

Содержание

Предисловие

Почему я написал эту книгу	7
----------------------------------	---

Глава 1

Букет нарциссов	11
------------------------------	-----------

Как устроен нарциссизм	13
------------------------------	----

Переживания о самооценке — общечеловеческий опыт	23
---	----

Нарциссический характер или нарциссическое расстройство?	29
---	----

Как вырастают нарциссы	32
------------------------------	----

Сорта нарциссов	37
-----------------------	----

Глава 2

Луковицы нарцисса	45
--------------------------------	-----------

История понятия «нарциссический». Недоступность аутентичности	47
--	----

Почему нарциссу трудно получить удовольствие от процесса	49
---	----

Невыносимость уязвимости	58
--------------------------------	----

Магическое мышление	63
---------------------------	----

Чего боится нарцисс	66
---------------------------	----

Глава 3

Стебли нарцисса	71
Селф-объект вместо собеседника	73
Идеализация — скука — обесценивание.....	78
Высокомерие, формальность, отчужденность	84
Страсть к совершенствованию себя	88
Страх ошибок и перевод стрелок	91
Восхищение и лесть.....	94
Склонность дружить (и враждовать) с такими же «богами с Олимпа».....	99
Очарование и угодливость	102
Трагическая зависть Сальери	104
Сожаление, благодарность, грусть: почему нарциссам трудно их испытывать.....	108
Нарциссический гнев	112
Ложь и аморализм: всемогущий контроль.....	114

Глава 4

Цветы нарцисса	121
Излечим ли нарциссизм?	123
Принцип уколов и поглаживаний.....	126
Извне в глубину	129
Навык №1: переход от оценок к безоценочности.....	131
Навык №2: переход от перфекционизма к гибкости	139
Навык №3: способность быть интересным самому себе	143
Навык №4: самоирония и общение против стыда.....	147

Навык №5:	
сотрудничество вместо конкуренции.....	150
Навык №6: честность и смелость вместо	
лицемерия и лжи	152
Навык №7:	
человек вместо зеркала.....	161
«Я — самый глубокий»:	
соблазн духовного роста.....	165
Как найти достаточно хорошего	
психотерапевта и не сбежать от него.....	170

Глава 5

Соседям по саду.....	181
«Аромат нарцисса»:	
как и зачем его распознавать	183
Чем нас привлекают нарциссичные люди	191
Почему с нарциссом бывает скучно и душно	194
Восхищение искреннее и восхищение	
нарциссическое	198
Как не стать жертвой нарцисса.....	204
Как справляться с обесцениванием на работе	
и ставить границы нарциссичному начальнику	210
Любовь к нарциссу:	
если вы решили быть вместе.....	215

Заключение.....	223
------------------------	------------

Предисловие

Почему я написал эту книгу

Нарциссы, нарциссизм, нарциссический характер... Эти слова сейчас на слуху. И, к сожалению, звучат чаще всего неодобрительно. «Он нарцисс», «она нарциссична» — и мы сразу представляем себе человека самовлюбленного, эгоцентричного, пренебрегающего другими, в общем, неприятного. Больше того: в некоторых популярных психологических статьях пишут, что человек с нарциссическим характером непременно склонен к злым манипуляциям окружающими и готов хладнокровно ходить по головам. С таким человеком не хочется общаться, строить отношения. И уж точно не хочется ассоциировать с «этими нарциссами» себя.

Но на самом деле нарциссические переживания — общечеловеческие, они знакомы каждому из нас. Все мы

порой страстно желаем поднять самооценку, оглядываемся на мнение других о себе, испытываем стыд за собственное несовершенство. Мало того, нарциссизм — это необходимая часть любой личности, он входит в наши «базовые настройки», без него не формируется психика, без него мы не смогли бы отстаивать свои границы и добиваться успеха. Мы все в раннем детстве проходили так называемую нарциссическую стадию — правда, не все, по разным причинам (о которых расскажем ниже), смогли из нее полностью выйти.

В результате для кого-то нарциссические переживания — одни из главных. Среди нас много людей, характер которых организован вокруг проблем самооценки, а та, в свою очередь, базируется не на внутренних ценностях, а на оценках окружающих. Это и есть нарциссический характер, и его не стоит демонизировать.

Нарциссическая личностная доминанта характеризуется прежде всего сильнейшей уязвимостью к чувству стыда и собственному нормальному несовершенству. Там, где один просто пожмет плечами — да, все мы не идеальны, другой испытает приступ стыда, спастись от которого, хотя бы на время, можно лишь путем непрерывного поиска и запроса оценок от окружающего мира. Нарциссическому человеку нужно, чтобы эти оценки были максимально высокими, — но даже пятерки с тремя плюсами радуют его недостаточно сильно и часто ощущаются как фальшивые и незаслуженные. Это потому, что ставит он их себе не сам и подлинной внутренней ценности за ними не ощущает.

Глубокие корни нарциссизма именно в том, что нарциссический человек не может дотянуться до своего

подлинного «я». В начале второй главы книги мы поговорим об этих корнях и о том, как их исследовали ученые, начиная с Фрейда.

Проблемы самооценки, совершенства, зависти, стыда и другие переживания нарциссического круга всегда глубоко волновали меня самого. Проходя личную терапию, необходимую любому психотерапевту, я много работал со своими нарциссическими чертами, смягчая их и стараясь делать так, чтобы уменьшить и собственный дискомфорт, и влияние этих черт на близких мне людей. Так часто бывает: сначала помогаешь себе, а потом, уже из новой позиции, протягиваешь руку другим. Возможно, именно потому, что в молодости я очень переживал из-за самооценки, стремился к идеалу, невольно обесценивал других и часто испытывал мучительный стыд, я знаю, что «нарциссизм» — это не ярлык и не клеймо, а просто одна из внутренних проблем, с которыми может столкнуться человек. Проблема не самая простая, но преодолимая.

В ходе психотерапевтической практики мне доводилось видеть удивительные изменения: успешный нарциссичный человек, бездумно причинявший близким боль, вдруг понимал, что это делает несчастными не только их, но и его самого. Еще чаще удавалось помочь тем нарциссическим людям, которые приходили ко мне в унынии, испытывали постоянный стыд и ощущали себя ничтожествами. Нарциссизм действительно затрудняет эмпатию, проявления благодарности и признание собственной ответственности, но я точно знаю: подобные нарциссические проявления можно смягчить, сделать более переносимыми для себя, менее травматичными для окружающих.

Это книга о том, что такое нарциссический характер, какие преимущества он дает и какие страдания вызывает. Мы поговорим о совершенстве и уязвимости, энтузиазме и скуке, высокомерии и чувстве собственной ничтожности. Без предубеждения и осуждения разберемся, откуда приходят такие непарадные чувства, как стыд и зависть.

Нарциссизм необязательно означает пожизненное одиночество и фатальную неспособность к близости. Я расскажу о том, как нарцисс может, оставаясь ярким, стать более теплым, и о тех формах самовыражения, которые могут помочь утолить жажду подлинности прямо сейчас.

Также мы поговорим о том, как формировать деловые и личные отношения с человеком, у которого выражены нарциссические черты.

Мы будем копать глубоко, чтобы читатель, замечающий у себя черты нарцисса, понял: в его силах уменьшить нарциссическое страдание, снизить зависимость от оценок и сравнений и зачерпнуть наконец чистую воду из колодца своей аутентичности — собственного подлинного «я».

Глава 1

Букет нарциссов



Из этой главы вы узнаете:

- как устроен нарциссизм, что общего он имеет с самовлюбленностью и чем от нее отличается;
- как связаны стремление к успеху, стыд и одиночество нарциссических людей;
- какие ситуации и триггеры могут запустить нарциссические переживания в каждом из нас, даже если мы не обладаем нарциссическим характером;
- чем нарциссический характер отличается от нарциссического расстройства;
- как формируется нарциссический характер, как вырастают нарциссы;
- какими разными бывают нарциссы;
- какова связь между нарциссами грандиозными и опустошенными.

Как устроен нарциссизм

Люди часто понимают нарциссизм как самовлюбленность. В действительности все сложнее: нарциссичный человек одновременно и любит себя, и ненавидит, и — это главное! — сам себя не знает. Как такое возможно? Давайте разбираться.

Вспомним миф, с которого началась история понятия «нарциссизм». Прекрасный юноша Нарцисс зачарованно разглядывает свое отражение на водной глади ручья. С одной стороны, он влюблен в себя настолько, что не может отвести взгляда от своего образа. С другой стороны, Нарцисс испытывает любовь не к самому себе, а к своему отражению. Нарцисс умирает от тоски, потому что — позволим себе парадокс — хоть и влюблен в себя, но не может ответить себе взаимностью. Он любит свое отражение в ручье, но ничего не знает о том, кто отражается, — о настоящем себе. Поэтому нарциссизм — это не просто самовлюбленность. Нарцисс влюблен не в себя, а в свой идеальный образ, отраженный в гладкой поверхности воды.

Все мы несовершенны, это естественно. Но человек с ярко выраженными нарциссическими чертами настолько сильно влюблен в этого не существующего в реальном мире идеального себя, что малейший недостаток, по ощущению нарцисса, искажает, порочит и замутняет совершенство того идеала, который он страстно обожает. Поэтому, когда нарцисс замечает собственные несовершенства и ограничения, его охватывает глубокий, непереносимый стыд. Нарцисс не может выносить сам себя — такого, какой он

Нарцисс не может
выносить сам себя —
такого, какой он
есть в реальности.
Он стыдится себя—
настоящего и любит
только себя—идеального.



есть в реальности. Он стыдится себя-настоящего и любит только себя-идеального.

А так как идеальными мы не бываем никогда, то, если бы нарцисс хорошо видел, какой он есть на самом деле, ему пришлось бы постоянно чувствовать стыд. Это очень неприятно. Вот почему, избегая стыда, нарциссический человек вообще не смотрит на себя настоящего, не осознает, какое оно, его подлинное «я». Он видит сам и показывает другим свой блестящий образ, свое идеальное отражение. Конечно, я имею в виду не только внешность, но и любые другие признаки, которые можно увидеть в зеркале внешнего мира. Эти признаки иногда называют нарциссическими защитами или нарциссической броней. У каждого эта броня своя:

- я — это мой красный диплом и успешная карьера;
- я — это моя красота и молодость;
- я — это мои деньги, дорогая машина и одежда;
- я — это моя репутация лидера, уважаемого всеми человека;
- я — это мои уникальные способности;
- я — это моя необычность, креативность, популярность;
- я — это впечатление, которое я производжу на людей, и так далее.

Вот как устроен нарциссизм:

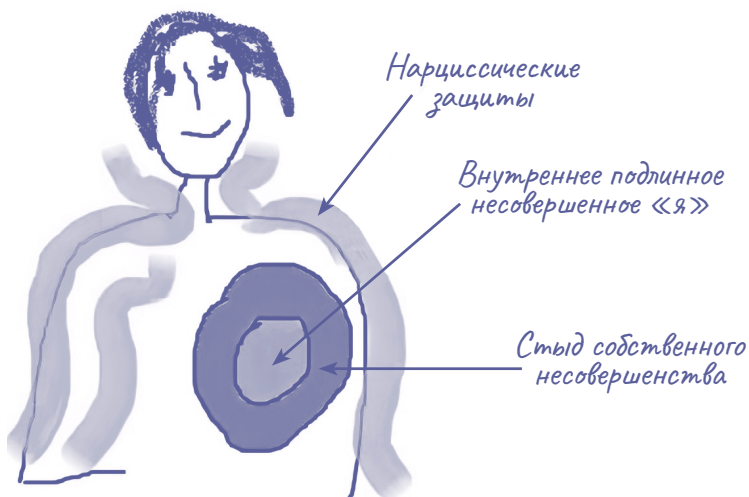


Рисунок 1. Как устроен нарциссизм

На рисунке мы видим внутреннее несовершенное подлинное «я», которое находится у нарцисса так глубоко, что оно недоступно ему, он может о нем даже не подозревать. К подлинному «я» мешает пробиться стыд собственного несовершенства. И, наконец, снаружи — блестящая броня, «идеальное отражение», которое нарцисс считает собой и предъявляет другим.

Но броня нарциссической защиты никогда не бывает абсолютно неуязвимой для внешних обстоятельств. Иногда она может оказаться пробита — например, неудачей в карьере, разрывом близких отношений или потерей внешней привлекательности, — в зависимости от того, какой внешний признак был для человека самым важным. Уязвимость

идеала порождает в нарциссичном человеке тотальное ощущение собственного ничтожества. Там, где человек, для которого нарциссические проявления не являются главными, будет переживать и расстраиваться по поводу неудач или неспособности что-то сделать, нарцисс ощутит непереносимый стыд, который окажется сильнее всех других чувств.

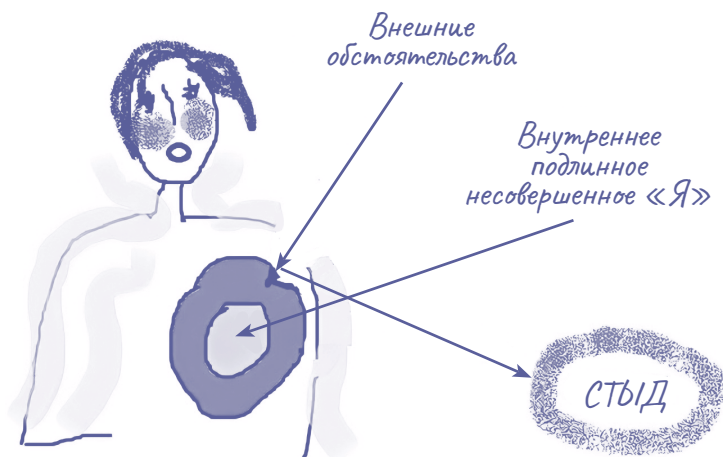


Рисунок 2. Чувство стыда и броня защиты

Некоторые люди с нарциссическим характером успешно избегают стыда: броня их защиты выдерживает почти все. Другие — то убеждены в собственном превосходстве и уникальности, то болезненно, преувеличенно ощущают собственное ничтожество из-за малейшего промаха. Но и для тех, и для других самое важное — то, какими их видят окружающие, какое впечатление

они производят. Именно подтверждение своей ценности извне определяет самооценку нарцисса. Вокруг этих переживаний строится характер нарциссической личности.

На рисунке видно, что внутреннее подлинное «я» остается недоступным для человека с нарциссическим характером, поэтому у него нет собственных критериев самооценки. Другие люди, их похвалы, признание заслуг — это и есть то зеркало, в которое глядится нарциссический человек. Он должен постоянно получать от других прямые или косвенные подтверждения того, что хорош. Это для него жизненно важно.

Нарциссический человек не контактирует с людьми своим внутренним подлинным несовершенным «я».

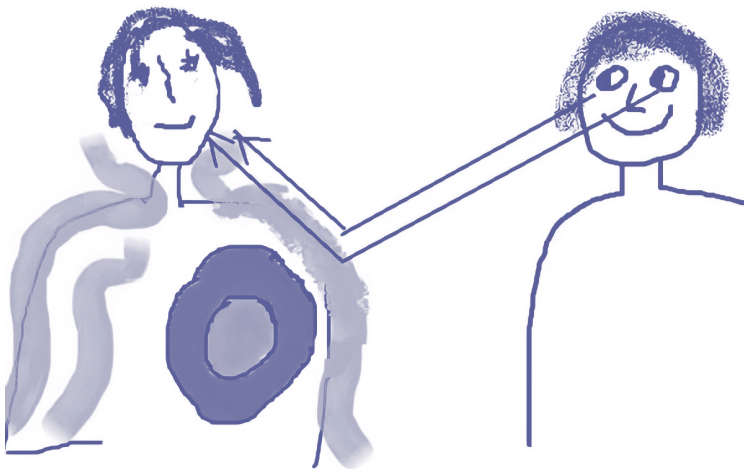


Рисунок 3. Как другие люди видят нарциссов

Нарциссический
человек не контактирует
с людьми своим
внутренним подлинным
несовершенным «я».



На картинке мы видим, как взгляд другого человека, скользя по «нарциссической броне», дает нарциссу понять: люди увидели его именно таким, каким он хотел показать им себя. Но броня не дает другим проникнуть глубже и контактировать с подлинным «я» нарцисса. Неудивительно, что его отношениям с людьми недостает подлинного тепла и душевности.

Однако, несмотря на дефицит этого тепла и искренности, нарциссизм сам по себе — не порок, не болезнь и не душевное уродство. Это особенность характера, выраженная сильнее или слабее, одна из многих возможных комбинаций, выпадающих человеку. В сложных случаях эта особенность становится ограничением и даже страданием. Но нельзя ни считать, что нарциссизм делает человека плохим, ни, наоборот, извинять дурное поведение нарциссизмом. Да, человек с нарциссическим характером может вести себя как свинья — но так ведут себя далеко не только нарциссические люди. И наоборот: если вы, читая мою книгу, узнаете себя в описании нарцисса — это не значит, что вы чем-то хуже других. Человек с любым характером может быть порядочным или бесчестным, нежным или грубым, предупредительным или бесцеремонным, искренним или лживым.

Любые особенности характера могут давать преимущества и накладывать на нас ограничения. Например, человеку с выраженными проявлениями в аутистическом спектре может быть трудно налаживать контакт с людьми, он может казаться холодным или неадекватным, черствым и замкнутым или, наоборот, назойливым. Человеку с СДВГ (синдромом дефицита внимания и гиперактивности) трудно сосредоточиться, выполнить обязательства,

закончить начатое дело. В определенных ситуациях этим людям приходится нелегко.

Точно так же дело обстоит и с нарциссизмом. При этом, как правило, в отличие от расстройства аутистического спектра, СДВГ и других особенностей, нарциссизм не мешает, а даже помогает адаптироваться в обществе. Люди, обладающие нарциссическим характером или страдающие нарциссическим расстройством (ниже я объясню, в чем разница), очень часто выглядят успешными, компетентными и, уж конечно, абсолютно адекватными. Со стороны вовсе не кажется, что с ними что-то не так и что они испытывают какие-то трудности. Часто и на первый, и на десятый взгляд с ними все просто отлично! Именно такое впечатление они и хотят произвести.

Но в некоторых ситуациях нарциссу приходится труднее, чем другим. Например, если необходимо извиниться, проявить искреннюю благодарность, признать чужие достоинства. Нарциссам непросто сформировать подлинную близость с другим человеком, и они чаще страдают от внутреннего одиночества.

Важно! В своей книге я часто буду описывать последствия нарциссизма, которые делают несчастными других людей рядом с нарциссом. Но мы всегда будем держать в уме тот факт, что нарциссизм сам по себе — не клеймо, не синоним безнравственности и не какое-то специальное злодейство. Нарциссический человек не заслужил того отвержения и презрения, с которым нередко говорят о таких людях. Многие из них и сами думают о себе с унижением или втайне опасаются, что если их «раскроют», то не захотят иметь с ними дела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru