. На самые частые замечания и подколы от родителя-нарцисса отвечаем из взрослой позиции, коротко и по факту.

Вот примеры ответов:

- Это твое мнение.
- Я тебя услышала.
- Правда? Понятно.
- Интересно. Решай сама.
- Возможно, ты права, я подумаю над этим.
- Понимаю.
- Ты можешь кричать и угрожать, но это не даст результата.
- У тебя есть право на собственное мнение.
- Уверена, что ты так и думаешь.
- Это не обсуждается, и точка.
- Мне жаль, что это огорчает тебя, но я считаю правиль-

ным поступить так.

- Мы обсудим это, когда ты успокоишься.
- Внушение чувства вины и давление на жалость больше не работают.
- Понимаю, ты расстроена.

8. Выставьте границы: то, как вы в дальнейшем будете взаимодействовать, но не переходить черту.

9. Определите то, чего хотите вы, и поставьте свои желания на первое место.

10. Выучите свои триггеры, ответные реакции, привычки в поведении с родителями. Все то, что играет против вас. Начните реагировать по факту, без эмоций, из позиции взрослого, а не маленького ребенка. На защищайтесь или нападайте, услышав критику, а отвечайте четко. Например: «Сейчас я это не хочу. У меня другие цели».

11. Определите, какое именно поведение родителя нарушает ваши границы? Что для вас приемлемо, а что нет во время взаимного времяпрепровождения. Говорите прямо и четко, делайте акцент на том, что произойдет, если к вам не прислушаются. Вы не ребенок, вы можете выбирать свою жизнь самостоятельно.

12. Составьте список, в котором опишите ситуации, когда родитель заставляет вас чувствовать себя плохо или некомфортно. Например, если мама навязывает вам советы и помощь, когда вы того не хотите. Или звонит по сто раз на день и обижается, если вы не отвечаете. Или приходит в гости без

приглашения. Часто родители диктуют свои правила в воспитании детей, выборе одежды и стиля, образа жизни, контролируют финансы и покупки. Высказывают слишком навязчивое мнение по поводу личной жизни.

13. Теперь проанализируйте список и определите свои правила. О них вы должны сообщить родителям. Например: «Я не могу говорить с тобой по телефону каждый день. Мы будем созваниваться два раза в неделю».

«Я хочу, чтобы ты приходила в гости лишь один раз в месяц».

«Мне нужно, чтобы ты перестала комментировать мой стиль одежды и макияж».

«Мне не нравится, что ты называешь моего мужа толстым, не делай так больше».

«В наших разговорах недопустимы темы политики, моей личной жизни, религии».

«Я больше не хочу обсуждать нашу соседку или других людей. Делай это с кем-то другим».

«Мне не нужны советы по поводу воспитания моих детей».

Вы не извиняетесь и не оправдываетесь, а говорите четко, коротко и ясно.

14. Приготовьтесь к тому, что родитель будет сопротивляться и манипулировать. Не бойтесь: вы на правильном пути. Со временем он или она привыкнет, ваша сила в четкой позиции.

15. Придумайте «наказание», если родитель не слушает вас и не принимает ваши условия. Например, вы можете вешать трубку каждый раз, когда он затрагивает недопустимые темы. Или уходите, когда он переходит черту или не реагирует на ваши просьбы. Вы не «плохой ребенок», а адекватный взрослый, который чертит свои границы и действует в своих интересах. Цель не мстить, а действовать в собственных интересах и добиться коррекции поведения.

Заметка 7. Классический нарциссизм

«Два года была замужем за нарциссом, но тогда этого не знала. Изначально он мне даже не понравился. На свидание пошла из скуки⁹, и тут понеслось: забота, внимание, рестораны, оплачиваемая поездка в Мексику. Было так много ярких эмоций, что я влюбилась. Потом сделал предложение – кольцо с бриллиантом, шикарный ресторан. Сейчас понимаю, что звоночки были еще на этапе встречаний: пропадал, ставил границы „Когда я на деловой встрече, мне не звонить“ (а встречи были по вечерам, в выходные в ресторанах), выпивал. После свадьбы продолжил вести себя аналогично: пьянки, ночные клубы и рестораны, „деловые встречи“ до утра. Я взбунтовалась, но он жил своей жизнью, не отчитываясь ни в чем. Зато обо мне знал все – где я, с кем, контролировал каждый шаг. Мне надоел такой брак в „одну калитку“, я ушла и подала на развод. И тут он показал свое истинное лицо: оскорбления с матами, слежка, порча моего имущества, угрозы. Потом все это сменялось на

⁹ Обратите внимание на эту фразу. В данном случае она базовая. Так как нет ничего хуже, чем идти на взаимодействие из состояния скуки. Это уже не полноценное состояние для построения отношений. Вы хотите, чтобы вашу скуку излечил другой человек.

раскаянье: „Я все осознал, я больше не буду“. Дарил цветы и подарки. Два раза я давала шанс. Мы даже ходили к психологу, где он вел себя как ангел, а психолог думал, что я психопатка и изменщица. Обводил вокруг пальца всех, только я уже понимала, что он носит маску. Единственным выходом оказалось сбежать – переехать в другой город и навсегда пропасть с его радаров».

«Я была в отношениях с нарциссом 14 лет. Он властный и успешный, а я его противоположность – чуткая, душевная, ранимая. Он обращался со мной как с неживой вещью. По выходным выпивал, никогда не говорил, куда идет. Я не знала, что можно жить по-другому. Когда спрашивала, где он был, он жестко говорил: „Не мешай мне, что хочу, то и делаю“. Я все терпела¹⁰».

Нарциссы – выдающиеся актеры, по которым плачут красные дорожки. С первых секунд знакомства классический нарцисс (или грандиозный, как его еще называют) ведет себя как король, демонстрирует уникальность, самодостаточность и успешность. Он выделяется из толпы благодаря энергетике, харизме, мимике, жестам, поведению. У него всегда есть поклонники и воздыхатели. «Свита» помогает ему достигать целей, облегчать жизнь, подтверждать статус. Клас-

¹⁰ Я все терпела – ключевая фраза. Я хочу, чтоб вы понимали, это наше внутренне состояние выбирает партнеров, друзей, работу, атмосферу и так далее. Жертва, которая долго терпит, у которой серьезные проблемы с самооценностью – прекрасная наживка для такого партнера.

сические нарциссы похожи на коктейль: красивая подача, сладость речей, горькое послевкусие поступков, а затем похмелье.

Поскольку «чистый» нарцисс встречается редко, по большому счету мы сталкиваемся с людьми, проявляющими в той или иной степени нарциссические акцентуации. Напоминая, поставить четкий диагноз может лишь специалист. Однако моя практика показывает, что женщины таки умудряются находить «высокоэффективных» нарциссов, соединяться с ними узами брака, рожать детей и жить по 10–15 лет. Поэтому все возможно. Как говорится, если захотеть, можно даже на потолке спать, только неудобно, и одеяло сваливается.

Главное, что ищет нарцисс в людях – нарциссический ресурс. В 1938 году это понятие ввел психотерапевт Отто Фенихель, когда описывал людей, страдающих нарциссизмом, в своей книге «Психоаналитическая теория неврозов» (1945). Согласно мнению Фенихеля, нарцисс получает от объектов ресурс – все то, что недополучил в детстве (внимание, забота, любовь, принятие), при этом ничего не отдавая взамен. Внутри нарцисса – бесконечная черная дыра, в которой пропала его самооценка, и теперь, сколько бы он ни пытался заполнить ее комплиментами, похвалой, любовью извне, – всегда мало.

Нарциссизм – заболевание, его нельзя спасти или расколдовать, нельзя обворожить своей любовью и

растопить теплом. Вы не имеете дело с человеком, вы имеете дело с актером. С его маской. С бесконечно ложным «Я» и его защитами.

Поэтому оставьте свою бесполезную затею и признайтесь себе честно, что вы реализовываете свое «Я» через спасательство. Вероятнее всего, именно вам нужна психологическая помощь. Связавшись с нарциссом, вы автоматически получаете роль в его фильме. Но лишь в качестве декораций. Он считает себя лучше других людей, а окружающие, включая семью, – объекты для удовлетворения потребностей.

Два вида нарциссических ресурсов

Первичный (или кратковременный). Когда нарцисс получает эмоциональную реакцию от окружающих людей; она может быть положительной (комплименты, похвала) и отрицательной (критика). Если с хорошим откликом все понятно, то зачем кому-то критика, спросите вы. Все просто. Вспомните, как люди надевают эпатажные наряды, совершают сумасшедшие поступки, ведут себя вызывающе, а в ответ на свои провокации слышат: «Кошмар», «Как так можно!», «Только посмотрите на него». Да, да, в этот момент они получают кратковременный нарциссический ресурс.

Вторичный (долговременный). Нарцисс формирует репутацию, статус, материальный и бытовой план путем создания идеального образа и признания со стороны коллег, дру-

зей, партнера. Для него важны внешний вид, имущество, умственные и сексуальные достижения, спорт, брендовая одежда. Общая картинка характеризует его личность. Он дружит с нужными людьми, заводит полезные знакомства в разных сферах, получает выгоду от каждого человека – будь то жена или дети. Он использует людей, как одноразовые салфетки. Пока у вас есть нужный ему ресурс, он будет с вами общаться, работать, заниматься сексом. Как только вы утратите его, автоматически потеряете интерес нарцисса.

В борьбе за ресурс нарциссическая личность пойдет на все: манипуляции, провокации, лесть, агрессию, ложь, угождение. Но, как правило, сперва он покажет вам свою сладкую демоверсию. Вы будете в шоке: «Какой потрясающий мужчина!» или «Какая фантастическая женщина», «Как мне повезло!». Он окутает вас заботой, любовью, необычностью, пьянящей энергетикой. «С ним так интересно!», «Она не такая, как все!», «Я встретила идеального партнера», «Мы так похожи!», «Она меня понимает, как никто», – описывают начало отношений с нарциссами мои клиенты. Но, как говорила актриса Фаина Раневская, «Под самым красивым павлиньим хвостом скрывается обычная куриная жопа». Очень скоро нарцисс начнет вас обесценивать, находить минусы, опускаться ниже плинтуса. Надеюсь, вы помните, что его основная задача – сделать вас жертвой.

Нарцисс давно заблокировал свою потребность в близости, ему важнее казаться, чем быть. А вместо потребности в

любви стоит бесконечная потребность в восхищении. Нездоровое и гипертрофированное желание признания заставляет его совершенствоваться во всем (лучше, быстрее, сильнее, богаче), хвастаться и выставлять себя напоказ. Он делает все, чтобы скрыть факт неприятия. В глубине души нарцисс считает, что таким, какой он есть, его никто не примет и не полюбит. И стыдится, что все узнают, какой он на самом деле. Поэтому раздувает свое «Я» до вселенских масштабов, убеждает окружающих людей в собственном величии, нуждается в постоянном подтверждении значимости. Чтобы возвысить себя, нарциссу надо опустить других. Он любит делать двойные комплименты (указывая на недостатки как бы между прочим), высказывать свое мнение, вешать ярлыки, выигрывать в спорах.

Классические нарциссы обычно имеют многочисленные поверхностные связи. Партнер для них – всего лишь инструмент для получения удовлетворения, признания, похвалы, наслаждения самим собой. Если он старается в сексе, то это не для вас, а для того, чтобы услышать: «Ты лучший любовник на свете». Если он расспрашивает о количестве полученных вами оргазмов, то хочет лишний раз доказать себе свое мастерство и грандиозность в постели. Критика в данном случае не принимается, вам все должно нравиться, даже если он проявляется как жесткий любовник. Некоторые нарциссы действительно любят жесткий секс, плевки, шлепки, удушения. Им очень свойственны перверсии в сексуальных

отношениях – это может быть для вас как подсказка. Они любят извращения – чем больше, тем лучше – и часто занимаются сексом дистанционно («пришли фото себя голой», «помастурбируй мне в камеру» – нарцисс использует часто женщину как фантазию для занятия сексом с самим собой). Но есть и другая категория, которая выучила сто поз «Камасутры», тантрический секс и окончила курсы по сквирту. Не ради удовольствия партнера, а чтобы услышать очередное «вау».

Грандиозные нарциссы озабочены своим внешним видом, готовы упорно работать ради восхищения публики. Если вы позволите себе хоть как-то транслировать ему свое неудовлетворение, то в ответ получите шквал оскорблений, издевок или сарказма. Нарцисс не признает вину, он всегда перекладывает ее на жертву.

Дети для нарциссов – их расширение, их образ, они должны отображать совершенство родителя. Для многих нарциссов родительство – это очень важный аспект подтверждения своей нужности и значимости. Некий показатель его присутствия. И они могут делать для детей все, чтобы стать единым любимым и важным объектом.

Признаки того, что вы находитесь в нарциссической зависимости:

- испытываете травматическую привязанность;
- чувствуете себя виноватым;
- ощущаете себя недо- (недостаточно красивым, хоро-

шим, умным и т. д.);

- постоянно выполняете его просьбы, ничего не получая взамен;
- вас катают на эмоциональных качелях;
- ваши чувства и желания не учитываются;
- если вы не согласны с его мнением, то вас обесценивают;
- испытываете страх;
- ощущаете когнитивный диссонанс (с одной стороны, все хорошо, с другой – все плохо);
- чувствуете себя неуверенно, падает самооценка;
- вами манипулируют.

Входить в отношения с нарциссом опасно: пытаясь угодить ему, вы потеряете себя. А достаточно такому «товарищу» никогда не будет, он захочет потреблять ваш ресурс все больше, пока не высосет все соки. Лучше сразу уходить, иначе вся жизнь превратится в любование им, а вас в этих отношениях будет ничтожно мало. Вы можете подстроиться под него, пробовать варианты для его исцеления, но в конце всегда останетесь в проигрыше. Однако если знать, какая «доза нарциссизма» протекает в крови у вашего партнера, родственника или друга, то с нарциссическими проявлениями можно ужиться. Я с большой уверенностью могу заявить: если вы в своей жизни столкнулись с нарциссом – вы не просто так попали в эти отношения. В них вы отыгрываете огромное количество своих травм. Скорее всего, у вас тоже присутствуют нарциссические акцентуации.

Нарциссов часто выбирают женщины, не видящие смысла своего существования без мужчины, обесценивающие себя, обожествляющие мужчину, сконцентрированные на внешности (я = мое тело), имеющие спутанную идентичность, женщины, которые вышли из семьи нарциссических родителей (поэтому паттерны поведения нарцисса им до боли знакомы и определяются как норма любви). После прочтения этой книги вы станете лучше понимать нарциссов и, самое главное, – себя.

Семь ярких признаков нарциссических проявлений

1. Чувство стыда

Вспомните, когда вы испытывали самый большой стыд в жизни? Где и как это произошло? Какие ощущения были в тот момент? А теперь умножьте их на миллиард – именно такой сумасшедший стыд испытывает нарцисс даже по незначительным поводам. Человеку со здоровой логикой его не понять. Он боится, что все узнают о его внутренней трусости и неуверенности, поэтому любой намек на принижение «Я» включает в мозге сигнализацию. Нарцисс готов на все, лишь бы ее заглушить. Я называю это завуалированный стыд. Он скрывается за бессовестностью, бесстыдством, защитным барьером отрицания, отчуждения, холодности, ярости, обвинения. Женщины на консультациях жалуются: «Он

изменил, он накосячил, но вместо того чтобы извиниться, наорал, нагрубил и ушел в молчанку».

В момент, когда нарцисс понимает, что сглупил, ему настолько больно это признать, что он спасает себя нападением. Вы получаете холодный эмоциональный душ и отвержение. Потому что единственный выход – свалить все на вас, загнать в чувство вины, и только тогда он может сохранить свое Эго. Самое смешное, что жертва после всего идет на примирение первая. И в следующий раз она двести раз подумает, прежде чем его обвинять.

Меня часто спрашивают, в чем различие между чувством стыда и чувством вины. Да, они часто путаются, но между ними есть ключевые различия. Вина возникает из-за совершенных действий: «Я сделал что-то плохое». Стыд же касается самой личности: «Я плохой». Люди с нарциссическим расстройством личности редко ощущают вину, так как им не хватает эмоциональной эмпатии и ответственности. Однако стыд их мучает, и они часто перекладывают это чувство на других, стремясь контролировать их. Нарциссы мастерски пристыжают окружающих, используя это как инструмент контроля. Они могут внушать стыд за сильные стороны, чтобы ослабить людей. Дети нарциссов особенно уязвимы, так как еще формируются и ищут признания у родителей. Часто стыд не имеет реальных оснований, но нарциссы используют его, чтобы подорвать вашу уверенность в себе. Они внедряют стыд так, что человек начинает сам себя ненавидеть.

Осознание этого механизма – первый шаг к освобождению от влияния стыда и нарциссического контроля. В доме, где царствует нарцисс, существуют негласные правила взаимодействия, которые обеспечивают его власть и контроль над окружающими.

Нарцисс всегда прав. Это правило номер один. Любое сомнение в правоте нарцисса воспринимается как предательство.

Виноватый должен быть найден. Если что-то идет не так, виноват всегда кто-то другой, но не нарцисс.

Уязвимость – это слабость. Любая ваша уязвимость может стать причиной нападок.

Совершать ошибки запрещено. Любая ошибка вызывает ненависть и поток позора от нарциссической личности.

Необходимость выбора стороны. В любом конфликте нужно выбирать сторону нарцисса, иначе вы проиграете.

Дефицит любви и уважения. Они редко проявляются и обычно предназначены для «золотого ребенка».

Эмоции запрещены. Они считаются эгоистичными, и проявлять их может только нарцисс.

Право на мнение имеет только нарцисс. Его мнение – единственное правильное, с ним нельзя не соглашаться.

Внешнее важнее внутреннего. Даже если все страдают, на семейных фото все должны улыбаться.

Прощение не предусмотрено. Ошибки и слабости помнятся и высмеиваются годами.

Ярость – норма. Все должны терпеть вспышки ярости нарцисса, которые могут быть усилены другими психическими проблемами.

Требования к самоконтролю. Свободно выражать свои чувства может только нарцисс. Остальные должны соблюдать строгую дисциплину.

Нужен козел отпущения. В семье всегда должен быть кто-то, кто несет ответственность за все неудачи и фрустрации.

Отрицание. Насилие, страх и жестокость отрицаются, что позволяет поддерживать иллюзии нарцисса.

Отсутствие безопасности. Хотя основной удар принимает «козел отпущения», никто не застрахован от обвинений и ярости.

Эти негласные правила создают атмосферу постоянного напряжения и страха, в которой живут члены семьи нарцисса. Они вынуждены постоянно приспосабливаться и угрождать, чтобы избежать нападков и сохранить хоть какое-то подобие спокойствия.

2. «Магическое» мышление

В 1920-х годах швейцарский психолог Жан Пиаже разработал теорию развития детского мышления. Выяснилось, что у детей до восьми лет ярко выражен эгоцентризм. Они думают, что являются центром вселенной, могут управлять некими вещами и событиями в мире (загадывать желания, получить суперсилу или суперспособности). Именно благо-

даря магическому мышлению дети верят в супергероев, волшебство и сказки. К десяти годам ребенок осознает, что мир «происходит сам по себе». Однако по некоторым причинам магическое мышление может не угаснуть, а плотно осесть в голове уже взрослого индивидуума. Больше всего ему подвержены подростки (особенно попавшие в определенные жизненные ситуации) и инфантильные взрослые (а нарцисс всегда инфантилен). Когда человек чувствует себя небезопасно и уязвимо, то магическое мышление спасает его, создает иллюзию «Я контролирую мир», «Я могу повлиять на обстоятельства». Особенно оно активизируется в стрессовых или опасных ситуациях, когда человек не может принять печальную реальность. Именно поэтому некоторые взрослые верят в сглаз, проклятия, суеверия, магию, нетрадиционную медицину, вступают в секты и так далее. В основе лежит страх заглянуть правде в глаза, признать, что ты не можешь повлиять на ситуацию или, наоборот, переложить ответственность на «высшие силы».

Поскольку в голове у нарциссических товарищей происходит искажение реальности, то они воспринимают мир как взрослый ребенок – в других красках. Представляют себя героем фильма, любовь как в романе, секс как забавное приключение. Нарцисс словно в неадеквате: еще вчера он вас идеализировал, а сегодня вы резко стали для него ненужным человеком. Он абсолютно спокойно вас зачеркнул, обесценил, забыл и пошел дальше. «Магическое» мышление про-

является либо в идеализирующей эксплуатации (если я тебя превозносил, то я имею право делать с тобой все, что захочу), либо посредством обесценивания и перекладывания своего стыда и унижения (это не я такой, это ты такая). Выше я уже рассказывала вам о признаках взрослого ребенка. Дело в том, что в дисфункциональных семьях дети усваивают правило «Не говори, не доверяй, не чувствуй». Чтобы взрослый ребенок мог выздороветь, ему надо увидеть, куда привели его ошибочное восприятие реальности, искаженное мышление и страхи. Во-первых, признать реальность, не отрицать и не критиковать прошлое. Во-вторых, прожить свои чувства, пусть страшно, но пройти через боль, слезы, гнев, обиду. И в-третьих, откинуть свою самодостаточность («Мне хорошо одной», «Мне никто не нужен», «Я справлюсь со всем сам»).

Всех нарциссических людей (читать – взрослых детей) объединяют опыт покинутости, потерь и отвержения.

3. Высокомерие

Нарциссы кажутся заносчивыми, горделивыми, тщеславными, принадлежащими к высшей касте. На первых этапах знакомства их выдает желание похвастаться. Дружат с известными и полезными людьми, у них есть связи в высших инстанциях. Относят себя к чему-то грандиозному: великой стране, знатной семье «голубых кровей», крупной компании, определенной национальности. Такие истории добавляют им

важность не напрямую, а косвенно. Высокомерие создает видимость уверенности, скрывает внутреннюю пустоту и низкую самооценку.

Нарциссы похожи на воздушные шары: красивая оболочка, а внутри воздух. Нужна лишь хорошо заточенная шпилька – и бах!..

Самооценка нарцисса хромает на двадцати костылях, ему нужно доказать, что он чего-то стоит, а лучший способ – самоутверждаться за счет других. Однажды знакомый нарциссичный мужчина сказал мне: «Ты знаешь, Даша, ты такая красотка, а твои фотосессии делают фотографы-дилетанты. Непрофессионально с твоей стороны». Я ответила: «Спасибо, я и так о себе все знаю: какая я и что могу. У меня нет цели быть фотомodelью. Зато мне приятно помочь начинающим фотографам». Он сделал двойной комплимент: отметил мою внешность, но не упустил шанса подколоть, найти минус в профессиональной сфере, так как нарциссические «товарищи» жутко страдают оценочным суждением. Кстати, можете задуматься, не ваш ли это случай – бесконечно оценивать и осуждать?

Внутри у нарцисса – дефицит опор, которые поддерживают самооценку. Он сравнивает себя с окружающими и только так определяет собственное «Я». Если сравнение в его пользу – будет дружить, если нет – ожидайте обесценивания, унижения, чтобы поднять нарциссическое Эго. Иногда он находит себе друга (по факту жертву), с которым вся связь по-

строена на самоутверждении рядом со слабым человеком. И чем больше у «друга» терпения, тем дальше станет заходить нарцисс в своих словах и поступках. Хотя у друзей нарциссов тоже есть своя выгода.

4. Зависть

Нарцисс непременно должен быть лучше других людей, иначе внутри него займется пожар, охватывающий гектары души. Если на его горизонте появляется человек, который кажется нарциссу талантливее, умнее, красивее, то нужно срочно поднимать упавшую самооценку. Включается рефлекс «Задави соперника»: нарцисс пускает в ход презрение, обесценивание, критику, поиск изъянов. Он живет в бесконечном сравнении себя с другими. Вся его самооценка зависит от того, кто рядом с ним, как на него смотрят, как его оценивают и так далее. Это является его идентичностью «Я в сравнении с кем-то», а не «Я сам по себе». Постоянный поиск себя через других.

Нарциссу так важно быть постоянно лучше, выше, дальше, что само по себе достаточно недостижимо. Вместо «Я существую, потому что мыслю и создаю», они ощущают «Я существую, если я вижу отклик извне». Отсюда исходит невероятная погоня за внешней атрибутикой, бесконечный стыд сделать что-то не так. Такие люди «везде и повсюду», так как они стремятся к невозможному «божественному совершенству» — это всегда провал, попытки «впихнуть нев-

пихуемое».

«Мужчина обесценивает любое мое начинание. Что бы я ни сказала, говорит: „Это все глупости“. Например, я хочу быть фотографом. А он мне: „Не придумывай ерунды“, я хочу создать бизнес, а он в ответ: „Что за бред?“».

Как только женщина хочет проявить свои таланты перед нарциссическим партнером (а он понимает, что вы можете преуспеть в своем деле), то у него рождается мысль: «А если она станет успешнее меня?» Поэтому он будет рубить все начинания на корню, ведь для его Эго болезненно признать женский потенциал, талант и возможности.

Нарциссу, чтобы сохранить себя, нужно обязательно уронить вас.

Моя знакомая, увидев, что я купила новый телефон, сказала: «Я лучше потрачу эти деньги на благотворительность». Мол, «Ты такая меркантильная сволочь, не помогаешь кошечкам, собачкам, детям. А я лучше тебя». И что произошло? Сразу ее самооценка поднялась. Да, такого телефона у нее нет, зато она обесценила меня и сохранила себя в целостности.

Зависть – порок, который зарождается в родительско-детских отношениях и проходит с нарциссами сквозь года. Если даже матери-нарциссы завидуют своим дочерям, то что уже говорить о подругах, знакомых, соседях, коллегах. Для них ваш успех – красная тряпка для быка.

5. Претензия на обладание абсолютным правом

Нарциссы ждут эксклюзивного отношения к себе. Им кажется, что именно на их звонки надо отвечать, именно их обслуживать первыми, именно с ними быть внимательными и улыбочивыми и так далее. Субъективный взгляд на мир провоцирует искаженную реальность: «Все мои хотелки – закон». Когда женщина говорит нарциссическому мужчине: «Ну, пойми! Поставь себя на мое место», то эта фраза вообще «не алет». Она не работает! Нарциссу в голову не придет ставить себя на чье-то место, даже если вы – его жена. Он не понимает ваши чувства или не придает им важности, ведь нарцисс всегда находится в состоянии ребенка, а ребенок не может поставить себя на место родителя.

Меня часто спрашивают, может ли такой мужчина быть высоконарциссичным с одной девушкой, но полюбить другую и измениться? Отвечаю: нет. Если человек способен лишь к субъективному суждению, это сигнализирует о его неготовности к обоюдности и взаимности. Соответственно, любовь не его конек. Нарцисс может «любить» только через удовлетворение своих потребностей. А это, простите, «поимеловка», а не любовь. Поэтому с другими женщинами будет та же история, изменится лишь сценарий, который зависит от того, как девушка себя проявляет, какие «хотелки» он с ней удовлетворяет.

Претензия на особое отношение видна лучше все-

го при отказе нарциссу в просьбе. Он сразу обидится, ведь вы обязаны его удовлетворить.

Вы пытаетесь достучаться: «Услышь меня», «Давай поговорим, а?» Но нарциссу невыгодны разговоры. Задавая вопросы и выводя на серьезные беседы, вы сразу становитесь неудобной женщиной для отношений. Или неудобным другом. Ему неинтересен тот, кто выносит мозг, он не хочет выяснять отношения, он разворачивается и уходит. Потому что ни ваши прямые разговоры, ни чувства ему не нужны. Он хочет восхищения и обслуживания, а не работу над отношениями. Нарцисс найдет другую, которая не будет лезть со своим «Спрошу прямо».

Если вы скажете подобную фразу ребенку, то в большинстве случаев он замкнется и, потупив глаза, будет отмалчиваться. Он чувствует, что он плохой, испытывает стыд вместе с желанием, чтобы поскорей его оставили в покое и отдали телефон, а мама снова его любила. Тот же сценарий вас ждет и с нарциссической личностью. Или же используются другие манипуляции: плач, истерика, нападение и уход в обиду, отчего мама чувствует себя виноватой (бедное дитя расстроилось, она идет на попятную, формируя в ребенке устойчивое понимание выгоды такого поведения).

Претензия на особое отношение остро проявляется, когда женщина финансово зависима от нарцисса – и он действительно обладает властью над ней. Здесь он покажет себя в полной мере, ведь считает абсолютно законным и дозволенным

ным ей управлять и от нее требовать. Если вы не удовлетворяете его запросы, то сталкиваетесь с сумасшедшей нарциссической яростью, самоуверенностью, агрессией, ему неясно, почему вы вдруг вздумали противиться. А удовлетворить их невозможно, так как ребенок всегда хочет новую машинку, чтобы ее разобрать, и купить следующую.

6. Эксплуатация

У нарциссов в дефиците эмпатия, за счет чего они спокойно эксплуатируют людей. Причиной дефицита часто являются чувства униженности, ранености, оскорбленности, страха отвержения. При такой «базе» эмпатии просто негде раскрыться. А если я не понимаю чувств другого человека, то их как бы не существует, есть только мои чувства и нужды. Поэтому нарцисс – это человек, который на эмоциональном уровне развития застрял в младенчестве. В возрасте 1–2 года у ребенка начинает проявляться первичный природный нарциссизм. Естественно, ребенок воспринимает маму как «удовлетворителя» всех своих «хотелок»: она кормит, развлекает, ласкает. «Я – центр вселенной, все для меня!» Когда ломается коммуникация между родителем и ребенком, но не происходит правильной сепарации с матерью, ребенок не разделяет «Я – это я, а мама – это мама». Человек так и остается в том возрасте, когда его Эго раздуто, и весь мир обязан удовлетворять его потребности. В будущем он будет ожидать, что люди побегут по первому его зову, ему

все должны: девушка, друзья, даже дети. Отделения «Я» как самость и другой человек как самость не произошло, результат – эксплуатация людей. Хороший пример – женщины-потребители, паразитирующие на мужчинах. Им плевать на его финансовые трудности и сложности, она хочет сейчас – подавайте. Например, нарциссическая девушка моего клиента могла без разрешения взять его кредитку и потратить деньги на себя до последней копейки. И даже не поинтересоваться, были ли они отложены на что-то важное. Инфантильность в чистом виде: все принимается как должное. Для нее мужчина – элемент удовлетворения потребностей. А его готовность удовлетворять ее хотелки и бесконечно ею восхищаться – определяет состояние ее Эго.

7. Слабые границы

Если человек не определяет себя как самость, а как «Я – мама, мама – я», соответственно, он также не определяет личность другого человека как отдельную. Происходит смещение границ (собственных и окружающих людей), поэтому нарциссические мужчины позволяют себе врываться в комнату к жене, смотреть ее телефон, подглядывать и подслушивать, приходить к ней на девичники, читать переписки, запрещать строить карьеру. Такие личности (и мужчины и женщины) живут по принципу: «Все твое – мое, а все мое – хрен твое».

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.