

Оглавление

ПРИМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЯ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	12
БЛАГОДАРНОСТИ	15
ВВЕДЕНИЕ	19
Эра нарциссизма	20
Мудрость эмпатии	21
Неизгладимые отпечатки	24
Ключевые решения	27
Обмен мудростью	28
ГЛАВА 1. Фрейминг ситуации: к пониманию нарциссизма	31
Коротко о нарциссе	32
Упражнение «Является ли ваш нарцисс сложным человеком?»	33
Кто такой нарцисс	35
Истоки нарциссизма	37
Упражнение «С нарциссом какого типа имеете дело вы?»	41
Волшебник: исчезающий, когда пора переместить фокус на вас	44
За доспехами из режимов совладания	46
Неудовлетворенные потребности: стратегия нарцисса в решении проблем	49
Скрытый нарциссизм	50
Различия между мужчинами-нарциссами и женщинами-нарциссами	52
Здоровый нарциссизм	57
Заключение	61
ГЛАВА 2. Понимание анатомии души: схемы и мозг	62
Когнитивная терапия	63
Схемная терапия	64
Основы безопасности: биология и привязанность	87
Соединяя точки	93
Заключение	94
ГЛАВА 3. Понимание себя: ищем собственные ловушки	96
Зоны комфорта: испытания, когда вы живете со своими привычками и меняете их	97
Почему нарцисс цепляет вас	99
Развитие подлинного голоса	101
Игра в створ	105
Упражнение «Груз, не вина»	112
Надежда дает ростки вечному: способность учиться и меняться	113
Заключение	114

ГЛАВА 4. Преодоление препятствий: опасности, подводные камни и сбои в общении	116
Четыре стадии трансформации	117
Намеки и подсказки: знайте, почему вас цепляют	121
Упражнение «Почему нарцисс цепляет вас»	121
Понимание своих ощущений: сигналы мозга и тела	124
Упражнение «Предвидение сбоев и активация вашего радара»	127
Очарован и разоружен	129
За пределами драки, бегства и замирения	135
Заключение	137
ГЛАВА 5. Обращаем внимание: как вести себя в сложных ситуациях с нарциссом	139
Освобождение от механических привычек	140
Сила внимательного сознания	143
Важность практики	144
Как внимательность помогает взаимодействовать с нарциссом	147
Упражнение «Включение вашего осознанного мозга»	148
Вознаграждение осознанности	152
Четыре самые распространенные маски нарцисса и что с ними делать	153
Заключение	159
ГЛАВА 6. Ищем выход: как сбежать от опасного нарциссизма	161
Выявление опасного нарциссизма	162
Оправдания, одни оправдания...	164
Подводя черту	167
Решение уйти или остаться	167
Исправление умеренного нарцисса	170
Заключение	174
ГЛАВА 7. Применяем эмпатическую конфронтацию: побеждающая стратегия межличностной эффективности	175
Разграничение между эмпатией и состраданием	177
Ощущение, что тебя «чувствуют»	179
Краткий взгляд на науку эмпатии	183
Отзеркаливание другого человека	187
У него под кожей	190
Держите нарцисса на крючке	192
Создание рычага для изменений	206
Роль эмпатии в терапевтических взаимоотношениях	211
Заключение	213
ГЛАВА 8. Извлекаем максимум из трудной ситуации: семь даров общения с нарциссом	212
Обуздание силы	214
Предложение ваших даров	216
Семь даров	218
Заключение	234
Рекомендуемая литература	236





Глава 1

ФРЕЙМИНГ² СИТУАЦИИ: К ПОНИМАНИЮ НАРЦИССИЗМА



*Множество людей ведут свою жизнь в тихом
оттаянии.*

Генри Дейвид Торо

Нарцисс одновременно привлекает и отталкивает. Он похож на современного сэра Ланселота с непередаваемым шармом и украшенный сияющими доспехами нашего времени: красивым портфолио и ослепительными приобретениями. Остерегайтесь! Этот рыцарь — мастер иллюзий. На самом деле он может быть откровенно опасным. Он может

² *Фрейминг* — своеобразная форма подачи информации. Так, одно и то же выражение может быть представлено как в негативном, так и позитивном свете. — *Примеч. ред.*

соблазнить вас своими достижениями, разумом и кажущейся безупречной самоуверенностью. Однако его заносчивость, снисходительность, чувство вседозволенности и нехватка эмпатии — зловещие обидчики. Они неизбежно ведут к досадным межличностным стычкам и хроническим трудностям в долговременных отношениях.

Ее можно увидеть в самой модной дорогой одежде, важно шагающей по коридорам головного офиса корпорации, вооруженной дипломатом. Ее роль — самая главная на вечернем собрании родителей и учителей. Или она делегирует полномочия на собрании общественной организации. Она также может иметь поразительное сходство с женщиной с обложки последнего местного женского журнала, облаченной в бюстгальтер пуш-ап, демонстрирующей самую современную швабру для покупателей. Эта девушка будет первой, кто вам сообщит обо всем такими словами: «Ну я не то чтобы хвастаюсь, но...», или: «Я не хочу жаловаться, но...», или: «Не думаю, что любая другая женщина смогла бы с этим мириться...»

Она даже может быть замужем за описанным ранее привлекательным воином. Свои потребности, любезно усмиренные его невиданной доблестью, она будет делить только с теми, кто наглаживает ее самопожертвование и восхищается: «Я не знаю, как ты это делаешь». На самом деле эта милая и вместе с тем невозмутимая матрона-великомученица жаждет аплодисментов, даже когда ее самоуверенная поза заставляют нас дрожать, как будто мы слушаем скрип гвоздя по меловой доске.

КОРОТКО О НАРЦИССЕ

В психотерапии мало более сложных случаев, чем работа с нарциссом — вот что мне удалось узнать за 20 лет практики

с людьми этого типа. Только условие набравшегося храбрости партнера «Иди за помощью или убирайся» вынудило его прийти на терапию. Или его босс поставил перед ним ультиматум после бесконечных жалоб о сложном характере. Возможно, он не так быстро двигается вверх по карьерной лестнице, как сам хотел бы, и ищет способ получить привилегии. Он может быть вовлечен в судебную тяжбу и верит, что терапия станет преимуществом в его жизни. Изредка и с неохотой нарциссы приходят на терапию просто потому, что им одиноко, они страдают от депрессии или тревоги.

Так как же нам назвать такой тип личности — тот, который выбивает у вас почву из-под ног любопытными парадоксами характера? Хотя эти люди кажутся собранными и самоуверенными, иногда со слащавым остроумием они могут очень быстро выдернуть коврик из-под ваших ног, доводя до ужаса, слез, тоски или отвращения. Мы называем этих людей нарциссами. Большинство нарциссов — это мужчины, так что я буду преимущественно использовать местоимения мужского рода и примеры с участием мужчин на протяжении этой книги. Однако в конце этой главы вы найдете материал об особенностях женщин-нарциссов.

УПРАЖНЕНИЕ «ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВАШ НАРЦИСС СЛОЖНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?»

Прочитайте перечисленные ниже пункты и поставьте галочки напротив тех, что описывают поведение нарцисса. Ставьте галочку только в том случае, если черта проявлена чрезмерно, то есть проявлена чаще, чем не проявлена.

- Поглощен собой (ведет себя так, будто все вращается вокруг него/нее).
- Проявляет вседозволенность (создает правила и нарушает их).
- Унижает (принижает и издевается над вами).
- Требовательный (требует всего, что захочет).
- Не доверяет (находит подозрительными мотивы, когда вы милы по отношению к нему/ней).
- Перфекционист (имеет жесткие высокие стандарты, все должно делаться либо как он/она хочет, либо никак).
- Сноб (считает себя выше вас и других, легко впадает в скуку).
- Ищет одобрения (требует постоянной похвалы и признания).
- Не проявляет эмпатию (его не интересует понимание вашего внутреннего переживания либо он не способен это делать).
- Не страдает угрызениями совести (не может по-настоящему извиниться).
- Дотошный (слишком поглощен деталями и ненужными подробностями).
- Зависимый (не может избавиться от старых привычек, использует их для самоуспокоения).
- Эмоционально отстраненный (держится подальше от чувств).

Если вы отметили по меньшей мере 10 из 13 качеств, значит, ваш сложный человек, скорее всего, соответствует критериям явного неадекватного/дезадаптивного нарцис-

сизма. Это самая распространенная и трудная форма. Этот тип нарцисса вызывающе агрессивен и трудноуправляем. Я называю его явным неадекватным/дезадаптивным нарциссизмом для отличия от других форм нарциссизма, таких как скрытый неадекватный/дезадаптивный нарциссизм и здоровый нарциссизм, о котором я расскажу чуть позже. Термины «явный» и «дезадаптивный» (неадекватный) соединены здесь, чтобы обозначить наблюдаемую неспособность адекватно встраиваться, приспособливаться или подстраиваться под окружающие условия или базовые ожидания в отношениях. Если ваш человек на самом деле действительно явный дезадаптивный нарцисс, не отчаивайтесь. Вы и так понимали, что в вашей жизни не все гладко. Возможно, вы не знали, как назвать такого человека и что с этим делать. Но вы на верном пути. Продолжайте читать.

Если вы отметили меньшее количество пунктов в списке, возможно, вы имеете дело с трудным, но менее буйным нарциссом. Нарциссизм встречается в разных формах: от здорового до явного и скрытого дезадаптивного. Я дам определения каждому из этих различных типов в данной главе.

КТО ТАКОЙ НАРЦИСС

Термин «нарциссизм» берет начало из древнегреческого мифа о Нарциссе. Его обрекли на вечную любовь к своему отражению в горном пруду — в качестве наказания за отказ принять дар любви Эхо, молодой горной нимфы. Нарцисс никогда не мог овладеть образом, которого жаждал и чье отражение видел в пруду. Из-за этого он просто зачах и со временем был превращен в прекрасный цветок. Мораль эмоционального мифа в том, что истинная красота и способность

быть любимым расцветают, когда навязчивая и чрезмерная любовь к себе исчерпана.

Нарциссы часто поглощены собой и озабочены потребностью достичь совершенного имиджа (признания, статуса, зависти). Они мало либо вообще не способны слушать, заботиться или понимать потребности других людей. Эта поглощенность собой может оставить их без истинной близкой связи с другими — той, которая предлагает понимание, сохранение в безопасности и любви в мыслях и сердце другого человека. Такие связи позволяют нам постичь на собственном опыте различие между любовью к себе и любовью другого человека. Понимание того, как соблюдать баланс между вниманием, направленным на себя, и вниманием, направленным на других, — это важная часть детского развития. Это фундаментальный жизненный урок, способствующий развитию взаимности, ответственности и эмпатии по отношению к другим. К сожалению, этого крайне не хватает в раннем развитии нарцисса.

Нарцисс может путешествовать по жизни, демонстрируя дерзкое и кричаще хвастливое эго. При этом, сам того не зная, он тоскует, как и все мы, по неповторимому, тихому и безопасному убежищу в сердечных человеческих объятиях. Нарцисс может мало или совсем не демонстрировать заботу о ваших потребностях и чувствах. Он желает только получать внимание за счет вседозволенности и несносности. Но истина в том, что он на самом деле жаждет более глубокой и сильной связи. Нарцисс просто не может осознать, понять или принять эту потребность. Скорее, он склонен рассматривать идею эмоционально близкой связи как слабую и убогую. Свои нереализованные желания он считает неприемлемыми, потребности — обманутыми. Он лишь ищет вашего внимания при помощи очаровательного и вместе с тем обескураживающего поведения.

ИСТОКИ НАРЦИССИЗМА

Когда-то давно этот амбициозный хвостун был просто маленьким ребенком со своими желаниями, потребностями и чувствами (как и любой другой ребенок, который приходит в этот мир). Почему же он решил, что имеет право находиться в центре сцены, под лучами исключительности, где правила применяются к другим, но не к нему? Давайте взглянем на несколько возможных объяснений.

Избалованный ребенок

Одна теория предполагает, что нарцисс мог вырасти в доме, где ему внушали: «Ты особенный, ты лучше других». Обычно это дом, в котором было очень мало ограничений, а последствия за нарушение правил и границ отсутствовали вовсе. Его родители не научили нарцисса, как справляться с дискомфортом или терпеть его. Возможно, ему крайне во всем потакали. Такой сценарий создал в нем предпосылки к воссозданию подобных ситуаций во взрослом возрасте и подготовил почву для развития этого совершенно избалованного нарцисса.

Зависимый ребенок

Другое предположение — один или оба родителя пытались сделать жизнь ребенка как можно более беспроблемной. Вместо обучения ребенка и развития у него соответствующих возрасту навыков, чтобы справляться с задачами и социальным взаимодействием, его родители, возможно, делали все за него. В результате его лишили чувства собственной дееспособности и научили беспомощности и зависимости. Возможно, он вырос с ощущением, что все обязаны обо всем позаботиться. Тогда ему не придется иметь дело

с чувством безысходности, потенциальным унижением из-за плохого решения или осознания, что он неудачник.

Одинокий, обделенный ребенок

Самая популярная версия типичного источника нарциссизма — ребенок рос с ощущением, что любовь к нему носит условный характер и основана на его результатах. Возможно, родители ожидали, что он будет лучшим. Они внушали ему мысль: быть чем-то меньшим, чем совершенным, — это быть дефективным, неадекватным и нелюбимым. Или его научили, что любовь условна и зависит от обстоятельств. Вероятно, им манипулировали так, чтобы он поверил: его эмоциональные потребности могли быть удовлетворены, только если он стремился достичь превосходства. Возможно, его родители хотели испытывать гордость за счет достижений ребенка. Ему запрещалось смущать их средними результатами.

Этот сценарий может осложняться различным поведением каждого из родителей. Один из родителей таких детей часто критикует и заставляет их чувствовать себя недостаточно хорошими, что бы они ни делали. А потом их может нежно любить, гиперопекать или использовать второй родитель. Ребенок может удовлетворять их требования и ожидания, чтобы получить ограниченное внимание, избегать критики и стыда. В ответ на такую глубокую эмоциональную депривацию³, манипуляцию, контроль и заглушение его драгоценного и уязвимо маленького «Я» ребенок развивает определенный подход к жизни. Этот подход характеризуется такими принципами, как «Мне никто не нужен», «Никому нельзя доверять», «Я сам о себе позабочусь» или «Я вам покажу».

³ Сокращение либо полное лишение возможности удовлетворять основные потребности (психофизиологические или социальные). — *Примеч. ред.*

Его не любили за то, каким он был мальчиком, не направляли и не поощряли на поиски своих истинных наклонностей. Его не держали на руках, он не чувствовал себя в безопасности и безусловно обожаемым. Ему не показали, как примерить на себя чью-то ситуацию или почувствовать внутреннюю эмоциональную жизнь другого человека. В его опыте, где личные взаимодействия были лишены эмпатии, не было ролевой модели. Вместо этого его стыдили, терроризировали чувством неполноценности, как прямо критикуя, так и сдерживая эмоциональное питание, а зачастую и физическую теплоту. Его заставляли чувствовать, что с ним что-то не так, а желание ласки и внимания — это проявление слабости. В качестве обороны он собрал все, что мог для защиты от боли, которая ассоциируется с подобными жизненными темами.

Сборная солянка

Возможно, вы также обнаружили, что «его величество» и «ее высочество» лучше всего можно описать комбинацией предложенных выше причин. С учетом сложности человеческих взаимоотношений (и реакций) неудивительно, что люди получают свой характер в результате комбинации, а не одного единственного фактора.

Избалованно-зависимый. Вашего нарцисса можно лучше всего охарактеризовать как одновременно избалованного и зависимого. В этом случае он не только будет вести себя дерзко и чувствовать свое превосходство (неудивительно, его семья демонстрировала своим примером поведение из серии «мы лучше других»). Родители всегда обслуживали и спасали его, вместо того чтобы помочь развить необходимые навыки независимости и ситуативной зависимости. Поэтому нарцисс

может ощущать свою зависимость и некомпетентность. Во взрослом возрасте он может вести себя так, будто ему все должны, и будет ожидать обожания и потакания своим прихотям. Или же он может избегать инициативы и принятия решений, потому что у него есть базовый страх выставить себя на посмешище, продемонстрировав свои ограничения и промахи, принимая повседневные решения в жизни.

Обделенно-зависимый. Еще одна комбинация, которая может характеризовать вашего нарцисса как одновременно обделенного и зависимого типа. В этом случае его легко обидеть, он также будет зависимым, нуждаясь в подтверждении от других своего превосходства и управления своей жизнью. Тайно он ждет от других защиты от глубокого чувства стыда из-за собственной дефективности, одиночества и неадекватности. Он может показаться нуждающимся и сверхчувствительным, нежели требующим и хвастливым. Он может проявлять признаки зависимости от самоупокаивающего поведения, такого как работа, трата денег, азартные игры, порнография, переедание и так далее. Его можно назвать дорогим в обслуживании типом. Он может столкнуться с чувством беспомощности при выполнении сложного задания или оказаться предметом насмешек в словесной перепалке. В этом случае его чувствительность к собственной глупости и дефективности может либо завести его в тираническое состояние низости, типичное для нарциссов, либо стать причиной исчезновения за каменной стеной его тихой бездны/преисподней.

Некоторые эксперты считают, что проявления нарциссизма могут произрастать из биологически определенных личных качеств. Но большинство чувствуют, что они возникают вследствие комбинации ранних детских переживаний и биологического склада или темперамента. Важно

отметить, что многие дети растут в условиях, подобных тем, которые описаны выше, не становясь нарциссами. У этих детей могли быть любящие бабушки или дедушки, которые заполняли пустоту. Учителя, опекуны или другие ролевые модели также могли внедрить здоровые и адаптивные дисциплинарные инструменты. Обычно имеет место взаимодействие биологического влияния и влияния среды в создании личности и характера.

УПРАЖНЕНИЕ «С НАРЦИССОМ КАКОГО ТИПА ИМЕЕТЕ ДЕЛО ВЫ?»

Подумайте о нарциссе, с которым имеете дело. Посмотрите, можете ли вы определить его или ее тип из приведенных ниже списков. Отметьте любые склонности, которые свойственны вашему нарциссу. (Конечно, если вы знаете историю детства этого человека, возможно, вы уже получили довольно полезные подсказки.) Это упражнение поможет вам определить самые распространенные формы нарциссизма, особенно обделенный тип. Однако в индивидуальных чертах и состояниях может наблюдаться значительная вариативность. Если вашему нарциссу не находится четкого соответствия ни в одной из представленных ниже категорий, возможно, он или она могут быть более выраженными представителями исключительно избалованного или зависимого типа.

Избалованно-зависимый

Говорит так, будто имеет превосходство перед другими, идет ли речь о внешнем виде, уме, достижениях или

других вопросах. (Например: «Ну у меня же все-таки образование Лиги Плюща».)

Ожидает особого внимания практически от всех или ведет себя так, будто бы правила к нему или к ней не относятся. (Например: «Что значит, я должен *подождать*, пока мне предложат место?»)

Перебивает других во время разговора, полагая, что его или ее слова имеют гораздо большую важность. (Например: «Нет-нет, на самом деле проблема в том, что...»)

Склонен к вспышкам гнева или избеганию, когда он или она не могут что-то понять или когда что-то идет не так, как они хотят. (Например: «Что значит, ты не забронировала столик? Я настаивал на том, чтобы пойти в кафе „Гранд“!»)

Говорит многоречиво и считает себя экспертом в любой области, которого не следует перебивать. (Например: «Я считаю...», «По-моему...», «Так вот, как я тебе и говорил... бла, бла, бла».)

Обделенно-зависимый

Постоянно напрашивается на комплименты, ищет признания и одолжений; чувствует себя небезопасно и неполноценно под кажущимся прочным фасадом. (Например: «Так тебе действительно понравилось то, что я сделал, да?», «Мне идет, тебе не кажется?»)

Требуется объяснений и разъяснений в разговорах, часто чувствует, что люди пытаются задеть его, унижить или воспользоваться им. (Например: «Что именно ты говоришь обо мне?», «Ты говоришь, что я лжец?», «Так, значит, ты думаешь, что я не способен ничего делать хорошо?»)