



Венди Т. Бехари

психолог, специалист
по когнитивно-поведенческой
терапии

Как выжить
и стать
счастливым
рядом
с эгоцентриком

**ОБЕ
ЗО
РУ
ЖИТЬ**
нарцисса



ВЕСЬ

Венди Бехари

**Обезоружить нарцисса. Как
выжить и стать счастливым
рядом с эгоцентриком**

ИГ "Весь"

2013

УДК 159.961
ББК 88.6

Бехари В. Т.

Обезоружить нарцисса. Как выжить и стать счастливым рядом с эгоцентриком / В. Т. Бехари — ИГ "Весь", 2013

ISBN 978-5-9573-3451-4

Самовлюбленность, вечное «мне, мне и мне», невероятная заносчивость, бесконечные манипуляции – вот он, типичный нарцисс. Этот амбициозный хвостун требует отдавать ему все ваше время и энергию, восхищаться им и существовать только ради него. Знаете таких людей? Это кто-то близкий и дорогой вам, поэтому приходится быть рядом несмотря ни на что и искать способы выживания с таким человеком? Книга «Обезоружить нарцисса» поможет взаимодействовать с человеком-нарциссом без взаимных оскорблений, битв за власть и бессмысленных споров – используя лишь эмпатию и способы установления границ. Психолог Венди Бехари применяет такой подход уже более 20 лет, и ее опыт показал, что это самый действенный способ жить счастливо рядом с нарциссом. В книге вы познакомитесь с разными типами нарциссов и поймете, как общаться с каждым из них. Вы узнаете, почему вас тянет к таким людям (да, всё не просто так!), и проработаете собственные жизненные шаблоны.

УДК 159.961

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3451-4

© Бехари В. Т., 2013

© ИГ "Весь", 2013

Содержание

Примечание издателя	9
Вступление	10
Предисловие	12
Благодарности	14
Введение	16
Эра нарциссизма	17
Мудрость эмпатии	18
Неизгладимые отпечатки	20
Ключевые решения	22
Обмен мудростью	23
Глава 1. Фрейминг[2] ситуации: к пониманию нарциссизма	25
Коротко о нарциссе	26
Кто такой нарцисс	28
Истоки нарциссизма	29
Избалованный ребенок	29
Зависимый ребенок	29
Одинокий, обделенный ребенок	29
Сборная солянка	30
Волшебник: исчезающий, когда пора переместить фокус на вас	33
То он есть, то его нет	33
За доспехами из режимов совладания	34
Мантры: его и ее	34
Маски	35
Неудовлетворенные потребности: стратегия нарцисса в решении проблем	36
Скрытый нарциссизм	37
Различия между мужчинами-нарциссами и женщинами-нарциссами	38
«Нарцисски»: вся подноготная ее высочества	38
Нарциссичные матери	39
Имя твое – тщеславие...	39
Здоровый нарциссизм	41
Здоровый детский нарциссизм	41
Здоровый зрелый нарциссизм	42
Заключение	43
Глава 2. Понимание анатомии души: схемы и мозг	44
Когнитивная терапия	44
Схемная терапия	44
Понимание схем	45
18 ранних дезадаптивных схем	46
Использование схем для понимания взаимодействий с нарциссом	49
Типичные схемы, которые активируют нарциссы	50
Типичные схемы, ассоциируемые с нарциссизмом	51
Истоки схем нарцисса	51
Совладающие ответные реакции в схемной терапии	52

История Луиса	53
Система рычагов и поощрений	54
Схемы Луиса в действии	54
Основы безопасности: биология и привязанность	55
Привязанность и мозг	55
Рабы привычек	56
Юный Луис: становление нарцисса	57
Соединяя точки	57
Заключение	58
Глава 3. Понимание себя: ищем собственные ловушки	59
Зоны комфорта: испытания, когда вы живете со своими привычками и меняете их	59
Почему нарцисс цепляет вас	60
Недоверие и подчинение	60
Неполноценность и жесткие стандарты	60
Покинутость, эмоциональная депривация и самопожертвование	61
Развитие подлинного голоса	61
Игра в сговор	63
Билл, тренер	63
Бет, администратор-ассистент	64
Венди, терапевт	65
Надежда дает ростки вечному: способность учиться и меняться	67
Заключение	67
Глава 4. Преодоление препятствий: опасности, подводные камни и сбой в общении	68
Четыре стадии трансформации	69
Намеки и подсказки: знайте, почему вас цепляют	71
Понимание своих ощущений: сигналы мозга и тела	73
Очарован и разоружен	76
Маневры для приманки и переключения	76
Типичные эмоциональные реакции	77
Низкая дорожка	78
За пределами драки, бегства и замирения	79
Заключение	80
Глава 5. Обращаем внимание: как вести себя в сложных ситуациях с нарциссом	81
Освобождение от механических привычек	82
Сила внимательного сознания	84
Важность практики	85
Как внимательность помогает взаимодействовать с нарциссом	87
Вознаграждение осознанности	90
Четыре самые распространенные маски нарцисса и что с ними делать	91
Хвастовство	91
Издевательство	91
Вседозволенность	92
Отстраненность	93

Заключение	94
Глава 6. Ищем выход: как сбежать от опасного нарциссизма	95
Выявление опасного нарциссизма	96
Оправдания, одни оправдания...	98
Подводя черту	99
Решение уйти или остаться	100
История Саманты и Тодда	101
Исправление умеренного нарцисса	102
Заключение	104
Глава 7. Применяем эмпатическую конфронтацию: побеждающая стратегия межличностной эффективности	105
Разграничение между эмпатией и состраданием	106
Ощущение, что тебя «чувствуют»	108
Краткий взгляд на науку эмпатии	110
История Дона и Сью	111
Отзеркаливание другого человека	113
У него под кожей	114
Держите нарцисса на крючке	116
Разграничение между виной и ответственностью	116
Установление границ	117
Установление правил взаимности	118
Стимулирование оптимальной осознанности (с помощью позитивной обратной связи)	119
Интегрирование ваших оптимальных инструментов: сострадания и голой правды	120
Создание рычага для изменений	123
Правило неявного допущения	123
Подход от малого к большому	123
Тайм-ауты	123
Дышите	124
Используйте карточку схемы	124
Переключите внимание	125
Роль эмпатии в терапевтических взаимоотношениях	126
Заключение	127
Глава 8. Извлекаем максимум из трудной ситуации: семь даров общения с нарциссом	128
Обуздание силы	129
Предложение ваших даров	131
Семь даров	132
1. Искусство взаимоуважения	132
2. Искусство раскрепощенного общения	133
3. Искусство разграничения	133
4. Искусство сотрудничества	134
5. Искусство предвидения столкновений	135
6. Искусство извинения	136
7. Искусство рефлексивного слушания	137
Заключение	140
Рекомендуемая литература	141
Ссылки	143

Венди Т. Бехари
Обезоружить нарцисса. Как выжить и
стать счастливым рядом с эгоцентриком

© 2013 by Wendy T. Behary

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

Примечание издателя

Эта книга посвящается памяти моего папочки, Норберта В. Терри – подлинного рыцаря, любящего и великодушного человека.

Эта публикация предоставит точную и авторитетную информацию по заданному вопросу. Издатель не имеет отношения к оказанию психологической, финансовой, юридической или любой другой профессиональной помощи. Если требуется помощь или консультация эксперта, необходимо обратиться к квалифицированному специалисту.

Вступление

Самый распространенный вопрос от клиентов во время терапии был такой: как себя вести с эгоцентричным, эгоистичным, нарциссичным партнером? Эти партнеры, полностью игнорировавшие потребности и чувства других, вызывали отчаяние, злость, унижение, ощущение постоянной беспомощности. Мои клиенты рассказывают полные эгоизма истории, отчего я сам часто сижу во время сессий в изумлении и неверии. Зачастую клиенты не находят в себе сил ни уйти, ни противостоять нарциссу, в которого они влюбились много лет назад.

Я так рад, что моя близкая подруга и коллега Венди Бехари написала исчерпывающую книгу о том, как себя вести с нарциссами. Книга призвана помочь всем, кто изо дня в день пытается жить или работать с нарциссами. На тему саморазвития есть множество других материалов, но именно «Разоружение нарцисса» подходит к вопросу с огромной детализацией, глубиной и состраданием. Она предлагает высокоэффективные стратегии для изменений. Венди посвятила годы клинической практики специализированному лечению нарциссов и их партнеров. Она – идеальный автор для работы с такой трудноразрешимой проблемой, как нарциссизм.

Чтобы помочь читателю лучше понимать нарциссизм и справляться с ним, Венди использует схемную терапию и интерперсональную нейробиологию. Схемная терапия – это подход, который я и мои коллеги разрабатывали на протяжении последних двадцати лет. Он помогает психологам, клиентам, да и всем людям лучше понимать глубокие эмоциональные темы, или схемы, которые начинаются еще в детстве. Постепенно они формируют у большинства из нас повторяющиеся жизненные шаблоны, приводящие к саморазрушению. Впервые я презентовал эти идеи широкому кругу читателей в книге *Reinventing Your Life*¹.

«Разоружение нарцисса» включает свежие инсайты и аспекты, о которых я никогда не задумывался до прочтения этой книги. Венди предлагает чудесное объяснение драматического влияния неполноценности и эмоциональной ограниченности на наши жизни. Ее уникальный вклад в схемную терапию ведет нас к более глубокому пониманию нарциссов. Мы узнаем, как победить собственных «демонов», которые не дают нам эффективно взаимодействовать с нарциссичными партнерами, родителями, друзьями и коллегами.

Венди продвинулась далеко за пределы стандартных и упрощенных советов, которые предлагает большинство других книг и психологов. Нет никаких простых ответов или техник, которые изменили бы нарциссизм. Вам придется погрузиться в эту книгу и усердно трудиться. Только тогда вы по-настоящему поймете богатство представленного здесь материала, но вознаграждение будет пропорционально затраченным усилиям. Вы узнаете о различных категориях нарциссов, наборе стратегий, которыми они умело пользуются, чтобы обезоружить вас. С помощью этих стратегий вы становитесь виноватыми во всех их жалобах. Также вы узнаете о важности эмпатической конфронтации как методе общения с нарциссами и противостояния им. Венди дает бесценные советы о том, как развивать и поддерживать сострадание по отношению к нарциссам, даже когда с вами плохо обходятся. «Разоружение нарцисса» также предлагает большое количество реальных примеров, которые делают этот подход жизненным.

Уделите время, необходимое для понимания описываемых Венди инсайтов, и практикуйте предлагаемые техники. Вы, возможно, впервые получите набор инструментов, которые повысят ваши ставки в отношениях. Когда партнер унижает вас перед друзьями или членами семьи или говорит что-то вроде: «Ты тупой, если не видишь, что мой путь – единственно верный», вы снова будете знать, как ответить.

¹ Книги, которые не были переведены на русский язык, представлены в тексте с оригинальным названием. – Примеч. ред.

Я хочу подчеркнуть идею Венди – идею, которая является центральной в схемной терапии. Как и с любой другой личностной проблемой, необходимо подходить к нарциссам и тем, кто живет с ними, с состраданием. Большинство нарциссов не «злые» или «плохие», не важно, как они с нами обращаются. Учитесь отстаивать свои права и вместе с тем усердно трудиться. Тогда вы сможете достучаться до уязвимого, одинокого сердца вашего нарцисса. У вас появится гораздо больше шансов убедить партнера проявить свою любящую и заботливую сторону вашей личности.

Лучший способ достичь изменений – начать читать *«Разоружение нарцисса»* прямо сейчас. Как говорит в заключение Венди, «путешествие в саморазвитии может быть и одиноким, и трудным». Но коренные перемены в отношениях, как правило, с лихвой компенсируют ваши усилия.

Я рекомендую эту выдающуюся книгу любому, кто живет с нарциссами, работает с ними или старается им помочь, включая своих партнеров, коллег, членов семьи и психологов.

Джеффри Янг, доктор философии, директор Центра когнитивной терапии и Института схемной терапии Нью-Йорка

Предисловие

Если вы находитесь в отношениях с кем-то, кто демонстрирует черты нарциссичной личности, начинайте читать эту книгу без раздумий. В *«Разоружении нарцисса»* Венди Бехари предлагает набор ценных практических инструментов. С ними мы сможем справляться с эмоциональными трудностями в отношениях с кем-то, кто не пытается сблизиться с нами: нарциссичной личностью.

Этот бесценный гид по выживанию, основанный на двух направлениях науки – когнитивной психологии и интерперсональной нейробиологии, – наполнен полезными советами. Схемы – это обобщенные фильтры. Они определяют наше восприятие и видоизменяют процесс мышления. На протяжении двух десятилетий автор книги погружалась в схемную терапию и психиатрическое лечение людей. Их основная проблема – нарциссизм. Опираясь на научные основы и практический опыт Венди Бехари простым языком описывает образ мышления нарцисса и его видение мира. Часто нарциссы лишены интереса к внутреннему миру других людей.

Интерперсональная нейробиология исследует связи между взаимоотношениями, разумом и мозгом. Наш профессор науки как-поладить-с-нарциссом Венди Бехари всесторонне изучала эту сферу на протяжении многих лет. Она искусно применила знания в своей экспертной области по работе с личностями без эмпатии. Участки мозга позволяют нам вообразить внутренний субъективный опыт – сознание. У нарцисса они могут недостаточно развиты или быть труднодоступны.

Майндсайт – это способность уловить процессы, происходящие в нашем сознании и в сознании других людей, и у нарциссов эта способность часто плохо развита. Следовательно, отношения с таким человеком будут ощущаться как искривленные: все разговоры и взаимодействия будут вращаться вокруг этого другого человека, мало касаясь вас как пары или вас лично.

Эта нехватка эмпатии в отношениях влияет на социальное сознание, которое помогает создавать ощущение баланса и благополучия. Такой дисбаланс приводит к ощущению изоляции и одиночества. Поток мыслей может стать бессвязным, а привычное ощущение жизненной силы – истощенным. Реакция на подобные чувства зависит от вашего склада ума: вы можете начать злиться или отчаиваться, становиться угрюмыми или отстраненными. Или же вы можете испытывать чувство стыда, как будто сделали что-то не то и заслуживаете игнорирования. Такое мироощущение порождает каскад нейронных реакций, очень далеких от благополучия: связности мышления, эмпатии и сострадания в отношениях. Но вы можете рассчитывать на снижение уровня стресса в своей жизни.

Знания, изложенные на страницах этой книги, – мощные средства помощи в стрессовой ситуации. Если вы находитесь в близких отношениях с нарциссом, то сильно нуждаетесь в новых способах понимания этой ситуации и своего поведения – ради гармонии сознания и здоровых отношений.

К счастью, советы в этой книге будут вести вас через трудности одновременно выживания и оптимизации отношений с тем, кто мало дает, а берет так много. Этот путеводитель поможет вам понять механизмы ума и мозга, которые задействованы в ваших отношениях. Уже это окажет большую помощь. Советы же в книге дарят надежду на изменения. Используя основанные на научных исследованиях практические идеи, вы можете открыть двери в новую жизнь – как для вас, так и для вашего нарцисса. Уделите время этой книге и погрузитесь в ее страницы. Вы извлечете пользу, ценность которой – на вес золота. Если отношения с нарциссом создают трудности в вашей жизни, почему бы не начать прямо сейчас? Переворачивайте страницы и начинайте узнавать, как вы можете улучшить свою жизнь.

*Дэниел Д. Сигел, доктор медицинских наук, автор книг «Майндсайт. Новая наука личной трансформации», «Внимательный мозг» и «Растущий мозг», соавтор книг *The Whole Brained Child* и *Parenting from the Inside Out*, клинический профессор психиатрии Школы Медицины Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе*

Благодарности

Я хотела бы сердечно поблагодарить людей, чьи любовь, терпение, руководство и поддержка провели меня через этот процесс. Я бы не написала эту книгу без вас.

Мама, ты подарила мне такую силу и смелость поверить в себя. Моя прекрасная Самья, моя «горошинка», ты – свет моей жизни, ты поистине чудесная и даришь мне и другим столько радости. Мой муж, дражайший Дэвид, я так счастлива, спасибо тебе за подбадривающие и полные заботы слова. Ты видел только мой затылок, пока я работала над этой книгой, и мирился с этим. Мои чудесные Рэйчел и Бен, вы так много для меня значите. Моя сестра Лиза, ее муж Артур, обожаемая племянница Кейлин (мисс Манчкин), вы проявили столько доброты и интереса к моей работе. Моя калифорнийская семья – Дотти, Элиот, Тери, Кейти, Джессика и Исаак, – благодарю вас за щедрые сокровища вашей любви. Моя кузина МэриЛин, также известная как Мадам Кукла, ты – мой творческий и сочувствующий товарищ. Мой бывший муж Абдо, спасибо за твою дружбу.

Джэк Лагос, спасибо тебе за то, что помог разобраться в моей жизни.

Доктор Аарон Т. Бек, как же важен ваш вклад в эту область – его грандиозность неизмерима. Вы предоставили удивительную базу в этой часто сложной профессии, подарив устойчивую философию в качестве основы для моей практики.

Мой ближайший друг и наставник Джефф Янг, ты был моим величайшим вдохновением. Проявления твоего великодушия бесконечны. Благодаря тебе и твоему несравненному таланту я столько узнала. Ты подарил мне не только блестящую модель для работы с клиентами, но и огромную коллекцию сокровенных воспоминаний. Мой милый Вильям Зангвилл, ты всегда готов прийти мне на помощь со своей эмпатией, вдумчивостью, глубокими инсайтами и превосходной метафорой. Моя дорогая подруга Кэти Фланаган, твой успокаивающий голос и теплое сердце неизменно рядом именно тогда, когда я больше всего в них нуждаюсь. Майкл Ферст, спасибо тебе за поддерживающий энтузиазм и безупречные навыки диагностики. Также я благодарна Морин Кхаддер, дорогой давней подруге и изначальному компаньону в развитии идеи, которая описана в этой книге.

Дэн Сигел, наставник и харизматичный педагог, ты делился своей мягкостью, чистой магией, чудесным чувством юмора наравне с уникальным даром оживлять в моем мозгу непонятный и трудный материал, добавляя настолько удивительное новое измерение к моей работе.

Моя дорогая семья коллег и помощников Центра когнитивной терапии в Нью-Джерси, благодарю вас за то, что терпели мои взлеты и падения, нытье и празднование. Как же мне повезло, что меня окружают такие невероятно умные люди, способные поддержать, как вы: Кэтлин Ньюдек, Мэри Берк, Патрис Фиор, Барбара Леви, Робин Спиро, Кэти Коббергер, Роузмэри Эриксон, Лисса Парсоннет, Гэрриет Ахтентух, Маргарет Миеле, Ава Шлезингер, Пол Шотланд, Ирв Финкleshтейн и Боб Джаскиевич. Моя семья из Центра когнитивной терапии в Нью-Йорке, благодарю вас за то, что были такой неотъемлемой частью моей жизни во многих отношениях. Вы, прекрасная группа талантливых и замечательных людей: Уилл Свифт, Марти Слоан, Вивьен Франческо, Джефф Конвей, Трэвис Аткинсон, Мерри Перл, Пэт Макдоналд, Фред Эберштадт, Лилиан и Боб Штейнмюллер, Майк Минервини, Нэнси Рибейро, Сильвия Тамм и все, кто так или иначе был со мной на протяжении долгих лет.

Рич Саймон, ты пригласил меня написать статью по этой теме для *Psychotherapy Networker*, посмотри, что произошло! Ты – невероятный редактор, который постоянно вселяет в меня уверенность как в писателя.

Тесилья Ханауэр, ты не только попросила меня написать для тебя книгу, но и постоянно находилась рядом со мной с энтузиазмом, поддержкой и блестящим вкладом, ни разу не поставив под угрозу целостность моей работы. Эта книга не появилась бы на свет без твоей иници-

ации и вдумчивости. Джесс Биб и Николя Скидмор, наравне с Тесильей, я так высоко ценю вашу превосходную редакторскую работу, предложения и общую теплую поддержку. Жасмин Стар, как же мне повезло, что мне выделили такого теплого, талантливого и энергичного редактора-корректора. Ты удерживала мое настроение на высоте на протяжении всей работы. Ты несравненна! Всем персоналу *New Harbinger Publications* и тем, кто усердно трудился над успешностью моей книги, – глубочайшая благодарность.

Всем остальным членам моей семьи и друзьям – я чувствую себя такой счастливой. И наконец, спасибо вам, мои клиенты – главные источники вдохновения и профессионального развития. Я так признательна за ваше доверие, за ни с чем не сравнимую привилегию знакомства с вашими историями и свидетельствами вашего мужества. Я благоговею перед вами. Ваша открытость и преданность на пути личного обновления всегда будут служить мне напоминанием того, почему я выбрала работу в этой области.

Исправления и дополнения к этому второму изданию были написаны благодаря моей семье из Международного общества схемной терапии. Ваше вдохновение и постоянная поддержка содействовали потоку идей и творческому сиянию. Я бы также хотела выразить огромную благодарность моим читателям. Вы нашли время, чтобы написать мне, даря признание, интересные вопросы и даже критически оспаривая некоторые взгляды. Все ваши глубокие мысли и сердечные истории внесли вклад в это второе издание «*Разоружения нарцисса*». Я благодарна вам за вдохновение на добавление нового актуального материала и тщательную проработку полезных стратегий. Надеюсь, что вы найдете это издание книги информативным и полезным, и я с нетерпением жду продолжения обратной связи.

Введение

Слишком часто люди довольствуются комфортным мнением, игнорируя мышление, вызывающее дискомфорт.

Джон Ф. Кеннеди

Вероятно, вы находитесь в отношениях с нарциссом, раз читаете эту книгу. Чрезмерный эгоцентризм этого человека и его уверенность в том, что ему все должны, снова и снова ранили вас и вредили вашим отношениям. Эта книга может помочь. Она наполнена полезной информацией, разнообразными упражнениями и эффективными стратегиями. Погружение в детали поможет вам вызвать положительные изменения в отношениях с нарциссом. Но прежде давайте бегло взглянем на важность роли, которую играет эмпатия в исцелении отношений, подверженных нарциссичному поведению.

Эра нарциссизма

В последние годы появилось много сообщений журналистов о поведении печально известных телевизионных знаменитостей, спортивных суперзвезд и политиков. Эта информация пролила свет на их образ жизни, сфокусированный на них самих и убежденности: «мне все должны» и «правила не имеют ко мне отношения». Такие термины и фразы, как «нарциссизм», «сексуальная зависимость» и «нехватка эмпатии» смело появлялись в заголовках многих статей и передач (что хорошо подняло продажи моей книги, большое вам спасибо).

Некогда эти выражения встречались лишь в учебниках по психологии и профессиональных диалогах на тему умственного здоровья. Теперь же они повсеместно – в социальных сетях, блогах и разговорах обычных людей. Термин «нарциссизм» стал широко известным и понятным. Благодаря этому все большее количество людей радуются и испытывают облегчение: наконец-то есть определение их отвратительному партнеру, любовнику, другу, боссу или члену семьи.

Когда *«Разоружение нарцисса»* было впервые опубликовано в 2008 году, по этой теме для широкой публики было написано очень мало. Книга содержала совокупность основных черт нарциссизма и стратегий, которые партнеры и возлюбленные могут использовать, взаимодействуя с нарциссом. Я написала эту книгу по большей части в ответ на запрос людей, выражавших подлинную заботу о своих нарциссах. Несмотря на все трудности, они хотели понять своих возлюбленных, изменить и по возможности удовлетворить их нужды.

С учетом всплеска общественного внимания к нарциссизму неудивительно, что в последние годы появилась тьма книг на эту тему. Тем не менее *«Разоружение нарцисса»* предлагает уникальный подход к этому сложному вопросу. Книга дает исчерпывающее объяснение нарциссизма и навигационные инструменты для партнеров и возлюбленных. При этом она признает реальность: такой человек вряд ли изменится.

Мудрость эмпатии

Подход этой книги иногда вызывает ярость моих коллег, клиентов и читателей. Некоторые говорят, что моя книга призывает к слишком мягкому обращению с нарциссами, которые не способны меняться. Конечно, я понимаю эти чувства. В конце концов, люди часто оказываются обманутыми при взаимодействии с нарциссами. Люди полностью отчаиваются даже после откровенной обнадеживающей речи об установке границ и инструментах эмпатической конфронтации.

Однако в этой трудной ситуации есть потенциальные решения. Чтобы набрать и удерживать темп с нарциссом, используя подход из этой книги, вы должны выстроить важные последовательности – речь идет об эмпатической конфронтации (см. главу 7). Здесь мы приходим к неправильному пониманию и неверному суждению: что именно является эмпатией? Как она вообще может применяться по отношению к нарциссу? Я кратко освещу эту тему чуть дальше во введении и подробно расскажу о ней в главе 7.

Иногда истерзанное сердце и разрушенные надежды не позволяют проявить достаточного терпения или усилий, необходимых для эксперимента с разными подходами. И давайте признаем: для получения успешных результатов требуется больше чем безукоризненное красноречие и тщательно выверенный язык. Нужна система рычагов и настойчивость. Для этого также необходимо четкое понимание того, против чего вы идете, принятие ограничений, скорректированные в соответствии с этим ожидания и готовность усилить последствия. Психологу требуется подобный лазеру фокус, как у олимпийского спортсмена, в сочетании с хорошо прокачанной «эмоциональной мышцей», энергетической выносливостью и способностью быть уязвимым – не просто милым, не просто умным, а самым настоящим.

Большинство книг о нарциссизме призывают не идти, а бежать – подальше от безумца «мне-мне-мне» или самовлюбленной женщины-вампа. Но работая в группах поддержки с женщинами, которые тщательно исследовали этот вариант, я узнала, что это далеко не так легко сделать. Нарциссом может быть ваш супруг или кто-то, кому вы посвятили годы своей жизни, особенно если это отец ваших малолетних детей. Возможно, он не тот, к кому вы готовы отправлять на выходные своих малышей. Также нелегко, когда это ваш начальник или старшая дочь, и вы не готовы увольняться с работы или терять связь со своими внуками.

Может оказаться также, что нарцисс – это кто-то, кого вы любите и понимаете, пленяющий ваше сердце в те краткие моменты, когда его уязвимости и человечности удастся улизнуть из заточения эго. И время от времени он проявляется в качестве теплого и заботливого человека – пусть даже ненадолго. Печально, что он снова превратится в скупающего и незаинтересованного, это всегда лишь вопрос времени. Так же быстро, как проявился, он снова ускользнет. Тогда вы можете задаться вопросом: представляет ли он вас в своих мыслях? Является ли образ верным? Понимает ли он, кто вы, что вам нужно и каково это – быть в вашей шкуре? Это снова возвращает меня к эмпатии – термину, который часто неверно понимают и используют. Этот термин особенно загадочен в контексте нарциссизма. Я получаю много вопросов об эмпатии, особенно таких:

- Разве эмпатия не синоним сострадания?
- Как можно чувствовать эмпатию по отношению к нарциссу?
- Может ли нарцисс когда-либо по-настоящему почувствовать, что творится в душе другого человека?

Некоторые ярчайшие мыслители и представители масс-медиа, включая журналистов, психологов, исследователей, политических аналитиков, антропологов и даже литераторов, исследуют эмпатию с разных сторон. Изучение начинается с зеркальных нейронов и заканчивается размышлениями о моральном сознании. Например, без эмпатии или понимания, как

человек может предсказывать будущее, сравнивать себя с другими и удерживать в своем уме весь мир?

«*Разоружение нарцисса*» рассказывает, как эмпатия способствует эмоциональной стабильности. Многие читатели писали мне о своей борьбе с нарциссичными матерями, свекровьями, тещами, сестрами, дочерьми и женами. Поэтому это издание также содержит новый материал о женщинах-нарциссах.

И наконец, признавая, что иногда на самом деле лучший вариант – это завершить отношения, я добавила новую главу: «Поиски выхода: как сбежать от опасного нарциссизма» (см. главу 6). Эта новая глава целенаправленно рассматривает риски и опасности жизни с нарциссами. В ней демонстрируется опасное поведение: агрессия, непрекращающиеся аддикции (включая порнографию, неверность, азартные игры и наркотики), потерянный «моральный компас» в сочетании с полным отсутствием совести и уверенностью в том, что они имеют право делать все, что пожелают.

Неизгладимые отпечатки

Незабываемые переживания в ранние годы моей психотерапевтической практики с некоторыми очень сложными клиентами вызвали интерес к нарциссизму. Я была вооружена только туманными остатками информации, которую почерпнула в магистратуре, начальным опытом аспирантуры и интересом новичка к психологии отношений. Поэтому я не была адекватно подготовлена к работе с таким трудным вопросом. Я оказалась в отчаянии, была неуклюжей и старалась защитить себя в работе с этими клиентами. Они могли манипулировать мной как никто другой.

Одна из моих первых встреч с нарциссичным клиентом случилась, когда я была интерном в организации, занимающейся урегулированием семейных конфликтов. Моя работа заключалась в проведении бесед с парами, находящимися на стадии развода. Я должна была помогать им разрешать споры, касающиеся вопросов опекуна над детьми и права на посещение ребенка. Давайте просто скажем, что нырнуть в ледяную воду головой вниз с вершины высочайшей скалы было бы детской шалостью по сравнению с этим.

Мое крещение огнем началось, когда на сессию раньше своей жены пришел привлекательный сорокапятилетний мужчина. Он взглянул (точнее, свирепо посмотрел) на меня, двадцатипятилетнюю девчонку в темно-синем костюме, с планшетом для бумаг и приветственным рукопожатием – и совсем еще «зеленого» эксперта. Не замечая меня, он сел, вздохнул, посмотрел на часы и спросил: «Скажите мне, блин, точно, сколько продлится эта бредовая встреча?» Прежде чем я смогла промямлить ответ, он продолжил: «Когда придет этот психолог?» У меня неплохо получалось не покраснеть, и с натянутой улыбкой я ответила: «Я и есть психолог». Он закатил глаза, с неодобрением откинул назад голову и повернулся, чтобы посмотреть в окно, нетерпеливо постукивая пальцем по подлокотнику своего кресла.

Не уверена, в тот вечер или позднее я начала задумываться о карьере флориста, но я сумела сказать себе: *«Венди, это обозленный мужчина, который проходит через развод. У него в голове куча проблем. Он очень расстроен. Ты справишься. У тебя есть арсенал вопросов, ты репетировала, и у тебя есть приказ из суда. Да, тебе некомфортно с хамами, но ты это преодолешь. Ты знаешь, как фокусироваться, ты чувствительна к своим клиентам».*

Его жена приехала через пять минут – казалось, что прошло несколько дней. Это была милая женщина, и она сразу же извинилась за опоздание. Она представилась и поздоровалась со своим мужем, который не ответил, и села рядом с ним. Я перешла к началу сессии, уточнив информацию, которую получила из суда. Он продолжал тяжело вздыхать, уставившись в потолок. Она кивала, подтверждая, что вся информация была верна.

После этого я дошла до причины судебного решения о необходимости в разрешении семейного конфликта. Там говорилось, что пара не пришла к согласию относительно опекунаства их троих детей. Он предлагал совместное физическое опекунство, она же хотела стать единоличным опекуном, предоставляя ему разумное и неограниченное количество посещений. Не успела я дочитать его предложение, как он прервал меня, поднялся на ноги и бросил грозный взгляд на свою жену. Она сразу же опустила голову и сосредоточила свой взгляд на шнурках обуви, в то время как он рявкнул: «Это чистая потеря времени. Не будет никакого урегулирования конфликта. Мы пойдем в суд, и ты согласишься, что получишь». Потом, глядя на меня, он продолжил: «Внесите это в официальный протокол, мисс Консультант, и также передайте суду, что с меня хватит этого дурацкого урегулирования. Она думает, что может забрать моих детей, получив свой счастливый развод? Что ж, посмотрим. Единственный способ, чтобы дети имели толковые мозги и успешное будущее – это если они будут жить со мной. Вы знаете, кто я, мисс Советник? Знаете? Я – один из самых уважаемых судебных юристов в этом штате. Так что... удачи вам обоим». Сказав это, он швырнул свои бумаги на пол и вышел.

Сдается мне, что именно в этот момент возникла идея о смене карьеры. Женщина плакала, закрыв лицо руками. И хотя мне хотелось к ней присоединиться, вместо этого я проглотила ком в горле и начала расспрашивать ее о произошедшем. Она сказала, что ее муж на самом деле был очень известным и успешным юристом, и она обречена в суде из-за его репутации и связей. Женщина говорила о его унижительном обращении, которое лишало выдержки и растаптывало эго многих семейных консультантов. Никому не удавалось призвать его к ответственности.

Женщина пояснила, что ее муж – тяжелый человек из-за очень трудного детства. Она сказала, что любит его, но больше не может мириться с его опустошающим поведением. Казалось, что никто не может ей помочь. Она недоумевала, как милый и чуткий в детстве мальчик мог стать таким подавляющим эгоистом в настоящем. Мы вместе вздохнули. Я ее поддержала некоторыми рекомендациями, и после этого сессия завершилась. Я сдала свой отчет о недостижении согласия и больше их не видела.

Время от времени я думаю об этой паре, задаваясь вопросом, удалось ли кому-то достучаться до него? Что случилось с детьми? Что случилось с ней? Я отчетливо помню момент дискомфорта – у меня поднималась температура, учащалось сердцебиение, желудок завязывался в узел. Любовь к словам, неплохие навыки общения и хронический восторг от состояний человека – все это заглушалось незнакомым и шатким ощущением потери чувства уверенности. Клиент растоптал мой пыл и поставил под сомнение решимость двигаться к цели. Это был первый из нескольких подобных отрезвляющих опытов в начале моей карьеры. Как всегда говорит мой муж: «Ты не знаешь, чего не знаешь». Мне пришлось многому научиться, чтобы взаимодействовать со сложными нарциссами.

Ключевые решения

Что выводит людей из себя? Любой, кто меня знает, подтвердит интерес к этому вопросу. Мой эмоциональный арсенал еще нуждается в расшифровке. Потратив изрядное количество времени на понимание собственного потенциала, я поняла важность и ценность личных открытий, которые постоянно возникают.

Более двадцати лет назад мне очень повезло встретиться с несравненным доктором Джеффри Янгом. Он научил меня интегрировать философию психотерапии (исключительно когнитивную терапию на тот момент) в рамках его четко структурированной модели схемной терапии – превосходный подход к работе с проблемами нарциссизма. Я в вечном долгу перед ним за невероятно глубокое воздействие, которое он оказал и продолжает оказывать на мою жизнь.

В 2003 году я познакомилась с доктором Дэниелом Сигелем, одаренным мастером интерперсональной нейробиологии. Мое обучение у Дэна было в высшей степени воодушевляющим и ускорило продвижение в работе с одними из самых сложных клиентов. В моем арсенале появилась наука о мозге, которая усилила убедительность и действенность трудного, сложного процесса работы с отношениями в психотерапии. Уменьшились уровень стыда и высмеивания, связанные с поиском помощи для решения эмоциональных проблем. Клиенты начали понимать, как мозг функционирует в качестве пристанища жизненного опыта. Память позволяет получать доступ к старым болезненным событиям, а защитная реакция клиентов ослабевает. Больше они не боятся ярлыка сумасшедшего или слабого. Кроме того, научный аспект устраняет некий скептицизм, который присутствует у многих начинающих терапию.

Обмен мудростью

Прошло много лет после той мучительной встречи в офисе по урегулированию семейных конфликтов. Долгое время я провела в борьбе, экспериментируя, исследуя и прорубая свою нишу. Теперь по иронии судьбы меня считают экспертом по нарциссизму, так как я долгие годы работала с этой группой людей и их «жертвами». Состав моих клиентов – это по большей части нарциссичные мужчины, в меньшем количестве – нарциссичные женщины. Я не уверена, как можно объяснить эту страсть. Мои коллеги, как правило, почесывают затылки. Они находят это увлечение несколько необычным, даже мазохистским. Большинство психологов содрогаются при мысли о работе с нарциссами, и многие из них не приняли бы подобных клиентов. Все, что я могу сказать, – это стало приносить мне большое удовлетворение в плане профессионального роста и в работе терапевта и педагога.

Не всякий нарцисс желает меняться, но некоторые хотят – с достаточным набором рычагов, поощрений и помощи. Однако цель этой книги не в этом. Ее намерение – помочь тем, кто пытается иметь дело с нарциссичным человеком. Она определит и проиллюстрирует различные типы нарциссизма. Книга предложит объяснения, почему и каким образом нарциссизм развивается как часть личности. У вас появятся руководство и инструменты для эффективного выживания и даже процветания в отношениях с такими непростыми ребятами. Она также поможет вам определить собственные жизненные шаблоны и темы личной жизни, которые могут тянуть вас к нарциссичным людям. Вы узнаете, почему вам становится неуютно и вы впадаете в ступор, когда имеете с ними дело. Она поможет вам развить рефлексивный и твердый голос при общении с вашим нарциссом о намерениях, потребностях и ожиданиях. Эта книга поможет не только пройти сложные испытания, но и достичь улучшений и удовлетворительных моментов при взаимодействии с нарциссом.

Почти все эксперты в этой области соглашаются с тем, что 75 % нарциссов – мужчины (именно по этой причине я чаще использую здесь местоимения мужского рода). Это связано с такими качествами, как агрессия, конкуренция, ограниченная привязанность к другим людям, доминирование. Социальные нормы, особенно в том, как они применяются к вопросам природы и воспитания в развитии ребенка, также влияют на эти показатели.

Женщины тоже могут быть нарциссичными, но они выражают эти качества преимущественно в сфере внешности или тщеславия, статуса их детей или семьи, их ценности в качестве воспитателя или сиделки. Кроме того, нарциссичные женщины склонны к менее явным проявлениям этого синдрома. Они скорее проявляются как мученицы, нытики и жертвы. Конечно, вы также будете встречать напыщенных дам и див, которые похожи на соратников мужского пола в своем агрессивном поиске внимания и восхищения.

Сходство между нарциссами мужского и женского пола заключается в постоянном отвлечении на свою ненасытную потребность быть в центре внимания, что может выражаться явно или скрыто. Это ограничивает или даже уничтожает их способность проявлять эмпатию и совестливость. Возможно, вы даже слышали такой термин – «нарциссическая травма». Это относится к динамике, в которой для нарцисса просто сказать «прости меня» равносильно признанию «я худший человек на земле». Несмотря на всю свою браваду, их легко ранить критикой, разочарованием в них других людей, различными точками зрения, нехваткой внимания или комплиментов, игнорированием и даже их собственными ошибками. Но вы не обязательно будете знать о том, что заделали их чувства. Они прекрасные мастера маскировки. Вместо того чтобы выглядеть уязвленными, они швырнут в вас свои самые колючие слова, будут избегать вас или же потребуют ваших аплодисментов за что-нибудь другое. Вы можете обнаружить, что сдаетесь, извиняетесь в попытке смягчить их безжалостные реакции и привести в порядок изорванные в клочья эго.

Но это не обязательно должно быть так. Существует способ сохранять спокойствие и чувство собственного достоинства при взаимодействии с нарциссичными людьми. Первый шаг – развить понимание нарциссизма и того, как он возникает – это тема главы 1. Вы осознаете, что сложности межличностного взаимодействия – не обязательно из-за вас. Это также поможет найти эмпатию и в некоторых случаях даже сострадание по отношению к вашему нарциссу, что принесет вам больше покоя в душе и потенциально улучшит отношения.

Глава 1. Фрейминг² ситуации: к пониманию нарциссизма

*Множество людей ведут свою жизнь в тихом отчаянии.
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 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 долгосрочных 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.

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

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 нарциссизма. 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 хвастун 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 достижения 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 уязвимого маленького «Я» ребенок развивает определенный подход к жизни. Этот подход характеризуется такими

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

принципами, как «Мне никто не нужен», «Никому нельзя доверять», «Я сам о себе позабочусь» или «Я вам покажу».

Его не любили за то, каким он был мальчиком, не направляли и не поощряли на поиски своих истинных склонностей. 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 самоуспокаивающего 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 здо-

ровые 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?»)

Отворачивается и прячется от вас, когда испытывает разочарование или обиду; считает, что имеет право защищать свое эго посредством нападений, переключения внимания или потребления. (Например: «Да как ты смеешь!», «Конечно, чего мне ожидать, с твоей-то ограниченностью», «Я тебе покажу».)

Слишком много работает, переедает, поглощен проектами, которые никогда не завершаются, постоянно сидит в интернете, много пьет, имеет интрижки на стороне, тратит слишком много денег.

Просмотрите еще раз отмеченные вами пункты и постарайтесь заметить, относится ли ваш нарцисс больше к избалованно-зависимому или к обделенно-зависимому типу. Как вариант, вы можете обнаружить, что ему присущи все или почти все черты из обеих категорий. Вероятно, это указывает на классические причины нарциссизма: одинокий, обделенный вниманием ребенок. Такие люди склонны обладать всеми перечисленными выше склонностями и задействовать их в определенных обстоятельствах, напоминающих им о детстве.

Если ваш нарцисс – это избалованно-зависимый тип, перемены потребуют большего акцента на установлении границ. Такому нарциссу также нужно будет записаться на какие-то уроки по принятию чувства беспомощности. Для обделенно-зависимого типа вам потребуется акцентироваться на игнорировании хвастливых комментариев. Вместо этого попробуйте обращать внимание на «обычные» милые проявления нарцисса и его любезности. Таких людей нужно также призывать к ответственности за вспышки гнева и поддерживать в них развитие рефлексивных инструментов самоконтроля. Создание совместных стратегий по выходу, таких как тайм-ауты, тоже пойдет на пользу.

Конечно, причины и проблемное поведение будут носить уникальный характер у каждого отдельно взятого человека. Требуется индивидуальный подход. Я подробнее остановлюсь на этих вопросах и на смене стратегий, а также на других вмешательствах, нацеленных на изменения, в следующих главах.

Волшебник: исчезающий, когда пора переместить фокус на вас

Нарцисс постоянно озабочен тем, как получить первое место в гонке за высшую эмоциональную автономию. Это означает, что ему никто не нужен и он может рассчитывать только на себя. Его личные устремления и трудности обычно тщательно скрываются под маской успеха, власти, амбициозности, добродетели или какой-то комбинации из перечисленного. Он может искать славы, стать участником соревнований среди радиолюбителей или бесменным тамадой. Возможно, он всегда готов спасти молодую девушку, настойчиво доказывать некую точку зрения, пока вы не закричите: «Хорошо, сдаюсь!», или развлекать вас. Он может травить байки, хвалится своими связями или длинным перечнем пафосных и эффектных метафор. Однако его эмоциональная грамотность из-за отстраненности и гиперавтономности ограничивает способности к эмпатии или же полностью ее пресекает.

Когда вы находитесь с эмпатичным человеком, вы это знаете. У вас есть ощущение, что этот человек по-настоящему вас понимает. Кажется, что люди с эмпатией разделяют ваши чувства и переживания, даже если имеют другую точку зрения. Эмпатия – то самое ощущение, когда вы чувствуете другого человека. Это способность и желание представить себя в чужой шкуре. Ее можно отделить от сострадания, так как это не просто ощущение жалости в связи с чьей-то болью, это искусствосонастройки с ним, позволение резонировать внутри вашего собственного тела и ума. Это одно из самых мощных связующих качеств в здоровых отношениях, и его отсутствие может быть губительным. Дэниел Гоулман в книге *«Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ»* выносит предположение, что тот, кто не сопереживает другим, может обращаться с ними скорее как с предметами, нежели как с людьми.

То он есть, то его нет

Недостаточная эмпатия нарцисса может проявляться по-разному. Например, вы наконец смогли вставить слово в разговор с нарциссом, прося его настроиться на ваш мир. Он с большой вероятностью внезапно превратится в великолепного Гудини, исчезающего прямо перед вашими глазами. Такой нарцисс может буквально выйти посреди вашего разговора или объявить о «чем-то» важном, что ему немедленно нужно сделать. Хотя женщины-нарциссы тоже могут так поступать, чаще это случается с нарциссами мужского пола.

И когда жизнь помещает вас в более критичные ситуации, такие как проблемы со здоровьем или другие кризисы личного характера, нарцисс еще больше укореняется в своем отсутствии. Внезапно вы обнаруживаете, что вам необходимо сосредоточить внимание на себе, возможно, борясь за свою жизнь или жизнь дорогого вам человека. В это же время «испытывающий неудобства» сами-знаете-кто становится еще более невероятно отвратительным, неотзывчивым, эгоистичным или отстраненным.

Когда мой отец был сильно болен и в конечном итоге умирал, мои склонные к самопожертвованию клиенты чувствовали себя виноватыми из-за сессий, несмотря на мои многократные заверения, что я на самом деле хотела быть там с ними. Мои нарциссичные клиенты, напротив, часто казались заметно раздраженными, если я приезжала на сессию с небольшим опозданием после посещения больницы.

За доспехами из режимов совладания

Реакции нарцисса быстрые и разнообразные. Он может попытаться заставить вас почувствовать себя глупо и неразумно. Например, принижая за ваши «глупые» эмоциональные потребности, когда вы о чем-то просите или озвучиваете жалобу. Он может обращаться к вам с настойчивым (и избегающим) монологом о различиях между яблоками и апельсинами, желаниями и потребностями, о Платоне и Аристотеле, демократах и республиканцах, или всевозможных других вещах, не имеющих отношения к делу.

Он может предложить вам ответ вроде «Я не знаю, чего ты от меня хочешь» и потом указать на все то, в чем он является лучшим и безупречным. Нарциссы постоянно скрывают свое чувство небезопасности, чтобы никто не мог их ранить, унижить, разочаровать или снова использовать. Однако прятаться за ложной бравадой означает лишаться многих радостей и печалей близости и вместе с ними многих своих душевных порывов.

Если вы находитесь в романтических отношениях с нарциссом, то можете попросить совершить экскурсию по его внутреннему эмоциональному миру или пригласить прогуляться по вашему. Но нарцисс может опасаться появления того одинокого маленького ребенка из детства. Вполне вероятно, что он боится вступать в контакт с этим ребенком, воспринимая его как неполноценного, одинокого и постыдного маленького вредителя. Поэтому он будет отталкивать его еще дальше из своего сознания любым возможным способом. Делая это, нарцисс также отталкивает и вас. Это отсутствие эмоциональной близости может оставить вас с чувством одиночества, даже когда нарцисс находится рядом с вами.

Одна клиентка, которая была замужем за нарциссом, сказала, что ей было не так одиноко, когда он уезжал, чем когда он был дома в одной комнате с ней. Когда муж отсутствовал, у нее не было ожиданий. Когда же он был дома, его неспособность к эмоциональной доступности оставляла ее с гораздо большим чувством одиночества и обделенности. Он, к несчастью, был погружен в свою избегающую стратегию эмоционального безмолвия. Для него любая демонстрация своей уязвимости ощущалась бы как соединение их двоих в отношениях потребности и зависимости. Это невысказано для нарцисса, чья миссия – полагаться исключительно на самого себя.

Мэриот Соломон, доктор философии, директор терапевтического тренинга в Институте Lifespan Learning⁴, пишет в своей книге *Narcissism and Intimacy* (1992), что нарцисс боится потерять чувство себя, когда оказывается в эмоциональном слиянии. Для нарциссов близость ощущается как удушающее и опасное место.

Мантры: его и ее

«Я не буду ни в ком нуждаться» – это громкая мантра самовнушения для нарцисса, особенно для мужчины. «Ты мне должен» – более распространенная повторяющаяся песня женщины-нарцисса. Эти базовые темы, конечно, находятся целиком за пределами сознания нарцисса. Это автоматическая мелодия, которая постоянно звучит в фоновом режиме благодаря ввевшимся воспоминаниям. Сложная система памяти также является местом, где хранятся изрядно поношенные маски для самосохранения, которые помогают справиться с ситуацией.

⁴ «Обучение длиною в жизнь». – Примеч. пер.

Маски

Маски нарцисса позволяют ему трансформировать потенциально болезненные состояния в терпимые, возможно, даже комфортные переживания. Использование масок – это способ переключиться в другую форму бытия при столкновении с некомфортными, расстраивающими чувствами. Эти маски можно воспринимать как метафору для защиты, также известную как режим совладания.

Режим – это просто состояние бытия. Мы все перемещаемся от одного режима к другому. Например, в один момент мы можем находиться в режиме отдавания и самопожертвования, а в следующий момент обнаружить, что мы переместились в режим одиночества и уязвимости. Вот несколько самых распространенных режимов, или масок, нарцисса:

- издевательство;
- хвастовство;
- наличие зависимостей, способствующих самоуспокоению;
- вседозволенность.

В главе 5 предлагается более подробное обсуждение каждой из этих масок и объясняется, как эффективно с ними работать. Другие маски, которые может использовать нарцисс, – это трудоголик, спасатель и морально благочестивый мученик. Стратегии, предлагаемые для четырех самых распространенных масок, можно адаптировать для работы со всеми остальными.

Неудовлетворенные потребности: стратегия нарцисса в решении проблем

Многие нарциссы формируют понятие, что потребности никогда не будут удовлетворены в дальнейшей жизни. Основывается это на их скрытых и явных воспоминаниях неудовлетворенных потребностей в детстве. Этот страх лежит в основе хрупкой и бездушной привязанности нарцисса к другим людям. Он компенсирует этот страх неудовлетворения при помощи прекрасно реализованного чрезмерно независимого стиля поведения. Эта комбинация страха и гиперкомпенсации также ведет к недостаточной близости с самим собой, к огромному пробелу в познании себя.

Когда нарцисс пытается избежать этих проблемных чувств, он может автоматически переключиться на один из способов приспособления, перечисленных выше. Он надевает ту маску, которая больше соответствует его потребностям в данной ситуации. Эти дезадаптивные способы приспособления лежат в основе некоторых характерных негативных стилей поведения, которые вы, возможно, переживаете с вашим нарциссом. К сожалению, эти маски приводят к повторному возникновению тех чувств, которые он стремится избегать, воссоздавая слишком знакомое чувство стыда, одиночества, недоверия и обделенности из своих детских переживаний. Например, стремясь не чувствовать свою неловкость в обществе, он будет жаловаться на скуку или же пустится в свой коронный монолог на какую-нибудь эзотерическую тему. В результате он выглядит не только неловко, но еще и грубо и беспардонно.

Джеффри Янг, основатель схемной терапии (которую я буду исследовать в главе 2) и эксперт по нарциссизму, пишет о высокой цене, которую человек платит, пряча свое истинное «Я»: потеря радости, спонтанности, доверия и близости. Он описывает, как нарцисс может выглядеть хорошо на поверхности своего ложного «Я», но внутри он по-прежнему чувствует себя неполноценным и нелюбимым.

Скрытый нарциссизм

Время от времени нарциссы появляются в маскирующей упаковке и продолжают производить на вас впечатление напыщенным, хоть и утонченным, великодушием. Эти морально непогрешимые мученики вечно указывают на то, что является «правильным» и «неправильным» образом жизни в этом мире. Они постоянно отделяют себя от «людей с предрассудками» и тех, кто «эгоистичен и ленив». Быстро приходя на помощь, скрытые нарциссы с радостью находят решение всех ваших проблем. Они будут разглагольствовать о своей философии касательно спасения вашей души, используя такие слова, как «следует» и «должен», «всегда» и «никогда», «все или ничего». Они провозгласят, что мир был бы лучшим местом, если бы люди просто обращали внимание на правила и следовали им (их правилам, конечно же!).

Скрытый нарцисс гордо заявляет о своей верности истине. Он предлагает свою безупречную скромность и человеческое несовершенство в попытке произвести на вас впечатление. За этой вуалью он скромно признает свою верность интенсивному самосовершенствованию. Он может заявить: «Конечно, я мог бы сказать о своем пожертвовании в десять тысяч долларов, которое сделал для гуманитарной организации, но я не такой человек. Мне не нужна похвала за мою благотворительную деятельность».

Скрытый нарцисс может какое-то время прятаться за фасадом морально здорового служения, но подождите. Как и все нарциссы, он жаждет славы и признания. Это лишь вопрос времени, прежде чем он окажется в плену пульсирующей боли обделенного, одинокого внутреннего ребенка, который стремится быть замеченным как-то по-особенному. Он запикивает этого досаждающего ребенка внутрь себя и обнажает свой волчий голод по признанию в качестве уникального человека – не простого земного, но кого-то близкого к архангелам. Он нетерпелив к простым желаниям любви и привязанности и мало уверен в возможности их достижения. Но нарцисс стремится к великому признанию и одобрению для подтверждения своей ярко декларируемой эмоциональной независимости.

Ему особенно трудно избежать боли, которую он чувствует, когда почести, дарованные ему за его великодушие, недостаточно великолепные или если луч внимания гаснет слишком быстро. Со временем возмущение и разочарование из-за того, что он дает и делает, возрастает. Увеличивается нехватка в постоянной похвале, и туго натянутый канат его характера, кажущегося цельным и собранным, вырывается из рук. Этот канат падает вниз, приземляясь на голову того, кто случайно окажется на его пути.

Вы можете оказаться объектом его холодного взгляда, задранного носа и нахмуренных бровей. Возможно, вам придется выслушать его искусную обличительную речь о неблагодарности и умственной отсталости людей и бюрократии. Его разрывает от разочарования, что он получил менее пяти минут бурных оваций за его результаты в глазах публики. Со снобизмом или хлесткой критикой он идет в контратаку на тех, кого считает врагами своего эго. При помощи такого истеричного резкого ответа нарцисс усаживается назад на свой трон.

Различия между мужчинами-нарциссами и женщинами-нарциссами

У мужчин и женщин-нарциссов много схожих черт. И тех и других можно определить по их роману с собственным голосом и непрерывным поиском неутраченного восхищения. И те и другие будут оскорблять вас своими мнениями, жалобами и критикой, пока не истрепят вам последние нервы или не наскучат до слез. Если попытаетесь вклиниться со словами возражения, когда они пытаются произнести монолог, вы внезапно станете невидимкой. Они слышат только усиливающееся крещендо своего возвышенного вокала или вашего восхищения. Нарциссы глухи ко всему, что вы могли бы добавить к разговору. Все, что они способны видеть в этом сияющем, покрытом глянцем выражении вашего лица, – это собственное отражение. Им еще предстоит развить способности к эмпатии. Они не понимают, что их усилия произвести впечатление и сорвать ваши аплодисменты на самом деле вызывают фантазии о срабатывании сигнализации. Вы начинаете мечтать спешно удалиться из их деспотического плена.

Из-за того, что большинство нарциссов – мужчины, примеры в этой главе – и во всей книге – в основном фокусируются на том, как нарциссизм проявлен у мужчин. Глава 6, посвященная некоторым из самых разрушительных типов нарциссичного поведения, полностью относится к мужчинам-нарциссам. Однако от 20 до 25 % типа нарциссов, рассматриваемого в этой книге, приходится на женщин. Давайте взглянем на то, что отличает этих див, королев драмы, царственных особ, примадонн, роковых женщин и матрон мученичества от их коллег мужского пола.

«Нарцисски»: вся подноготная ее высочества

Женщина-нарцисс может быть искусительницей, которая увлекает вас игривой походкой. Или же она может испепелять вас излучающим зависть осуждающим, пронзительным взглядом. Особенно характерная разновидность женщины-нарцисса – это жертва или мученица. Она может взять вас под контроль своим раздраженным высказыванием на тему «я все для всех делаю» о том, сколько она делает, вынуждена делать, сделала и за что ее не ценят. Эта виртуозная жертва редко бывает больше чем на один вдох от своего следующего эмоционального выброса. Стоит вам только упомянуть, что вы неважно себя чувствуете или опаздываете на встречу, она не помедлит ни секунды, и ваши потребности исчезнут на дне гравитационного колодца ее бескрайней важности.

Увязнувшая в своем мученичестве, она очень остро почувствует, если вы посмеете с ней не согласиться или же проигнорировать ее. Она заставит вас заплатить за это надутыми губами, рыданиями или, возможно, даже угрозами оставить вас или причинить вред себе. Иногда у вас может складываться впечатление, будто вам дали второстепенную роль в дешевом фильме: она может падать на диван, хвататься за грудь и жаловаться на резкую боль. В состоянии страха вы можете предложить лицемерное извинение и пообещать больше о ней заботиться. Или отказаться от своего мнения и согласиться с ней. Или же оправдываться своей усталостью, занятостью и потерей ясности мыслей. И даже хвалить ее за милость и благодарить, что она дала вам второй шанс.

Если вы не сталкивались с нарциссом такого типа, это может звучать как сцена из наигранной мелодрамы. Но именно такую сцену описал Боб – клиент, который обратился ко мне по поводу своей нарциссичной будущей жены. Его так обеспокоили ее боли в груди, что он вызвал 911, думая, что у нее сердечный приступ – к большому шоку и смущению своей невесты.

«Нарцисска» сделает ваш гибкий ум таким, как гуттаперча. Стоит вам начать пресекать ее огненное шоу, она постепенно перейдет к надутым губам, всхлипываниям и дерзкой само-

уверенности. Да, она наизусть знает все кнопки, которые помогут моментально до вас дозвониться: сомнение в себе, чувство вины и отвергнутость. И эта «нарцисска» делает так, что вы будете каждый раз отвечать на ее звонок.

Нарциссичные матери

Когда такая королева оказывается вашей матерью, это, как правило, еще больше усложняет ситуацию. Одна клиентка поделилась случаем, когда она и ее мать сидели на стульчиках на лужайке на концерте под открытым небом. Ее мать посмотрела на нее, заслонила рукой глаза от солнца и сказала: «Поменяйся со мной местами, Дебора. Мне солнце светит прямо в глаза». Когда Дебора не согласилась тотчас же, как она обычно делала, ее мать отвернулась и погрузилась в гробовое молчание. Это можно расценить как пустяковый случай. Но это был лишь один из многих подобных случаев на протяжении всей жизни, когда эта снежная королева ставила свои интересы выше интересов своего ребенка.

Если вас воспитывает родитель-нарцисс, это может быть сильным предвестником развития нарциссических черт и у вас. Вы можете удивиться тому, как Дэб сама убереглась от развития нарциссичной личности. Как было сказано ранее, темперамент, настроение, эмоциональные и поведенческие наклонности, окружающие влияния все вместе являются факторами формирования личности ребенка. Будучи маленькой девочкой, Дэб была замкнутой и тревожной, очень пугливой, часто испытывала чувство вины, когда ее мама была расстроена. Дети нарциссичных родителей, особенно женского пола, крепко внушают себе необходимость сделать родителя счастливым. Быть уверенным в том, что родитель расстроен по их вине, – вполне обычное состояние.

В случае с Дэб это было естественной реакцией на повторяющуюся сирену, оповещающую о надвигающемся бедствии: «Тебе должно быть стыдно за себя, юная леди. Не смей заставлять меня краснеть! Ты неблагодарная! После всего, что я сделала для тебя... Ты так меня разочаровываешь. Какая же я, получается, плохая мать (хныканье, надутые губы, всхлипывания)». Кроме того, отец Дэб проявлял верх самопожертвования и был затюкан своей женой. В угоду мира любой ценой, он всегда соглашался с женой или уступал ей. Неудивительно, что Дэб уловила кое-какие намеки в его модели поведения, особенно с учетом той ограниченной силы, которую имеют дети и их желания стабильности, безопасности, любви и принятия.

Имя твое – тщеславие...

Нарциссичные женщины склонны придавать больше значения собственной внешности, чем нарциссичные мужчины, выставляя напоказ свои физические данные (и зачастую их преувеличивая). «Свет мой, зеркальце, скажи...» – это мантра роковой женщины. Женщины-нарциссы также склонны делать больший акцент на высоком IQ в области моды, стильного декора и детей, которые тщательно снаряжены всем для достижения успеха, социального или в учебе, в отличие от мужчин-нарциссов.

Блогер Сьюзан Уолш (2010) делает интересные наблюдения: «В 70-е и 80-е годы американцы были одержимы культурой знаменитостей, и проблемы с питанием взлетели до небес. Сегодня соцсети возвращают нарциссизм, постоянно подталкивая женщин к выкладыванию идеальных фотографий и созданию онлайн-профилей, акцентируя их уникальность. Соцсети требуют продвижения себя, извлекая из нас нарцисса. Реалити-шоу делают рекламу самым обычным, заурядным людям как каким-то особенным, и мы с восторгом следим за их неадекватной жизнью... Женщины-нарциссы воспринимают свою жизнь как полнометражный фильм из проката, в котором они играют главную роль, постоянно получая хвалебные отзывы».

Видели маленьких девочек, облаченных в розовые футболки с надписью «Принцесса»? Это уже повод для беспокойства. Это подтверждается данными о нарциссизме из опросов студентов колледжей и молодежи, которые свидетельствуют о культуре уникальности и вседозволенности. Кажется, что все больше и больше молодых женщин (и мужчин) принимают идеологию самоуправления, которую я называю нарциссократией. При самообслуживающей администрации они начинают верить, что единственное, что имеет значение в жизни, – это классно выглядеть, быть лучшим в своих результатах и достижениях, завоевывать внимание важных людей и грамотно себя позиционировать. И если они все это сделают, то мир упадет к их ногам. Их не волнуют потребности других людей или влияние их поведения на других, если только это не тормозит их амбицию «победитель получает все» и не встает на пути обладания желаемым. Растущее племя маринуется в яркой смеси сладкой уникальности и острой вседозволенности. Это отличает их от компенсаторного типа, маскирующего в себе сомневающуюся, небезопасную уязвимость нарцисса.

Здоровый нарциссизм

Нарциссизм – это катастрофа, да? Но всегда ли нарциссизм плох? На самом деле это не так. Здоровый нарциссизм содержит в себе семена уверенности и самоуважения. В самой человеческой природе заложена склонность к нарциссическому выражению. И это не всегда плохо.

Здоровый детский нарциссизм

Если вы копнете литературу о детском развитии, то узнаете, что почти каждый ребенок приходит в этот мир со способностью проявлять импульсивность, злость, быть требовательным (равно как и радостным, игривым и любопытным). Эти качества – лишь элементы широкого спектра эмоций, связанных с естественной уязвимостью ребенка и присущим ему темпераментом. Нарциссизм имеет прочную ценность для детей. Он помогает им выражать физический и эмоциональный дискомфорт, особенно в период до становления речи. Ребенок злится, плачет, требует внимания, чтобы получить защиту, одобрение, комфорт и вовлеченность в игру. Это здоровое и соответствующее возрасту поведение.

Мудрый и любящий подход к воспитанию стремится обеспечить эмоциональную и физическую поддержку, которая позволит ребенку стать уверенным в своей безопасности и более компетентным. Он работает для того, чтобы установить разумные границы для обеспечения безопасности и терпимости. Он старается культивировать здоровый баланс между восприимчивостью к другим и вниманием, направленным на себя. Большинство родителей надеются, что когда их дети вырастут, у них будут мудрые и любящие внутренние адвокаты и здоровое чувство правомочности. Они будут поддерживать чувство собственной ценности и признавать, что имеют право на уважение и участие в общественной жизни. Родители также хотят, чтобы их дети приобрели способность ценить и уважать права других. И они должны пытаться делать все на фоне множества нерешенных загадок воспитания, собственных нерешенных проблем и уникального темперамента ребенка. Это, конечно, может быть трудной и, вероятно, пугающей задачей для любого родителя.

В книге *Parenting from the Inside Out* Дэниел Сигел пишет о том, что родителям необходимо разобраться со своими детскими переживаниями и создать здоровую, гармоничную личную картину мира/историю. Так они смогут предложить детям эффективные ролевые модели и сонастроенное общение, и воспитать детей, которые будут благополучно развиваться. Родители, соединившие точки собственного путешествия по жизни, имеют более высокие шансы предложить любящее и искусное воспитание своим детям.

В любящих и прочных отношениях родителей и детей понятие стыда – это способ откалибровать барометр дать – взять и привить ребенку семейные ценности, чувство «личной ответственности». В таких семьях не подразумевается, что ребенок плохой и не заслуживает любви. С таким подходом ребенок узнает, как нести ответственность за свои действия, не чувствуя себя ущербным. Цель – создать дом, в котором ребенок учится проявлять свое творчество и себя, в то же время развивая чувство ответственности в сообществе других. Как сказал талантливый поэт и философ Джон О’Донохью: «Дом – это место, где набор различных судеб начинает выражаться и определяться. Это колыбель будущего для человека».

Подводим итог: здоровый детский нарциссизм эволюционирует в целостность – искусство давать обещание и сдерживать его. Он позволяет ребенку выражать свои намерения, потребности и цели в жизни с ясностью и чувствительностью к другим. Здоровый нарциссизм делает возможной более крепкую и безопасную привязанность к другим, способствуя проявлению чувства ответственности и взаимности.

Здоровый зрелый нарциссизм

Когда мы рассматриваем термин «здоровый зрелый нарциссизм», вы можете подумать об отдельном человеке, который добился славы и признания и в данный период времени имеет влияние в мировом сообществе. Такой человек также может оказывать глубокое личное воздействие на вашу жизнь. Люди, демонстрирующие здоровый зрелый нарциссизм, не всегда оказывались достаточно удачливы, чтобы получить все эти дары от мудрых и любящих родителей. Порой обстановка в семье, в которой они росли и развивались, не была стабильной и здоровой. Их ранние годы могли быть беспокойными и полными потрясений, и их жизненный путь шел через поросшие бурьяном территории и болота. Возможно, они смогли получить определение «здоровый» благодаря терапии, духовному наставничеству или всевозможным практикам по саморазвитию. Возможно, их исцелила нежная доброта учителя, друга, ментора или возлюбленного.

В то время как позиции успеха и известности зачастую занимают люди со скверным характером и явным дезадаптивным нарциссизмом, многие успешные люди находятся в зоне хорошо приспособленного, здорового нарциссизма. Почему нам все равно нужно использовать термин «нарциссизм», говоря об этой группе? Из-за того, что эти люди, часто обладающие способностями и мастерством выше среднего уровня, не похожи на обычных «милых ребят», когда дело касается чувства собственного достоинства и их умения взаимодействовать с оппонентами.

Опра Уинфри, как и другие иконы масс-медиа, заставляет нас чувствовать благодарность к здоровому зрелому нарциссизму. Поразительные проблемы и уроки трансформации, возникающие из ее интереснейших интервью, достигают нашего сознания и мобилизуют чувства. При помощи изоощренных, откровенных и иногда колких конфронтаций зрители становятся свидетелями миссий надежды, смирения и возможности развить глубокую связь с личной ответственностью.

Так как же мы можем охарактеризовать людей со здоровым зрелым нарциссизмом? Как правило, они:

- обладают эмпатией: сопереживают с внутренним миром других людей;
- располагают к себе: харизматичны, социально грамотны и приятны в общении;
- лидеры: могут составить концепцию цели или видения, формируют направление, сотрудничая с другими;
- имеют самообладание: уверены, щедры и искренни;
- ищут признания: позитивное подкрепление заряжает их и мотивирует делать мир лучше;
- целеустремленные: могут пробиться через густые заросли протестов и возражений;
- склонны к конфронтации: призывают других к ответу, но не разрушают их души;
- разумны и осмотрительны: могут различить выполнимую, хоть и неприятную просьбу и разрушительный соблазн.

Заключение

В этой главе вы узнали о различных типах нарциссизма, самым типичным и деспотичным из которых является явный дезадаптивный нарциссизм. Вы познакомились с истоками нарциссизма и с тем, какое влияние оказывает общение с нарциссами. Вы увидели примеры того, как проявляется нарциссизм и чем он может отличаться в зависимости от пола. Вы также получили небольшое понимание о предпосылках для изменений и трансформации. Как вы увидите в следующих главах, изменения возможны, но требуют новаторского и смелого исполнения. Кажется, что между нарциссом и его подлинным «Я», между вами и вашими самыми сокровенными чувствами, когда вы находитесь в его присутствии, и между вами обоими, когда вы взаимодействуете друг с другом, идет игра в молчанку. Это неудивительно, с учетом того, как часто исход такого взаимодействия бывает неприятным и предсказуемым.

Глава 2 рассматривает теории психотерапии, которые проливают свет на нарциссизм. Она также начинает исследовать действенный подход к этому тяжелому эмоциональному лабиринту, с которым мы все сталкиваемся, имея дело с нарциссом.

Глава 2. Понимание анатомии души: схемы и мозг

Историю, несмотря на мучительную боль, невозможно изменить, но если мужественно посмотреть ей в лицо, ее не придется прожить заново.

Майя Анжелу

Личное любопытство, более 20 лет профессионального опыта и возможность общаться с разнообразными талантливыми умами в сфере науки о человеке – все это помогло моей работе. А еще на нее повлияли три ведущих эксперта: Аарон Бек с его развитием когнитивной терапии, Джеффри Янг – создатель схемной терапии, и Дэниел Сигел, первооткрыватель интерперсональной нейробиологии. Идеи, почерпнутые из их работ, могут стать светом на пути взаимодействия с вашим нарциссом. В этой главе я буду использовать инсайты этих экспертов, чтобы поближе взглянуть на понятие жизненных схем и силы естественных наклонностей. В то время как акцент по-прежнему сосредоточен на попытке понять нарцисса, я также призываю вас задуматься о собственных историях. Вы обратите внимание на то, как матрица ума и биология мозга могут устраивать суровые испытания. Эта вводная информация поможет вам понять, что требуется для роста и изменений в ваших отношениях с нарциссом.

Когнитивная терапия

Аарон Т. Бек известен как отец когнитивной терапии. Он подарил бесчисленному количеству терапевтов и читателей книг о саморазвитии ценный компас для навигации по сложной местности нашей ментальной и эмоциональной системы верований. Его исследование и клиническое применение когнитивной терапии признаны по всему миру. Его подход неоднократно подтверждал высокую эффективность в помощи людям при изменении дисфункциональных шаблонов мышления и поведения. Например, сначала нарцисс учится исследовать и тщательно переписывать свою историю мира вместе со всеми ее утверждениями, полными предрассудков. Затем он освобождается от многолетних шаблонов поведения, ведущих к его раздражающему поведению, с которым вы в итоге сталкиваетесь, оказываясь в его присутствии.

Когнитивная терапия призывает исследовать те смыслы, которыми мы наделяем людей, места и вещи в нашей жизни. Она обеспечивает средств для корректировки закоренелых заблуждений и утверждений. Они зачастую связаны с нашими негативными эмоциональными переживаниями и защитными шаблонами поведения. В том, что касается нарциссизма, когнитивные терапевты усиливают совместный процесс. В ходе него нарцисс развивает более детально репертуар взгляды, идеи и шаблоны мышления, которые мешают быть объективным к себе и окружающим, – замещая искаженные мысли здоровыми. Акцент делается на повышенном внимании к внутренним диалогам, которые зачастую полны предубеждений, и их тестировании. Это наследие стало плодотворной почвой для роста других форм терапии, в особенности схемной терапии, корни которой находятся в модели Бека.

Схемная терапия

Джеффри Янг – основатель схемной терапии, интегративной модели психотерапии, сочетающей в себе проверенные когнитивные и поведенческие техники с широко применяемыми терапиями, такими как интерперсональная, эмоционально-фокусированная и гештальт-терапия. Он сделал этот подход доступным широкой публике в книге *Reinventing Your Life*, а его дальнейший расширенный охват этой мощной формы терапии – в книге для профессионалов *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Недавние исследования показывают, что схемная тера-

пия дает поразительные результаты при работе со сложными клиентами и является превосходным и эффективным подходом к лечению при работе с проблемами нарциссизма.

Понимание схем

Схемная терапия Янга предлагает 18 ранних дезадаптивных схем, которые проявляются во взрослом возрасте как нарушенные жизненные темы. Их также называют «кнопки», или «жизненные ловушки». Они считаются *ранними* дезадаптивными схемами, потому что берут начало из тревожных переживаний детства и юношества. В то время фундаментальные потребности не были удовлетворены надлежащим образом, что помешало здоровому и стабильному развитию. Схемы состоят из убеждений, или когний⁵. Они также включают эмоциональные и телесные ощущения наравне с биологическими элементами, такими как темперамент.

Темперамент относится к врожденному характеру ребенка. Вместе с настроением, двигательными навыками и способностями к вниманию и концентрации каждый ребенок демонстрирует определенные природные наклонности, такие как застенчивость, агрессию, экстраверсию, интроверсию, чувствительность, адаптивность, жизнерадостность и так далее. Эти природные наклонности формируются на генном уровне, выражаются и обнаруживаются на ранних стадиях развития ребенка. Например, при столкновении с новыми ситуациями или незнакомыми людьми маленькие дети иногда демонстрируют склонность к избеганию и цепляются за родителя, воспитателя или за какой-то знакомый предмет.

Из-за того, что влияние окружающей среды может видоизменять природные наклонности, личность возникает из взаимодействия темперамента ребенка и окружающей среды. Например, если застенчивого ребенка постоянно отчитывает и унижает родитель или воспитатель, может развиться обостренная склонность самоустраняться или, в некоторых случаях, впасть в депрессию. Парадоксально то, что в ответ такой ребенок может либо совершать поступки агрессивного неповиновения или пассивного избегания и отстраненности. Ребенок в такой ситуации потенциально может развить негативную самооценку, также известную как схема неполноценности. В ней он чувствует себя ущербным из-за своей застенчивости.

С другой стороны, родитель может проявлять терпение и принятие в отношении дискомфорта и стеснительности ребенка, очень мягко направляя его к совершению маленьких шагов за пределы зоны комфорта. Это может потенциально помочь ребенку развить чувство уверенности в некоторых новых социальных ситуациях. При таком сценарии принятие себя становится возможным. Темперамент может меняться по ходу нашей жизни – это тоже верно. Еще не до конца ясно, что определяет неизменный на протяжении жизни и меняющийся темперамент. Но мы все-таки знаем, что существует связь типа темперамента с самооценкой, и схемы формируются под воздействием трудностей, с которыми ребенок сталкивается в своем окружении.

Схемы могут «дремать» на протяжении большей части жизни, активируясь только в определенных условиях. Они либо имитируют, либо ставят под угрозу настойчивые убеждения, лежащие в их основе. Долго удерживаемые в сознании человека и отражающие некоторые реальности детства, эти «истины» становятся трудноопровержимыми, потому что являются содержимым схемы. Они часто связаны с болезненными детскими воспоминаниями, тайно скрытыми в глубинах мозга, и переживаются как органические ощущения. Они возникают за пределами сознания и соответственно не основаны на настоящем, на событиях, имеющих место здесь и сейчас. Из-за этого глубокий и часто преувеличенный резонанс схем зачастую приводит к самооборонительным шаблонам поведения.

⁵ Когниция – процесс, с помощью которого происходит обработка информации нашим сознанием. – Примеч. ред.

Когда схемы активируются, эффекты от этого сходны с триггерами⁶ травматических воспоминаний. Эмоциональные и физические цепи мозга и тела (подкорковые области) часто отсоединяются от приводящих в исполнение или принимающих решение областей мозга (корковых областей). Эти области отвечают за разграничение между событиями «здесь и сейчас» и теми, которые были «там и тогда». Когда схемы запускаются, происходящий в результате этого выброс гормонов стресса вызывает короткое замыкание в управляющих областях мозга, которые в норме делают возможной точность логических построений и ответной реакции. Если вы действуете из неявного состояния «там и тогда», на ваши реакции и принятие решений могут оказывать влияние события и эмоции прошлого, нежели то, что происходит в настоящем. И что хуже всего, вы даже не осознаете этого, потому что это происходит за кулисами, вне вашего сознания.

Например, у вас имеется схема покинутости в связи с непрекращающимися болезненными воспоминаниями исчезновения вашего отца, когда вам было шесть лет. Из-за этого вы можете оказаться особенно чувствительными к мысли о том, что люди могут оставить вас. Когда ваш муж говорит, что уезжает в командировку, вы начинаете чувствовать этот узелок небезопасности в своем животе. Вы переходите к выставлению необоснованных требований по поддержанию контакта и заверениям, что все хорошо. Это создает основу для сложных отношений, проблем, разрушающих доверие, и неудовлетворенности.

У всех нас есть, как правило, несколько схем. Они формируются в ответ на несовершенные и иногда травмирующие переживания из детства. Во многих случаях неприятные события, такие как насилие, невнимание, покинутость, хаос или же чрезмерный контроль становятся причиной наложения схемы на эмоциональную сферу ребенка. Это в сочетании с биологическими предрасположенностями или темпераментом в конечном итоге создает личность ребенка. Когда схемы приводятся в действие событием «здесь и сейчас» («Он на самом деле задел меня за живое»), нас могут переполнять неприятные ощущения на физическом уровне и мысли, полные предубеждений. Мы можем оказаться вовлеченными в саморазрушительное поведение.

18 ранних дезадаптивных схем

В этом разделе вы будете изучать свои схемы и их связь со схемами нарцисса. Чтобы начать свое личное исследование, давайте изучим 18 дезадаптивных схем, определенных Джеффри Янгом. По мере чтения представленного ниже материала посмотрите, можете ли вы идентифицировать схемы, которые кажутся верными в отношении вас; также присматривайтесь к схемам, которые могут оказывать влияние на вашего нарцисса. Чтобы это была схема, чувство должно быть впервые сформировано в вашем детстве или юношестве и нести преувеличенное ощущение реальности. Оно может иногда быть очень интенсивным, даже если его активируют какие-то определенные ситуации. Большую часть времени оно пребывает в дремлющем состоянии (материал ниже используется с любезного разрешения Джеффри Янга, доктора философии).

1. Покинутость/нестабильность. Ощущение нестабильности или ненадежности тех, кто доступен для поддержки и связи. Включает в себя ощущение того, что важные люди не смогут продолжать оказывать эмоциональную поддержку, давать связь или практическую защиту. Причина в том, что они эмоционально нестабильны (например, склонны к вспышкам гнева), ненадежны или их присутствие непредсказуемо; потому что они неизбежно умрут или покинут вас, предпочтя кого-то другого.

⁶ Триггер – толчок, запускающий в действие автоматические эмоциональные реакции. – Примеч. ред.

2. *Недоверие/насилие.* Ожидание, что другие будут обижать, грубо обращаться, унижать, обманывать, лгать, манипулировать или использовать вас. Обычно сюда примешано ощущение того, что вред носит намеренный характер или является результатом неоправданного и крайнего пренебрежения. Может включать ощущение, что вас всегда будут обманывать другие люди или что вам всегда достается все самое плохое.

3. *Эмоциональная депривация.* Ожидание, что другие не удовлетворят в нужной степени ваше желание нормального уровня эмоциональной поддержки. Существует три основные формы депривации:

- депривация заботы: отсутствие внимания, любви, теплоты или близких отношений;
- депривация эмпатии: отсутствие понимания, выслушивания, раскрепощенного общения или взаимного обмена чувствами с другими людьми;
- депривация защиты: отсутствие силы, направления или руководства от других.

4. *Неполноценность/стыд.* Чувство, что вы неполноценный, плохой, нежеланный, третьесортный или негодный в существенных вопросах. Вас не будут любить важные для вас люди, если вы обнажитесь. Может включать в себя гиперчувствительность к критике, отвергнутости и обвинению; смущение, сравнение и небезопасность в присутствии других людей; ощущение стыда в отношении того, что вы считаете своими недостатками. Эти недостатки могут носить личный (например, эгоизм, проявления злости или неприемлемые сексуальные желания) или публичный характер (такие как нежелательная внешность или неловкость в обществе).

5. *Социальная изоляция, отчуждение.* Чувство, что вы изолированы от всего остального мира, что вы отличаетесь от других людей и/или не являетесь частью какой-либо группы или сообщества.

6. *Зависимость/некомпетентность.* Вера в то, что вы не способны справляться с повседневными обязанностями компетентным образом без значительной помощи со стороны других (например, позаботиться о себе, решать повседневные проблемы, практиковать здравое суждение, браться за новые задачи или принимать взвешенные решения). Часто ощущается как беспомощность.

7. *Уязвимость перед причинением вреда или болезнями.* Преувеличенный страх, что неизбежная катастрофа разразится в любой момент и вы будете не способны ее предотвратить. Страх фокусируется на одном или нескольких из перечисленных ожиданий катастроф: медицинские (сердечный приступ или СПИД), эмоциональные (такие как «сойти с ума») или внешние (оборвется лифт, вы станете жертвой преступников, разобьется самолет или случится землетрясение).

8. *Привязка/неразвитое «Я».* Чрезмерная эмоциональная вовлеченность и близость с одним или несколькими важными людьми (часто это родители) в ущерб собственной индивидуальной идентичности или нормальному социальному развитию. Часто включает в себя веру в то, что вы не сможете выжить или быть счастливыми без постоянной поддержки того, с кем вы связаны. Может также включать чувства подавления другими людьми или слияния с ними. Вы можете чувствовать нехватку необходимой индивидуальной идентичности. Часто переживается как чувство пустоты и тщетности, отсутствие жизненных целей или, в крайних случаях, сомнения в своем существовании.

9. *Провал/неудача.* Вера в то, что вы потерпели или неизбежно потерпите неудачу, не соответствуете своим сверстникам или коллегам в области ваших достижений (таких как школа, карьера или спорт). Часто включает в себя убеждение, что вы глупы, ни на что не способны, не имеете таланта, невежественны, ниже по статусу, менее успешны, чем другие, и так далее.

10. *Чувство вседозволенности/мания величия.* Вера в то, что вы превосходите других людей, имеете право на особые права и привилегии, не связаны правилами взаимного обмена, которые управляют нормальным социальным взаимодействием. Часто включает настойчивую

уверенность в том, что вы должны быть способны делать или иметь все что захотите, вне зависимости от того, какую цену за это платят другие люди. Также нередкой бывает гипертрофированная фокусировка на превосходстве (например, быть в числе самых успешных, знаменитых, богатых), чтобы достичь власти или контроля (внимание или одобрение не стоят на первом месте). Иногда включает чрезмерное стремление к доминированию или доминирование над другими: утверждение своей власти, навязывание своей точки зрения, контроль над поведением других людей, чтобы оно соответствовало вашим желаниям – без эмпатии или беспокойства по поводу потребностей или чувств других людей.

11. Недостаточный самоконтроль/самодисциплина. Постоянные трудности или отказ практиковать достаточный самоконтроль и терпение по отношению к разочарованию в достижении личных целей. Сложность в сдерживании чрезмерного выражения эмоций и порывов. В более мягкой форме вы можете испытывать тенденцию к избеганию дискомфорта – боли, конфликтов, конфронтации, ответственности или утомления – в ущерб личной реализации, преданности или целостности.

12. Подчинение. Чрезмерное повиновение контролю других, потому что вы чувствуете себя подневольными – для избегания гнева, мести или покинутости. Есть две основные формы подчинения:

- подчинение потребностей: подавление своих предпочтений, решений или желаний;
- подчинение эмоций: подавление эмоционального выражения, особенно гнева.

Обычно включает в себя восприятие того, что ваши желания, мнения и чувства не являются адекватными или важными для других. Зачастую имеет место склонность к чрезмерному соответствию в сочетании с гиперчувствительностью к ощущению, что вы пойманы в ловушку. Обычно ведет к нарастанию гнева, которое может вести к пассивно-агрессивному поведению, неконтролируемым вспышкам гнева, психосоматическим симптомам, избеганию любви, истерикам и пристрастию к наркотическим веществам.

13. Самопожертвование. Чрезмерный фокус на добровольном удовлетворении потребностей других людей в повседневных ситуациях в ущерб собственному удовольствию. Самые распространенные причины – предотвратить причинение боли другим, избежать чувства вины от ощущения эгоистичности или поддерживать связь с другими, которые воспринимаются как нуждающиеся. Часто возникает из-за острой чувствительности к боли других людей. Иногда приводит к ощущению, что ваши собственные потребности не удовлетворяются должным образом и негодованию по отношению к тем, о ком вы заботитесь. (Пересекается с понятием созависимости.)

14 Поиск одобрения/признания. Чрезмерный акцент на получении одобрения, признания или внимания от других людей. Соответствия в ущерб развитию безопасного и подлинного чувства «Я». Ваше чувство собственного достоинства зависит в первую очередь от реакций других людей, нежели от ваших природных наклонностей. Иногда включает слишком большой акцент на статусе, внешности, социальном принятии, достатке или достижении – как способе получить одобрение, восхищение или внимание (власть и контроль – не на первом месте). Часто это приводит к тому, что важные жизненные решения оказываются не подлинными и неудовлетворяющими.

15. Негативизм/пессимизм. Настойчивый, длящийся на протяжении всей жизни фокус на негативных аспектах жизни (боль, смерть, потеря, разочарование, конфликт, вина, негодование, нерешенные проблемы, потенциальные ошибки, предательства и так далее). При этом минимизируются или не замечаются позитивные или оптимистичные аспекты. Обычно включает завышенные ожидания – в широком спектре рабочих, финансовых или межперсональных ситуаций, – что все в конечном итоге пойдет на самом деле не так. Или аспекты вашей жизни, которые кажутся развивающимися удачно, в результате развалятся на части. Обычно вклю-

чает в себя чрезмерный страх совершения ошибок, которые могут привести к финансовому краху, потере, унижению или попаданию в плохую ситуацию. Из-за того, что потенциальный негативный исход преувеличивается, хроническое беспокойство, нарушение сна, жалобы или нерешительность часто характеризуют ваше поведение.

16. Эмоциональное сдерживание. Чрезмерное сдерживание спонтанных действий, чувств или общения – для избегания неодобрения со стороны других людей, чувства стыда или потери контроля над вашими импульсами. Самые распространенные области включают сдерживание гнева и агрессии, позитивных порывов (таких как радость, любовь, сексуальное возбуждение или игра); трудности в выражении уязвимости или свободного общения по поводу ваших чувств, потребностей и так далее; и чрезмерный акцент на рациональной мудрости и пренебрежении эмоциями.

17. Жесткие стандарты/гиперкритичность. Базовое убеждение в том, что вы должны стремиться соответствовать очень высоким внутренним стандартам поведения и достижений, чтобы избежать критики. Зачастую приводит к ощущению давления или трудностям в замедлении, гиперкритичности по отношению к себе и другим. Включает значительные нарушения в получении удовольствия, расслаблении, бодром самочувствии, самооценке, чувстве удовлетворения или счастливых отношениях. Жесткие стандарты, как правило, появляются в трех формах:

- перфекционизм, чрезмерное внимание к деталям или недооценивание того, насколько хорош ваш результат в сравнении с нормой;
- негибкие правила, пометка «должен» во многих сферах жизни, включая нереально высокие моральные, этические, культурные или религиозные установки;
- озабоченность временем и эффективностью, чтобы можно было больше успеть.

18. Пунитивность. Вера в то, что людей необходимо жестко наказывать за ошибки. Включает проявление злости, нетерпимости, применение наказаний и нетерпеливость по отношению к тем людям (включая себя), которые не соответствуют вашим ожиданиям или стандартам. Обычно включает сложности в прощении собственных ошибок или ошибок других людей. Нежелание рассмотреть уважительные причины, допустить несовершенство человека или проявить эмпатию к чувствам.

Джеффри Янг, доктор философии

Несанкционированное копирование без письменного разрешения автора запрещено.

Использование схем для понимания взаимодействий с нарциссом

Вы можете обнаружить некоторые схемы, в которых вы совпадаете со своим нарциссом. Это может быть связано с подобными либо очень различными ситуациями развития. Что отличает вас двоих, несмотря на эти потенциально похожие схемы? Это то, как вы с ними справляетесь. Например, вы росли с мамой, которая всегда проявляла подчинение и самопожертвование, – была не просто дающей и щедрой, но именно с ограниченной способностью выражала собственные потребности и желания. Она шла по пути наименьшего сопротивления и избегала конфронтаций. Она чувствовала себя виноватой, когда оказывалась в центре внимания. Могла эпизодически проявлять признаки возмущения, когда уставала и была перегружена своими заботами, или если чувствовала, что ее ущемляют в чем-то для нее важном. Вы могли принять ее схему, наблюдая за тем, как она ведет себя с окружающими, включая неуправляемых людей. В результате вы можете иметь склонность проигрывать свои схемы самопожертвования и подчинения. Вы сдаетесь каждый раз, когда ваш нарцисс активирует виртуальную кнопку «вкл». Такой тип ответа в особенности характерен для женщин.

К сожалению, этот стиль совладания будет постоянно повторять те самые схемы, которых вы стремитесь избежать. Чем больше вы будете отдаваться убеждениям о самопожертвовании и подчинении, позволяя нарциссу проявлять свои дурные привычки или держа рот на замке, как вас и просят, тем большую силу получают эти установки, не позволяя вам сдвинуться с места. Тем не менее это не ваша вина. Это автоматический процесс, который без осознанности, понимания и усердной работы будет проявляться снова и снова, так же как солнце, встающее на востоке каждый день.

Следующий список схем покажет, что происходит, когда при взаимодействии с нарциссом ваш метод совладания – подчиниться или сдаться. В этом случае вы блокируете эффективное исцеление убеждений и моделей поведения, которые держат в заложниках ваш уверенный голос.

Типичные схемы, которые активируют нарциссы

- *Самопожертвование*: тяжело просить, что вам нужно, не чувствуя себя виноватым. Нарциссы еще сильнее все усложняют. Вас могут разрывать на части чувства вины и возмущения.

- *Подчинение*: сложно быть убедительным, когда дело касается ваших личных прав и мнений. Нарциссы могут вселять страх, вынуждая вас сдерживать гнев или отрицать право на собственную точку зрения.

- *Покинутость/нестабильность*: из-за того, что вы так боитесь оказаться отвергнутыми или одинокими, вы будете мириться с ограничениями и поведением вашего нарцисса, причиняющим вам дискомфорт.

- *Неполноценность/стыд*: из-за того, что вы чувствуете себя неполноценными и нежеланными, вы легко ведетесь на критику, которой вас забрасывает нарцисс. Принимаете вину и чувствуете, что сами виноваты, когда он вами недоволен. Вы часто ощущаете необходимость исправиться.

- *Эмоциональное сдерживание*: с этой схемой вы по привычке держите свои чувства при себе. Вы стоически и всецело контролируете себя, когда дело доходит до эмоций. Нарцисс может эмоционально вспыхивать, в то время как вы молчаливо стоите рядом, не акцентируя внимание на своем печальном настроении.

- *Эмоциональная депривация*: с этой схемой вы не верите, что можете найти кого-то, кто удовлетворит ваши эмоциональные потребности, кто будет вас по-настоящему любить и понимать, защищать и заботиться о вас. Нарцисс соответствует вашим ожиданиям. Вы грустите, но это вам знакомо.

- *Недоверие/насилие*: с этой схемой ваши отношения с нарциссом, когда он находится в режиме обиды или морального давления, ощущаются как повторное проживание прошлого. Вы знаете, как с этим мириться, и бороться в данной ситуации кажется невозможным. Даже когда вы пытаетесь сражаться, в конечном итоге вы снова проигрываете.

- *Жесткие стандарты*: с этой схемой вы стараетесь все сильнее и сильнее быть идеальным партнером, другом, братом или сестрой, или сотрудником, потому что верите, что этого от вас ждут. Вы жертвуете удовольствием и спонтанностью в попытке соответствовать стандартам нарцисса.

Теперь, когда вы будете читать следующий список схем, типичных для нарциссов, отметьте про себя, как нарцисс пытается бороться со своими схемами или компенсирует их. Он избегает те эмоции, которые связаны с характерными для него схемами, вместо того чтобы поддаться им.

Типичные схемы, ассоциируемые с нарциссизмом

• *Эмоциональная депривация*: никто никогда не удовлетворит его потребности и не будет любить его таким, какой он есть. Следовательно, он не должен никогда ни в ком нуждаться. Он стремится к совершенству, успеху и автономии.

• *Недоверие/насилие*: он верит, что люди милы с ним только потому, что чего-то от него хотят. Он избегает истинной близости и весьма скептически относится к мотивам других.

• *Неполноценность/стыд*: в самой глубине, на неосознанном уровне он чувствует себя недостойным любви и стыдится себя. Он держит это понимание подальше от своего сознания, злоупотребляя вызывающими зависимость самоуспокаивающими занятиями (включая трудоголизм). Требуется одобрения за свои выдающиеся результаты и ведет себя так, будто имеет право на особое отношение.

• *Подчинение*: он живет по принципу: контролируй или тебя будут контролировать. Он контролирует.

• *Жесткие стандарты*: нет времени на спонтанность, которая может стать угрозой его тщательно замаскированному чувству неполноценности. Он должен пожертвовать удовольствием ради того, чтобы делать все идеально, и часто строг и безжалостен к себе и другим. Он пребывает в беспокойстве, когда не удается добиться впечатляющих результатов.

• *Вседозволенность/манья величия*: это отличающая нарцисса схема. Он чувствует себя особенным, когда к нему относятся не так, как ко всем остальным. Правила на него не распространяются. Он мечтает о величии и имеет чувство высочайшей собственной важности. Это также является прикрытием для его чувства неполноценности.

• *Недостаточный самоконтроль*: он отказывается принимать ограничения и плохо терпит дискомфорт. Нарцисс привык получать то, что хочет, в любых количествах или в те сроки, которые он выбирает. Не терпит, когда ему приходится ждать или когда отказывают в желаемом.

• *Поиск одобрения*: он находится в постоянном поиске признания, статуса и внимания со стороны других людей. Это обычно является компенсацией его одиночества и чувства неполноценности.

Истоки схем нарцисса

Схемы, соотносящиеся с нарциссом, часто возникают в следующих сценариях: представьте себе ребенка, который вырос в доме, где его постоянно критиковали и обесценивали. Его заставляли чувствовать себя недостойным любви и внимания, и он в конечном итоге развил схему неполноценности/стыда. Он также усвоил схему эмоциональной депривации, потому что воспитывавшие его люди давали ему недостаточно любви, понимания или защиты. Его схемы недоверия и подчинения развились из ощущения, что родители его контролируют и манипулируют им. Те же ожидали от него отказа от своих важных детских потребностей. Без поддержки хотя бы одного взрослого, важного в жизни ребенка, который бы сбалансировал его опыт, он вырос с подспудным ощущением одиночества и стыда. Вместе с тем у него укоренилось чувство, что никто никогда не удовлетворит его эмоциональные потребности, он не достоин любви и неполноценен. Это бесконечно повторяющийся куплет его схемы, предубеждения, которые он жестко усвоил.

В детстве повторяющиеся болезненные ощущения, связанные с этими переживаниями, вскоре стали папками внутри его мозга – папками, в которых хранятся непререкаемые «истины», определяющие его самого, его будущее и окружающий мир. Эти схемы выступили в качестве чертежей для эмоциональной архитектуры такого ребенка. К началу взросления простое действие войти в комнату, полную незнакомцев, становится переживанием, приводящим

в действие схему; он открывает папку и, основываясь на информации в ней, ожидает, что другие люди будут его осуждать, игнорировать или отвергать.

В детстве он искал спасения от боли, связанной со своим окружением, осваивая навыки самообладания. Они нарушали здоровые межличностные связи, но давали ему возможность процветать среди пустот и трещин. Эти навыки преодоления внутреннего кризиса часто включают использование трех защитных масок:

- перфекционист: отличительная черта схемы жестких стандартов;
- карающий мучитель: отличительная черта схемы вседозволенности;
- амбициозный хвостун: отличительная черта схемы поиска одобрения.

Совладающие ответные реакции в схемной терапии

Такова наша человеческая природа, – наш мозг подает сигнал: в момент опасности организм переходит в режим «бей или беги». На самом деле это не совсем точная формулировка, подобное состояние может проявляться тремя разными способами. Вы можете драться или бросаться в контратаку. Вы можете спастись бегством, убегая от опасности или же избегая ее. Или вы можете застыть, сдаваясь или подчиняясь угрозе. Когда схема приводится в действие, она может породить ощущение опасности в связи с ее чрезвычайно сильными отрицательными эмоциями, мыслями, физическими ощущениями и защитными реакциями, которые возникают из ранних дезадаптивных переживаний. Текущие обстоятельства, которые отражают воспоминания, включенные в эту схему, будут слать резонирующее послание мозгу и телу. Мозг отвечает на воспринимаемую угрозу, пытаясь бороться со схемой, избегать ее или сдаться ей. Все три ответные реакции – это механизмы для того, чтобы помешать схеме схватить нас в свои мощные лапы. Борьба с внутренним фантомом становится болотом. Как объяснялось выше, схемы, как правило, активируются, когда человек не осознает, что происходит за кадром. Зачастую вы осознаете только чувство опасности или неизбежной угрозы, основанной на самовнушении.

Предположим, руководитель прогуливается возле вашего рабочего стола с необычным выражением лица. Если у вас есть схема неполноценности, покинутости или недоверия, вы можете быть склонны делать поспешные выводы или предсказывать потерю и отвергнутость всякий раз, когда, по вашим ощущениям, вами кто-то недоволен. В результате вы с большой долей вероятности будете чувствовать, что руководитель огорчен из-за вас. Мгновенно вы ощутите спазм в желудке, учащенное сердцебиение, и голос в вашей голове скажет: «Ну все, я уволен». Путем рационального мышления вы можете прийти к заключению, что нет никаких причин для вашего увольнения. Но вас все равно подташнивает, и вы не способны отбросить это чувство ужаса. Под прикрытием рационального объяснения лежит схема. Как инфекция схема не отвечает на первый раунд практических интервенций. Вы можете в конечном итоге – и зачастую это так – обнаружить, что ваши дурные ожидания необоснованны. Но при этом вы не способны остановить необратимый процесс перекоса, как только схема активируется. Вы даже можете распознать знакомое вам чувство дискомфорта. Оно напомнит вам о чем-то, но четкой ясности относительно его источников у вас не будет.

Наш мозг заряжен защитными снарядами, которые он запускает в присутствии врага, и в этом случае врагом является схема. Ирония в том, что в попытке сбежать от этого хищника мы часто снова оказываемся прямо в его когтях. И опять давайте рассмотрим сценарий того «странного выражения» на лице вашего руководителя. Вашим личным противоядием для избавления от этого тревожащего ощущения рока может служить бегство в безопасное место. Тогда, возможно, вы замечали, что избегаете решения проблем, чем-то себя занимая, отвлекаясь, совершая ошибки, вступая в безрадостные диалоги с коллегами, и в конечном итоге создаете для себя рискованную ситуацию. Вы могли бы получить дисциплинарное взыскание за сни-

жение результативности, переместившись в режим совладания в виде избегания и отвлечения. Несмотря на свои попытки вернуться от схемы покинутости (для нее характерны преувеличенное количество потерь и ситуаций, когда вас отвергают), вы можете продолжать напевать ее знакомую мелодию. (Вспомните пример с женщиной, чей муж был вынужден уехать в командировку. Ее страхи вели к непродуманным упорным требованиям поддержания контакта. Все это могло привести к проблемам в отношениях, подготавливая почву для еще одной потери.)

В крайних случаях, если ваши страхи и принятие защитных мер становятся хроническим сценарием на рабочем месте, вы в конце концов можете оказаться уволенным. Самосбывающееся пророчество? Нет. Ирония? Нет. Движимые скрытыми импульсами, вы сами создаете привычку. Вы двигаетесь, не осознавая, к болезненно знакомым чувствам, которых стремитесь избегать. Вам нужно прекратить уклоняться от пуль, пока вы не удостоверитесь в том, что это действительно пули. Но отказ от привычного поведения будет ощущаться как нечто контринтуитивное.

Мы все рождены со способностью выживать, но что представляет собой подлинную угрозу выживанию – не всегда ясно. Испытание общением с нарциссом может лишить интуиции, оставляя вас с чувством, будто вы вечно находитесь перед угрозой атакующего медведя гризли. Или приговорены отбывать срок в полном одиночестве мрачной пещеры. Цель – распознать подлинные угрозы от схем, которые искажают ваше восприятие и отклики. Чтобы сделать это, вам необходимо скрытое превратить в явное, осознать внутренние мотивы. Глава 5 предлагает вам подробные упражнения, которые используют стратегии наблюдения.

История Луиса

Луис, мужчина 58 лет, служит хорошим примером самоповторяющихся дилемм, с которыми сталкивается нарцисс. Одна из схем Луиса – неполноценность/стыд. По причине своих детских переживаний Луис развил глубоко сдерживаемое (но не осознаваемое явно) чувство, что он неадекватен и не достоин любви. Он и его жена Франсин состоят в браке 32 года. Они вырастили двоих сыновей, которые женились и теперь живут в других частях страны. Около двух лет назад Луис вышел на пенсию из компании, входящей в список Fortune 100. Луис – чрезвычайно успешный человек, которого признают и уважают. Он добился внушительного финансового состояния. Франсин – учитель в школе, которая продолжает наслаждаться своей работой и не имеет ни малейшего желания в ближайшем времени уходить на пенсию.

Франсин пришла ко мне в надежде, что, возможно, я захочу поработать с Луисом, и, вероятно, в какой-то момент – с ними обоими. Было очевидно, что Франсин с пониманием относится к Луису благодаря саморазвитию и проведенной терапии. Этот опыт также позволил ей лучше понять себя и помог развить навыки для отстаивания своих прав. Чувствуя себя более подкованной, она смогла пойти на конфронтацию с Луисом в связи с его более чем тридцатилетним критичным, эгоистичным, избегающим отвратительным поведением. Она также сумела идентифицировать собственные хронические проблемы согласия и пассивности в отношениях как с Луисом, так и с другими.

К сожалению, несмотря на ее чистосердечность и преданность, ничто не менялось. Она начала готовиться к возможности разрыва, если Луис не согласится на какую-то из форм терапии, и в конце концов поставила перед ним ультиматум. Луис не был новичком в терапии. Он «посещал» терапевтов много раз ранее. Это всегда быстро заканчивалось, как только Франсин уменьшала число своих жалоб или когда Луис «устранял терапевта» своим настойчивым сарказмом и запугиванием. Но Франсин ясно дала понять Луису, что если ничего не изменится на этот раз, она оставит его. Услышав о том, что я являюсь экспертом в нарциссизме и отношениях с серьезными конфликтами, Франсин поняла, что это их единственный шанс – без давления, конечно, – спасти брак.

Луис – привлекательный мужчина. Он неотразим с головы до пят – от сверкающих волос до бесконечного множества пар дорогих лоферов. Умный и хорошо образованный, он гордо упоминает свою богатую библиотеку классической литературы. Ему нравится бросаться именами. Луис играет в теннис четыре раза в неделю и в гольф – в остальные дни. Когда он не проводит время на корте или поле для гольфа, он чаще всего занят чем-то в уединении – читает, сидит в интернете или работает со своими инвестициями. Его немногочисленные друзья в основном появились благодаря Франсин. Даже его товарищи по теннису и гольфу – это его бывшие знакомые по бизнесу, к которым он незначительно привязан. Они соревнуются в спорте, говорят об инвестициях или препираются из-за политики. Его сыновья звонят ему, но преимущественно за советом по бизнесу или чтобы одолжить денег. Он скучает по ним.

Луису хотелось бы, чтобы Франсин ушла на пенсию и они бы смогли больше путешествовать. Его решительно не интересует ее энтузиазм в отношении своей работы. Он оскорбляет и унижает ее, выговаривая за ее «простую» профессию. Но теперь Луис взволнован и встревожен, потому что Франсин пригрозила ему оставить его и, судя по всему, настроена серьезно. Впервые появилась система рычагов для изменений.

Система рычагов и поощрений

Система рычагов может иметь множество форм: например, потенциальная или реальная осязаемая потеря (такая, как угроза любимого человека уйти), влияющее на дееспособность заболевание, изменения в законодательстве. Также это может быть непрекращающаяся боль одиночества или депрессия (которая может возникнуть вместе с настойчивой изоляцией), или смягчающий ход времени. С рычагами возникает возможность для инсайта и изменений. Поощрение тоже помогает, хотя его не так-то просто культивировать. Возможность достижения безопасных связей без чувства стыда, ощущения принадлежности и освобождения от груза необходимости постоянно доказывать свою значимость для нарцисса звучит, вероятно, хорошо. У Луиса никогда раньше не было опыта, на который он мог бы опереться, и огромного успеха в мире чрезмерной автономности. Из-за этого подобные поощрения кажутся недостижимыми и даже невообразимыми. Я часто рассказываю моим нарциссичным клиентам, что они не меняются из-за недостаточно сильной боли или отсутствия стремлений, кроме упорного желания славы и величия. Такова была ситуация с Луисом на протяжении всего их брака. Но теперь, впервые в его взрослой жизни, Луис ощущал достаточно сильную боль и страх, чтобы изменение могло потенциально произойти.

Схемы Луиса в действии

Схемы Луиса легко активируются, когда он оказывается среди людей, например на поле для игры в гольф с Джеком, бывшим коллегой по бизнесу. Стараясь не чувствовать стыда и отвергнутости, Луис входит в режим поиска одобрения. В нем он пытается возвеличить себя непрерывным разговором о своем ранге и положении в клубе. Сначала Джека может позабавить или впечатлить такое наполнение беседы и галантная манера речи Луиса. Но рано или поздно он устанет, будет раздражен и отдалится, размышляя в итоге: «Что он о себе думает? Что за эгоцентричный зануда? Пожалуйста, кто-нибудь заберите меня отсюда!» Схема неполноценности/стыда схватила Луиса мертвой хваткой и пробудила именно то, чего он пытался избежать: отвергнутость и неодобрение. Внутренние колебания этой схемы и автоматическое решение быть хвастуном просто дают процессу дополнительный импульс.

Вы можете спросить, Луис – просто мазохист или же все люди безнадежно находятся во власти милости привычных убеждений о мире и своем месте в нем? Ни то ни другое. Чтобы взять власть в свои руки и получить возможность изменений, нам нужно пристальнее рассмот-

реть тончайший и поразительно сложный аппарат мозга. Узнать, как он соотносится с природой (генетическими предпосылками, такими как темперамент) и с воспитанием (безопасность или нехватка таковой в отношениях родителей и ребенка).

Основы безопасности: биология и привязанность

Дэниел Дж. Сигел, детский психиатр и эксперт по семейным сценариям, а также лидер в развитии интерперсональной нейробиологии, предполагает, что детские переживания, связанные с привязанностью, напрямую воздействуют на эмоции, поведение, автобиографическую память и историю о самом себе. Он написал несколько очень важных книг по данным темам, включая «*Распуцый мозг*» (2001), *Parenting from the Inside Out* (Сигел и Харпцел, 2004), и «*Внимательный мозг*» (2007). Хотя фокус Сигела не на нарциссизме, его теории в значительной мере проливают свет на этот тип личности.

Привязанность и мозг

В работе Сигела используется информация из исследования теорий привязанности, нейробиологии, взаимоотношений родителей и детей и внимательной осознанности. Его открытия в этой области помогут разобраться в своих иногда дисфункциональных реакциях, основанных на предубеждениях. Также они помогут в поисках возможности личностного роста и изменений. Работы Сигела предлагают доступное учебное пособие о сложном устройстве нашего самого главного личного лабиринта – мозга. Подобно Джеффри Янгу, он направляет стрелку компаса к оценке уровня безопасности в отношениях ребенка и родителей в сочетании с врожденными способностями ребенка.

Мозг, с его бесконечным количеством функций и потрясающей глубиной, воссоздает состояния, вызванные воспоминаниями, за считанные секунды. Сигел также помогает нам это оценить. Например, вы могли обнаружить, как погружаетесь в наполненные любовью ностальгические воспоминания о своей бабушке и ее вкусных пирогах с яблоками. Для этого вам было достаточно столкнуться с отдаленно похожим ароматом из булочной по пути в офис. Мозг обладает способностью извлекать грусть, связанную с далеко запрятанным воспоминанием об отвергнутости. Например, вы неосознанно вспоминаете вашего отца, который был слишком занят, чтобы вас обнять. Вы оказываетесь во власти приступа меланхолии, сидя в ресторане в субботу вечером. В этот момент вы пытаетесь завладеть вниманием вашего супруга, пока он изучает меню и просматривает записи в электронном органайзере.

Вам знакомо это чувство: вы едете по дороге, как вдруг песня по радио переносит вас в другое время и место, например к первой любви или первой потере. Ваше тело наполняется ощущениями, внимание усиливается. Вы не всегда понимаете, почему так себя чувствуете. Может потребоваться какое-то время, чтобы выдернуть воспоминание из ваших архивов. Но ваш мозг всегда далеко впереди. За считанные секунды он выстраивает связи с тем, что могло звучать, иметь вкус или запах, выглядеть или ощущаться как нечто испытанное ранее. Этот непревзойденный мастер ассоциаций и смыслов не всегда прав в оценке человека, места или предмета. Вспомните старую игру «Концентрация», в которой вы кладете карточки с картинками лицевой стороной вниз, а потом переворачиваете по две, пытаясь найти совпадающую пару. Ваш мозг запрограммирован погружаться в файлы своей памяти в поисках прежних переживаний и наблюдений, помещенных в хранилище – библиотеку личного опыта.

С доступом к воспоминаниям вам открываются ресурсы для воображения, интуиции, обучения и логического мышления. Ваше внутреннее окружение является одновременно стабильным и постоянно изменяющимся. Благодаря памяти вы способны адаптироваться, изучать что-то новое, наделять смыслом свои очередные переживания. В своем поиске знакомого и

стабильного мозг постоянно задается вопросом: «Что это значит?», хотя происходит это часто неосознанно. Именно память предлагает помощь, когда вы едете знакомым маршрутом, позволяя вам слушать радио, попить кофе и едва ли обращать внимание, что там справа и слева. Вы знаете дорогу, соответствующий файл открывается автоматически.

Однако стоит вам только столкнуться с пугающим знаком «Объезд», вы отставите свой кофе, сделаете радио тише и настроите свой фокус. Это пример того, как ваш мозг отправляется на поиски знакомого и предсказуемого. Внезапно, когда ваше внимание полностью задействовано и намеренно сфокусировано на этом моменте, вы смотрите вперед в поисках ожидаемых оранжевых знаков. Они направляют вас к узнаваемому предмету на местности, возвращая в привычную колею. Вы дышите свободнее, когда вам удается его распознать. Мы все – искатели удовольствий, полагающиеся на силу мозга (который запрограммирован избегать боли) для выхода из некомфортных ситуаций.

Так какое это имеет отношение к нарциссизму? Приобретенный в течение жизни опыт наравне с вашим внутренним драйвом, наклонностями и неповторимым складом подшивается ко множеству разделенных на категории папок в вашем мозге. Среди папок есть те, что называются «Как я каждый день добираюсь до работы» и «Как я себя чувствую и что делаю, когда нахожусь рядом с отвратительным человеком, который требует постоянного восхищения, заставляет меня чувствовать себя маленьким или невидимым, и непременно должен быть выше всех и вся». Поэтому, когда вы встречаетесь с мистером Очаровашкой в офисе в понедельник, ваши ожидания и реакции предопределены содержимым этой папки в памяти. Однако вы можете активно вовлечь ваш мозг в поиск альтернативного маршрута.

Один клиент рассказал мне, что во время встреч анонимных алкоголиков есть выражение, которое звучит примерно так: «Определение безумия – это когда ты делаешь одно и то же снова и снова и ожидаешь другого результата». Нет, вы не безумны. Но иногда возникает именно такое ощущение, когда ничего не меняется, несмотря на ваши настойчивые усилия. Попытки использовать новый подход с учетом вашего прошлого опыта могут показаться неуклюжими и неестественными. Если вы всегда стараетесь угодить другим людям и тем, кто никогда не раскачивает лодку, трудно представить, как вы могли бы выбрать иной подход. История вашего опыта имеет большую силу и может доминировать над вашими реакциями, но это не обязательно имеет отношение к «здесь и сейчас». Кто-то когда-то запугал вас и заставил поверить, что вы не можете сказать что-нибудь стоящее и вам следует сидеть тихо, поддерживая мир любой ценой. Но это не означает, что такое утверждение верно сейчас. Это и тогда не было верно. Но когда вы были ребенком, способность придумывать собственные убеждения и выбирать ответные реакции была ограничена. Возможно, в детстве вы делали все возможное, но став взрослым, можете выбирать другие варианты.

Рабы привычек

Нас направляют наши воспоминания, как открытые (те, которые мы ярко помним), так и скрытые (те, которые мы помним, не зная того, что мы их помним). Это понятие подкрепляют идеи, которые предлагает Джеффри Янг в схемной терапии. Он позволяет нам исследовать, где в мозгу обитают жизненные темы – в открытых или скрытых воспоминаниях. Как выясняется, наши схемы или личные жизненные темы часто попадают в контейнер для хранения скрытых воспоминаний за пределами нашего сознания. Когда они активируются, мы можем осознать телесные, эмоциональные и когнитивные изменения, не имея ясного представления о тех воспоминаниях, которые побудили эти изменения. Мы, возможно, даже не понимаем, что за эти изменения ответственны воспоминания. Это заставляет нас чувствовать себя по-детски беспомощными, провоцируя тщательно разработанные механизмы для перемещения от угрозы к безопасности.

Жизнь в активированном состоянии подобна жизни из серии «жили-были», где чувственное воспроизведение ранних опытов накладывается на настоящий момент. Мы можем ощущать риск или чувствовать угрозу. В этом случае мы обращаемся к знакомым стратегиям, чтобы изгнать демонов, успокоить душу и предстать перед миром в новом обличье. В гардеробе вашего разума есть множество винтажных костюмов, чтобы задрапировать психологические состояния и закамуфлировать дискомфорт. Когда мы чувствуем угрозу, некоторые из нас трансформируются в мстительных воинов, некоторые – в добродеев или праведных проповедников, третьи – в губительных перфекционистов или неугомонных умников. Временами мы также предстаем в качестве взрослых людей с рациональными реакциями, укорененными в «здесь и сейчас».

Юный Луис: становление нарцисса

Луис, о котором мы говорили ранее в этой главе, рос с критикующим и требовательным отцом и поглощенной общественными делами матерью. Будучи старшим из четырех детей, он был единственным, кто стал компаньоном для мамы во время длительных командировок и долгих рабочих дней отца. Луис был смышленным, талантливым в спорте и получал много похвалы и внимания за свои достижения. Будучи старшим, с такой отстраненной матерью Луис рос с минимумом ограничений, с верой в свою особенность и убеждением, что любые проблемы были «виной других ребят».

Отец ясно дал понять, что ни один из сыновей не посмеет компрометировать его неидеальными отметками и несовершенными результатами в какой-либо общественной структуре. Также он дал ясно понять, что любое выражение страха или печали было признаком слабости. Поэтому Луис мужественно выносил бессчетное количество вечеров, когда сидел один дома, занимаясь учебой или практикуя игру на кларнете, который ненавидел. В это время родители водили младших детей поесть мороженое или еще какое-нибудь особое лакомство. Луису постоянно говорили, что он особенный и создан для великих дел. Одиночество стало знакомым для него состоянием, был ли он один или среди других людей. Неудивительно, что у него были плохие навыки межличностного общения. Его основные ролевые модели оказались близоруко сконцентрированы на достижениях и самоконтроле. В его семье не было примеров эмпатии или эмоциональной связи с другими людьми.

В подростковом возрасте Луис чувствовал себя неловко в компании девушек. Из-за слишком знакомого ему чувства стыда, замаскированного громогласным отношением «Кому какое дело, никто не стоит моего времени, так или иначе», он отвлекал себя соревнованием в учебе и уединенной деятельностью, включая погружение в великие фантазии о славе и богатстве. Не потребовалось много времени, чтобы дезадаптивные схемы Луиса, включающие эмоциональную депривацию, неполноценность/стыд, недоверие, вседозволенность и поиск одобрения, стали фоном его внутренней жизни.

Соединяя точки

Луис, как и многие другие с подобными проблемами, был полон решимости достичь необходимого уровня самодостаточности, чтобы укрыться от желаний и одиночества прошлого. Но мозг – это упрямый консьерж, который настойчиво звонит, как будильник, несмотря на желание оставаться в спокойной дремоте, свободной от ответственности прислуживать не получающей питания душе. Люди созданы для любви и связи с другими. Поэтому мозг будет стремиться достигать этих целей, несмотря на блокирующие путь схемы настоящего.

Исследователи в сфере детско-родительской привязанности дают множество сведений в поддержку этой истины. То же верно и в отношении Луиса, который постоянно нажимает

кнопку «дремать» на своем внутреннем будильнике. Он агрессивно движется по жизни, замаскированный под своей безупречно накрахмаленной внешней оболочкой. Он кормит вас своими превосходными рекомендациями, демонстрирует великодушные цели и упивается покоем уединения – все с целью не чувствовать себя «позорным маленьким слабаком», который взял его в заложники. Нетерпеливость к «простым смертным» и «пустой болтовне» почти не оставляет ему способности замечать, как его грубое поведение влияет на других людей, которые могли бы любить и желать его любви. Луис движется в неординарном мире. В нем опыт обыденности и окружение обычными людьми, местами и событиями является эквивалентом эмоциональной беспомощности, нужды, неполноценности и недостойности. Требование надевать маску уникальности и превосходства, некогда вызванной внешними потребностями и требованиями его родителей, проникла в него до мозга костей и стала добровольным выбором.

Заключение

В сочетании с биологическими задатками ранние переживания могут оказывать колоссальное влияние на формирование наших впечатлений, убеждений и ответных реакций по отношению к миру, в котором мы живем. Мы являемся рабами привычек, которых притягивает знакомое. Ранние дезадаптивные схемы могут быть подобны бумерангу. Они часто приводят нас назад, к точке старта, несмотря на усилия сдвинуться со своего места. Механизмы нашего мозга прекрасно отшлифованы, поэтому изменения даются нелегко. Но в то же время они возможны. Для всех нас понимание и принятие анатомических реалий памяти и ее ассоциативных свойств поможет обойти препятствия на пути к переменам, таким как стыд или чувство вины.

Если ваш нарцисс готов обратиться за профессиональной помощью, ищите такого терапевта, который владеет техникой конфронтации и способен испытывать эмпатию. Действуя корректно и тактично, терапевт должен препарировать травмированную часть личности нарцисса. Если вы сами хотите обратиться за профессиональной помощью, терапевт должен обладать способностью нащупать ваши собственные схемы и присущие лично вам камни преткновения на пути к здоровой уверенности в себе. Ваш терапевт должен помочь вам стать крепче в противостоянии вашему нежеланию действовать или пассивности. И тогда вы сможете совершать здоровый и мудрый выбор, взаимодействовать с нарциссом. Ваше подлинное «Я» появится на свет, укорененное в мудрости, эмпатии и способности постоять за себя, а нарцисс сможет стать полноценным, принимающим и ответственным. С помощью этого подхода увеличивается возможность исцеления травм.

Глава 3. Понимание себя: ищем собственные ловушки

*И так как ты себя увидеть можешь
Лишь в отраженьи, то я, как стекло,
Смирненно покажу тебе твой лик,
Какого ты пока еще не знаешь.*

Уильям Шекспир

Вы отточили свое понимание истоков нарциссизма, способов его проявления и схем, связанных с ним. Теперь давайте направим объектив камеры на вас, человека, находящегося на принимающей стороне этих отношений. Когда вы находитесь под заклятием нарцисса, вы не всегда ясно понимаете, что происходит в вашем сознании и вашем теле. Вы можете чувствовать свою беспомощность и неудовлетворенность в попытке справиться с этим испытывающим вас человеком. Вы не одиноки в своем утверждении, что взаимодействие с нарциссом часто бывает трудным. В моей практике клиенты в подобных ситуациях постоянно задают подобные вопросы.

- Что со мной? Я просто мазохист?
- Почему я позволяю так себя дурачить?
- Почему меня так тянет к этим сложным людям?
- Меня за что-то наказывают?
- Как эти невыносимые люди все время меня находят?
- У меня что, на лбу написано «коврик для ног»?
- Почему я не могу просто заговорить и сказать ему...

На ранней стадии отношений оценить токсическое взаимодействие может быть трудно, особенно если вы оказываетесь в присутствии нарцисса лишь время от времени. Даже когда кажется очевидным, что этот человек просто невыносим, у вас всплывает мысль: «Плохи дела; просто разберись с этим». Она имплантирована в сознание, особенно если ваш нарцисс оказывается влиятельной фигурой, такой как босс, профессор или даже романтический партнер. Вы не глупы, вас не наказывают, и у вас на лбу точно нет самоубийственного ярлыка. Обаяние и острый ум нарцисса могут быть очень гипнотичными, и вы прощаете его выходки. Вас тянет к этому человеку из-за его привлекательности. Заговорить с ним трудно, цена может показаться чересчур высокой. Если вы уже какое-то время находитесь в отношениях, то хорошо овладели искусством дипломатии – или, скорее, искусством прикусывания языка.

Зоны комфорта: испытания, когда вы живете со своими привычками и меняете их

Несмотря на стоптанные стельки, плохую поддержку и непривлекательный внешний вид удобных старых туфель, мы предпочитаем оставить их. Ведь они так нам подходят, помнят движение пятки, подъема стопы и каждого пальца. Мы чувствуем, что можем выдерживать длительные прогулки в них. Так же обстоит дело с вашими отношениями и стилем общения с другими людьми. Когда вы сталкиваетесь с трудной ситуацией, то склонны полагаться на то, что уже знаете, – автоматические шаблоны, запрограммированные в систему ответов вашего мозга. Только когда боль становится нестерпимой, мы начинаем испытывать депрессию, тре-

вогу и стресс. Как только возникает такая боль, вы можете пожелать вырваться из своей зоны комфорта и отремонтировать эти старые туфли или зашвырнуть их подальше и попробовать что-то новое, даже если поначалу это покажется некомфортным.

Сначала вы исследовали «континент своей кровати», а сверху маячили лица посетителей. Затем взбирались к маме на коленки и вели переговоры на детской площадке в поисках признания. Ваш ранний опыт в этом мире предоставил множество мыслей и ощущений, которые вы собрали и поместили на хранение в библиотеку памяти для будущего использования. Возврат к этим сувенирам происходит, если вы плачете, смеетесь или демонстрируете страх или гнев. Понимание, что с этим делать, требует серьезных усилий, ведь значительная часть вашего опыта приводит к тому, что исход ситуаций зачастую повторяется. С ранних лет, будучи маленькими беспомощными существами, мы извлекаем информацию из страданий в наших путешествиях, осложненных бесчисленными неприятностями и эмоциональными компромиссами. Но со временем в руках у нас появляется компас, необходимый для выживания.

Мы быстро усваиваем, чего можем ожидать от мира, от людей в нем и от самих себя. Хорошо разработанный архитектурный ландшафт мозга просторен и предоставляет пространство для мыслей, чувств, ощущений и сценариев поведения. Он включает в себя бесчисленное количество комнат для нашего проживания. Опыт – это консьерж ума, тайно направляющий нас из комнаты в комнату.

Почему нарцисс цепляет вас

Уделите некоторое время повторному изучению 18 схем из второй главы. Как и большинство людей, вы, скорее всего, найдете несколько подходящих вам схем. Очень распространено появление схем в кластерах⁷. Некоторые из распространенных сочетаний – это недоверие и подчинение; неполноценность и жесткие стандарты; покинутость, эмоциональная депривация и самопожертвование. Давайте посмотрим поближе на эти три кластера.

Недоверие и подчинение

Возможно, ваша внутренняя автобиография рассказывает историю о ребенке, которым воспользовались или с которым несправедливо обращались. Тогда вы обнаружите, что отождествляете себя со схемами недоверия и подчинения. Как таковая ваша реакция на манипулирующих и оскорбляющих людей – подчиниться, спрятав свои чувства и делая то, что они говорят. Если вас некому было защитить, когда вы были ребенком, это могло стать единственным возможным способом выжить. Теперь вы – взрослый человек, а ваш нарцисс становится контролирующим или требовательным. Когда он унижает вас своей критикой и обвинениями, старые воспоминания воспламеняются (ниже вашего уровня сознания) наравне с привычными реакциями.

Ваши защитные механизмы заставляют замолкать, когда вас контролируют, оскорбляют или заставляют что-то сделать. Однако в вашей внутренней системе стражи есть проблема: давно настроенные движения остро нуждаются в наладке или капитальном ремонте. Коренясь в прошлом, ваши привычные убеждения и ответы устарели. Тем не менее они пленяют вас и удерживают в заложниках. В результате вы теряете голос и лишаетесь своих прав.

Неполноценность и жесткие стандарты

Комбинация схем неполноценности и жестких стандартов может быть из-за того, что в детстве вы чувствовали себя недостойными любви, неадекватными или ущербными. В ответ на

⁷ Кластер – объединение нескольких однородных элементов. – Примеч. ред.

это, возможно, вы очень старались быть хорошими и желанными, привести все в надлежащий порядок и избежать критики, добиться принятия и наслаждаться вниманием.

Здесь и сейчас, когда ваш нарцисс критикует вас или отстраняется, вы трудитесь как можно усерднее, чтобы быть идеальным другом, супругом, сотрудником, братом или сестрой. К сожалению, вы танцуете под далекий барабан из оркестра воспоминаний, который играет устаревшие мелодии.

Покинутость, эмоциональная депривация и самопожертвование

Вы росли с ощущением, что нет никого, на кого вы могли бы полностью рассчитывать. Люди, которых вы любили, могли оставить вас или никогда по-настоящему не могли вас понять. Они не дарили любовь, привязанность и поддержку, в которых вы нуждались. В этом случае у вас может быть комбинация из схем покинутости, эмоциональной депривации и самопожертвования. Вы могли прийти к таким убеждениям из-за нестабильности родителя-алкоголика, потери человека, который вас воспитывал, развода или, возможно, родителя, который был слишком погружен в депрессию, чтобы нормально вас воспитывать.

Из-за комбинации темперамента и опыта вы могли отложить свои потребности в сторону, чтобы сосредоточиться на заботе о других. Вы чувствовали себя бременем для родителей и были чувствительны к их огорчениям и ожиданиям. Вы, вероятно, усиленно старались для того, чтобы удовлетворить их (и других людей), прося совсем мало взамен и наслаждаясь теми крохами, которые вам доставались. Любое возмущение о том, что вы лишены заботы и покинуты, затмились непрекращающимся чувством вины.

В результате, когда вы имеете дело с вашим нарциссом, то осторожно ступаете по узкой, опасной тропинке, держа свои потребности спрятанными где-то далеко. Боясь потерять нарцисса или разжечь его недовольство, вы сдаетесь, отдавая ему власть и жертвуя собственными потребностями. Это, конечно, до тех пор, пока ваш мудрый и голодный ум не вмешается, наполняя вас возмущением и тирадой из серии «а кто подумает обо мне?». К несчастью, это лишь делает вас идеальной мишенью для его реакции на все те боли и желания, которые вы осмелились озвучить, и – та-дам! – вы возвращаетесь к своему привычному положению вечно виноватого отдающего.

Развитие подлинного голоса

Вы обнаруживаете, что вас тестируют или цепляют трудные эпизоды в общении с самим-знаете-кем, и вступаете в борьбу, издеваясь, требуя и угрожая. И в то время как создается видимость, что вы – обладатель грозного голоса, главный противник в вашей борьбе – всего лишь фантом: враг, возникающий из архивов памяти. Вы чувствуете, как вас дергают за веревочки, и вступаете в контратаку либо принимаете оборонительную позицию.

Давайте на мгновение вернемся к Луису из второй главы в тот момент, когда он постоянно отпускает унижительные оскорбления в адрес своей жены Франсин. Она избегает его грубости и чувствует, как выстреливают ее схемы эмоциональной депривации и самопожертвования. Однако это проявляется не напрямую, а в виде напряжения в челюсти, тошноты в желудке и жара, подступающего к лицу. Она слышит, как ее внутренний голос говорит: *«Я вечно все делаю и даю, но ничего не получаю взамен. Меня тошнит от этого. С моими потребностями никогда не считаются и никогда не будут. С меня хватит!»* И так Франсин, теперь уже окрепшая в своем праведном гневе, предпринимает попытки дать отпор, громко заявляя: *«Я была хорошей женой. Старалась делать все возможное, но ты никогда ничего не ценишь. Ты не человек, ты – лузер!»* Она выходит из общей комнаты, хлопает дверью и направляется к ванной,

где снова будет плакать в одиночестве. На первый взгляд, мы могли бы подбодрить ее за то, как храбро она нападает на унижающего ее партнера: «Давай, девочка!»

Однако по мере разворачивания этой сцены Луис реагирует пожиманием плечами и ухмылкой. Если бы вы могли проникнуть в обитель его ума, то услышали бы примерно следующее: «Ну вот, опять она за свое. Наверное, это то самое время каждый месяц... гормональный дисбаланс. А, ладно, отойдет. Она увидит, что я прав. Она такая ограниченная. Ей тяжело принимать правду. Уф!»

Так близко, но... Луис не понимает, что Франсин чувствует себя в этих отношениях одинокой и непонятой. Его гневный тон и унижительное обращение неприемлемы, и она не будет их больше терпеть. По всей вероятности, он даже не осознает, что Франсин понимает его неспособность открыто выражать свои потребности и желания, не чувствуя себя при этом слабым или пристыженным. Он не слышал, что ей бы хотелось проводить с ним больше времени, быть ближе к нему. Она не может даже обнять этого огнедышащего дракона, в которого он превратился. Она чувствует, что ее обидели, хотя знает, что он, вероятно, не хотел этого делать. Ей необходимо, чтобы он брал на себя больше ответственности за свои слова и интонации. Она знает, что Луис любит ее, но этого просто недостаточно. И он никогда не слышал, как она признается о вступлении в этот нездоровый тип отношений из-за проблем в ее собственной жизни. Но она не собирается продолжать эту игру. Его не призвали к ответственности за свои действия.

Луис требует от Франсин особо повышенного внимания. Он не может оценить нездоровую природу своих жестких ожиданий. Нина Браун, эксперт по нарциссизму, пишет: «Любой из нас время от времени может ценить чувство собственной уникальности и неповторимости. На самом деле одна из причин, по которой мы влюбляемся или испытываем привязанность по отношению к кому-то, – это их способность заставить нас почувствовать себя подобным образом. Однако человек, который имеет излишнюю потребность в подтверждении собственной уникальности и незаурядности, ожидает, что другие будут способствовать этому ощущению постоянно. Они могут легко огорчиться или даже разозлиться, если другие не ведут себя так, как требуется» (2001, 27).

К сожалению, Франсин не была напрямую вовлечена в конфронтацию с Луисом, с его неразумными требованиями и непрекращающейся критикой. Она была занята войной с фантомом. Она была напуганной маленькой девочкой, чья мама ушла, а отец все время работал. Она была вынуждена пожертвовать своими потребностями и желаниями, чтобы позаботиться о младшей сестре. Та маленькая девочка, теперь полная решимости и сопротивления, вела борьбу с застарелым убеждением, что она должна это все терпеть. То, как она выражала себя, в конечном итоге не служило потребностям и желаниям, которые она хотела донести в настоящем. Франсин не отвечала Луису здесь и сейчас. Вместо этого она просто попадала под влияние старого шаблона поведения. В тот момент, когда она собирается с силами, ей необходимо исправить ошибки в своих мыслях и поведении, которые более не помогают ей. И тогда она сможет вести сражение в бою, здесь и сейчас, с Луисом, выводящим ее из себя и подвергающим испытанию навыки межличностного общения любого человека. Помните, почти никто не может так умело дергать вас за ниточки, как это делает нарцисс.

Это не означает, что Франсин была виновата в неудачной коммуникации. Она делала все, что могла. Эти отношения всегда были для нее одними из самых сложных и важных. Она усердно работает над убеждением, что чего-то стоит и ей больше не нужно ничего никому доказывать. Она борется за эмоциональную независимость от Луиса. Баланс «брать-давать» в их отношениях был нарушен все то время, сколько она знакома с ним. Она скрыто согласилась сдать и пожертвовать собственными потребностями в надежде, что однажды он изменится, начнет ценить и сильнее любить ее. Наконец Франсин начала признавать свою ответственность за это.

Франсин многие годы находилась в ловушке, будучи учителем с минимальным доходом и матерью двоих детей. Она приняла решение воспитывать своих сыновей в полной семье, оградив их от стресса взросления в разбитой семье, как это было у нее. Собственные обязанности и страхи были ее якорями. Франсин не стала бы сбегать, как это сделала ее мать. Она мирилась с Луисом и из-за этого долгое время чувствовала себя добродетельной жертвой. Теперь она стремится к состраданию к самой себе с учетом ее внутренних ограничений, страха и подлинной, но утасоющей, любви к человеку, который был для нее источником стольких разочарований.

Франсин, подобно многим супругам нарциссов, верит в то, что ее партнер хороший человек. Она была свидетелем его неуверенных попыток сказать ей, что он любит ее. Он ухаживал за ней, когда ей пришлось столкнуться с трудными потерями, проблемами со здоровьем и депрессией. Она знает его историю и испытывает глубокое чувство любви к уязвимой части его личности, которая в изгнании. Но это не ее зона ответственности. Изменить Луиса не в ее власти. Она может зажечь факел и показать дорогу. В этом случае ее открытость и личный пример могут повлиять на тот путь, который он в конечном итоге выберет. Но она не собирается вечно нести эту ношу, не видя улучшений в эмоциональной близости Луиса, его взаимности, уважении и эмпатии.

Игра в сговор

Психотерапевт Сэнди Хотчкисс, эксперт по расстройству личности, пишет: «Для нарциссов конкуренция любого рода – это способ повторно утвердить свое превосходство. Хотя многие станут вступать в соперничество, только когда предвидят желаемый для них исход». Луис мог легко подкосить Франсин витиеватым изложением теорий о различиях полов и искаженном женском страхе. Он долгое время был абсолютным победителем в игре под названием «Никогда не принимай ее позицию и не чувствуй ее боль». Луис всегда мог рассчитывать на ее поведение «как будто ничего не произошло», как только все успокаивалось. На самом деле он был мастером этой игры с большинством людей в своей жизни. Его ассистент, Бет, работала с ним на протяжении десяти лет. Она рассказывает историю о том, как Луис заставляет вас сомневаться, какого цвета блузка на вас надета. Без всякого сомнения, она – зеленая, на взгляд любого другого человека. Его персональный тренер Билл рассказывает о случаях, когда Луис заставлял его ждать по 20 минут. После этого он неизменно убеждал Билла в том, что всему виной негибкая политика спортзала, а не проблемы с тайм-менеджментом у Луиса.

Что Франсин, Бет и Билл имеют общего? Что позволяет Луису быть такой неугомной и обезоруживающей «задницей» во время их общения? В его присутствии все трое регулярно испытывали моральное давление, отстраненность и потерю веры в себя. Хотя личность Луиса – значительный фактор, Франсин, Бет и Билл все имеют собственные схемы, которые играют роль в создании болезненного развития событий в их отношениях с Луисом. Давайте поближе посмотрим на Бет и Билла, чтобы нащупать эту общую нить. Читая их истории, постарайтесь определить любые элементы, которые покажутся актуальными в ситуации с вашим нарциссом.

Билл, тренер

Билл часто становится жертвой не только Луиса, но и собственных ловушек для неудач, подчинения и чувства неполноценности. Его цепляет богатый словарный запас Луиса, глубокий и звучный голос и внушительные финансовые достижения, которыми хвалится Луис во время растяжки и упражнений на восстановление. Из-за страха быть отвергнутым Луисом или из-за ощущения своей недостаточной эрудированности или некомпетентности Билл заталкивает собственное мнение в дальний уголок сознания.

Общение с Луисом активизирует у Билла знакомые воспоминания. Его дразнили и над ним издевались за то, что он не мог дать отпор более агрессивным детям на школьном дворе. Вынужденный смириться, когда дело доходило до стычек, он предпочитал молчать. Вероятно, тогда это было здоровое решение, ведь у Билла не было настоящего защитника, который мог бы направлять его или помочь. Отец Билла был трудоголиком, которого никогда не было рядом. Мать сильно болела большую часть его детства. Его бабушка говорила, что он хороший мальчик, но слишком слабый, как дедушка, который умер, когда Билл был еще младенцем. Все эти диссонирующие мелодии из детства продолжали резонировать в сознании уже взрослого человека. Машинальный рефлекс уворачиваться от врагов из далекого прошлого возникал снова и снова. Билл забывает, что он – превосходный личный тренер, уважаемый своими коллегами и клиентами. И хотя ему хотелось бы удержать Луиса в качестве своего клиента, ему не нужно терпеть неуважение и самодовольное доминирование. Запах, звук и ощущение чего-то старого и знакомого пленяют Билла и тянут его к ранним главам истории его детства.

Бет, администратор-ассистент

Бет, женщина 42 лет, поднявшаяся по служебной лестнице в компании, которая принесла столько славы и денег Луису. Она умный и трудолюбивый человек, щедро дарящий свое время и творческую энергию и на работе, и дома. Несмотря на престижное образование и высокие достижения, это Бет слишком легко блекнет перед лицом властных, авторитетных фигур. Луис был одной из таких фигур. Ее отец – другой.

Бет росла в маленьком городке в довольно большой семье из пяти детей. Она была младшей, центром внимания отца. На самом деле юной Бет было довольно сложно найти место, где она могла бы укрыться от вездесущего взгляда отца. Ее отец требовал очень много внимания и совсем не учитывал разумные права юной девушки. Он был непреклонен в своих ожиданиях, что она должна быть лучшей во всем. Будучи подростком, однажды Бет не согласилась с отцом. Громко и ясно озвучив свою противоречащую ему точку зрения и мольбу о нормальной жизни, она поставила под сомнение отцовскую «мудрость» и авторитет. Она была встречена его испепеляющим взглядом и гневом из-за разбитого сердца. Бет остро нуждалась в любви отца и боялась чувства вины, которое испытывала, огорчая его. Из-за этого она со временем смирилась с тем, чтобы смотреть вверх – на пьедестал, куда сама же и водрузила отца. Она обменяла свои личные потребности на поддержание мира в его сердце, как это сделала ее мать.

Бет имеет множество грамот, получила признание за годы учебы. Она была лучшей выпускницей в старшей школе и получила грант на обучение в колледже за отличные успехи в учебе. Бет часто вспоминала гордое выражение лица ее отца – иммигранта, мечтой которого было увидеть, как его дети идут учиться в колледж и живут лучшей жизнью, чем он сам, – когда она прошла мимо него в своем студенческом берете и плаще в день выпускного. В коротком интервью она сказала: «Я не могла сама выбирать, что мне носить. У меня не было вечеринок, свиданий и походов в кино. Но возможность увидеть счастье, которое я смогла принести этому человеку, стоило всего того одиночества».

Так что же не так с этой историей, можете спросить вы? Вероятно, это отсутствие баланса и по-настоящему определенного «Я». Бет указала на то, что ее эмоциональный опыт заключался в неспособности иметь подлинное ощущение себя. Она всегда чувствовала, что должна быть той, какой ее хотят видеть другие. Это заставляло ее постоянно убегать от чувства вины, если она кого-то подвела или разочаровала. Бет даже боялась, что может передать эти черты своим дочерям. Даже сейчас, когда она сталкивается с Луисом на светском мероприятии, появляется беспокойство, Бет чувствует ком в горле, какое-то неприятное ощущение в животе, когда она делает свой реверанс для могущественного мастера, готовая согласиться с чем угодно, что он может изречь.

Венди, терапевт

Хорошо, теперь моя очередь. В начале терапии у Луиса была предсказуемая привычка опаздывать на пять-десять минут, а после – требовать дополнительного времени в конце сессии. «Что такого в том, чтобы дать мне дополнительные пять или десять минут? Это же важно! Видите, вы такая же, как все терапевты или даже юристы в этом вопросе. Это бизнес: время вышло, оплатите. Вам следует дать мне несколько дополнительных минут, когда я в этом нуждаюсь». Иногда он просто игнорировал меня и продолжал говорить, несмотря на объявление об окончании сессии. Многие терапевты имеют схемы самопожертвования или подчинения, или обе эти схемы. Поэтому задача быть убедительным и устанавливать границы может быть затруднительной.

Мне пришлось найти способ преодолеть свой гнев из-за вседозволенности Луиса, равно как и чувство вины за то, что я не уступаю его требованиям получить дополнительное время. В конце концов я приняла маленького Луиса и его потребности ощущать себя особенным, чувствовать заботу наравне с его многолетним опытом получения того, что он хочет, и сказала ему: «Луис, если вы имеете в виду, что я не смогла позаботиться о вас из-за временных ограничений нашей сессии, подумайте над следующим: вы можете платить мне только за мое время и профессионализм, забота идет бесплатно. Даже *вы* не можете *заставить* меня заботиться о вас. Когда вы говорите со мной так, как вы это делали, мне трудно проявлять свою заботу о вас. Мне интересно, Франсин и ваши сыновья чувствуют то же самое?»

Я пыталась донести до Луиса, что не видела в этой ситуации его вины. Но я давала понять, что его поведение – его собственная ответственность: «Я знаю, что это сложно для вас. Никто раньше никогда не помогал вам мириться с чувствами разочарования или отчаяния. Вас заставили поверить в особые привилегии и превосходство над другими. Вас научили тому, что правила, прописанные для всех, на вас не распространяются. Так что это не ваша вина, Луис. Но чтобы строить те отношения, которые для вас комфортны, нужно работать над этими убеждениями и поведением. Иначе вы будете продолжать отпугивать от себя людей. Давайте попробуем еще раз: расскажите мне о том разочаровании, которое вы испытываете, когда наше время подходит к концу».

Луис, которому удалось выслушать меня почти без закатывания глаз, вздохнул и с трудом ответил: «Кажется, что время проходит так быстро, и иногда – хорошо, часто я хочу побыть здесь подольше, чтобы закончить мысль или сказать вам о чем-то еще. Меня расстраивает необходимость остановиться, когда вы говорите мне об этом. В итоге у меня остается чувство отвержения и контроля, несмотря на то что я верю: вы стараетесь помочь». Я поблагодарила его за мужественную открытость и завершила в том, что понимаю, почему он так себя чувствует, учитывая его жизненные темы и ограничения, присущие отношениям в рамках терапии.

Я спросила его: «Насколько доскомфортно для вас было сказать это, Луис?» Он ответил: «Просто непривычно, и мне нужно об этом подумать. Это трудно и немного досадно». Даже сам Луис усмехнулся, когда это сказал, признав высокомерность этого утверждения. Я предположила, что ему непривычно обращать больше внимания на чувства слушающего, равно как и на собственные признанные и самые важные чувства. Ко всему этому он не привык. Луис согласился с этой оценкой. Я также дала ему понять, что мне было трудно просить его уйти. Но было бы несправедливо по отношению к другим моим клиентам, если бы я этого не делала. В таком случае им пришлось бы ждать. После этого я напомнила ему, что мне трудно заботиться о нем, когда я чувствую, что он игнорирует мои права и незаслуженно критикует. Луис кивнул и поднялся. После мы совместно разработали план чуть другого формата сессий, учитывая временные ограничения и его уязвимость. Кроме того, Луис согласился прикладывать больше усилий, чтобы не опаздывать на сессии.

В схемной терапии система рычагов важна для успешной работы с нарциссами. Джеффри Янг описывает это так: «Терапевт стремится держать пациентов в контакте с их эмоциональным страданием. Как только страдание ушло, они с большой вероятностью прервут лечение. Чем больше терапевт сохраняет осознанность пациентов относительно их внутренней пустоты, чувства неполноценности и одиночества, тем больший рычаг он имеет для удержания их в процессе лечения... Терапевт также фокусирует внимание на негативных последствиях нарциссизма пациента, таких как отвергнутость любимыми людьми или проблемы в карьере... Эмоциональная связь с терапевтом и страх ответного удара от других людей являются главными мотиваторами для продолжения терапии».

Упражнение «Груз, не вина»

Вы готовы взять на себя груз изменений без чувства вины? Принять, что даже если ваши схемы – это не ваша вина, вы несете ответственность за ваше поведение сейчас, во взрослой жизни? Подобное может показаться немного пугающим и непосильным. Но это также открывает двери к потенциальной трансформации. Это упражнение поможет определить здоровые и убедительные способы ответа взамен старых шаблонов поведения. Это полезно для вас самих, а также есть хороший шанс на улучшение отношений с нарциссом. В этом упражнении вы также рассмотрите, какие системы воздействия у вас могут быть, чтобы привлечь внимание вашего нарцисса и расположить этого человека к изменениям. Вот пример.

Ваши схемы: покинутость, неполноценность, самопожертвование и подчинение.

Влияние ваших схем: я принимаю вину, чувствую себя неполноценным и верю, что лучше вытеснить мои потребности на второй план и молчать, чем выговориться, быть неправильно понятым и с определенной вероятностью остаться в итоге одному.

Ваши режимы совладания: сдаваться и избегать.

Истина: это не моя вина. Мы оба играем роль в конфликтной ситуации. Я способна нести ответственность. Кроме того, я уже одинока, потому что у меня нет чувства «Я», права голоса или подлинной связи с моим мужем.

Здоровая, уверенная позиция: я не позволю так обращаться с собой. Это неприемлемо, даже если ты не хочешь причинить мне боль.

Система рычагов: я знаю, что мой муж боится меня потерять. Я планирую поговорить о варианте разрыва отношений – не в качестве угрозы, а как необходимый выбор, если дела между нами не наладятся.

Используя предложенную в этом примере структуру, возьмите чистый лист бумаги и напишите о своих схемах и режимах совладания, а потом посмотрите, какова истинная ситуация. Уделите какое-то время развитию уверенной позиции – такой, при которой не прогибаетесь перед вашим нарциссом и не оказываете агрессивного давления на человека. Наконец подумайте, какие рычаги воздействия вы могли бы применить, чтобы склонить нарцисса к изменениям ради улучшения ваших отношений.

Надежда дает ростки вечному: способность учиться и меняться

Без маловероятного вмешательства волшебства вариантов для разрешения конфликтов в отношениях ограниченное количество: завершить их, придерживаться статус-кво, принять новые неработающие шаблоны или решить проблему рациональным способом. Последний из этих вариантов – очевидно лучший, если вы хотите остаться в отношениях. Но он требует полной самоотдачи, даже если обе стороны полностью вовлечены в процесс изменений. Будьте уверены: не все потеряно. Хотя это испытание может показаться пугающим, возможности для восстановления реальны.

Мозг обладает способностью к изменению, следовательно, наша личность отличается гибкостью и также открыта к изменениям. Эксперты по ментальному здоровью наравне с теми, кто изучает мозг, полагают, что одним из путей к изменению может быть сонатроенное слушание и подлинное самовыражение в рамках контекста сознательного состояния ума «здесь и сейчас». Дэн Сигел использует термин «необусловленная коммуникация», чтобы описать свой подход: «В необусловленной коммуникации принимающий сообщение слушает с открытым умом и задействует все свои органы чувств. Его реакция зависит от того, что на самом деле говорится, не являясь предопределенной и жесткой ментальной моделью того, что он ожидает».

Далее Сигел иллюстрирует суть «ощущаемого чувства» в терминах детско-родительских отношений: «Когда мы посылаем сигнал, наш мозг воспринимает ответ других людей на него. Ответы, которые мы получаем, укореняются в нейронных картах нашего базового ощущения о себе... Ответы от других – это не просто зеркала наших собственных сигналов. Они включают в себя суть восприятия другого человека, что придает нашему общению смысл. Таким образом, дети начинают чувствовать, что их чувствуют». Какое успокаивающее состояние – по-настоящему чувствовать, что тебя поняли, ощущать, что тебя с вниманием и заботой удерживает в своем сознании другой человек. Подумайте об этом: кто по-настоящему понимает вас?

Заключение

В контексте отношений, где нас чувствуют, нам доступен шанс на спасение. Эти сдвиги ведут к новым толкованиям и действиям касательно самооценности и наших отношений с другими. Эти связи предлагают возможность формирования новых привычек и освобождения себя от механических рефлексов, связанных с прошлым. Так что задача – установить подобного рода отношения с вашим нарциссом, будь то босс, коллега, член семьи, сосед, друг, супруг или любовник. К сожалению, эти последние два обычно оказывают самое стойкое сопротивление изменениям, учитывая колоссальную важность этих отношений и того, как прочно могут быть укоренены схемы вас обоих. Но устанавливая отношения, где участники больше чувствуют друг друга, вы открываете дверь для нового себя в глазах других людей. У вас появляется возможность использовать набор навыков для улучшения и трансформации отношений с нарциссом или, если это невозможно, ограничения взаимодействия или даже его прекращения. С этой целью следующие главы помогут вам отточить свою осознанность, обуздать храбрость и поддержать энтузиазм. Вы разовьете навыки, необходимые для создания эффективных результатов при взаимодействии с вашим нарциссом.

Глава 4. Преодоление препятствий: опасности, подводные камни и сбои в общении

Одна из самых прекрасных компенсаций в жизни – это то, что ни один человек не может искренне пытаться помочь другому, не помогая при этом самому себе.

Ральф Вальдо Эмерсон

Теперь у вас есть основа для понимания нарциссизма: как его определить, как он воздействует на жизнь нарциссов и как это неприятное поведение отображается на тех, кому приходится иметь дело с этими людьми. В предыдущих главах вы узнали об истоках нарциссизма и получили общее представление об этих сложных людях. Предыдущие главы также предоставили теоретические основы нескольких направлений психологической науки, которые помогают понять стратегию изменения ваших отношений с нарциссом. Эта стратегия, как правило, включает в себя четыре стадии.

1. *Наблюдение*: вы наблюдаете за особенностями поведения, реакций и взаимодействия, которые характеризуют взаимоотношения между вами и нарциссом.

2. *Оценка*: ваши наблюдения и инсайты (понимание) позволяют вам более точно и, возможно, беспристрастно оценить динамику ваших отношений.

3. *Идентификация*: ваша оценка позволяет назвать схемы, которые побуждают неэффективные реакции – как для вас, так и для нарцисса – и признать, какие совладающие реакции вы оба используете.

4. *Дифференциация*: ваша идентификация задействованных схем и совладающих реакций позволяет вам отделить ситуации, порожденные воспоминаниями и темпераментом от моментов «здесь и сейчас», высвобождающих подлинный, твердый и внушающий доверие голос для каждого из вас.

Четыре стадии трансформации

Вы можете обнаружить, что ведение дневника – полезное дополнение к этому процессу и успокаивающая практика. Это также даст новые перспективы в неэффективном взаимодействии. Предоставит пространство, в котором вы можете начать выражать свой подлинный голос, репетируя перед взаимодействием в реальном мире. Что касается процесса из четырех стадий, он может помочь с разграничением, увидеть предрассудки в мыслях и эмоциях, заполняющих сознание, когда они возникают перед вами на бумаге. Пример этих четырех стадий может выглядеть примерно так.

1. Наблюдение: вы замечаете, что в отношениях с нарциссом вы больше всего даете, а он больше всего получает – особенно то, что хочет. В то время как вы подвержены чувству вины и извинениям за свои ограничения, он с большей вероятностью будет находить отговорки и винить других за свое дурное поведение.

2. Оценка: вы видите, как нехватка баланса в отношениях и ваше ощущение несправедливости связаны с чувствами тревоги и отчаяния. Эти чувства имеют знакомый отголосок, который связан с ранними главами истории вашей жизни.

3. Идентификация: с вашим новым пониманием ранних дезадаптивных схем вы можете видеть, как ваши схемы эмоциональной депривации, неполноценности, самопожертвования и подчинения являются виновниками этих тяжелых чувств. Вы видите, что не получали достаточного количества поддержки и эмоциональной поддержки в детстве. У вас всегда было ощущение, что вы недостаточно хороши. Это заставило вас строить прочную крепость, из того, что вы делали и отдавали в отношениях. Это помогло вам заглушить пульсирующую боль потребности в любви и одобрении – желания, которое вы воспринимали как постыдное. Вам может быть известна история детства вашего нарцисса или, вероятно, вы почерпнули сведения из этой книги. Тогда вы можете также сопоставить факты, чтобы обозначить его схемы и начать видеть повторяющиеся шаблоны в хореографии нежелательных движений нарцисса.

4. Дифференциация: искусство понимания разницы между тем, что было, и тем, что есть. Дифференциация помогает вам быть в своем уме и теле в реальном времени – здесь и сейчас. Вооруженные знаниями о том, какие схемы и шаблоны совладания вовлечены в динамику ваших отношений, вы можете сложить свое словесное оружие. Вы признаете, что больше не являетесь беспомощным ребенком. Скорее, вы – взрослый человек, который может постоять за себя, не прячась, не обвиняя и не сдаваясь.

Вот простой пример того, как ваш подлинный, твердый и внушающий доверие голос может звучать, когда вы ведете переговоры со своим партнером о вашем желании изменить устоявшиеся стандарты: «Я знаю, что ты любишь смотреть свои любимые ТВ-шоу по вечерам в четверг. И так оказывается, что это также единственный вечер в будни, когда нам не придется работать допоздна. Мы могли бы как-то интересно проводить время вместе, например устраивать свидания. Может быть, мы могли бы делать это раз или два в месяц? В эти вечера ты мог бы записывать свои шоу. У нас часто все заканчивается ссорой из-за того, что делать в четверг вечером, и я всегда в итоге уступаю. Я бы очень оценила, если бы мы могли прийти к компромиссу, который сделал возможными другие опции. Я верю, что мы ругаемся из-за этого, потому что ты привык к моей постоянной поддержке. Я позволяю критиковать свои предложения, как интересно провести время. Полагаю, я не осознавала, насколько сильно мне это досаждало и как я нуждаюсь в твоей поддержке».

Вот еще один пример, на этот раз использующий взаимодействие с руководителем: «Мне не очень просто это говорить. Я осознаю свою давнюю склонность делать то, что мне говорят, даже если я не согласен или если имею другое, возможно, лучшее решение. Иногда я слишком

озабочен получением вашего одобрения. Однако я хочу улучшить наши действия в маркетинге следующим образом... Я также думаю, что нам с вами следует проводить регулярные запланированные встречи, чтобы оценивать прогресс по этому проекту. Текущий процесс связан у меня с таким чувством, будто я невидимка. Иногда меня незаслуженно критикуют, хотя я уверен в том, что вы делаете это ненамеренно».

С учетом прошлого опыта с вашим нарциссом вы можете задаваться вопросом, будет ли такой подход эффективен. Вот еще один пример, доказывающий, что он может работать. Клиентка по имени Кэролин вышла замуж за нарцисса Дамиана, и вместе с ним унаследовала семнадцатилетнюю дочь Люси – принцессу и папину гордость, с его прекрасной родословной и часто колкими шутками. Во время своих визитов Люси удавалось уговорить папу давать ей все, чего бы она ни пожелала, и при этом ни за что не отвечать. Не было никаких правил или последствий, даже когда Люси неуважительно разговаривала с Кэролин, без спросу брала вещи из ее шкафа или срывала планы на вечер. Люси никогда не показывала признательности, никогда не сотрудничала и не чувствовала никаких угрызений совести из-за огромных трат по кредитной карте.

Кэролин чувствовала себя беспомощной – неудивительно, учитывая суровое распоряжение Дамиана: «Моя дочь – мои правила. Точка». Но со временем, несмотря на гнетущий страх еще одного неудачного брака, Кэролин набралась достаточной смелости, чтобы выступить в защиту своих прав. Кэролин сказала Дамиану, что, если ситуация не изменится, она уйдет. Хоть и неожиданно, но этот новый, убедительный подход создал необходимую для изменений систему воздействия. После череды типичного поведения, когда Дамиан заявлял: «Кому какое дело! Давай, уходи!», он на самом деле согласился начать терапию и поработать над этими вопросами с Кэролин и Люси. Кэролин в конечном итоге примет решение, оставаться ей в этом браке или нет, когда она больше не находится во власти своих монстров покинутости и стыда.

Намеки и подсказки: знайте, почему вас цепляют

Прошлое влияет на настоящее, пробуждая автоматические механизмы разума для определения угрожающих условий вашей безопасности. Вернитесь мысленно к первой главе, в которой вы узнали о совладающих реакциях Франсин, Бет и Билла. Они проявлялись, когда их ранние дезадаптивные схемы активировались провоцирующим поведением Луиса. С течением времени при наличии руководства все они научились определять резкие некомфортные физические и ментальные ощущения, которые возникали при столкновении с его неисправимостью. Каждый из них научился соединять это знакомое душевное смятение с соответствующими схемами, которые хранились в их историях прошлого. Вскоре они заметили, что узнаваемость ощущений, активирующих схемы, казалось, автоматически приводила в движение соответствующие знакомые, хотя и неэффективные, реакции.

Упражнение «Почему нарцисс цепляет вас»

Если вы еще не определили свои схемы, вернитесь ко второй главе и уделите некоторое время повторному изучению списка. Посмотрите, можете ли вы найти те схемы, которые наиболее точно представляют темы вашей жизни. Помните: для того чтобы это была ранняя дезадаптивная схема, она должна корениться в вашем детстве или подростковом возрасте. И хотя большую часть вашей жизни она могла находиться в спящем состоянии, она достаточно актуальна, чтобы вы могли четко ощущать ее, читая о ней. Запишите список своих схем на листе бумаги.

Четко осознавая свои схемы, переходите к следующему упражнению. Так как упражнение требует пошаговой визуализации, сначала прочитайте его от начала до конца, чтобы ознакомиться с шагами, а потом выполняйте.

1. Найдите тихое место, где вас не будут отвлекать, и сядьте удобно. Закройте глаза на мгновение. Постарайтесь вспомнить болезненное детское воспоминание с участием кого-то, кто вас растил, брата или сестру, кого-то из группы сверстников. Назначьте часть себя в роли часового – оставаясь предельно внимательным к тому, чтобы чувствовать опору под ногами. Основательно укоренитесь в этом моменте, здесь и сейчас – чтобы вы могли позволить себе осторожно обернуться назад. Отмечайте те мысли, чувства и ощущения, которые возникают, когда вы вызываете в памяти этот эпизод. Что случилось во время этого болезненного события? Как вы с этим справились? Помните ли вы, чего вам хотелось в тот момент? Каковы были ваши глубочайшие желания? Если вспоминать эту ситуацию становится трудно или болезненно, напомните себе, что это только воспоминание.

2. Сделайте медленный, глубокий вдох, а потом медленно сделайте полный выдох. Сотрите образы этого прошлого события, но продолжайте удерживать мысли, эмоции и ощущения, которые наполняют ваш разум и тело. Держите их при себе, позволяя вашему мягкому и нежному дыханию смягчать любые болезненные ассоциации, выгравированные на стенах вашего сознания.

3. Теперь, когда вы полностью осознали проблемные мысли, эмоции и ощущения и получили опыт того, как ваше дыхание может помочь стереть их воздействие, вызовите в памяти образ вашего нарцисса. Посмотрите,

можете ли вы приблизить воспоминание о трудном, печальном или досадном инциденте – прошлом или потенциальном. Сделайте этот образ как можно более ярким. Обращайте внимание на мысли, эмоции и физические ощущения, которые резонируют в вас по мере того, как этот эмоционально заряженный сценарий раскрывается перед вами. Если бы вы могли определить исход, какое развитие событий вам хотелось бы увидеть? Каковы ваши самые глубинные желания?

4. Сделайте несколько медленных, расслабленных вдохов, вдох и выдох, после – откройте глаза и дайте себе минуту, чтобы снова вернуться в то место, где вы находитесь. Поблагодарите ту часть себя, которая поддерживала вашу заземленность для совершения этого путешествия.

Завершив эту практику, сравните мысли, эмоции и физические ощущения, связанные с первым образом – вашим воспоминанием из детства, – и те, что связаны со вторым образом. Был ли некий сдвиг или они были схожими? Различие между вашим опытом этих двух визуализаций указывает степень вашей способности наблюдать, оценивать, идентифицировать и различать. Поворот осознанности к вашему внутреннему переживанию во время этих сценариев также позволяет измерить силу схем. Оцените, насколько укоренены старые, дезадаптивные режимы совладания, когда они активируются в текущих условиях.

Когда вы сравниваете свои внутренние переживания в этих двух сценариях, вы видите закономерности? Как изменились ваши желания с того момента, когда вы были ребенком, и изменились ли вообще? Чего вы продолжаете желать? Что мешает вам реализовать эти желания? Здесь много о чем можно поразмыслить. Вы можете пожелать уделить какое-то время записи своих мыслей и чувств, чтобы помочь себе разобраться в собственных эмоциях. Это также может помочь в будущем для оценки своего прогресса.

И наконец, посмотрите на список ваших схем еще раз. Уверены ли вы, что верно определили свои самые актуальные схемы? Если это так – отлично. Если нет – не переживайте. Это трудное задание, у вас может быть несколько слоев истории и поведенческих шаблонов, которые нужно раскрыть. Читайте дальше, впереди вас ждет многое, что поможет в вашем исследовании.

Понимание своих ощущений: сигналы мозга и тела

Как вы теперь знаете, иногда ваши схемы будут активироваться (часто, когда вы этого не осознаете), звоня в колокола и вызывая совсем не впечатляющие реакции, в то время как солдаты вашего самосохранения прибывают на службу. Кроме того, есть множество случаев, когда вы успешно обходите активацию ваших схем и даете зрелый ответ на вызовы жизни мудрой сдержанностью или грамотным парированием, по необходимости. Возможно, это случается нечасто, но будьте уверены, что вы не одиноки; эти непростые ребята, кажется, знакомы с искусством активирования людских схем. Причина сейчас яснее, так как вы начали раскрывать свою личную коллекцию жизненных тем и соответствующих стилей совладания. Они могут оказывать плохую службу, вооружая вас для конфронтации или удерживая в холодной тундре сдачи позиций. Но они могут дать ценные подсказки о вашей когнитивной и чувственной системе и являются важнейшими ориентирами на пути к здоровому освобождению.

Когда вы вспоминали болезненную страницу из вашей личной истории во время предыдущего упражнения, то испытали сильные ощущения. Вспомните их. Когда вы оказались в этом неприятном воспоминании, ощущения в вашем разуме и теле усилились и приняли форму, которая была совершенно несоразмерна реальности подлинной ситуации «здесь и сейчас», где вы сидели одни, спокойно, с закрытыми глазами. Так ведут себя схемы, они вплетены в вашу сенсорную систему и могут инициировать сильные и яркие ощущения, когда приходят в действие.

Сенсорная система включает ваши мышцы, нервную систему и внутренние органы. Когда схемы приходят в действие, вы можете заметить некоторые комбинации следующих физических ощущений:

- учащенное сердцебиение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенная температура тела;
- учащенное дыхание;
- пот на лбу или ладонях;
- тошнота или боль в желудке;
- напряжение или ком в горле;
- пересохший рот;
- дрожащие губы;
- покалывание в руках или ногах;
- головокружение;
- обильные слезы;
- сонливость;
- боль или онемение в разных частях тела;
- ваше сознание как будто становится пустым;
- усиление или притупление ощущений: звуковых, визуального распознавания, запаха, вкуса или прикосновения.

Почему все это имеет значение? Потому что схемы, действуя совместно с вашей сенсорной системой, отправляют сообщения от тела мозгу и наоборот. Включается внутренняя, но зачастую ложная тревога, чтобы побудить вас к действиям по самозащите. Проблема здесь в том, что мозг можно одурачить. Он не может легко разделять боль в желудке, вызванную вирусом, и такую, которая возникает после марафона стычек с нарциссом. Далее, он склонен к тому, чтобы ассоциировать обе эти боли с теми незабываемыми болями в животе в первом классе церковно-приходской школы. Тогда вас пугали угрозой, что вы будете гореть в адском огне,

если забудете надеть шапку, подготавливая таким образом почву для посадки семян вашей схемы недоверия.

Без осознанного соединения с вашим внутренним состоянием и структурой тонкие и не тонкие сенсорные стимулы могут оставить вас с ощущением постоянной подозрительности и взвинченности всякий раз, когда вы чувствуете тошноту. С другой стороны, вы можете распознать это неприятное ощущение в желудке, приписывая его определенной физиологической причине. (*Меня тошнит, потому что я заразилась инфекцией, которой всю неделю болеют все в моем офисе, а не потому что где-то впереди маячит опасность.*) Вы можете оказаться способны отложить неуверенность в себе в сторону и просто отдохнуть, если вам нездоровится. Как вариант, вы можете начать видеть повторяющийся шаблон нефизиологических причин. (*Я чувствую тошноту всякий раз, когда выясняю отношения с этой коллегой Шерри. Кажется, будто Сестра Иосиф-Мария вот-вот зашвырнет меня вниз, прямо в ад, а у меня нет крема от загара.*) В этом случае вы, возможно, сумеете собрать все свое мужество и возразить Шерри уверенно и убедительно. Чтобы преуспеть в этом, вы должны предложить мозгу загрузить новую мантру: «*То было тогда, а это – сейчас*». Пятая глава поможет сделать разграничение и жить с этой мантрой.

Упражнение «Предвидение сбоев и активация вашего радара»

Вы узнали о коварных способах, которыми схемы могут активировать болезненные эмоции и мучительные физические ощущения. Теперь вы жаждете научиться, как действовать в обход этой реакции. Базируясь на прошлом упражнении, это также использует визуализацию трудного эпизода с вашим нарциссом. Здесь вы начнете практиковать навыки новой осознанности в относительно комфортном и безопасном состоянии сознания, а не один на один с нарциссом. Вы также получите некоторый опыт в использовании позитивного и сострадательного внутреннего диалога, чтобы посмотреть на свои схемы в истинном свете.

1. Подумайте о вашей следующей встрече с нарциссом. Когда и где она случится? Каковы будут обстоятельства этой встречи?

2. Подумайте обо всех возможных сложностях во взаимодействии, которые могут возникнуть во время этой встречи.

3. Помните, что можете предсказать свои чувства. Учтите типичный уровень чувствительности и исторические прецеденты в такого рода ситуациях. Примите во внимание все – от внешних отвлекающих моментов до самого худшего сценария.

4. Перенесите внимание к ощущениям тела и мыслям в потоке вашего сознания. Направьте радар осознанности к самым уязвимым областям вашей чувствительности – тем темно-красным грозам, впечатанным в дождливый фон.

5. Если бы ваши органы чувств могли говорить, о чем бы они сообщили? Например, если у вас схема неполноценности сочетается с карающим режимом совладания, напряжение в вашей шее может указывать: «Ты такой слабак, даже не можешь защитить себя». Обратите внимание на ощущения, которые вы испытываете. Постарайтесь определить, о чем они вам говорят.

6. Позвольте своему мудрому и сострадательному внутреннему голосу вовлечь эти ощущения в диалог. Например, вы можете сказать: «В детстве

меня часто вынуждали чувствовать себя так, будто я недостаточно хорош, но это было неправдой. Я был всего лишь ребенком. Я тогда не мог постоять за себя. Я был юн и напуган. То, что я переживаю сейчас, – это отголосок детской схемы. Но прямо сейчас у меня есть выбор. Я не обязан терпеть, чтобы кто-либо продолжал обращаться со мной подобным образом».

7. Обратите внимание на то, как ощущения, активированные вашей воображаемой встречей с нарциссом, постепенно начинают уходить. Если вы не можете найти слов, чтобы выступить против своей схемы, то можете попросить друга, возлюбленного, терапевта или любого, кто хорошо вас знает, помочь составить подлинное послание, которое отражает вашу внутреннюю истину.

Активировав внутренний радар, теперь вы можете сканировать свой внутренний мир на предмет искаженных схем, этих заклятых врагов истины. Позже в этой главе вы узнаете больше коммуникативных навыков и получите возможности порепетировать успешные взаимодействия с нарциссом в вашей жизни.

Очарован и разоружен

Как вы можете помнить, нарцисс имеет опьяняющую силу очарования и пленительного остроумия. Если вы привлекли к себе его внимание, то почувствуете себя избранным, особенным. И как только вас начинают переполнять его чары, вы обнаруживаете, как шуритесь в темноте в поисках знака «Выход». Он предоставит вам лучшее место в доме для своего самохвального шоу. В обмен от вас ожидается удерживать луч софита прямо на нем, утвердительно кивать во время выступлений, смеяться по сигналу, никогда не казаться скучающим, громко и часто аплодировать, и никогда, никогда даже не думать о том, чтобы присоединиться к нему на сцене.

Маневры для приманки и переключения

Чары нарцисса – это манящий соблазн. Это также эффективный инструмент, удерживающий вас от изучения потенциальной расплаты за отношения, пока вы не окажетесь на крючке. Давайте посмотрим на некоторые отдельные примеры ловких, но классических маневров для приманки и переключения, которые использует нарцисс. Это может помочь получить более ясное понимание о развитии ваших отношений с нарциссом.

Номер с исчезновением. Пообещав вам свое неугасимое внимание, нарцисс становится недоступным. Без признательности и зазрения совести он обвиняет вас в эгоизме и излишней требовательности, когда вы огорчаетесь из-за этого.

Подстава. Сначала нарцисс расспрашивает о ваших идеях и предложениях с кажущимся энтузиазмом, а потом расстреливает ваш ответ и уничтожает ваше чувство собственного достоинства обесценивающей критикой.

Доктор Джекилл и мистер Хайд. Ухватившись за возможность быть вашим героем, нарцисс будет безмерно защищать вас, если другие будут к вам несправедливы. Но он не будет испытывать ни капли сожаления, задевая вас за живое своим грубым и надменным тоном, если вы осмелитесь перебить его или поставить под сомнение его мнение.

Добавление оскорбления к травме. Нарцисс внезапно объявится с полным грузовиком роз, вынуждая простить его за глупое поведение последних нескольких дней. Вы обмениваетесь актами любви и признания, но ничто в конечном итоге не может оказаться достаточным для его ненасытной бездны. Вы сжимаете зубы, пытаясь перемолоть чувство вины и гнева. В конце концов, все снова о нем!

Адвокат дьявола. Подобно президенту клуба дебатов или судье с молотком в руке, нарцисс приглашает вас поучаствовать в беседе, которая становится либо затяжным разговором с самим собой, дискуссионным или очень амбициозным. Вне зависимости от вашего ответа – вы можете игнорировать его, парировать, умолять или даже сдаться – он ничего не воспринимает.

Кажутся ли какие-то из этих маневров знакомыми? Если знакомы все они, не отчаивайтесь. Многие мои клиенты, которые имеют дело с этой проблемой, очень часто говорят, что все пять актуальны. Помните, что нарцисс поддерживает очень высокие, негибкие стандарты по отношению к себе и тем, кто находится на орбите его звездного величия. Как вы также узнали, у нарциссов очень высокая потребность в признании, одобрении, контроле, победе и подтверждении их экстраординарности. Эти потребности – из-за сильного внутреннего потока стыда, эмоционального одиночества и недоверия. Самодовольное поведение – всего лишь заглушка в эмоциональной плотине.

Типичные эмоциональные реакции

Очевидно, нарцисс не чувствует себя обязанным играть по тем же правилам, что и все мы. Эти трюки по использованию приманки и переключению являются нечестными и двуличными. Что еще хуже, личность нарцисса исключает возможность поставить его поведение под сомнение, обсудить вопросы и прийти к компромиссному решению по ситуации. В отсутствие четкого общения и обсуждения каждый из этих маневров имеет склонность провоцировать определенную реакцию.

Небезопасность. Когда нарцисс исполняет свой номер с исчезновением, нестабильность его настроения и ненадежность его присутствия могут оставить вас с ощущением одиночества и небезопасности. Иногда это чувство возвращает вас к воспоминаниям о нестабильных отношениях в вашем детстве.

Устрашение. Маневр «подстава» может быть откровенно устрашающим, будто бы вас нежно уговаривают окунуть ногу в воду лишь для того, чтобы вас укусила пиранья. Этот маневр может зачастую имитировать сценарии из детства, например когда кто-то из родителей предлагал вам выбрать что-нибудь на ужин из меню, а потом критиковал вас за сделанный выбор. В ответ вы научились читать между строк и находить «правильный» ответ, даже если он был не совсем ваш.

Негодование. Когда нарцисс трансформируется из доктора Джекилла в отвратительного мистера Хайда, вас приводит в ярость его чувство превосходства, эгоистичность и неспособность идти на компромисс, особенно если всего 15 минут назад он героически вас защищал. Внезапно вы ощущаете, что его поддержка и усилия не имели к вам никакого отношения. Это похоже на те редкие случаи, когда мама звала вас из вашей комнаты и предлагала присоединиться к ней за столом, где она развлекала своих друзей. Было мило ощущать себя включенным и желанным. Но спустя несколько мгновений вы понимали, что это была просто уловка, чтобы она могла купаться во всеобщих охах и ахах по поводу вашего прекрасного воспитания. И все, что вам оставалось, – держать прожектор над этим действием под названием «Мать года».

Провокация. Как нарциссу удастся быть таким очаровательным, нагромождая оскорбления поверх обиды? И почему вы каждый раз на это попадаетесь? Это не потому, что вы глупы. Вам нравится ощущать, что о вас заботятся, относятся с добротой. Вы идете на риск, когда показываете, что цените ухаживания нарцисса. Вы обнаружите, что прекрасный принц, которого вы поцеловали, на самом деле – лягушка. Вас сердит то, что вас снова пленили его маленькие вспышки магии. Вы вынуждены платить цену, оказываясь с еще одним предсказуемым существом с бородавками. Это может напоминать историю с вашими родителями. Вероятно, вы смаковали то редкое любящее внимание, которое проливали на вас мать, когда вы заболели. Но затем оказывались в ловушке чувства вины, потому что она лишалась сна, заботясь о вас.

Беспомощность. Маневр адвоката дьявола – это преимущественно способ возвысить уникальность чего бы то ни было, о чем ораторствует нарцисс, оставляя вам чувство беспомощности и тоски. Вы чувствуете, что в этой ситуации нет победителя. Если вы не уступите, он не даст вам спать всю ночь, без конца доказывая свою правоту и наслаждаясь звуком собственного голоса. Это может иногда ощущаться как беспомощность ребенка, особенно если вы научились подчинять свой голос родителю или тому, кто вас воспитывал. Кто хотел, чтобы вы держали свои идеи и мнения при себе и уважали их точку зрения как непререкаемую.

Во всех этих сценариях вы внутренне заряжены на то, чтобы защищать себя, но в итоге чувствуете злость, небезопасность, запуганность, возмущение и бессилие – что по иронии совсем не похоже на защиту. Почему? Чтобы это понять, нам нужно освежить в памяти, как

работает мозг. Когда вы сталкиваетесь с медведем гризли, ваши механизмы выживания ограничены. Вы можете попытаться убежать от медведя, постараться отбиться от него или просто стоять там, оцепенев от страха, неспособные двигаться в каком-либо направлении. Обычные реакции – драться, бежать или замереть. В схемной терапии мы называем эти механизмы выживания контратакой, избеганием и подчинением. Для многих людей реакция зачастую зависит от типа опасности. Для других реакция на любую угрозу может казаться одинаковой.

Низкая дорожка

Дэн Сигел помог мне понять: когда наш мозг реагирует на опасность, активируются нижние подкорковые области (ствол головного мозга и лимбические области). Информация об опасности поступает в эти подкорковые области, включая часть, известную как амигдала. Вслед за этим сообщения передаются телу, чтобы создать ощущение стресса и подготовить его к действию. Часто эта реакция включает в себя выброс гормонов возбуждения, таких как адреналин. Это все происходит очень быстро. Вся эта запрограммированная система приводит к реакциям – драться, бежать или замереть, которые бесценны для выживания большинства животных (включая людей) при столкновении с по-настоящему опасной или угрожающей жизни ситуацией.

Дэн Сигел предложил назвать это низкой дорожкой функционирования – когда состояние угрозы может иногда отключать высшие функции префронтальной коры. Эта префронтальная область управляет вашим мозгом, помогая успокоиться, регулируя функции в организме, участвуя во вдумчивых рассуждениях, ясно и понятно отражая, что происходит. Встать на низкую дорожку означает потерю этих руководящих функций. Без префронтального отражения вы можете оказаться не способны распознать, что глухой звук в ночи – это просто движение горячей воды в трубах, а не какой-то незванный гость, крадущийся вверх по лестнице. Работа Сигела предлагает способ возвращения контроля над этими переживаниями низкой дорожки в нашей жизни.

Взаимодействие с нарциссом может иногда активировать как восприятие опасности, так и переключение на низкую дорожку. Но при помощи рефлексии вы можете взаимодействовать с нарциссом, не становясь участником этого танца. Вместо того чтобы чувствовать учащенное сердцебиение, головную боль и пересохшее горло в предчувствии еще одной стычки, вы сможете продемонстрировать уверенность, чувство собственного достоинства и аутентичность.

За пределами драки, бегства и замирания

Достижение эффективных результатов в вашем взаимодействии с нарциссом требует модификаций в хореографии вашей системы выживания. Чтобы помочь подстроить внутренние системы оповещения, давайте взглянем на некоторые типичные реакции – драться, бежать или замереть, как их можно модифицировать и максимально эффективно общаться с этой новой позиции.

Контратака (реакция бежать): если вы склонны давать отпор, когда чувствуете, что вас игнорируют или подвергают словесной атаке, ваш внутренний диалог будет из серии «Я тебе покажу». Это, конечно, обычно приводит к утомительной битве, словесной перепалке на повышенных тонах или повышенной отстраненности со стороны вашего оппонента.

Модификация: борцам не нужно отказываться от борьбы. Вам просто нужно заступаться за себя, не атакая. Например, вместо «Я тебе покажу» ваш внутренний диалог может поменяться на «У меня тоже есть права».

Коммуникация: ваш новый подход может звучать примерно так: «Хотя, возможно, это не твое намерение, но я чувствую, как твои слова и поступки обесценивают меня. Я не потерплю такого неуважительного отношения. Если тебе со мной некомфортно, ты можешь сказать мне, не унижая и не игнорируя меня. У тебя есть права, и у меня тоже есть права. Я бы был очень признателен, если бы ты мог говорить со мной с чуть большим уважением, и я сделаю то же самое для тебя».

Избегание (реакция бежать): если вы склонны убегать, когда все становится слишком сложно, ваш внутренний диалог может быть чем-то вроде «Увидимся позже». Но чем больше вы избегаете, тем больше ваш оппонент преследует, требует и настаивает. В конце концов вы чувствуете себя загнанными в угол, лишенными возможности действовать и покинутыми своим же собственным голосом.

Модификация: если вы тот, кому нужна дистанция от беспокойных разговоров, это нормально. Но чтобы разрешить конфликт, вам нужно-таки возвращаться. Ваш внутренний диалог может поменяться со слов «Увидимся позже» на слова «Мне нужен тайм-аут».

Коммуникация: ваш новый подход может звучать примерно так: «Я знаю, что этот вопрос очень важен для тебя. Он также важен и для меня, но прямо сейчас я переполнен эмоциями. Мне нужно побыть какое-то время наедине с собой, чтобы настроиться и собраться с мыслями, чтобы наш разговор мог быть продуктивным. Вероятно, тебе это тоже пойдет на пользу».

Подчинение (реакция замирания): если вы склонны терять способность двигаться при взаимодействиях, которые кажутся пугающими, ваше единственное средство высвобождения из липких лап нарцисса – сдаться, принять на себя вину и согласиться. Ваш внутренний диалог похож на «Ты прав, это все моя вина». К несчастью, это часто приводит в дальнейшей критике за ваш хлипкий и ущербный характер.

Модификация: если у вас рефлекторная реакция замереть, вам может помочь заучивание текста. Ваш внутренний диалог может перейти от «Это все моя вина» к «Я могу быть не идеальным, но это не полностью моя вина».

Коммуникация: ваш новый подход может звучать примерно так: «Кажется, ты расстроен из-за меня. Когда я это ощущаю, то склонен сдаться и уступить. Я знаю, что это еще сильнее тебя расстраивает, но я делаю это не намеренно. Эти перепалки цепляют меня, но я работаю над усилением моей уверенности. Я бы был очень признателен, если бы ты был более внимательным ко мне. У тебя тоже есть зона ответственности в этих отношениях».

Заключение

Вы увидели, как жизненный опыт и биологическая организация отвечают за присущие вам схемы и реакции, которые становятся препятствиями для эффективного взаимодействия с нарциссом. Вы попробовали на практике активировать свой внутренний радар, чтобы предвидеть, когда можете пасть жертвой старых привычек. Вы начали узнавать, как обращать внимание на информацию от органов чувств. Хотя мы, люди, имеем в своем распоряжении рефлексивные реакции для выживания, мы также чрезвычайно гибки. Перестройка ваших внутренних диалогов и использование новых подходов к общению могут привести к большему чувству самозащиты и подлинности в сложных отношениях, а также влиять на изменения в этих отношениях.

Пятая глава продолжит оттачивать ваши навыки интерпретации информации от органов чувств. Вы узнаете ценность осознанного внимания в построении новых привычек и усилении гибкости при общении. Вы также продолжите составлять новые тексты для поддержания межличностного взаимодействия с использованием настоящего голоса.

Глава 5. Обращаем внимание: как вести себя в сложных ситуациях с нарциссом

Все, что мы видим, – лишь тень, отбрасываемая тем, чего мы не видим.

Мартин Лютер Кинг-младший

До этого момента вы посвящали время и усилия тому, чтобы разобраться со своей жизнью, исследуя различные жизненные темы и понимая, как прошлый опыт влияет на вашу личность. Иногда она может сиять, а иногда быть потухшей. Вы исследовали связи между вашим опытом, склонностями и схемами. У вас есть понимание того, почему иметь дело с нарциссом особенно трудно, равно как и то, почему эти люди могут притягивать и захватывать вас. Вы можете более точно предвидеть и распознавать, как и когда вас могут зацепить. Вы снаряжены новым набором инструментов для понимания себя и нарцисса и для начала более эффективного и подлинного общения.

Следующий шаг – полностью укорениться в этом моменте. Без сомнения, вы знакомы с выражением: «В одно ухо влетело, в другое – вылетело». Это выражение – прекрасный пример силы мозга, покрытого тефлоновым покрытием. Иногда кажется, что некоторые вещи просто соскальзывают с области нашего сознания. Но это может на самом деле быть даже полезным. Поэтому, когда госпожа Всезнайка-неошибайка предстает перед вами с одним из ее беспечных замечаний касательно сложного личного вопроса в вашей жизни или пускается в рассказ о том, насколько она чудесна (плохо маскируя это скромностью девочки-второкурсницы), вы получаете доступ к покрытию тефлоном вашего мозга. Вы нажимаете свою внутреннюю кнопку «Беззвучный режим», выключаете свои схемы, делаете глубокий вдох без раздражения. Вы искусно призываете нарцисса к ответственности, если это уместно, либо идете дальше. Там, где ваш «шумный» ум ранее заставил бы вас чувствовать себя взволнованно, разгневанно, полным сомнений в себе или беспомощным, ваше душевное смятение соскальзывает вниз, как очень пышный омлет покидает хорошо разогретую сковороду.

Освобождение от механических привычек

Полное ощущение того, кем вы являетесь и как вы такими стали – это мощный инструмент в создании возможности для успешного исхода. Но чтобы применять этот инструмент максимально эффективно, вам придется развить некоторые вспомогательные навыки. Главный из них – это способность идентифицировать нездоровые привычки и поймать себя в момент, когда вы прибегаете к ним.

Это ключ к открытию двери новых возможностей иначе реагировать на взаимодействия с вашим нарциссом.

Одна из черт характера – быть предрасположенным к поиску чего-то знакомого и к ответу с использованием заученных, разработанных и укоренившихся привычных моделей поведения. Некоторые из этих привычек являются здоровыми и адаптивными, другие удерживают вас в заложниках в стенах тюрьмы эмоциональных и физических болезненных схем. Следовательно, необходимо иметь ясную ментальную картину наравне с по-настоящему хорошей чувствительностью к внутренней жизни – особенно самых уязвимых ее сторон. Чувство сострадания по отношению к себе также является жизненно важным. Это позволит вам сместить свой фокус и реакции, когда вы чувствуете собственную уязвимость. Старые послания «Я нелюбим», «Никто никогда не удовлетворит моих потребностей», «У меня нет прав», «Моя ответственность – делать других людей счастливыми» и тому подобные смените на более реалистичные оценки, освобождающие вас от переживаний, связанных с этими укоренившимися и полными предрассудков темами. Когда вы проанализировали и пересмотрели эти вредящие вам мыслительные шаблоны, держите при себе вашу новую, более беспристрастную реальность. Тогда вы сможете противодействовать вашим схемам и тому, что их активирует, в особенности – нарциссичным людям.

Так как вам оставаться за пределами этой старой тюрьмы? Теперь вы знаете, что память – это мощная сила нашего мозга. И до тех пор, пока у вас есть воспоминания, у вас будут схемы, с которыми нужно справляться. Но если ваш заново созданный мудрый и любящий внутренний голос – это внимательный и разумный защитник, у вас будет гораздо меньше цепляющих моментов. Если вас зацепят, то переживания станут менее интенсивными, и вы сможете быстрее оправиться. Возможно, лучше и быть не может. И это не так уж и плохо, если поразмыслить. Особенно с учетом того, что вы не можете быть внимательными 24 часа в сутки семь дней в неделю. Временами вы можете скатываться в старые привычки и обнаруживать себя в знакомой тюремной камере, требуя, чтобы вас услышали, зарывая голову в подушку или неподвижно глядя на стены вокруг вас. Но помните: это не указание на то, что вы по своей сути являетесь неполноценными и обреченными на провал. С таким пониманием вы вскоре обнаружите, что можете вытащить себя из старой камеры и вернуть назад в момент.

Давайте рассмотрим один пример. Скажем, вы находитесь на общественном мероприятии и встречаете там мистера Гвоздь-программы-непомнящий-даже-вашего-имени. Вы соскальзываете в свой прежний режим забитости и тревоги «Мне нечего сказать, так что лучше я придержу свои мысли при себе». Вы испытываете дискомфорт, неприятное ощущение пустоты в желудке. Это ваша подсказка. Распознайте это хорошо знакомое ощущение и те убеждения, которые с ним связаны. Уделите несколько мгновений тому, чтобы направить добрый и успокаивающий фокус на свой внутренний мир, может быть, с легким, незаметным потягиванием или несколькими легкими вдохами. Настройтесь на слова внутреннего защитника, которые вы так искусно придумали – внутренний голос, который может сказать вам правду, если вы соскользнули. Вспомните, что вы в полном порядке, и ваша реакция – это просто старый, надоедливый мусор из памяти. Помните, что у вас есть права и мнения, вы можете хорошо проводить время и не должны при этом петь дифирамбы эго мистера Отвратитель-

ность. Позаботившись о своем внутреннем мире, вы можете мудро маневрировать так, чтобы ограничить свои встречи с ним. Оказавшись в его присутствии, вы можете управлять своим голосом и своей целостностью.

Один из моих клиентов придумал умную метафору в ходе своей работы с проблемами скрытого нарциссизма. Параллельно он пытался изменить свои пищевые привычки. Мы исследовали его склонность искать одобрения и огорчение, которое он испытывал всякий раз, когда его очень популярный (и также нарциссичный) коллега Джо оказывался поблизости: «Джо – это чизбургер, который я на самом деле хочу. Если бы только он принял меня в свой внутренний круг, тогда я бы почувствовал себя по-настоящему особенным. Что мне на самом деле нужно и приносит подлинное удовольствие – это куриный ролл. На самом деле, я и так особенный, и чтобы позаботиться о себе, мне нужно привнести в свою жизнь более здоровых людей. Моя мама не знала, как позаботиться обо мне, и заставить меня почувствовать себя любимым и особенным – таким, какой я есть. Я лишь хочу, чтобы Джо принял меня. Моя схема заставляет чувствовать себя недостаточно хорошим. Она вынуждает быть неординарным и тусоваться с популярными парнями, чтобы на самом деле что-то значить. Джо – это эликсир от боли из-за моих активированных чувств. Но истина в том, что у нас с Джо нет ничего общего, так что лучшее, чем он мог бы быть в моей жизни, – это подпоркой. Мне не нужны подпорки. Мне нужны друзья».

Сила внимательного сознания

Чтобы увидеть себя так же ясно, как это сделал мой клиент, не оказаться пойманным в ловушку ваших схем и не впасть в старые привычки, важно развить внимательное сознание. Вы познакомились с ним в некоторых упражнениях предыдущей главы. Теперь мы сфокусируемся на дальнейшем развитии этого навыка. Проще говоря, внимательное сознание означает обращать внимание или быть сфокусированным с вашими переживаниями и ощущениями – как внешними, так и внутренними. Вы намеренно включаете свою сенсорную систему и направляете сознание туда, куда выберете. Как это описывает моя подруга Лора Фортганг, талантливая писательница и признанный профессиональный лайф-коуч: «Быть внимательным означает, что вы осознаете все и не уверены ни в чем». Я люблю это определение, потому что как только на арену выходит уверенность, возможность затмевается. Возможность видеть и чувствовать при помощи всей новой сенсорной линзы – это плод гибкого ума. При наличии осознанности и гибкости вы привлекаете возможность видеть с огромной ясностью глубину, цвет и движение мира внутри и вокруг вас. Например, возьмем океан. С осознанным вниманием вы можете слышать звук серфа с большей четкостью. Ощущения, вызываемые теплой влагой и сияющим солнцем на вашем лице, становятся более явными. Вы можете ощущать запах и даже привкус соли в воздухе. Полная сфокусированность со своими органами чувств позволяет вам включаться в многогранное переживание настоящего момента.

Важность практики

Развитие мозга, способного быть внимательным, требует регулярной практики. Так же как и со всем, что вы выбираете освоить или довести до совершенства, повторение и намерение являются необходимыми. Подумайте о езде на велосипеде или вождении автомобиля. До того как вы стали способны наслаждаться видом, вам приходилось усиленно думать о положении ваших рук, ног и вашего тела, о руле, скорости и визуальных сигналах.

Много лет назад один друг согласился научить меня водить на механике. Мы выехали на улицу с очень крутым подъемом в час пик. Он сказал, что мне следует с самого начала отрабатывать вождение в сложных дорожных условиях. И хотя я уже была опытным водителем с восьмилетним стажем, я чувствовала, как мои вспотевшие ладони цепляются за руль. Я напряженно вжалась в спинку сиденья, а глаза метались в зеркала заднего вида, отмечая слишком тесную близость машины позади меня. Казалось, что мое сердце билось в такт стаккато тихого напева: *«Левая нога – сцепление. Отпусти тормоз. Нажми на газ правой ногой. Плавно убери левую ногу со сцепления. Не разбей машину своего друга»*.

Развитие этого нового навыка требовало повышенной концентрации и усилия. Хотя спустя совсем немного времени я обнаружила, что веду свою новую машину с механической коробкой передач в гору на оживленной дороге, слушая радио, наслаждаясь пейзажем и думая о промежуточной сессии, которую мне предстояло сдавать. В этот момент я заметила, что мне больше не нужно фокусироваться на технике вождения, по крайней мере не в той же степени намеренной концентрации внимания, как раньше. Переключение передач стало теперь доступным по памяти, отлаженным набором движений. Конечно, если вы водите машину даже незначительное количество времени, вы вовлечены в непрерывную практику – практику, которая усиливает ваш набор навыков снова и снова.

Вы можете найти подобный опыт из собственных воспоминаний о построении навыков. Попробуйте это:

1. Найдите в памяти эпизод, когда вы впервые чему-то учились, и это требовало вашей пристальной фокусировки внимания.
2. Посмотрите, сколько органов чувств вы можете задействовать, вспоминая этот опыт: то, как это ощущалось, выглядело, звучало, пахло и каким обладало вкусом, а также мысли и эмоции, которые вы несли с собой в самом начале.
3. Сколько потребовалось времени, чтобы вам больше была не нужна такая концентрация внимания – до тех пор, пока не появилось возможности включить в сознание что-то еще?

Если ваши воспоминания связаны с творчеством или спортом – теннисом например – вы могли думать, что никогда не сможете расслабить свой пристальный фокус, если хотите играть хорошо. Но посмотрите, можете ли вы вспомнить разницу между первым разом, когда вы учились устанавливать контакт с мячом, и всем, что это за собой влекло, и первым разом, когда вы могли фокусироваться параллельно на ударе по мячу и предвидении следующего движения вашего противника.

Мы все слышали выражение «Практика – путь к совершенству». Не знаю насчет совершенства, но практика – когда вы делаете что-то снова и снова, с наставником или самостоятельно – это ключ к получению информации или укреплению поведения в памяти. Будь то отработка удара слева, практика игры на фортепиано или умения не сжиматься перед пугающим человеком, вы погружены в намеренное действие выполнения чего-то снова и снова с несколькими целями:

- приобрести новые привычки;
- избавиться от нежелательных привычек;

- показывать хорошие результаты или улучшать их;
- закрепить это все в памяти и, возможно, развить мастерство.

Как внимательность помогает взаимодействовать с нарциссом

Имея дело с нарциссом, важно практиковать искусство обращать внимание. Например, если вы замечаете свои поникшие плечи, когда с негодованием двигаетесь к очередному взаимодействию с нарциссом, у вас больше шансов на позитивные перемены. Вы можете отмечать, что ваша поза всего лишь следствие избитой привычки, а разум ожидает привычного поражения. Из этого момента ясности вы выбираете положение силы и уверенности с поднятым вверх подбородком, плечи назад. Вы также направляете свое сознание к лицу, рукам и физическому облику другого человека, напоминая себе, что он – всего лишь еще один представитель восхитительного и несовершенного вида гомо сапиенс. Сонастроив тело и разум, более трезво оценивая ситуацию, вы освобождаетесь от груза «следует», «должен» и от схем. Вы не просто знаете, что с вами все в порядке, вы можете это чувствовать.

Осознанность создает возможность для открытия, которое, в свою очередь, делает возможной свободу. И вместе с этой свободой приходит возможность быть ответственным за то, как вы проявляетесь в мире. Не показывая нарциссу свое пронизанное чувством вины, пораженное, бессильное «Я», как это бывает обычно, вы можете укорениться в своем подлинном, здоровом и зрелом «Я». Вооружитесь ощущением чувства контроля над настоящим моментом. Соединитесь с эмпатией к скрывающемуся в нарциссе чувству стыда и неполноценности, которые он так неуклюже старается замаскировать. И вы получите уверенность, чтобы тактично противостоять ему, когда он переходит черту. Пробудившись от своих автоматических реакций, вы можете различить несколько важных моментов:

- внезапный дискомфорт может быть признаком активации схемы;
- мысли и чувства, активированные вашими воспоминаниями, могут не иметь никакого отношения к текущей ситуации;
- у вас есть выбор в настоящем моменте;
- вам нечего доказывать и нет нужды прятаться;
- у вас тоже есть права.

Когда вы развиваете отполированный вниманием мозг, вы можете изменять свои мысли, убеждения и предсказания, как мышцы доводятся до совершенства при помощи усердных тренировок и упражнений. И так же как при развитии мышц, чтобы стать укорененным в настоящем моменте, нужна регулярная практика, даже если иногда она сопровождается болью. Учитывая то, как много вы можете обрести от развития осознанности, вам, вероятно, уже не терпится начать. Следующее упражнение детально описывает одну простую практику для того, чтобы держать ваш ум настроенным.

Упражнение «Включение вашего осознанного мозга»

Как уже обсуждалось, практика имеет решающее значение в развитии новых навыков. Возьмите обязательство выкраивать пять минут для себя дважды в день, чтобы выполнять следующую практику. Конечно, если вы добавите дополнительное время к каждой практике, это сделает ваш опыт более устойчивым и поможет закрепиться в недавно развитых навыках осознанности. Вам не нужно искать тихое место, на самом деле, вы можете выполнять эту практику где угодно. Однако важно практиковать в такое время, когда никто не прервет вас разговором.

Вы можете выполнять практику с открытыми или закрытыми глазами. Закрытые глаза способствуют более глубокой и проникновенной встрече с вашими чувствами. Если вам нужно держать глаза открытыми, это тоже нормально. Прочитайте все пункты несколько раз, чтобы ознакомиться с процессом. Вы можете записать инструкцию и использовать ее до тех пор, пока практика осознанности не станет вашей второй натурой. Во время практики задействуйте все свои органы чувств.

1. Направьте свое внимание на дыхание и, не вмешиваясь в процесс, просто продолжайте дышать естественным для вас образом. Фокусируйтесь на каждом из следующих аспектов по очереди:

- с первым вдохом отметьте, как поднимается и опускается ваш живот;
- со вторым вдохом сонастройтесь с расширением и сжатием ваших легких;
- с третьим вдохом почувствуйте, как прохладный воздух проникает через ваши ноздри на вдохе, и ощутите тепло воздуха, когда выдыхаете.

2. Повторите описанный выше процесс три раза, обращая внимание на то, как поднимается и опускается ваш живот, как расширяются и сжимаются ваши легкие и на температуру воздуха при вдохе и выдохе.

3. Если ваши глаза открыты, окиньте взором место, которое вы занимаете. Если глаза закрыты, вызовите в воображении воспоминание об этой картинке. Обозначьте все, что видите: цвет, размер, форму, измерение и движение всего, что вас окружает.

4. Обратите внимание на окружающие вас звуки. Позвольте им проникнуть в ваше слуховое сознание точно и без суждений. Называйте их все, от ревущей песни газонокосилки, пробивающейся через ваше окно, до сумбурной мешанины голосов детей, занятых игрой, и даже самых трудноуловимых звуков: свиста вентиляционной трубы, слабого тиканья часов или тихого гудения, исходящего от ноутбука на вашем столе.

5. Присоедините к вашей практике обоняние, стараясь различить все запахи вокруг.

6. Направьте стрелку вашего компаса осознанности к языку. Медленно вдыхая и выпуская воздух, отметьте и обозначьте любые вкусы, которые вы ощутили.

7. Направьте свое внимание на то, с чем вы находитесь в физическом контакте. Обратите внимание на прикосновение к коже вашей одежды, дуновение ветерка на лице, текстуру поверхности или упругость подушечки, на которой вы сидите, ощущение земли под ногами или песка между пальцами ног.

8. Обратите свое внимание на внутренний мир, мир под поверхностью вашей кожи. Если это возможно, немного потянитесь, сопровождая движение приятными глубокими вдохами. Медленно сканируйте все свое тело от макушки до стоп, включая лицо, шею, конечности, пальцы на руках и ногах. Обращайте внимание на ощущения в мышцах и внутренних органах: энергию, усталость, напряжение, покалывание, боль, онемение, силу, тошноту или слабость... Просто замечайте. Осознавайте эмоциональные реакции, возникающие при этом. Вы можете заметить, что ваши внутренние ощущения резонируют грустью, страхом или злостью. Просто замечайте это, называйте и позволяйте своему вниманию тихо покоиться на этом, наблюдая, но не оценивая.

Постарайтесь поддерживать состояние открытости и беспристрастности, то есть попросите себя проделывать эту практику без предсказаний или предпочтений, наводняющих ваш разум. Ваши мысли *будут* пытаться соблазнить вас отвлечься от практики. Когда это будет случаться, просто замечайте их, называйте, признавайте и позвольте им двигаться дальше. Если проскальзывают такие мысли, как «Это глупо. Как это вообще может на что-то повлиять?», просто замечайте, что у вас есть мысль и что эта мысль является суждением. Скажите себе: «Хорошо, я понял», отпустите ее и вернитесь к своей практике.

К вам могут вторгаться вызванные схемами мысли, например: «Ничто никогда не поможет удовлетворить мои потребности. Мне суждено быть эмоционально одиноким и нереализованным». Используйте процесс наблюдения, оценивания, идентификации и дифференциации, описанный в четвертой главе. Наблюдайте, что у вас возникла знакомая мысль, и оцените, может ли она быть связана со старой жизненной темой или схемой. Если это так, идентифицируйте ее или назовите и признайте свое понимание того, откуда она пришла (например: «Хорошо, я поняла. Я знаю, что это моя схема эмоциональной депривации заставляет меня чувствовать себя грустной и одинокой маленькой девочкой, которая не получила тепла и эмпатии, в которых нуждалась. Это заставляет меня чувствовать себя так, будто мои потребности никогда не будут удовлетворены»). Дифференцируйте это, говоря: «Но то было тогда, а это – сейчас». Потом отпустите это и вернитесь к своей практике.

Некоторые мысли, особенно связанные со схемами, могут быть навязчивыми и непрекращающимися. Ваше дыхание – это точка заземления. Оно мягко возвращает вас к практике, когда уносит прочь прибор из ваших мыслей. Когда вы обнаруживаете, что сильно отвлеклись, верните свое внимание к тому дыханию, которое описано в начале упражнения. Отметьте, как поднимается и опускается ваш живот, как ваши легкие расширяются, сжимаются, и температуру воздуха на вдохе и на выдохе.

Вознаграждение осознанности

Создание практики намеренной осознанности и исследования могут открыть множество прекрасных подарков, которые вы можете созерцать и лелеять. Это также обнаружит и нежеланные подарки. Помните, воспоминания хранятся в мозге и теле. Они могут быть высвобождены любым из бесконечного количества сенсорных стимулов. К счастью, по мере того как ваша осознанность становится все более настроенной и осязаемой, вы можете с легкостью различить истину и вымысел, старое и новое. Это именно то, что вам нужно, чтобы дать отпор сложным людям в вашей жизни.

В своих непрекращающихся попытках привнести свет и найти общий язык с величием головного мозга Дэн Сигел объясняет, что во внимательном состоянии мозг способен к отражающей осознанности, позволяя вам дифференцировать свои чувства, мысли и ощущения, а также интегрировать их в ваши разум и тело. В отсутствие осознанного внимания вы действуете в режиме «по умолчанию» вашей автоматической ментальной деятельности. Мозг реактивен, не обязательно восприимчив.

Однако, как было упомянуто ранее, невозможно находиться в состоянии внимательной осознанности все время, особенно с учетом нашей организации и занятости по жизни. Совершенная постоянная осознанность лишила бы нас необходимого автоматического функционала. Обращать внимание – это выбор и дисциплина. Когда вы обращаете внимание на свое тело, питаясь осознанно и выполняя физические упражнения, вы вознаграждаетесь хорошим здоровьем, повышенной энергией и продолжительностью жизни. Намеренное обращение внимания на свои мысли, чувства и ощущения потенциально дарит вам подарок – встроенный звонок будильника, предупреждающего о восхитительных моментах, которые стоит запечатлеть, и назойливых искажениях, которые следует отбросить, особенно когда вы имеете дело с вашим нарциссом.

Четыре самые распространенные маски нарцисса и что с ними делать

У вас есть понимание нарциссизма, типичный образ вашего нарцисса, детальный список ваших собственных схем и стилей совладания и большее мастерство вашего внимательного и гибкого ума. Теперь вы готовы перейти к особым стратегиям для работы с четырьмя масками, которые вы с наибольшей вероятностью встречаете, сталкиваясь с вашим нарциссом: хвастовство, издевательство, вседозволенность и отстраненность.

Хвастовство

Когда вы имеете дело с хвастовством, признайте, что находитесь в компании кого-то, кто испытывает голод восхищения и зависть к другим людям. Она (назовем этого кого-то «она») может быть чересчур хвастливой или скрывать свое очарование и скромничать. Она страдает от чувства неадекватности и нежеланности, но может этого не осознавать. Она научилась тому, что если сможет произвести на вас впечатление, то утолит свой голод и избавится от своего стыда. Она находит свое отражение в ваших аплодисментах. Она кажется мало заинтересованной в вас, за исключением вашей похвалы и восхищения ею.

Твердо держась за настоящий момент, начните игнорировать ее откровенные просьбы и вместо этого предложите ей положительный отклик на простые и обычные любезности в общении. Например, предположим, нарцисс – ваша подруга Ванесса. Вместо слов «Ах, Ванесса, не знаю, как ты все это успеваешь. Ты необыкновенная женщина» вы можете сделать акцент на повседневных вещах: «Ванесса, я так благодарна тебе за то, что устроила нам эту встречу за ланчем. Она надолго запомнится». Фокусируйтесь на заботе, не приукрашенных добрых делах вместо неординарных глянцевого образов и действий, которые она предлагает для вашего восхищения. Даже среди ее выдающихся достижений в волонтерстве и высокой моде вы можете разыскать элементы обычности и подарить честное, но скромное признание.

Скажем, ее только что пригласили возглавить ежегодный праздничный вечер, посвященный сбору средств для больницы. Это статусное общественное мероприятие и социальное действие. Следуя за исчерпывающим рассказом о том, как ее пригласили возглавить мероприятие, основываясь на честной репутации, самообладании и прекрасных навыках общественных отношений, вы можете ответить: «Как это здорово, Ванесса, что ты будешь частью чего-то, что поможет нуждающимся в пожертвованиях для больницы. Удачи тебе в этом деле».

Вы честно и уверенно держитесь подальше от своих схем и не позволяете себе быть ослепленными сиянием ее эго в 14 карат. И пока вы непоколебимо наслаждаетесь собственной ясностью, знайте, что ваши откровенные ответы могут достичь даже той части Ванессы, которая на самом деле жаждет принятия без груза необходимости высокопарно доказывать что-то о себе.

Издевательство

Когда вы имеете дело с тираном, признайте, что находитесь в компании кого-то, кто имеет устойчивое недоверие к людям и их мотивам. Он боится, что другие могут попытаться контролировать его, одурачить или воспользоваться им. Он верит, что никто не может по-настоящему позаботиться о нем с учетом его истории эмоциональных пропастей и глубокого чувства стыда и неполноценности. Он защищает себя, критикуя и контролируя других. Чтобы достичь вождя ощущения важности и авторитета, он должен убедиться в том, что вы чувствуете себя слабыми, беспомощными и, возможно, даже глупыми.

Твердо держась за настоящий момент и вновь полученные инсайты, вы находитесь в состоянии душевного равновесия благодаря уверенности. Вы смотрите тирану в глаза и аккуратно начинаете доводить до его сведения, как его слова и действия заставляют вас чувствовать себя. Например, нарцисс – это Брэд, коллега, который недоволен проектом, который вы только что сдали. Вы можете сказать: «Знаете, Брэд, это очень трудно и, честно говоря, неприемлемо, когда вы говорите со мной таким тоном, критикуя мою работу, потому что она не соответствует вашим ожиданиям. Я могу понять, что вы разочарованы и даже рассержены, и мне это может не нравиться, но я могу принять это, если это так. Однако вам не обязательно быть из-за этого грубым. Я не думаю, что вы намереваетесь обидеть меня, но иногда вы ведете себя так, что кажется чрезмерно критикующим. Это не только расстраивает, это попросту не очень помогает».

Или, скажем, что нарцисс – это Джо, ваша вторая половинка, который только что соскользнул в режим тирана из-за недостатка вашего внимания на общественном мероприятии. Вы можете сказать: «Джо, мне важно, что ты чувствуешь, и, конечно, я не хочу, чтобы ты чувствовал, что я тебя игнорирую. Я понимаю, что ты можешь расстраиваться, когда я отвлекаюсь, и что тебе хотелось бы, чтобы я была более внимательной. Это твоя ответственность – сказать мне об этом, не проклинать меня и не обзывать. Я не могу думать о тебе или твоих чувствах, когда ты так делаешь. Это не идет нам на пользу, и это просто неприемлемо для меня».

В обоих этих сценариях вы миновали свою прежнюю склонность просто сдаться, извиниться, вступить в контратаку или убежать и заплакать. Ощущая приятные объятия вашего уверенного внутреннего защитника, вы облачены мужеством и цельностью.

Вседозволенность

Признайтесь, что вы имеете дело с кем-то, кто чувствует, что может придумывать свои правила. Она должна иметь все, чего пожелает и когда пожелает. Она ведет себя так, будто имеет превосходство и чувствует, что заслуживает к себе иного отношения. Она не подписывается под сантиментами компромисса. Ей сложно представить себя на месте того, кому говорят «нет». По всей видимости, она никогда не испытывает угрызений совести за свои нередко напористые и требовательные действия. Ее не интересуют чувства других, и она не может оценить или понять ценности эмпатии.

Твердо держась за настоящий момент, вы делаете вдох, успокаиваете нервы и далее даете ей понять, что к чему. Например, ваш нарцисс – это подруга Лиан, с которой вы договорились вместе поужинать. В своей обычной манере она пришла с опозданием на 35 минут, не позвонив и не предупредив вас об этом. Политика ресторана – не усаживать гостей за столики, пока не соберется вся компания, поэтому вы стояли у барной стойки и наблюдали, как занимают столы другие. Лиан входит без каких-либо извинений или объяснений. Когда ей говорят, что придется немного подождать, пока вас двоих смогут проводить за столик, она злобно выкалывает менеджеру ужасное раздражение по поводу этой «нелепой» политики. Вас вгоняет в краску громкая и беспардонная сцена, которую она устраивает. Вы расстроены из-за полного отсутствия у нее уважения по отношению к вам и ценности вашего времени.

Это не первый случай, когда вы желали стать невидимкой во время одной из предсказуемых заносчивых тирад Лиан. Ваш излюбленный прием был отойти в сторону и, застенчиво улыбаясь, извиниться за ее грубое и постыдное поведение. После чего вы бы закатили глаза и подумали: «Ну да, она такая». Но на этот раз вы отводите ее в сторонку и говорите: «Лиан, это неудобно и неприятно. Меня также расстраивает то, что ты, по всей видимости, не особо уважаешь мои чувства. Ты ведешь себя как тебе вздумается, даже когда это плохо отражается на мне. Я знаю, что ты привыкла распоряжаться и делать все по-своему, и ты этим гордишься. Прекрасно обладать подобным умением в некоторых ситуациях. Но это ненормально, когда ты

сбрасываешь со счетов мои права и чувства. Я знаю, что ты, возможно, слишком расстроена, чтобы говорить об этом прямо сейчас, и предлагаю отложить наш ужин. Я готова поговорить об этом после того, как ты успокоишься».

Браво. Никакого пресмыкательства, никаких извинений за нее, никакого позволения ей снова уйти от ответственности.

Отстраненность

Когда вы имеете дело с человеком, который стремится отстраниться от окружающего мира, признайте: он находится в состоянии неосознанного избегания. Он испытывает невыносимый дискомфорт, связанный с его непризнанным одиночеством, стыдом и отделенностью, когда прожектор не бросает свой мерцающий свет на него. Он может быть поглощен трудоголизмом, пьянками, безумным шопингом или нескончаемым блужданием по интернету. Он может упиваться еще одной утомительной речью по какой-нибудь эзотерической или спорной теме, не в поисках внимания, а в попытке избежать одиночества. Вы можете продолжать стучать в его дверь, но он не выйдет. Он не может рискнуть предстать в своем естестве – со всеми обнаженными эмоциями, потребностями и желаниями. От вас ожидается, что вы будете закрывать глаза на его эмоциональные уходы и не будете просить его присутствия, независимо от тех эмоциональных потерь, которых это стоит вам.

Твердо держась за настоящий момент, вы напоминаете себе, что он надевает свою маску ненамеренно. Вы не виноваты в его частых отстраненностях. Вы действуете с чувством ответственности за саму себя и вашу роль в отношениях, особенно если эти отношения значимы для вас. Например, скажем, нарцисс – это ваш муж Эл, и он глубоко погружен в один из своих приступов трудоголизма. Вы переходите к обдуманной конфронтации с ним и говорите: «Я знаю, насколько важна для тебя работа, Эл, и ценю то, как твоя целеустремленность и преданность делу обеспечили нам финансовую безопасность и прекрасные возможности. Но мне не хватает тебя. Я переживаю, возможно, ты стараешься больше, чем это необходимо. Мне трудно сесть и наблюдать это, не делясь с тобой обеспокоенностью и ощущением того, что я тебя теряю. Я бы хотела поговорить об этом и посмотреть, можем ли мы прийти к компромиссу. Пожалуйста, не отмахивайся от меня и не говори, что я просто ничего не понимаю. Это действительно важно для меня. Если мы не сможем прийти к решению, которое удовлетворит потребности нас обоих, я хочу обратиться за помощью к профессионалу».

Вы больше не поднимаете белый флаг и не извиняетесь за свое предполагаемое невежество по поводу его карьеры. Вы твердо, но заботливо тянетесь к нему, чтобы вытащить из темноты того одинокого места, в котором он прозябает.

Заключение

Поздравляю, вы проснулись и присутствуете в настоящем моменте. Вам дает силу грамотность в недавно обретенном языке эмоций, ощущений и мыслей. Вы можете видеть, насколько важным является внимательная осознанность в путешествии к тому, чтобы стать максимально эффективным, особенно когда вы имеете дело сами-знаете-с-кем.

Заглядывая вперед, седьмая глава покажет вам, что может произойти, когда вы поймете географию мозга нарцисса. Вы узнаете, как вступать в конфронтацию с нарциссом, используя эмпатию и держа его при этом на крючке. Во многих случаях это разумный подход. Но нарциссы представлены в разных вариациях. Некоторые просто раздражают, в то время как другие по-настоящему опасны и, возможно, находятся за пределами вашей способности повлиять на них. С последними ваша недавно обретенная внимательная осознанность может помочь увидеть, что эти отношения слишком губительны, чтобы их поддерживать. Вследствие этого шестая глава рассматривает серьезные и опасные проблемы нарциссизма и способы безопасного выхода из этих отношений.

Глава 6. Ищем выход: как сбежать от опасного нарциссизма

*Я простираю грезы под ноги тебе;
Ступай легко, мои ты топчешь грезы.*

Уильям Батлер Йейтс

Бывают такие обстоятельства, при которых не стоит бороться за близкие отношения с нарциссом даже при наличии рычага воздействия. Нарцисс может стать угрозой для вашей (и ваших детей) безопасности, сохранности и стабильности. В подавляющем большинстве случаев эти опасные нарциссы – мужчины. Возможные объяснения такого неравенства – это мужской характер и большая склонность к агрессии, усвоенные шаблоны поведения из ранних ролевых моделей мужчин, а также социальные и культурные воздействия.

Опасные нарциссы никогда не извиняются, и в некоторых случаях моральный компас у них напрочь отсутствует. В крайних случаях их самодовольство и неподатливость могут даже напоминать черты социопатов (на которых теперь навесили ярлык «антисоциальное расстройство личности»). Нарциссы этого типа часто демонстрируют полное неуважение или презрение по отношению к другим людям и присущим им переживаниям. Если вы окажетесь в отношениях с таким нарциссом, пожалуйста, подумайте о безопасном плане выхода из них.

Выявление опасного нарциссизма

Вот некоторые характерные черты поведения опасных нарциссов. Прочтите следующие списки и подумайте, есть ли у вашего нарцисса подобные модели поведения. Также поразмышляйте о том, насколько часто и в какой степени он их демонстрирует. Если ваш нарцисс прибегает лишь к нескольким из этих моделей поведения и только эпизодически, то существует возможность спасти отношения. Однако если подобное поведение является частым и навязчивым, и особенно если оно угрожает вашей безопасности, то лучше всего начать искать выход. Если вы не знаете, к кому обратиться за помощью, позвоните по телефону горячей линии помощи жертвам домашнего насилия.

Угрозы финансовой и правовой безопасности:

- злоупотребляет азартными играми;
- тратит слишком много денег;
- не хочет устраиваться на работу;
- считает, что имеет право водить машину в нетрезвом состоянии;
- покупает, использует или продает запрещенные препараты;
- смотрит детскую порнографию;
- пользуется услугами проституток;
- уклоняется от уплаты налогов;
- участвует в безнравственных и мошеннических делах;
- ворует.

Угрозы физической или эмоциональной безопасности:

- прибегает к физическому или вербальному насилию;
- угрожает причинить вред вам, вашим детям, другим людям и, возможно, себе самому;
- прилюдно унижает вас и ваших детей;
- разрушает имущество, швыряет вещи, угрожает забрать детей или оставить вас без средств к существованию, вымещает свою злость на домашних животных;
- настаивает на том, чтобы вести машину, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков, даже если он находится в машине вместе с вами или вашими детьми.

Угрозы для стабильности в отношениях и для сообщества:

- вступает в беспорядочные или опасные сексуальные связи, включая услуги проституток и стрип-клубов, смотрит порнографию или посещает чаты для взрослых;
- бездумно подвергает детей воздействию неподобающих материалов, словесных выражений или поведения;
- патологически врет почти обо всем;
- скандалит с соседями и другими членами сообщества;
- не ведет себя по-соседски, несмотря на предупреждения от властей: например слушает громкую музыку, не заботится о внешнем виде своей собственности, шумит или страдает эксгибиционизмом.

В последние годы многие клиентки приходят ко мне с историями о подобном поведении. Они полны печали и страха за будущее своих отношений и за последствия для их детей. Спустя всего несколько минут после начала сессии они начинают со слезами говорить о сексуальных расстройствах их партнеров. Это могут быть супружеская неверность, маниакальный просмотр порнографии (иногда ужасающе жестокого содержания), пользование услугами проституток и

посещение закрытых комнат стрип-баров. Их партнеры зачастую тратят бесчисленное количество часов и тысяч долларов на подобные сексуальные развлечения.

Подобная картина сильно распространена, и женщины часто чувствуют себя виноватыми, когда им приходится рассказывать о подобном поведении партнера. Поэтому в этой главе я сфокусируюсь на этих сексуальных подлецах. Если ваш нарцисс подвержен физически агрессивным вспышкам или поведению, угрожающему вашей безопасности, пожалуйста, незамедлительно обратитесь за помощью. Аналогично, если поведение нарцисса представляет подлинную угрозу вашей финансовой или правовой безопасности, я настойчиво советую вам придумать план, как защитить себя и ваших детей или самоустраниться из этих отношений. Если потребуется, обратитесь для этого за помощью профессионала.

Оправдания, одни оправдания...

Однажды пойманный, нарцисс, как правило, отрицает свои деяния или пытается минимизировать ущерб. Обычно он быстро предлагает оправдание, что он такой же, как все мужчины. Часто нарцисс обвиняет партнершу в избыточном весе, нудности, застенчивости или излишнем погружении в воспитание детей, свою работу или других. Помните о том, что его проблемное поведение – не только способ справиться с чувством одиночества или сексуальной неудовлетворенностью. Конечно, нарцисс и так не особо заинтересован в том, чтобы выслушивать, как себя чувствует его партнер. Еще в меньшей степени он хочет обсуждать эту тему, изучать свое поведение или работать над ним.

Для нарцисса, с его чувством вседозволенности, неспособности переносить физическую изоляцию или эмоциональный дискомфорт, идеальное объяснение – в естественной мужской сексуальности. Как удобно быть представителем мужского пола и иметь право на сексуальные отношения на стороне. Как удобно заявлять, что он ничего не может поделать, когда вопрос заходит о его фаллическом повелителе. (И как странно, что единственное исключение его всепоглощающего превосходства оказывается в заложниках фрагмента его анатомии.) Но если бы это было так, если бы его губительное сексуальное поведение было лишь частью мужской обусловленности, тогда почему он занимается этим тайно? Почему, когда его застают врасплох, он отрицает и обвиняет других?

Вместе с тем природа действительно удерживает мозг мужчин в заложниках, как только они попадают на «сексуальную территорию». Писатель и философ Роджер Скрутон подчеркивает, что как только люди оказываются во власти своей зависимости от порно, «они начинают терять уверенность в своей способности получать удовольствие от секса не только благодаря фантазиям, но и как-то еще».

Контроль над мозгом может быть захвачен половым возбуждением так же, как он отвечает на воздействие сахара. Некоторые данные о функционировании мозга говорят, что зависимое и возбуждающее удовольствие от порнографии и других сексуальных действий вне отношений с партнером может затмить то удовольствие, которое однажды обнаруживалось в удовлетворении, сопровождающемся выбросом эндорфинов в сексуальной близости с партнером. Это усиливает стиль жизни нарцисса, который имеет хроническую потребность обрубить глубоко укорененные приступы одиночества и пустоты – переживания, которые он может воспринимать как скучные. Его поиск отстраненного самовозбуждения, когда он не вовлечен в другие отвлекающие моменты и не занят привлечением внимания своих поклонников, может превратиться в устойчивые зависимости, включая сексуальные. Ненасытное желание возбуждения отвлекает его от скрытого эмоционального голода, невыносимого и неудовлетворенного.

Огромное количество легкодоступных интернет-порнографий, секса по телефону и тому подобных вещей создано специально для того, чтобы поглаживать мужское эго. Все это помещает нарцисса на пьедестал, который, как ему кажется, принадлежит ему по праву. Кроме того, сексуальное общение посредством порнографии или встреч с проститутками не требует никакой близости. Нарцисс получает быстрое удовлетворение без необходимости во взаимности, не очень хорошо умея отдавать. Как удобно, что на него не возлагается никаких ожиданий, нет никого, с кем он должен говорить или взаимодействовать открыто. Нет больше ничьих потребностей, с которыми нужно считаться. Что еще лучше, объект его фантазии часто делает вид, что находит его совершенно неотразимым и ведет себя возбужденно и взволнованно из-за его «сексуального мастерства» и размера его распухшего... бумажника. Какое наслаждение для ненасытного искателя поощрений!

Подводя черту

Какими бы разрушительными ни были такие формы поведения, не все нарциссы, которые к ним прибегают, попадают в категорию опасных. Важно определить, в какой части спектра находится ваш нарцисс. Когда тайные дела умеренного нарцисса обнаруживаются, его реакция с большой вероятностью быстро перейдет от неуклюжего барахтанья и бормотания к злости и обвинению. А в конечном итоге это будет объяснение его поведения из серии «мужики есть мужики». Могучий жеребец чувствует себя оправданным и имеющим право делать то, что «делают все мужчины».

Хотя опасный нарцисс будет реагировать подобным образом, он продемонстрирует более сильный гнев и непредсказуемость, непрекращающуюся безжалостность, отсутствие стыда и нежелание меняться. Он может также стать агрессивным или перейти к сексуальному поведению в отношении вас с нарастающей агрессией. С другой стороны, он может продемонстрировать и полное отсутствие сексуального интереса.

Решение уйти или остаться

Если нарциссизм опасен, а непредсказуемость, жестокость и угрозы нарцисса усиливаются, безопасность должна быть вашим первым и главным приоритетом. Если он настойчиво и безжалостно совершает словесное или эмоциональное насилие, отвечает на ваше огорчение с презрением или ненавистью, ваша безопасность – на первом месте.

Многие женщины описывают подобное опасное поведение как самые тяжелые и ужасающие события в их отношениях. Даже если они подбирают самые мягкие выражения, выступая в защиту мира для них самих и ради их детей, опасный нарцисс становится еще более бездушным и грозным. И снова это сигнал к тому, чтобы поставить свою безопасность на первое место и начать продумывать стратегию выхода. Многие нарциссы могут надеть маски прекрасного принца, и в этих самых трудных ситуациях сложно оценить, насколько глубоко укоренилось их опасное поведение. Следующий случай из практики дает пример искажения правды нарциссом в попытке оправдать свое в высшей степени чудовищное поведение.

История Саманты и Тодда

Саманта и Тодд прожили в браке 18 лет. У них двое детей, которые учатся в начальной школе. Спустя долгие годы прогибания под раздутое эго своего мужа Саманта обнаруживает, что Тодд регулярно смотрит порнографию в интернете и посещает чаты для взрослых. Его первая реакция – отрицание, но Саманта предъявляет найденные ею доказательства. Тодд переходит к защите, крича: «И что с того?! Все мужчины делают это. Что в этом такого?» Меняя тактику, Саманта не отступает. Она требует объяснений и говорит, что не будет мириться с его поведением. Тодд впадает в ярость, и опасный нарциссизм начинает проявляться все больше. Возвышаясь над ней со сжатыми кулаками, он говорит: «Поверь мне, Саманта, ты не хочешь давить на меня!»

Тем не менее Саманте как-то удается сохранить в себе мужество, она снова требует объяснений и говорит о том, как ей больно и какой преданной она себя чувствует. Неудивительно, что Тодд перекладывает ответственность, жестоко и несправедливо тыча пальцем в Саманту: «Если бы ты не была такой пилой... если бы ты обращала чуть больше внимания на свое жирное тело и заботилась о нашей сексуальной жизни, я бы не смотрел порно!»

Раздавленная Саманта смотрит на него, не веря своим глазам, и начинает плакать.

Тодд выводит ее из себя и ухмыляется: «Меня слезами не примешь, Сэм. Лучше возьми себя в руки! Это твоя проблема. Перестань быть такой ханжой и обратись за помощью профессионалов. Ты спятила! Ты пожалеешь о том, что продолжаешь давить на меня!» Саманта пытается понять чувства Тодда, но она зла и с болью идет на конфронтацию с ним. Она требует объяснений и обещаний прекратить это.

Но Тодд остается безжалостным и невосприимчивым. Он заявляет: «С меня хватит этого дерьма и тебя!» Опрокинув стул и бросив кофейную чашку в раковину, где та разбивается на кусочки, он выходит из дома и громко хлопает дверью.

Саманта падает на пол, одна, опустошенная, и рыдает, закрыв лицо руками. Дети в соседней комнате все слышали. Парализованные, они сидят на полу в обнимку друг с другом и плачут.

Наконец Тодд возвращается. Царит безмолвная передышка. Все чувствуют себя неловко. Сначала Саманта парализована страхами остаться одной и столкнуться с мезьей Тодда, если она подаст на развод. Она боится, что Тодд может получить совместное опеку над детьми. Чувство тщетности и беспомощности вызывает тошноту и постоянно скручивает ее живот. Но Саманта усвоила кое-что важное о Тодде, и она использует это, чтобы принять решение. Пока идут недели и месяцы, она тайно обращается за помощью юристов. При поддержке друзей, семьи и терапии для придания себе уверенности Саманта вступает в пугающую юридическую тяжбу с Тоддом.

После развода некоторые аспекты жизни осложняются. Тодд нарушает график посещений, потому что тот «мешает его работе» или, скорее, его новому образу жизни плейбоя. Когда дети все же приходят к нему, Тодд разрешает им делать все, что хотят, лишь бы они оставили в покое его вместе с компьютером. Впоследствии Саманта объясняет детям, что они имеют право чувствовать обиду и замешательство, а у их отца есть нерешенные проблемы. При этом она не очерняет Тодда.

Кроме того, Тодд вполне ожидаемо опаздывает со всеми выплатами и алиментами, поэтому Саманте часто приходится работать сверхурочно. Она жалеет о том, что не проводит это время с детьми, но благодарна за сохранение трезвого разума и безопасности. Она знает – это самое важное для детей в будущем.

Исправление умеренного нарцисса

К счастью, большинство нарциссов не попадают в категорию опасных. Вы, может быть, настроены остаться в отношениях по какой-либо причине или действительно чувствуете, что ваш партнер способен измениться. В таком случае вы не должны мириться с продолжающимся дурным обращением. С профессиональной помощью умеренный нарцисс обычно со временем извиняется и обещает изменить свое поведение. Он даже может понять воздействие своего сексуального поведения на вас и ваши чувства по отношению к нему. Но без помощи маловероятно, чтобы такие изменения случились или оказались длительными. Восстановление доверия после подобного разрыва – это тройное усилие:

- оскорбленный партнер должен почувствовать, что его поняли;
- оскорбленный партнер должен понять и найти способ выразить, в чем он нуждается для ощущения себя в безопасности, – чтобы снова доверять и пойти на близость;
- оскорбленный партнер нуждается в безопасности, чтобы признать изменения нарцисса, распознать и оценить любые признаки эмпатии, которые он демонстрирует, как по просьбе, так и без.

На первый взгляд может показаться, что эти три требования полностью лягут на плечи преданного партнера. Но при более близком рассмотрении выясняется, что все три зависят от решения нарцисса измениться.

Вы должны ощутить, что партнер понимает вас. Для этого ему нужно быть эмпатически сонастроенным. И ему потребуются чья-то помощь, чтобы научиться не впадать во внезапную агрессию (это поможет ему не чувствовать себя «плохим парнем»). Без таких навыков у него ничего не получится.

Вам необходимо почувствовать себя в безопасности при выражении своих потребностей и восстановления доверия. Для этого ваш партнер должен найти в себе мужество нырнуть в темную воду и исследовать затонувшее судно, которое хранит его детские переживания. Он должен увидеть свою склонность прибегать к аддиктивному самовозбуждающему и в конечном итоге самопоражающему поведению. Это необходимо, если он намерен щедро, без протестов, дарить утешение для восстановления доверия. Кроме того, положение улучшится, если он поделится с вами тем, что привело его на этот опрометчивый путь. Это станет бесценным инструментом для предотвращения отката назад.

Третье требование – признание изменений нарцисса и оценка его признаков эмпатии – может показаться самым трудным. Выполнение этого условия похоже на ваши слова: «Сейчас все стало лучше. Ты можешь возвращаться к тому, каким был». Просто помните, что ваше ощущение безопасности является необходимой предпосылкой. Это ощущение возникнет, только если нарцисс действительно изменится. Кроме того, он должен быть терпеливым и понимать, что ваше повторное вхождение в близость с ним будет постепенным. Он должен понимать, что ваш уровень комфорта будет то усиливаться, то ослабевать, особенно из-за раздражителей (таких как годовщина предательства), вызывающих болезненные эмоции. Наконец, он должен словесно подтвердить и взять на себя ответственность за трещину в ваших отношениях. Со временем вы можете исцелиться и почувствовать себя надежно воссоединенными с собственной ценностью. Вы позволите себе быть уязвимыми с ним снова – и, возможно, со временем интегрируете взаимность, щедрость и прощение в ваших отношениях.

Все это может показаться маловероятным, и это действительно редкий случай. Но это может случиться при наличии мотивации, терпения и подходящего рычага воздействия. Мне повезло наблюдать процесс трансформации, когда обе стороны боролись в поисках выхода, пытались разобраться в конфликте и направляясь навстречу потребностям друг друга. В конеч-

ном итоге они создали отношения, которые были лучше, честнее и качественнее, чем когда-либо ранее, даже до возникновения сексуальных проступков.

Процесс исцеления небыстр и выносит на поверхность множество болезненных чувств: злость, грусть, страх и горе, окружающих запятнанную главу в истории совместной жизни. Пары, участвующие в этом процессе, часто задаются вопросом, как они могут справиться с уродливой реальностью этой части их отношений. Как только они проходят острую фазу неверия, злости и страданий и принимают план движения к безопасности и доверию, я прошу их представить прекрасную архитектурную структуру. Что же превращает подобные структуры в нечто приятное для глаз? Это не эффектная кирпичная кладка, однородный цвет или идеально отполированный камень, а несовершенства: сколы кирпича, смесь красок или состарившиеся из-за погодных условий камни с грубыми краями. Совокупность элементов и их контраст – вот что создает богатую и прекрасную архитектуру. Эти структуры выдержали испытание временем, природными стихиями и, вероятно, войной. О них заботились люди, которым они небезразличны. Долгие отношения устойчивы, несмотря на испытания, выпавшие на долю их фундамента. Они богаты яркими красками с налетом грусти, с некоторыми несовершенствами. Все это придает им глубину. Более того, их старательно оберегают, чтобы они длились и длились.

Если у вас с нарциссом есть дети, любовь и забота о них станут мощным мотиватором для усердной работы по восстановлению разрушенного доверия. Это поможет обратить внимание на тот урон, который нанес вашим отношениям нарциссизм. К сожалению, из-за отчаянной потребности чувствовать себя в безопасности дети часто берут на себя роль семейных арбитров. Не давайте им эту роль и не позволяйте им действовать таким образом. И, как вы усвоили из ранних глав, воздействие на детей гнева, чувства вседозволенности и пренебрежения нарцисса может быть очень вредным. Многие дети подражают действиям нарциссичного родителя и примеряют на себя его образ. В качестве альтернативы дети могут перенять проблемные черты и стили совладания ненарциссичного родителя, который пассивен, жертвует собой или не может обеспечить защиту.

Заключение

Если вы находитесь в отношениях с опасным нарциссом, позаботьтесь о собственной безопасности и безопасности ваших детей при их наличии. Нарцисс мастерски владеет своим обаянием, и это может затруднить понимание, насколько его можно исправить. Понаблюдайте за ним тщательно и вдумчиво – в моменте, а не через фильтры вашего прошлого опыта. Если вы думаете, что могли бы достучаться до него и он способен на изменения, используйте навыки общения из этой книги. Попытайтесь вывести на контакт раненого, уязвленного человека, который скрывается внутри. Если вы находитесь в длительных отношениях, это может быть стоящей затеей, какой бы трудной она ни была.

Если вы выбираете остаться и попытаться спасти отношения, эмпатия будет одним из ваших самых эффективных инструментов для изменений. С этой целью седьмая глава описывает стратегию использования эмпатии, не упуская из виду удовлетворение ваших потребностей.

Глава 7. Применяем эмпатическую конфронтацию: побеждающая стратегия межличностной эффективности

Если бы мы могли прочитать тайную историю наших врагов, мы бы нашли в жизни каждого человека достаточно печали и страданий, чтобы разоружить любую враждебность.
Генри Уодсворт Лонгфелло

Вы можете быть убеждены в том, что ваш нарцисс не относится к категории опасных. Когда он играет роль отвратительного мистера Хайда, вы можете чувствовать, что находитесь рядом с врагом. Приводимые в действие схемы вызывают у вас головокружение, потерю дара речи или ощущение себя на виселице. Кажется, что эти люди способны вытягивать из комнаты кислород. Когда вы злитесь или чувствуете, что с вас хватит, то как будто надеваете защитную от нарцисса броню (а может, это только кажется). Но долго злиться – это утомительно. Не успеете оглянуться, как эмоциональный всплеск приведет к уязвимости и бессилию. Поэтому вы уступаете нападкам нарцисса и ждете, когда он наконец вернется к своему восхитительно-очаровательному и щедрому режиму. По крайней мере, вы надеетесь на это.

Однако теперь, когда вы стали осознаннее и приобрели новые навыки общения, сценарий не должен быть таким. Вы можете оставаться более твердыми и непоколебимыми в центре бури. Вам не нужно поступаться своими ценностями и цельностью перед требованиями нарцисса. В конечном итоге у вас есть права, обоснованные потребности и собственные желания. Вы заслуживаете того, чтобы за это постоять!

Но чтобы развить свою межличностную эффективность и достичь более ценных результатов, вам потребуется нечто большее, чем просто здравый ум и настроенная внутренняя мудрость. Вам нужно понять, кто такой этот нарцисс. Вам нужно больше, чем просто осведомленность в вопросах истории его жизни, внутреннем мире. Иными словами, вам нужно чувствовать, на что похоже его переживание этого мира. Это все равно что ощущать его ум внутри вашего (что-то, что вы можете не захотеть делать с опасным нарциссом). Это не чтение мыслей, это эмпатия.

Прежде чем вы продолжите читать, одно важное замечание: этот подход не работает в отношении тех, кто заставляет вас чувствовать себя небезопасно или подвергает насилию. В этом случае необходим совершенно иной протокол, зачастую требующий стратегий выхода и планов по обеспечению безопасности. Если ваш нарцисс жесток, прибегает к насилию или каким-либо образом угрожает вашей безопасности, пожалуйста, немедленно обратитесь за помощью.

Разграничение между эмпатией и состраданием

Как только речь заходит о термине «эмпатия», кажется, имеет место существенная путаница. Многие люди заменяют его словом «сострадание». И то и другое может встретиться в контексте страданий или радости другого человека. Но эти понятия довольно сильно отличаются друг от друга и некоторым образом являются актуальными в любом обсуждении нарциссизма.

Многие клиенты оказываются захваченными врасплох, когда я поддерживаю использование эмпатии при столкновении с нарциссом. Они неправильно понимают, что я имею в виду. Они полагают, что я прошу их почувствовать жалость к этому грубому обидчику, который снова и снова мучил их. Поэтому давайте уделим внимание разнице между понятиями «эмпатия» и «сострадание».

Эмпатия – это способность по-настоящему *понимать* переживание другого человека – эмоционально, ментально и иногда даже физически. Это не означает, что вы обязательно соглашаетесь, оправдываете или поддерживаете чувства и поведение другого человека. В состоянии эмпатии вы переживаете мысли, чувства и ощущения другого человека, пропускаете через себя. Это все равно что ощущать переживания человека как свои собственные. Вы полностью сонастроены.

Вот пример: дорогая подруга и коллега приходит на работу расстроенная, с заметной дрожью. Она переходит к описанию аварии, в которую чуть было не попала по дороге на работу. Она все еще видит перед глазами, как на нее несется грузовик, и ту долю секунды, в которую она повернула руль к обочине, избегая столкновения. Потом она описывает, как остановилась, чтобы помочь другому автомобилисту, оказавшемуся не столь удачливым и получившим сильный удар. Она заливается слезами, рассказывая о возможном развитии этой ситуации («если бы»), и как ей повезло остаться в живых. Нервно смеясь, она говорит: «Подумать только, так радоваться быть здесь на работе в понедельник утром». Вы говорите, что тоже очень рады, что она в порядке, и можете лишь представить, насколько ужасно это должно было быть.

Вы представляете само событие, когда она описывает его. Вы удерживаете сценарий в голове наравне со всеми этими «что, если». Вы чувствуете, как ваше тело сжимается, когда она описывает ревуший звук сигнала автомобиля и удар грузовика, врезающегося в другую машину всего в нескольких футах от того места, где она остановилась. Вы чувствуете, как у вас учащается пульс при мысли о телефонном звонке, извещающем о том, что ваша подруга получила серьезные травмы или погибла. Вы даже можете вспомнить переживание подобного случая в вашей жизни. Она говорит, что с ней все будет хорошо и ей нужно лишь немного времени, чтобы перевести дух и сделать себе кофе. Вы тем временем чувствуете облегчение, поднимающееся и в вас тоже. Вы понимаете его. Это эмпатия.

В то время как сострадание требует подобного эмпатического осознания или понимания, оно идет дальше. Сострадание – это излучаемое желание утешить, успокоить и облегчить боль и страдания другого человека. Оно коренится в глубоком чувстве эмпатического ощущения. В нем вы четко уловили отклик на переживания другого человека, который следует за сочувствием (то есть печалью в ответ на ваши эмпатические ощущения) к беде другого человека. Сострадание – это склонность двигаться за пределы эмпатии к боли другого человека. Сострадание – это потребность проявить доброту, смягчить чужую боль, принести облегчение или исцеление.

Возвращаясь к предыдущему примеру, с состраданием вы бы обняли свою подругу, чтобы успокоить ее, и сказали бы что-то вроде: «Пожалуйста, позволь мне приготовить для тебя кофе. Почему бы тебе просто не освежиться, а потом немного посидеть наедине с собой. Я тебя прикрою. И дай мне знать, могу ли я сделать что-то еще, даже если тебе нужно просто

поговорить». С состраданием сложно выйти из ситуации и не желать, не представлять себе, не реализовывать какой-то план или действие, направленное на облегчение.

Нарциссы редко обнажают свою уязвимость. Когда дело доходит до эмпатии и сострадания в ваших отношениях, этот вызов может быть довольно пугающим. Тем не менее способность испытывать эмпатию и даже, возможно, сострадание по отношению к этому создающему и испытывающему трудности человеку – всего лишь навык. Он нужен вам для достижения более качественных результатов во взаимодействиях и надежды на улучшения отношений.

Ощущение, что тебя «чувствуют»

Здоровое превращение ребенка во взрослого зависит от родителя или опекуна, обеспечивающего сонастроенную эмоциональную связь – иными словами, эмпатию. Когда ребенок заглядывает в глаза своего родителя в поисках успокоения или одобрения, родитель осознанно отражает понимание его опыта, будь то радость, страх, замешательство или печаль. Родитель принимает и признает законность чувств или потребностей ребенка. Он помогает ему понять, что происходит с ним: «Конечно, малыш, я знаю, очень страшно видеть монстров на стене твоей спальни, и ты не хочешь быть там с ними один. Пойдем и посмотрим – возможно, это всего лишь глупые тени, танцующие в свете луны, которые снова пробрались внутрь».

Неудовлетворение потребности в сонастроенной связи может привести к болезненным ярлыкам «слабый», «глупый» или «нелюбимый» и самозащитным жизненным шаблонам, таким как отделенность, избегание или тирания. Ребенок ощущает, что его не поняли, не видят, он ничего не значит, одинок или даже испытывает чувство стыда из-за своего неудовлетворенного желания связи. Ощущение, что другие понимают вас – в высшей степени недооцененная человеческая потребность. Она очень важна для воспитания эмпатической осознанности и жизненно необходима для здорового эмоционального и межличностного развития.

Ключевой аспект нарциссизма – это попытка чувствовать себя видимым, но дезадаптивным образом. В отсутствие ощущения «понятости» нарциссы ищут одобрения, в первую очередь в отношении их результатов. Они борются за особые права в качестве доказательства своего успеха и неординарности. Они также предпринимают попытки поддерживать абсолютный контроль и требовать эмоциональной автономии, получая ощущение силы, оттого что они ни в ком не нуждаются. К их подавленному, но очень сильному желанию быть понятыми, заметными, любимыми и принятыми добавляется «глубокий колодец стыда». Их неудовлетворенная потребность сонастроенной эмоциональной связи и неразвитого понимания собственной истории лишает их доступа к переживаниям эмпатии по отношению к другим людям.

Вместо подстраивания под других нарцисс охвачен отвлекающим его поиском одобрения: *«Как я справляюсь?»*, *«Я ей действительно нравлюсь»*, *«Думаю, что я отлично справился с этим»*, *«Пожалуй, я произвел на него впечатление»*, *«Интересно, им нравится то, что я только что сказал?»*, *«Ой-ой, кажется, у меня неприятности. Я им покажу»*. Этот фокус с единственной мыслью «все обо мне» мешает нарциссу по-настоящему вступать во взаимоотношения, в гораздо меньшей степени переживая и выражая эмпатию. Он оставляет людей, с которыми взаимодействует, с чувством одиночества, пустоты и разочарования.

Однако за исключением людей, страдающих заболеваниями головного мозга, почти все люди обладают способностью к эмпатии. Возращение эмпатии у нарцисса – задача, требующая усилий, но решаемая. Для этого необходима качественная профессиональная помощь эксперта, который понимает нарциссизм и обладает компетенциями, позволяющими ему работать с этой группой людей. К сожалению, обычно бывает трудно убедить нарциссов пойти на терапию. Для этого нужен рычаг – обозначение ощутимых последствий (потеря кого-то или чего-то важного) и приведение этих последствий в действие, если нарциссы не обратятся за помощью.

Как уже говорилось ранее, эмпатия не обязательно подразумевает согласие с другими или оправдание их действий, она просто требует понимания. С этой целью мы ментально и эмоционально вызываем в воображении внутренний образ, историю или телесные ощущения, которые позволяют нам представить себе или почувствовать переживания или намерения других людей. Мы эмоционально, ментально и физически погружаемся в то, что видим и слышим. Это может быть персонаж в фильме, стоящий перед нами любимый человек или, вероятно, даже человек в зеркале. Это освобождает нас от груза напрасно присвоенных нами ответственности, чувства вины, отвращающей злости, стыда и беспомощности. Мы должны иметь доступ

к нашей уязвимой стороне, чтобы воспринимать боль или радость другого человека. Это часто является тупиковой ситуацией для нарцисса.

Эмпатия также порождает ясность и большее осознание того, что реально, освобождая нас от искаженных восприятий, навязанных нам фильтрами наших схем. Это открывает двери к эмоциональному освобождению от предубеждений и ненужной самозащиты и расчищает путь к личной трансформации.

Состояние «знания», эмоциональной и ментальной чувствительности дает столь необходимый баланс, когда вы имеете дело с нарциссом. Его стиль поведения и выстраивания отношений так и провоцируют вас на то, чтобы вернуться к старым схемам убеждений и чувств. Эти схемы могут заставить вас усомниться в том, кем вы являетесь, в вашей ценности и, возможно, даже в способности быть в отношениях. У вас может не хватать решимости выразить свои мнения из-за чувства стыда, «недотягивания», ведь ваши идеи не настолько «смелые» и «умные», как его. Эмпатия позволяет вам глубоко понять, кто такой нарцисс и почему он такой. Это идеальное противоядие, придающее вам силу в отстаивании своей позиции, возложении на него ответственности и неприятия на себя ответственности за его проблемы. Самое замечательное – вы можете взаимодействовать с ним без груза изматывающей злости, защитного поведения или подчинения. Вы понимаете его. Вы можете даже переживать за него, можете сказать ему об этом, не сдаваясь и не отрекаясь от своих прав.

Со временем ваша эмпатия – ощущение, что вы чувствуете страдание нарцисса – может даже углубиться до уровня сострадания. Это происходит не всегда и, конечно, зависит от того, насколько изранено ваше сердце, вынося жестокие и суровые штормы нарциссизма. Если ущерб не слишком велик, вы можете обнаружить, что хотите помочь, утешить, принять или даже простить. Иногда это совершенно правильно, и это даже может оказаться необходимым – до тех пор, пока это не нарушает ваших базовых прав и потребностей.

Краткий взгляд на науку эмпатии

В 80–90-х ученые-нейробиологи обнаружили удивительный тип нейронов, которые активируются как и в случае, когда мы выполняем некое действие (например, берем в руки чашку или вилку или даже смеемся или хмуримся), так и когда мы наблюдаем, как кто-то другой выполняет то же самое действие. Это похоже на реакцию мозга на наше собственное отражение в зеркале. Поэтому эти клетки мозга называются зеркальными нейронами.

Недавние исследования в области нейробиологии (закрывающиеся в функциональном магнитном резонансном сканировании образов), касались шаблонов, использующих эмпатию. Они показали, что контекст и индивидуальные особенности, включая биологию, личные черты и эмоциональные состояния, играют роль в понимании того, в какой степени отдельный человек может получить доступ к эмпатическому осознанию. Очевидно, реакции связи и настройки (просоциальные отклики) иногда затмеваются мотивацией жажды мести или наказания, особенно при ощущении чувства несправедливости или намеренного причинения вреда.

О чем нам это говорит в отношении нарцисса? Вероятно, потребность защититься, как стена, отгораживает от болезненных, беспокоящих его эмоций. Особенно это касается тех эмоций, которые заставляют его чувствовать себя не удовлетворяющим ваши потребности. Когда вы со слезами на глазах говорите о своей боли и одиночестве, его раздражение, схемы и закрытое эмоциональное состояние, по сути, действуют как маска на глазах. Неспособный видеть и ощущать ваши чувства, он отделен от ощущения собственной уязвимости. Вместо этого он мгновенно переключается в самодовольный режим злобных вздохов и пренебрежительных резких ответов. Он даже может начать мстить в ответ, ведь вы заставили его почувствовать себя виноватым.

История Дона и Сью

Дон только что узнал от своей сводной сестры, что его отец при смерти. Тяжелые отношения с требовательным, не сказавшим ни слова любви, вечно недовольным человеком подходят к концу. Жена Дона Сью наблюдает за тем, как муж что-то фыркает в телефон, выглядит раздраженным и закатывает глаза даже в тот момент, когда сестра выражает свои соболезнования и сочувствует ему.

На протяжении долгих лет Сью замечала холодность Дона всякий раз, когда кто-либо, включая ее саму, проявлял заботу или беспокойство о нем. Раньше она чувствовала раздражение, и иногда ее обижала холодность Дона. Но она пришла к осознанию: это проблема Дона, а не ее. Он сам должен освободиться от фантазии, как его отец приходит в себя и говорит о своей любви и гордости по отношению к нему. В этот момент Дон совершает отчаянное усилие не чувствовать невыносимую боль от этого. Сью знает, что Дон не сможет признаться себе в этой фантазии или принять реальность своей потери без помощи профессионала. Для него это слишком постыдно – нуждаться в своем отце, или, по сути дела, в ком бы то ни было.

Сью видит выражение его лица, слышит презрительное ворчание и узнает знакомую модель поведения. Она также с эмпатией ощущает резонанс с собственными чувствами, вспоминая те нечастые моменты из своего детства, когда отец приходил домой поздно вечером мертвецки пьяный. Она вспоминает, как он залетал в ее комнату, подходил к ней и ругал за какие-то мелкие или воображаемые проступки. Ее мать в соседней спальне тихо ждала своей очереди, когда ей устроят выговор за актуальные на тот момент несовершенства. Не имея никого, кто мог бы ее защитить, Сью приходилось быть сильной, сдерживая ужас и обжигающие слезы, когда она слышала, как отец орет и швыряет вещи в соседней комнате. Как только все стихало, старшая сестра Сью на цыпочках входила в ее комнату и напоминала, что нужно просто сидеть тихо и быть хорошей девочкой. Она говорила, что не надо беспокоиться: *«Завтра взойдет солнце»*. Сью помнит свое внутреннее хмыканье, когда сестра выходила из комнаты: *«Кому какое дело? Ничто никогда не изменится! Нет, нет, подожди. Я буду лучше стараться. Буду. Я обещаю»*.

Личный опыт Сью довольно сильно отличался от опыта Дона. Но именно поэтому создавал резонанс, который позволял Сью взглянуть на лицо мужа и понять его желание оттолкнуть в сторону любые проявления страха и обиды, скрытые глубоко внутри. Его тон, поза, жесты и выражение лица сообщали ей на уровне чувственного понимания о его непоколебимом ощущении ловушки. Она хотела утешить Дона, но знала, что он будет сопротивляться, и не принимала это на свой счет. Сью проделала большую работу над собой. Она пришла к осознанию того, что эмоциональный выброс не является признаком глупости, чрезмерной сентиментальности или невежества, как об этом часто говорил Дон, когда она выражала свои чувства, страхи и уязвимость.

Сью также преуспела в том, чтобы заставить Дона перестать произносить вслух такие неуважительные замечания. Проявив мужество, терпение и эмпатию, она помогла ему увидеть истоки его поведения за все эти годы жизни с требовательным и не дающим поддержки отцом. Она также демонстративно прекращала общение всякий раз, когда Дон навешивал на нее обесценивающие ярлыки. Тем не менее он продолжал эксцентрично выражать свое неудовольствие в невербальной форме. Теперь Сью понимала, что это не имеет к ней отношения, и могла связать эмоции Дона с собственными болезненными воспоминаниями из детства. Она на самом деле видела в его способах выражения пользу: эти эмоции показывали, что Дон борется. Как всегда, он попытался спрятать свою борьбу за непроницаемыми, защитными стенами. Дон предпочел держаться подальше от любого самоанализа или терапии. Он оставался узником

своих воспоминаний и послушным слугой своего метода совладания. Он проявлял жесткость, независимость и добросовестность, пытаясь скрыть все неприятные эмоции.

Тем не менее желание Дона спрятать свои эмоции было подобно попытке успокоить ребенка, едва начавшего ходить и требующего внимания, когда вы говорите по телефону. Вздрагивая и плача, этот ребенок будет безутешно рыдать, пока вы не обратите на него внимание. Как родитель вы имеете несколько вариантов: можете попытаться силой заставить его замолчать при помощи запугивания и угроз. Это может дать результат через несколько попыток. К сожалению, следствием этого будет ребенок, погружающийся в потухшее состояние отказа от борьбы и пытающийся спрятать свою боль. В качестве альтернативы вы можете усадить ребенка к себе на колени, чтобы успокоить его, пока вы продолжаете свой разговор. Или же, если он действительно сильно страдает, можете повесить трубку и с любовью переключить внимание на него.

Дон рано научился прятать свои чувства и успокаивать себя чем-то отвлекающим. Теперь, будучи взрослым, он прибегает к разного рода успокаивающим занятиям, таким как чрезмерная выпивка, проведение бесчисленного количества часов в интернете, покупка слишком большого количества электроники и технических устройств, все – в попытке заглушить «надоедливые» эмоции и заставить их капитулировать.

Сью проявляет сильную эмпатию к реакциям и ответам Дона, хотя они ей не нравятся. Она не считает их полезными для взаимоотношений. На самом деле это поведение причиняет вред их близости и сексуальной жизни. Дону не хватает эмпатии не только по отношению к Сью, но и по отношению к самому себе. Из-за этого его разрушительные и обособленные привычки совладания глубоко врезаются в манеру поведения. Стены, которые он возводит, заставляют Сью чувствовать себя все более и более отчужденно. Ей сложно почувствовать влечение, когда он игриво предлагает ей сексуальную интермедию. Конечно, Дон чувствует себя изолированно, когда Сью отвергает его попытки сблизиться. Он закатывает глаза, ворчит и отворачивается, повторяя и углубляя этот сценарий. Эту ситуацию невозможно разрешить до тех пор, пока Дон не разовьет эмпатию. Он должен почувствовать, какое влияние оказывает на Сью его отдаленность, и понять, как одиноко она чувствует себя. Нехватка осознанности с его стороны не означает, что Сью мало и плохо старается. Бесчисленное количество раз она пыталась сказать Дону, что чувствует себя изолированно и одиноко и просто не может переключиться на возбужденный и спонтанный сексуальный режим в отсутствие эмоциональной близости, любви и игривости. Ей необходимо знать его и чувствовать, что он знает ее.

Отзеркаливание другого человека

Совместные переживания людей – это потенциал для мудрости, а мудрость указывает путь к свободе от ложных убеждений, отвлечений и оборонительного поведения. Как только наше ментальное видение проясняется, мы ощущаем силу и борьбу, которые переживают другие. Когда эта ясность и сопутствующая ей эмпатия возникают в отношениях, люди становятся зеркалами друг для друга. Мы все прекрасно себя чувствуем, когда точная репрезентация нас самих отражается и хранится в уме и сердце значимого для нас человека, даже когда наши точки зрения расходятся. Мы все хотим чувствовать, что нас понимают – не осуждают, не игнорируют, принижают – такими, какие мы есть, и в том, как мы ощущаем и откликаемся на этот мир, даже если иногда это может казаться глупым. Так выстраивается довольно сильное основание для противостояния тяжелым и болезненным триггерам, с которыми мы всегда сталкиваемся в наших самых важных отношениях.

Например, представьте, что может случиться, если Дон намекает на секс, а Сью отвечает: «Прости, но в данный момент это мне не интересно. Я знаю, что это тебя расстраивает, но мне сложно достичь возбуждения в ситуации, когда я так долго ощущала себя одинокой. Когда ты остаешься заключенным в собственном мире, я чувствую себя совершенно изолированной и оторванной от тебя. Мне бы хотелось ощущать себя более включенной. Когда я не имею ни малейшего понимания о том, как ты себя чувствуешь или что ты думаешь, мне становится очень одиноко».

Вероятный результат – Дон будет слышать это через защитный фильтр как «Ты – задница, которая думает только о себе, и полный неудачник в отношениях». Но что если вместо этого он смог бы почувствовать борьбу Сью и обойти отвлекающие его затронутые чувства неадекватности и беспомощности? Это открыло бы двери для иного ответа: «Сью, я знаю. Я все понял. Когда я погружен в себя и держу дистанцию, ты из-за этого ощущаешь себя одинокой. Из-за этого тебе трудно чувствовать сексуальную близость ко мне. Я знаю, что тебе по-настоящему важно, чтобы я делился своими эмоциями и проявлял больший интерес к тебе. Я знаю, что мы по-разному ведем себя в ситуациях, когда расстроены. Это плохо сказывается на тебе и на наших отношениях, когда я отгораживаюсь. Я могу не всегда это понимать, но чувствую эту борьбу в тебе. Я знаю, сколько боли ты и так перенесла из-за отца, который должен был поддерживать тебя».

Я знаю, вы, вероятно, думаете: «Да-да, все так... Мой нарцисс никогда бы так не ответил». На самом деле вы, скорее всего, правы; это крайне маловероятно без помощи профессионала или значительного рычага, который бы переключил внимание нарцисса. Он столкнется с последствиями, если не предпримет искреннего усилия разобраться с этим вопросом. К сожалению, даже с помощью профессионала подобная трансформация может быть невозможна. Слишком часто отношения нарциссов заканчиваются разрушениями, которые просто невозможно восстановить.

Но если еще теплится надежда и нарцисс решается на терапию и самоанализ, вы можете задаваться вопросом, как выразить свою признательность и в то же время поддерживать рычаг, необходимый для того, чтобы он не вышел из терапии раньше времени. Решение – в том, чтобы найти сбалансированный подход, при котором вы празднуете небольшие победы осознанности вашего нарцисса. Вы можете сказать ему что-то вроде: «Я вижу, что ты прилагаешь усилия для проявления учтивости по отношению к моим чувствам и мнениям. [Приведите конкретный пример]. Я ценю это и чувствую, что стала ближе к тебе. Но я не уверена, как делиться этим с тобой так, чтобы это не звучало, будто все хорошо. Я не хочу игнорировать то, что ты делаешь, но и не хочу создавать впечатление, будто все отлично. Мне нужно знать, что ты можешь понять мою дилемму».

У него под кожей

Держитесь! Наступает время реального испытания. Многие из моих клиентов, имеющие дело с нарциссами, слышали, как я говорила: «Вы должны зажечь факел и освещать путь, чтобы изменения произошли». Для принятия этого необходимо расширить свою эмпатию. Однако я также утверждаю, что им не следует нести этот факел бесконечно, нарцисс должен отвечать взаимностью и быть восприимчивым. На протяжении всего пути вы должны тщательно анализировать и оценивать прогресс и решать, когда «хватит, значит, хватит». Вы всегда имеете право передумать и сделать другой выбор.

Я знаю, это трудновыполнимая задача. Но подумайте об этом: если нарцисс – это кто-то, кто играет важную роль в вашей жизни, может быть, стоит попытаться все наладить? Или убедиться в том, что вы сделали все что могли, прежде чем разорвать отношения. Вы внимательно изучили биографии и автобиографии вашей эмоциональной библиотеки, а не художественную литературу, написанную вашими схемами. Теперь вы можете лучше понять как нарцисса, так и самих себя, и оставаться рассудительными.

Поставить себя на место нарцисса означает попытаться ощутить и на самом деле почувствовать его внутренний мир. Особые техники могут помочь вам это сделать. Например, когда нарцисс начинает грубо с вами обращаться, вы можете мысленно представить этого стоящего перед вами взрослого человека с лицом одинокого недолюбленного маленького мальчика. Постарайтесь представить себе его переживания: ощущение боли, стыда, стремление защититься, его одиночество и эмоциональную пустоту. Вообразите невозможные, но неизбежные условия, которые ему приходилось выполнять, чтобы получить внимание, любовь и одобрение – вероятно, иногда непонятным образом смешанные с посланием, что он лучший, величайший и идеальный мальчик в мире. Вы собираете свою эмпатию и обнимаете того мальчика, осознанно ощущая которого для мужчины, стоящего перед вами, невыносимо.

Эта блестящая стратегия была подарком от моего дорогого друга доктора Джеффри Янга в тот момент, когда я училась – каким-то ограниченным способом – использовать метод репарентинга⁸ в работе с клиентами, имеющими проблему нарциссизма. Когда репарентинг используется в работе с нарциссом, акцент делается на том, чтобы напитать одинокого и лишенного любви внутреннего ребенка, и это делается с заботой и под руководством. Ограниченный репарентинг включает эмпатию и установление границ, переживания, которых нарцисс не имел, будучи ребенком. Также это предполагает моделирование способов, при помощи которых он может питать эту часть себя и заботиться о ней. Это исцеляет разрушительные схемы и позволяет бережно хранить внутреннего ребенка в памяти.

Вы обнаружите, что найти эмпатию и, возможно, даже сострадание по отношению к внутреннему ребенку нарцисса – это чрезвычайно полезный инструмент для удерживания кия в равновесии, когда нарцисс начинает раскачивать лодку. Постарайтесь поймать и четко зафиксировать кадр, изображающий этого уязвимого ребенка, в то время как взрослый, находящийся перед вами, снова беспечно распыляется. Вы поймете, что его драму приводит в движение потребность избежать чувства того маленького мальчика, который скрывается за сценой, – уязвимость, которую он считает жалкой и неадекватной. Вы можете взглянуть и ощутить, что этот ребенок просто напуган, ему грустно, он лишен внимания, даже если в чем-то он также был избалован.

В лирическом стихотворении Уильяма Вордсворта «Ликует сердце» есть прекрасная строчка, в которой он говорит: «Ребенок – отец Человека». Вероятно, речь идет о голосе внут-

⁸ Метод в психотерапии, когда терапевт как бы замещает одного из родителей пациента; используется для работы с проблемами, возникшими в детстве из-за отношений с родителями. – Примеч. пер

ренного ребенка, управляющего разумом взрослого человека так же, как схема или устаревшая модель жизни. В отсутствие различающей осознанности взрослый нарцисс пользуется подсказками внутреннего ребенка – ребенка с большой коллекцией болезненных ранних переживаний. Они преследуют его межличностные отношения здесь и сейчас.

Вот полезный совет: постарайтесь раздобыть детскую фотографию нарцисса. Это поможет в развитии эмпатии или сострадания. Также хорошо иметь собственную детскую фотографию, чтобы напоминать о той уязвимой части вашей личности, которая тоже нуждается в сострадании и заботе. Некоторые мои клиенты ламинируют свои фотографии и держат их под рукой, чтобы использовать как визуальную подсказку во время этой фазы изменений.

Держите нарцисса на крючке

Заполнение вашего внутреннего резервуара эмпатией и состраданием не означает, что вы даете спуск нарциссу, когда он ведет себя недостойно. Использование вашего понимания и эмоциональной щедрости является необходимым. Но в равной степени необходимо призывать нарцисса к ответственности, когда он действует унижительно, эгоистично, контролирует или ведет себя просто низко. По сути дела, вам нужно нацеливаться на конфронтацию с позиции эмпатии. Следующие пять ситуаций проиллюстрируют, как использовать эмпатическую конфронтацию с вашим нарциссом. Вы можете поменять роль нарцисса на друга, супруга, босса, коллегу, брата, сестру или другого члена семьи в зависимости от вашей ситуации. Каждый сценарий фокусируется на различных навыках для достижения более удовлетворительного и подлинного результата:

- разграничение между виной и ответственностью;
- установление границ;
- установление правил взаимности;
- стимулирование оптимальной осознанности, предлагая позитивную обратную связь;
- интегрирование вашего оптимального инструмента: голой правды.

Разграничение между виной и ответственностью

Ваш муж, Стивен, опаздывает на 20 минут, чтобы забрать вас с вокзала. Не поздоровавшись, ничего не объясняя и не извиняясь, он начинает орать, что никогда больше на это не согласится: «Говорю тебе, Шэрон, даже не начинай. Мне пришлось оставить своих компаньонов в сельском клубе, где я вдобавок ко всему забыл еще и телефон, пробираться через жуткие пробки, теперь я еще вынужден лицезреть твою кислую мину. Кому это надо!»

Вы бьете его по голове своей сумочкой, выпрыгиваете из машины и возвращаетесь в поезд, чтобы больше никогда с ним не встречаться. Ладно, вытащили эту фантазию из своей головы? Давайте перейдем к более продуктивной стратегии.

Вы выдерживаете небольшую паузу, давая Стивену шанс услышать эго своей омерзительности, как оно отскакивает от окон машины, в то время как вы собираетесь с духом. Вы напоминаете себе, что это не имеет к вам отношения. Стивен снова взялся за свое. Вы мельком смотрите на него, просто чтобы уловить проблеск потерянного маленького мальчика под его злой и хмурой маской. Вы делаете легкий вдох, включаете эмпатию и говорите: «Я понимаю, как тебе важно защитить себя от неловкой ситуации с твоими компаньонами и от страха подвести меня. Верно, я была раздражена и также немного обеспокоена. Я уверена, что тебе было досадно не иметь возможности позвонить мне. Понимаю, ты ожидаешь, что я буду злиться за твое опоздание, потому что я не всегда умело выражаю разочарование. Я забочусь обо всех твоих чувствах, даже о раздражении из-за проблем с пробками. Но мне трудно испытывать по отношению к тебе какую-то нежность, когда ты так критикуешь и враждебно ко мне настроен. Я нуждаюсь в том, чтобы ты с большим уважением говорил о моих чувствах, равно как и о своих. На этой ноте, так как у тебя была возможность успокоиться, я бы была признательна, если бы ты извинился».

Минутная пауза, кажется, вызывает какие-то мысли. Возможно, вы замечаете здоровое выражение на его лице? Но через мгновение оно исчезает, и он говорит: «Ой, ну пожалуйста, не подкатывай ко мне опять с этим психотрепом о моих чувствах. Я злюсь, потому что знал, что это случится. Я также знал, что ты будешь беситься, если я не соглашусь тебя забрать. Вот и все. Не сваливай на меня вину. Мне сегодня и так досталось выше крыши».

Фантазия о том, как вы бьете его по голове, снова с вами? Я знаю, это трудная работа. Тем не менее вы терпеливо оставляете ответственность за ним еще раз, не обвиняя: «Смотри, Стивен, я ценю то, что ты согласился выручить меня сегодня. Я не виню тебя за те вещи, которые были вне твоего контроля, когда ты пытался приехать сюда вовремя. Это не твоя вина, что ты чувствуешь себя расстроенным. Однако это твоя ответственность – понять, как выразить эти чувства, не обвиняя и не унижая меня. Поступать иначе просто неприемлемо. Это поведение причиняет мне боль и вредит нашему браку».

Он снова затихает, затем медленно кивает. Затишье среди грозы? Он продолжает вести машину и тихонько бормочет: «Да, хорошо». Что же... это – начало.

В этой сцене вы сохраняете равновесие, находясь в защищенном от действия схем укрытии вашего спокойного и мудро разграничивающего образа мышления. Вы взяли под контроль триггер, который раньше заставил бы вас закипеть, чувствовать себя беспомощной и злой. Вы ощущаете какие-то рефлексии, вызванные схемами, в вашей фантазии. Но ваше недавно приобретенное понимание проблем Стивена, любовь, которую вы все еще испытываете к нему, и ваша сострадательная защита собственных интересов позволили сгенерировать новый скрипт для этого взаимодействия. Вы ставите ответственность выше обвинений и призываете обратить внимание на законность ваших собственных потребностей. Вы также предлагаете понимание и щедрость этому застыженному маленькому мальчику, который хочет, чтобы его любили и ценили. В конечном итоге вы сделали выбор – работать над спасением своего брака в данный момент времени.

И опять же, повторюсь – это тяжелый труд. Хотя вы, вероятно, узнаете себя в подобных сценариях, вы можете предсказывать менее приятный исход. Вы можете не чувствовать себя полностью удовлетворенными завершением этого эпизода. И несмотря на то что он может быть пока недостаточным, это начало. Помните, что привычки меняются с трудом – как для вас, так и для нарцисса. Мозг – это пластичный орган, но ему обычно требуется время, повторение и настойчивые усилия, чтобы создать изменения на длительное время. Для того чтобы случилось изменение, вам нужно посмотреть, как долго вы вели машину на одной и той же передаче, неспособные подняться по крутому подъему. Иногда вам приходится переключать передачу. Новые сценарии и способы общения сначала будут ощущаться как неестественные, но со временем они смогут превратиться в отточенный авторский текст, озвученный уверенным голосом. Сила присутствия в своем спокойном и центрированном состоянии сознания может заставить вас почувствовать, будто вы «проснулись живыми», как сказал один клиент. Он смог почувствовать, как переживает то, что происходило в тот момент. В присутствии осознанности его не пугали искаженные записи его старых, дезадаптивных пластинок.

Установление границ

Когда ваша дочь еще совсем младенец, вам звонит босс и говорит, что ему нужно уехать из города по делам бизнеса. Это первый раз, когда вам приходится разлучиться со своей дочкой на ночь, и вас раздражают чувства вины и беспокойства. Ваш муж работает в ночную смену, и у вас не было достаточно времени, чтобы договориться с няней. Вы с неохотой соглашаетесь позволить свекрови позаботиться о малышке в ваше отсутствие. Но когда вы звоните домой, чтобы узнать, как дела, на вас набрасываются с тирадой из «должна», «следует» и «обязана» от вашей свекрови. Это было бы смешно, если бы не было так грустно: ваша свекровь на самом деле перетащила комод и прикроватную тумбочку из детской, потому что они не соответствовали практике фэншуй.

Этот инцидент (хоть и весьма болезненный) мотивирует выстраивать границы с вашей нарциссичной свекровью, используя эмпатическую конфронтацию. Вы начинаете с того, что пытаетесь понять причины поведения в ее прошлом опыте. Потом вы возлагаете на нее ответ-

ственность за действия «здесь и сейчас». Когда вы возвращаетесь домой, то говорите ей, как цените ее помощь, особенно с учетом того, что ей тоже пришлось в последнюю минуту поменять свои планы. Потом вы переходите к ее неприятному поведению: «Я также ценю, как вам важно поддерживать определенные стандарты. Я восхищаюсь тем, что вы сделали в своем доме. Однако я была бы вам очень признательна, если бы вы не пытались навязывать их в нашем доме. Я также счастлива, что вы и малышка хорошо ладите, но, пожалуйста, уважайте наши решения как родителей и хозяев этого дома, даже если вы с ними не согласны. Если вы в чем-то не уверены, пожалуйста, спрашивайте. Это поможет нам защитить наши отношения и не таить злобу».

Вы можете подумать: «*Вы что, смеетесь? Мой нарцисс просто проигнорировал бы меня, отчитал или начал Третью мировую войну, если бы я сказал нечто подобное*». Однако даже если она действительно ответит подобным образом, вы можете продолжать устанавливать границы, отвечая также со всей той эмпатией, которую сумеете найти. Если нарцисс игнорирует или высмеивает вас с унижением, вы можете призвать ее к ответу за это, сказав нечто вроде: «Я знаю, что вы не привыкли, чтобы люди с вами спорили, и я не стремлюсь устраивать с вами дебаты. Я просто с уважением даю вам знать, что этот вопрос не открыт для обсуждения. Мне жаль, если это вас расстраивает. Я этого не хотела». Если она перейдет к злости или агрессии, дайте понять, что вы не будете терпеть подобного обращения. Сохраняя спокойствие, просто скажите: «Этот разговор не может продолжаться, если вы будете говорить со мной подобным образом». Если она будет упорствовать, повесьте трубку или уйдите. По крайней мере, вы будете знать, что попытались улучшить отношения, постояв при этом за себя и распространив эмпатию на нарцисса. Конечно, если нарцисс, о котором идет речь, один из ваших родственников по мужу или жене, вам также потребуется поддержка вашего супруга. Вдвоем вам нужно объединиться для любых попыток установления границ.

Установление правил взаимности

Субботний вечер, ваш бойфренд Крис только что сообщил вам, что вы вдвоем будете ужинать в его любимом ресторане – опять. Большую часть времени вы вели себя покорно и соглашались. Вы знаете, как критично он может относиться к качеству еды и сервиса. Ему нравится, чтобы к нему относились как к знаменитости, когда он входит именно в это заведение, где его всегда тепло приветствует менеджер и сразу же предлагает место. Вы, с другой стороны, часто стыдливо опускаете голову, когда проходите мимо тех, кто ждет, в то время как они пожирают вас недовольным взглядом. Но вы думали, что было бы здорово в этот вечер попробовать какое-нибудь новое место.

Когда вы предлагаете эту идею, Крис уже хмурится с самого начала и обрывает вас, говоря: «Я не собираюсь быть подопытной крысой для какого-то новомодного местечка. Нам, скорее всего, придется ждать места, и кто знает, что там вообще за еда. Забудь». Он проходит мимо вас и объявляет, что вы должны быть готовы пойти на ужин «по плану».

Вы наблюдаете, как он исчезает за своей газетой. Вы берете пару секунд, чтобы увидеть, как перед вами возникает образ Криса в детстве, тот самый, который спрятан в вашем бумажнике, прямо рядом с вашим. Вы вдумчиво представляете в Крисе маленького парнишку, которому никогда не показывали, как делиться, играть по-честному, действовать с взаимностью – мальчика, которого отец лишал мужественности, а мать душила своей заботой. Маленький Крис был очень растерян и чувствовал себя дискомфортно, когда речь заходила об отношениях и подстройке. Вы используете еще один короткий момент, чтобы вспомнить собственный образ из детства. Девочка, которая всегда боялась, что на нее накричат то за одно, то за другое. Она старалась как могла, чтобы всех умиловить, избежать их разочарования и не испытывать чувства вины. Она не знала, что еще делать.

Вы внутренне улыбаетесь маленькому Крису и маленькой себе, делаете большой успокаивающий вдох и говорите: «Крис, я думаю, нам нужно поговорить о том, что только что произошло. Я знаю, как сильно ты любишь ужинать в кафе „Роял“. Я понимаю, как много для тебя значит хорошее к тебе отношение, и когда ты ешь свое любимое блюдо, приготовленное именно так, как ты любишь. За исключением неприятных ощущений по поводу тех людей, которым приходится стоять в очереди, в то время как нам дают место, я тоже неплохо проводила там время вместе с тобой. Ты мог бы объяснить мне свои чувства, когда я предложила изменение. Мне неприятно, когда меня обрывают или игнорируют. Я просто прошу, чтобы мы попробовали что-то другое. Я согласна с тобой, что новое место может оказаться не идеальным выбором, сделанным в последнюю минуту. Но разве мы не можем быть чуть более авантюристами? Вероятно, мы могли бы придумать другой план, который бы сработал для нас обоих. Что ты думаешь?»

Крис, который ни разу не посмотрел на вас до этого момента, выглядывает из-за своей газеты и несколько цинично говорит: «Если ты знаешь, как сильно я люблю наш обычный план, зачем мне нужно новое приключение?» Он возвращается к чтению.

Не помедлив и секунды, вы отвечаете: «Крис, я была бы тебе очень признательна, если бы ты смотрел на меня, когда говоришь со мной, как это делаю я. Я бы хотела получать те же знаки внимания, которых ты ожидаешь от меня». Крис поднимает глаза, и вы продолжаете: «Благодарю. Я рада считаться с твоими желаниями и хотела бы того же самого от тебя. Это улица с двусторонним движением. Я всего лишь предлагаю компромисс – какую-то взаимность, когда речь заходит о том, как мы проводим совместное время. Чтобы эти отношения имели будущее, один человек должен слышать другого и считаться с чувствами, мнениями и желаниями. Иногда возникает ощущение, будто для каждого из нас существуют свои правила, и это неприемлемо».

Без раздражения в голосе Крис отвечает: «Хорошо, я понял. Мы можем об этом поговорить. Но, пожалуйста, давай не в эти выходные. Я обещаю, что мы можем попробовать что-нибудь новое в следующий раз. Я просто чувствую, что не готов сделать это сегодня вечером». Вы благодарите его за то, что он вас услышал. Вне зависимости от того, понял он это или нет, вы настроены проконтролировать, чтобы он сдержал свое обещание.

В этой сцене на самом деле нет извинения. Крис предлагает простое признание и дает обещание. Вы не уверены, на самом ли деле он это понял. Но он все же оставляет свой цинизм и отвечает уже другим тоном, удерживая контакт глазами. Акцент здесь на вашем предложении проявлять честность, взаимность и по очереди идти на уступки. Когда вы включаете быструю перемотку этой сцены вперед, мериллом его прогресса будет, сдержит ли он слово, не ворча на вас. Вы можете чуть позже напомнить, что важно учитывать и ваши потребности в отношениях. Возможно, вам придется выразить свое недовольство, если он не запомнит этого и вернется к своей автоматической эгоцентричной политике.

Стимулирование оптимальной осознанности (с помощью позитивной обратной связи)

В процессе подготовки к ежегодному праздничному обеду в вашем доме вы отвечаете на звонок вашего нарциссичного брата Рика. Он звонит, чтобы пожелать вам хорошего праздника и сказать, что он немного задержится в связи с какими-то непредвиденными делами. Обычно он демонстрирует полное отсутствие хороших манер, когда опаздывает – либо не звонит вообще, либо звонит, чтобы сказать что-то вроде: «Слушай, я опаздываю. Я не знаю, почему тебе необходимо планировать обед в такое раннее время. Ты слишком раздражительна и нелепа, Сьюзан». Конец связи. Однако на этот раз он говорит: «Привет, Сьюзан. Я знаю, это может выглядеть как мое типичное поведение, и мне жаль задерживать обед для всех, но из-

за кое-каких непредвиденных проблем здесь, дома, я задержусь примерно на двадцать минут. Мне что-нибудь привезти?»

Вы сразу же думаете: «Ошиблись номером?» Но чуть погодя собираетесь и говорите: «Боже, спасибо, Рик. Я надеюсь, все в порядке. Я ценю, что ты позвонил, и была бы очень рада, если бы ты привез пару порционных ложек, пожалуйста. Спасибо, что спросил». Вы быстро понимаете, что это на самом деле впервые происходит в ваших отношениях с братом. Вы потратили годы на то, чтобы посеять в эти отношения честное общение и удобряли их эмпатической конфронтацией, и в итоге вы видите плоды своего труда. Вы продолжаете и говорите: «Знаешь, Рик, я тебе по-настоящему благодарна за твои попытки быть более уважительным по отношению ко мне. Я чувствую себя ближе к тебе. Спасибо еще раз».

Он говорит: «Да, я стараюсь. В прошлом это было бы для нас настоящей проблемой. Спасибо, что заметила».

Предлагать позитивную обратную связь, когда это необходимо, настолько же важно, как и противостоять дурному поведению в ваших отношениях с нарциссом (и с любым другим человеком в подобном вопросе). Да, Рик снова опаздывает. Возможно, у него по-прежнему есть проблемы с тайм-менеджментом. Но он прилагает усилия, чтобы быть ответственным и учтывимым в своих действиях. Вы долгое время вспахивали эту почву вместе, используя полный набор инструментов. Вы делали акцент на позитивном – его стремлении быть внимательным, тактичным и добрым, – чтобы показать: его любят, ему благодарны за участие.

В этой сцене вы не преувеличили свою признательность и не использовали таких слов, как «чудесно», «великолепно», «прекрасно» и так далее. Вы не упоминали его экстраординарную работу, машину или словарный запас, как могло быть раньше, чтобы заполучить его внимание или просто не испортить настроение. Вы лишь предложили простое признание и благодарность за то, что он проявил сознательность и оказался довольно учтывимым. Помните – чтобы нарцисс чувствовал себя комфортно, мог уловить включенность в отношения, он должен научиться тому, чего никогда не знал, будучи ребенком: он прекрасен такой, какой есть, под толстым слоем глянца и блеска. Когда нежность, любовь и принятие приходят на смену мимолетной лестии, он не будет чувствовать, что ему нужно что-то доказывать. Ему не придется поддерживать имидж главной роли на большой блестящей афише.

Интегрирование ваших оптимальных инструментов: сострадания и голой правды

Четверг. Вы приходите домой после очередного насыщенного дня презентаций и встреч с коллегами. Это была одна из самых трудных недель на работе за все время. Поприветствовав своего мужа Эда объятием, вы говорите, что вам очень хотелось бы провести какое-то время, занимаясь спортом, чтобы стряхнуть дневной стресс перед ужином. Он говорит: «Конечно, как хочешь». Но когда он это говорит, вы замечаете, как его лицо начинает искажаться, намекая на поднимающееся раздражение. Прежде чем вы успеваете поинтересоваться, он говорит: «Знаешь, Карен, меня тошнит от твоего эгоизма и от твоей дурацкой работы. Почему бы тебе просто не уволиться и не найти себе какое-нибудь другое занятие? С меня хватит этих поздних ужинов и твоей одержимости тренировками. Мне больше не нужно это дерьмо. У меня есть дела поважнее, чем сидеть здесь и ждать тебя. Есть люди, которые отдали бы все что угодно, чтобы побыть со мной. Я что, похож на идиота?» Он смотрит на вас, не отводя взгляда.

Вы ошарашены и думаете: «Опять он за свое». Знакомое ощущение жара поднимается в вашей груди, шея покрывается пятнами, а лицо становится красным. Вам хочется закричать в свою защиту, убежать в другую комнату или извиниться и сказать Эду, что он прав. Помните: драться, бежать или застыть. Но вместо этого вы делаете паузу, вдыхаете и отслеживаете свои эмоции, чтобы проверить, можете ли вы придать им твердость и серьезность, не поддаваясь

одному из этих трех типичных реакций на угрозу. Если вы слишком расстроены, чтобы вступить в эмпатическую конфронтацию, подождите немного. Вам надо успокоиться и соединиться с настоящим моментом, прежде чем возвращаться к этой сцене. (Я буду говорить о паузах далее в этой главе.) Вернув достаточное самообладание, вы смотрите Эду в глаза, полностью осознавая маленького мальчика внутри него, который боролся со своими чувствами одиночества и недостойности. Вы собираете воспоминания о себе самой, маленькой девочке, которой было так трудно отстаивать свои права и доверять своим чувствам.

Затем спокойным голосом вы говорите: «Знаешь, Эд, я не верю ни одному твоему слову. Нет, я не считаю, что ты лжешь. Просто я знаю тебя и знаю, как трудно тебе может быть сказать, что ты скучаешь по мне. Когда я занимаюсь чем-то другим, как на этой неделе, ты часто чувствуешь, будто не важен для меня. Я понимаю, как неприятно это должно быть. Но не нужно унижать меня или обвинять мою работу. Ты не даешь мне шанса позаботиться о тебе, когда говоришь со мной подобным образом. Когда ты злишься и начинаешь угрожать, это лишь заставляет меня чувствовать обиду и злость. Твои чувства многое значат для меня. Но ты унижаешь наш шанс расставить все по местам, когда не признаешь собственных чувств. Я бы хотела начать этот разговор сначала. А ты?»

Эд смотрит на вас с подозрением. Вы не убежали, не начали контратаку, не сдались... это моментально его обезоруживает. Потом, когда его недоверие и дискомфорт слегка отступают, он говорит: «Не говори мне, что я чувствую. Я уже сказал тебе. И кстати, я злюсь. Это правда – злюсь».

Вы видите маленького мальчика внутри Эда, топающего ногами, скрестившего руки и тайно желающего, чтобы его мама или папа подошли, обняли его и избавили от боли. Вы ощущаете, как он цепляется за свои защитные доспехи. Тембр его голоса изменился. Хотя его слова подчеркивают тот самый гнев, кажется, он более заинтересован в вас, как бы предлагая вам подтвердить сказанное. Вы подходите к нему и отвечаете: «Послушай, Эд, я понимаю, что ты чувствуешь злость. Но то, как ты это выражаешь, лишь отталкивает меня. Я не думаю, что ты на самом деле хочешь это сделать. Я думаю, ты хочешь, чтобы я услышала тебя, чтобы любила тебя. Я лишь прошу, чтобы ты взглянул на то, что стоит за этим гневом, и сказал о той боли, которую я ощущаю, стоя здесь рядом с тобой». Вы тянетесь, чтобы взять его за руку.

Он робко позволяет вам это сделать и говорит слегка жалобным, но более нежным голосом: «Послушай, Карен, я знаю, что у тебя была тяжелая неделя. Но для меня это тоже трудно. Вот и все. Прости. Иди, занимайся. Я в порядке».

Вы так довольны этим сдвигом. Вы достучались до него. Вы извлекли маленького мальчика из-под маски злого огнедышащего дракона. Вы окутали его уязвимость своим сознанием, равно как и свою. Требуется колоссальное мужество, чтобы оказывать сопротивление дракону с одним единственным оружием, причем нетрадиционным: состраданием. Вы благодарите Эда за то, что выслушал вас и признал свои чувства. Предлагаете закончить тренировку раньше, чтобы вы провели чуть больше времени вместе сегодня вечером. Он принимает ваше предложение.

Вы можете подумать, что это лишь другая форма потакания дурному поведению, но никоим образом не наказание Эда и не гарантия того, что он должен улаживать последствия. Вы можете чувствовать, что никогда не смогли бы сказать ничего подобного и на самом деле вкладывать в слова этот смысл, когда нарцисс так бесчувственно с вами обращается. И у вас могут быть мысли вроде *«Кому надо мириться с этим. Просто оставь его»*. На самом деле любое из этих мнений и все они вместе могут быть верными. Иногда отношения с нарциссом настолько испорчены, что лучшее, что вы можете сделать для себя, это установить границы или выйти из отношений. Может оказаться и так, что вы кормили его щедрыми порциями эмпатической конфронтации и даже сострадания, но не видели никаких результатов. Или же вы можете быть так травмированы, что просто не обладаете достаточной силой или желанием,

чтобы участвовать в этом процессе. Если это так, все в порядке. Нет единственно верного или неверного решения, есть лишь ограниченное количество выборов с последствиями. Как только вы разовьете способность интегрировать внимательную осознанность вместе с защитой собственных разумных прав и потребностей, вы обнаружите, что подход с эмпатической конфронтацией часто приводит к более удовлетворительным результатам.

Создание рычага для изменений

Ранее в этой книге я упоминала, что очень трудно достичь изменений в ваших отношениях с нарциссом в отсутствие рычага. В предыдущих сценах намек на то, что отношения могут разрушиться, создавал эффект рычага. Это все важные отношения: супруг или романтический партнер, родители супруга или родные братья и сестры. В таких отношениях обе стороны выбрали оставаться связанными друг с другом. Рычаг оказывается встроен, когда отношения важны и нарцисс не хочет вас терять. Следовательно, бездумное или жестоко угрожающее создание рычага для нарцисса не будет давать вам преимуществ. Это может создать лишь уродство. Вместо этого создавайте рычаг, подчеркивая то, насколько эти отношения значимы для вас. Сопровождайте это вашим страхом, что все распадется на части, если вы оба не будете совместно работать над тем, чтобы улучшить ситуацию. Давайте взглянем на три самых важных инструмента для усиления рычага в ваших отношениях: правило неявного допущения, подход от малого к большому и тайм-ауты.

Правило неявного допущения

Правило неявного допущения более известно как «дать кому-то выгоду в виде сомнения». Вы подсказываете нарциссу, что он, вероятно, не оценивает, насколько болезненными являются его слова. Вы полагаете, что он не хотел быть таким категоричным, но вы все равно расстроились. Помните, большинство нарциссов на самом деле не имеют намерения навредить, скорее, они стремятся защитить себя. Тем не менее это на самом деле причиняет боль, и их нужно призывать к ответу. Вы можете удерживать рычаг и избегать разрушительных и защитных аргументов, если вначале будете сопровождать свои высказывания намеком на вашу веру в добрые намерения нарцисса.

Подход от малого к большому

Подход от малого к большому широко известен как репетиция в костюмах. Вы знаете, что нравиться людям и быть принятыми ими – это то, чего желаем мы все. Особенно это касается нарцисса, несмотря на его протесты «Мне плевать, что обо мне думают люди». Ваши личные наблюдения и его неблагоклонное поведение символизируют микрокосмос его взаимоотношений с другими и миром в целом.

В этом подходе вы с эмпатией указываете на то, что его чувство вседозволенности и самовозвеличивающее поведение понятны вам. Вы осознаете сбивающие с толку послания, которые он получал в детстве: возможно, в один момент его баловали, а в следующий – лишали внимания и игнорировали. Вы говорите, что знаете о его стремлении заработать статус, игнорируя правила и ожидая особого внимания от других людей. Потом вы объясняете, что усиленно старались понять его и были с ним достаточно открыты, многое прощали. Тем, кто его не знает с этой стороны, он может казаться заносчивым, и они не хотят находиться рядом с ним. Они могут не проявлять достаточной заботы и не говорить ему правды. Это усиливает ваш рычаг, потому что он не может спрятаться от вашего сострадания и смягчающей мудрости. Также он не может справиться с болью от постоянного чувства изоляции.

Тайм-ауты

Чтобы поддерживать рычаг давления на нарцисса, вам нужно быть услышанными. Вы можете быть взвинчены, в состоянии гнева, на грани ядовитого вербального выброса или

отступления. В этом случае вам потребуется время, чтобы снизить накал чувств и разложить по полочкам провоцирующие события, которые надавили на ваши горячие кнопки. Если вы сделаете это, то максимизируете ваш потенциал, чтобы быть услышанным. Книжки по саморазвитию для пар и управлению гневом битком набиты рекомендациями взять тайм-аут, когда вас охватывают переполняющие чувства или нарастание гнева. Это хороший совет. Тайм-ауты могут быть очень полезными для самоконтроля и саморефлексии. Также они позволяют стихнуть физиологическим последствиям реакций драться, бежать или замереть.

Джон Готтман, всемирно известный эксперт по отношениям и предотвращению разводов, говорит об испытаниях и важности успокоения перед тем, как вступить в общение после вызвавшего разлад эпизода. Существуют многие уравновешенные и вроде как счастливые пары, которые могут ругаться без вредных последствий для их отношений. А есть пары, имеющие хрупкую связь друг с другом, которые ссорятся так, что это вредит им. Часто таким парам требуется время, чтобы стабилизировать свое турбулентное эмоциональное и физическое состояние, прежде чем перейти в зону исправления ситуации.

При таком тайм-ауте каждый человек ищет временной дистанции от другого, вероятно, уходя в соседнюю комнату или отправляясь на прогулку на какое-то оговоренное время. Смысл в том, чтобы взять тайм-аут и остыть. А затем только вернуться к спорному вопросу или даже просто находиться рядом друг с другом. В схемной терапии мы также рекомендуем, когда вас провоцируют, а тело и разум захлестывают переполняющие, возможно, гневные чувства, лучше поискать временного убежища, чтобы перевести дух и восстановить эмоциональное равновесие. Но что вы можете сделать во время тайм-аута, чтобы помочь себе снова почувствовать себя комфортно в собственной шкуре?

Дышите

Мягкое, успокаивающее дыхание, которое вы используете в практике (описанной в пятой главе), может помочь. Во время тайм-аута оставайтесь на месте и уделите несколько мгновений подъему и опусканию живота. Чувствуйте, как ваши легкие расширяются и сжимаются, ощущайте прохладу вдыхаемого вами воздуха и тепло выдоха. С каждым вдохом купайте разум и тело в баюкающем спокойствии и пронзительной ясности.

Используйте карточку схемы

Держите под рукой одну или две карточки, которые могут выступать в роли подсказки для определения той схемы, жертвой которой вы пали, и вашего пробуждения к «здесь и сейчас». Карточка может выступать в роли гида, направляя вас к более здоровым реакциям. Выберите карточку, используйте четыре шага, которые вы узнали в четвертой главе (наблюдение, оценка, идентификация и дифференциация) и добавьте финальный шаг в виде поиска здоровых способов успокоить себя.

1. Наблюдение: заметьте, какие чувства вы испытываете.
2. Оценка: свяжите соответствующие схемы с этими чувствами и вашими реакциями.
3. Идентификация: назовите чувства и реакции, которые могут быть вызваны схемами.
4. Дифференциация: отпустите фантомы прошлого и ощущайте себя с позиции «здесь и сейчас».
5. Самоуспокоение: поищите здоровые способы, позволяющие успокоиться в настоящий момент.

Вот как это может выглядеть:

1. Я осознаю, что чувствую ярость по отношению к нарциссу.

2. Мои схемы эмоциональной депривации и самопожертвования активируются, потому что я чувствую себя неправильно понятой и негодную из-за того, что меня недооценивают.

3. Я хочу закричать и наказать его. Я также замечаю, что меня тянет что-нибудь съесть.

4. Все эти чувства принадлежат беспомощной маленькой девочке, которой приходилось идти на огромные жертвы, чтобы чувствовать собственную значимость. Но сейчас мне больше не нужно ничего доказывать. У меня есть выбор. Я не бессильна, и у меня на самом деле есть права в этих отношениях. Извергать гнев на нарцисса бесполезно. Обилие вредной пищи может принести сиюминутное успокоение и лишь закамуфлирует боль, но не исцелит ее. У меня есть право злиться, но мне не обязательно становиться этим гневом. Я здравомыслящий человек, который понимает проблемы и заскоки нарцисса и свои собственные. Я способна выступить в качестве представителя своих чувств и хорошего защитника своего уязвимого «Я». Я должна выступать в собственную защиту, не устраивая истерик.

5. Вместо перехода в режим гнева или подавления своих чувств перееданием я могла бы сделать что-то другое:

- делать записи в дневнике на протяжении пяти минут;
- позвонить подруге, которая всегда знает, как меня успокоить и придать уверенности, когда я чувствую себя подобным образом;
- записать и порепетировать, что я хотела бы сказать и каким образом, когда мы снова затронем эту тему.

Переключите внимание

Здоровые способы переключения внимания могут также быть ценными для стабилизации вашего настроения и успокоения эмоций во время режима тайм-аута. Вот некоторые рекомендации:

- читайте или пишите стихи;
- слушайте музыку;
- решайте кроссворды;
- организуйтесь;
- напишите список дел;
- танцуйте или пойте;
- сделайте зарядку;
- помедитируйте;
- примите ванну;
- сходите на массаж.

Роль эмпатии в терапевтических взаимоотношениях

Многие партнеры и члены семей нарциссов спрашивают меня: «Что происходит в терапии с нарциссом или парой, имеющей подобные проблемы? Как мне найти подходящего терапевта? Что мне следует искать в терапевте? Какой подход является самым эффективным при лечении нарциссизма?»

Терапевт не должен быть просто хорошим слушателем, признающим при помощи рефлексии правомочность жалоб и неизменного избегания нарцисса. Терапевт должен также быть жестким и способным противостоять гневу и критике нарцисса. Если терапевт слишком пассивен, нарцисс с большой вероятностью потратит много времени на хвастовство, обвинения, поиск одобрения и, возможно, колкости в адрес терапевта. Если терапевт в растерянности, нарцисс почувствует это и будет стремиться взять верх над ним, и либо поведет терапию в свою сторону, либо завершит ее. Если терапевт слишком интеллектуален, существует риск, что это усилит режимы соперничества и отстраненности у нарцисса.

Терапевт также должен иметь подлинное любопытство и использовать эмпатию, понимание и способность к эмоциональному резонансу с этими сложными клиентами. Это предполагает усилия для того, чтобы почувствовать внутренний мир клиента. В этом случае не обязательно соглашаться с клиентом или переходить к состраданию или сочувствию. Конечно, эмпатическая конфронтация – один из самых важных навыков в работе с этими клиентами. Я часто использую этот подход с нарциссичными клиентами, говоря что-то вроде: «Да, я понимаю, что папа внушил вам мысль о том, что вы имеете право на особые привилегии. Но мир не устроен таким образом. Он не подготовил вас к жизни в этом мире, особенно когда дело доходит до взятия ответственности за влияние ваших действий на других людей и разрешения себе быть по-настоящему любимым. И я должен сказать вам, что то, как вы говорите со мной прямо сейчас, очень отталкивает и отвлекает от дела. Я представляю, что людям должно быть трудно воспринимать вашу позицию, высказанную в таком оскорбительном тоне».

В терапии эмпатическая осознанность – это стартовая площадка для установления границ и призвания клиентов к ответственности за недобрые действия и отсутствие угрызений совести. Иногда это позволяет перейти к более глубоким исследованиям. Настойчивое давление против демонстративного избегания и эмоциональной отстраненности нарцисса может помочь. Это способствует изменению оборонительных шаблонов поведения и анализу эмоций, из-за которых он не может сдвинуться с места.

Наконец, терапевт должен быть искренним, говорить правду и быть осознанным, работая в переживаниях от момента к моменту и рефлексировав их в отношениях во время терапии. Нарциссы часто проявляют недоверие, особенно к людям, к которым они небезразличны. Высвечивание истины через процесс открытия создает связь, которая рождает атмосферу безопасности и доверия в терапии. Самое главное, чтобы терапевт был способен сказать правду нарциссичному клиенту и установить границы, не умаляя достоинства клиента. Таким образом, терапевт помогает сделать репарентинг клиента, усиливая его здоровое, зрелое «Я», удовлетворяя ключевые потребности уязвимой части личности, спрятанной внутри.

Заключение

Изменения могут быть очень утомительным и изматывающим занятием. Не каждый готов или хочет меняться, или вообще заинтересован в этом. Страх может быть основным препятствием, включая страх пробуждения ужасных чувств, заложенных в схемах, даже если цель – унять эти чувства. Но с учетом всего того, что вы узнали о мозге, изменение возможно. У вас снова появляется надежда. В этой главе у вас был шанс увидеть эту возможность в действии. Вы получили ключевые инструменты для вдохновляющих перемен: эмпатическая конфронтация, сочувствие, защита собственных интересов, установление границ и поддержание рычага для воздействия.

В заключительной главе этой книги я продолжу вести вас по уже знакомым стратегиям. Предыдущие моменты будут повторяться, усложняться и подгоняться конкретно под ваш запрос.

Глава 8. Извлекаем максимум из трудной ситуации: семь даров общения с нарциссом

Художник ничего не значит без дарования, но дарование ничего не значит без труда.
Эмиль Золя

У каждого из нас свой личный стиль общения. Это результат комбинации темперамента и приобретенных практических навыков, выражаемых через устную и письменную речь, жесты, мимику, поведение и язык тела как способ выстраивания отношений и связей с другими. Дары коммуникации, обсуждаемые в этой главе, не имеют ничего общего с даром красноречия, который относится к способности без умолку говорить и говорить о чем угодно. Скорее, это те выгоды, которые вы можете получить (как лично, так и в межличностном общении) от здорового общения. Это дары, которые вы предлагаете другим, когда общаетесь заботливо и осторожно, с вниманием не только к тому, что вы говорите, но и как вы это делаете.

Так же как и слово «дар» имеет несколько различных значений, дары коммуникации с нарциссом существуют на нескольких уровнях. Даром может быть либо что-то, что добровольно отдается другому человеку, либо сам акт дарения. «Дар» может также использоваться в контексте природных качеств или способностей. Когда он используется в этом смысле, предполагается, что человек обладает внутренней силой, чтобы дотрагиваться до сердец и душ других людей. Однако талант можно также развить при помощи практики и намерения. Я воспринимаю одаренных коммуникаторов как людей, которые активно развивали способность слушать свой внутренний голос и разбираться в своей жизни так, как это делали вы на протяжении этой книги. Одаренные выражают себя и вступают в диалог с элегантностью, грацией и рассудительностью. Хорошая новость – мы все можем развить этот талант.

К этому моменту вы узнали многое о себе, в особенности в том, что касается отношений с вашим нарциссом. Вы приобрели новый уровень внутренней мудрости, узнали и отточили навыки осознания настоящего момента и разделения между правдой и вымыслом. У вас есть новая осознанность и, возможно, более эмпатически настроены сердце и разум, которые позволяют вам снять защитный слой нарцисса и обнаружить уязвимую, одинокую душу в его сердцевине. Вы можете постоять за себя, не прибегая к обороне, потому что чувствуете, что вам не нужно защищаться. Вы можете обратиться с просьбой, не переходя в контратаку. Вы можете предвидеть вероятность неидеальных и даже нервирующих моментов и принимать эту реальность с гораздо меньшим страхом. У вас есть новый набор навыков для исправления и улучшения этих взаимодействий. Вы сняли с себя груз благодаря вновь обретенному осознанию, что никто из нас не имеет власти и даже способности кого-то изменить. Однако вы развили навыки самовыражения и сонастроенного слушания – они служат созданию положительного воздействия, нового пространства, где могут случиться перемены. Вы обладаете потенциалом делиться своими дарами через искусство коммуникации, которое вам удалось достичь.

Обуздание силы

Возможно, вы знакомы с высказыванием «Да пребудет с тобой сила» из «Звездных войн». Философия рыцарей-джедаев предполагает, что разум, межпланетная энергия, лежит внутри всех нас, связывая вместе и наделяя силой противостоять оппозиции и создавать свет в моменты темноты. Я бы хотела предложить подобный подход, который зафиксирован в аббревиатуре FORCE (в переводе с английского – «сила»), которая расшифровывается так:

flexibility – гибкость;
openness – открытость;
receptivity – восприимчивость;
competence – компетентность;
enlightenment – озарение.

Когда ваш разум активно вовлечен в это состояние FORCE, ваши взаимоотношения будут более искренними и самодостаточными. Вы сможете делиться своей мудростью и проливать теплый и сияющий свет на более темные моменты. Когда вы взаимодействуете со сложными людьми, используйте свою поднятую на более высокий уровень эмпатию и отточенный фокус, чтобы проявить все элементы этой силы (FORCE).

Flexibility/гибкость: приведите свои высказывания, вопросы и ответы в соответствие с ситуацией. Отстаивайте свою позицию.

Openness/открытость: слушайте без суждения или предубеждений. Не спеша с выводами, вы позволяете случиться открытию.

Receptivity/восприимчивость: используйте контакт глаз, мимику и язык тела в сочетании со своими словами и интонациями, чтобы сообщить о готовности вступить в отношения с другими людьми и приветствию их идеи и чувства без принуждения, прерывания или цензуры.

Competence/компетентность: будьте внушающим доверие и эмпатическим слушателем и демонстрируйте ясность и чувствительность во время общения, параллельно с заинтересованным и соностроенным слушанием. Будьте ролевой моделью искренности и не будьте мотивированы признанием.

Enlightenment/озарение: будьте любопытны. Поощряйте и демонстрируйте интерес в обмене инсайтами. Создавайте атмосферу взаимной осознанности и понимания через высказанное и невысказанное словами, проливая свет знаний на темноту невежества и приглашая других делать то же самое для вас.

Когда у вас есть самообладание, это дает доступ к вашей персональной силе (FORCE). Но вот в чем заключается ирония: искусство эффективной коммуникации, которая содержит в себе все элементы FORCE, не может быть эффективным, если она навязывается силой. Она должна возникнуть так же естественно и изящно, как распускаются листья весной. Хотя ваши внутренние источники могут казаться труднодоступными, они находятся там, внутри. Если вы когда-либо страдали из-за схем самопожертвования или подчинения, важно осознавать, что получить самообладание не означает стать эгоистичным. Это просто означает привести в баланс все, что вы получаете и отдаете, – уход с улицы с утомительным односторонним движением, которая неизменно ведет к нарциссу.

Если новые навыки позволят вам создавать приносящие удовлетворение, взаимные отношения с нарциссом, вы, без сомнения, почувствуете, как гора свалилась с плеч. Удовлетворяющие отношения, без всякого сомнения, находятся среди величайших даров, которые может предложить жизнь. Кроме того, ваше мастерство эффективной коммуникации с нарциссом

может распространиться на эффективную коммуникацию в различных ситуациях. В конечном итоге, если вы сможете успешно справляться с одним из самых раздражающих типов личности на планете, то сможете справиться почти с кем угодно.

Предложение ваших даров

На протяжении этой книги вы собрали множество инструментов для выживания и процветания в отношениях с нарциссом. Это будет нелегкое путешествие, но со временем вы научитесь орудовать этими инструментами более грамотно и согласованно. Ваши инструменты – это определение схем, предвидение трудных столкновений, осознанность, использование рефлексии, направление успокаивающего внимания на дыхание, использование эмпатической конфронтации, проявление сострадания. Они разработаны для того, чтобы интегрироваться друг с другом и разжигать вашу внутреннюю силу FORCE, придавать энергию голосу и усиливать позицию, когда вы вступаете в сложные межличностные столкновения.

Это подобно игре в теннис: вам нужно предвидеть действия другого человека, перемещаться, чтобы оказываться в нужном положении для ответного броска, следить глазами за мячом, подстраиваться под ситуацию, устанавливать сильный и последовательный контакт с мячом и добиваться цели – а потом быть готовым сделать это все снова. Требуется практика, чтобы интегрировать все эти движения и навыки в четко выстроенном синхронном потоке, который порождает удовлетворяющий удар.

До сих пор я фокусировала внимание на коммуникационных навыках, характерных для трудностей в общении с нарциссом. Вот несколько других, более общих коммуникационных навыков, которые вы можете использовать, чтобы повысить эффективность тех навыков, над которыми работали.

- Сопоставление воздействия и намерения: продумывайте то, что говорите, и как вы это делаете, чтобы слушающий воспринял это так, как вы хотели. Помните, что вы надеетесь на коммуникацию и выбираете слова и способы самовыражения, которые гарантируют получение другим человеком послания, которое вы хотите до него донести. Например, вы осознаете, что очень злитесь, но сначала хотели бы сообщить о том, что вы чувствуете себя одиноко. Для этого вам придется осознанно выразить свои мысли так, чтобы донести идею одиночества, а не гнева.

- Моделирование: дайте другому человеку пример того, чего вы ожидаете взамен. Например, если вы говорите спокойно и уважительно, у вас будет больше возможности получить то же самое в ответ.

- Наличие разумных ожиданий: знайте того, кто вас слушает и на что он способен, и знайте себя и на что вы, по вашим ощущениям, способны в этот момент. Некоторые дни лучше, чем другие для участия в энергозатратном общении на сложные темы. Слушайте разум и тело, и обдуманно выбирайте свои сражения.

В дополнение ко всем этим навыкам и инсайтам, которые вы собрали для выживания и процветания в отношениях с нарциссом, подробно изложенные ниже семь даров коммуникации дополняют ваше мастерство и обогатят все ваши отношения – и не только сложные! Каждый дар проиллюстрирован сценой из жизни. Большинство этих сцен описывают взаимодействие в парах, но они в той же степени применимы и к отношениям без романтического подтекста – с родителями, другом, братом или сестрой, боссом, соседом – кого ни назови. И еще. Чтобы ваше общение было эффективным, вы должны прийти подготовленными: помните про контакт глаз, говорите размеренно, уверенно и четко, запаситесь терпением и, конечно, с силой FORCE – гибким, открытым, принимающим, компетентным и озаренным состоянием ума.

Семь даров

Общаясь раскрепощено, вы предлагаете бесценные дары тем, с кем взаимодействуете. Делиться собой и своей внутренней силой и мудростью подобным образом – это важно для повышения вашего чувства собственной ценности. И вашему нарциссу проще будет делать то же самое, исцеляя лишенного чувства безопасности и травмированного внутреннего ребенка. Это в дальнейшем может положительно повлиять на ваши отношения. Каждый дар связан с особой формой искусной коммуникации. По мере того как вы будете открывать для себя эти семь видов искусств, ваш нарцисс потенциально может стать более эффективным в общении, замыкая круг и отдавая эти же дары вам. Конечно, существует бесчисленное множество искусств коммуникации, каждое – с дополнением из даров, скрытых внутри, но для наших целей следующие семь являются наиболее актуальными.

1. Искусство взаимоуважения – это проявление дара щедрости.
2. Искусство раскрепощенного общения – это проявление дара мужества.
3. Искусство разграничения – это проявление дара истины.
4. Искусство сотрудничества – это проявление дара совместных усилий.
5. Искусство просчитывания и предупреждения столкновений – это проявление дара предвидения.
6. Искусство извинения – это проявление дара ответственности.
7. Искусство рефлексивного слушания – это проявление дара баланса.

1. Искусство взаимоуважения

Взаимоуважение влечет за собой признание различий между вами и другими без навешивания негативных ярлыков. Это дар щедрости. Вы принимаете иную точку зрения или предположение нарцисса, не используя критику, защищая свою точку зрения или отказываясь от своих мнений. Вряд ли есть какой-то вызов в ситуации, когда вы смотрите на вещи одинаково. Различия могут создать предпосылки для длительной, затяжной драмы. Вы осознаете, что понимание чего-то не обязательно означает, что вы с этим согласны. Вы стремитесь понимать, идти на компромисс и проявлять взаимное уважение к мыслям, убеждениям и желаниям другого человека. Вы ожидаете того же в ответ.

Предположим, ваш муж говорит вам: «Я решил, кого собираюсь нанять для ухода за газоном и садом в этом году», а у вас иная точка зрения по этому вопросу. Вы отвечаете с взаимным уважением следующим образом: «Я понимаю, как сильно ты хочешь нанять мистера Лэндскейпера, и мне хотелось бы с уважением относиться к твоему желанию поступить таким образом. Я ценю твои усилия, которые ты всегда вкладываешь в поиск вариантов. Я знаю, что красота и уход за нашей собственностью важны для тебя. Я открыта для твоего плана, но хотела бы еще его обсудить. Я чувствую легкое внутреннее противоречие из-за твоих вариантов, потому что сыну моего друга Джуда сейчас так сильно нужна работа. Я бы очень переживала, если бы не дала ему работу. Я знаю, что это рискованно – смешивать дружбу и бизнес, но мне бы хотелось дать ему шанс. Я слышала, что он по-настоящему хороший человек. Можем ли мы вместе взвесить все за и против? Вероятно, ты можешь помочь мне понять, почему это может быть или не быть лучшим вариантом». Если нарцисс ответит в манере вседозволенности, нетерпения или снисхождения, вы можете вернуться к седьмой главе, чтобы использовать правило неявного допущения (давая другому человеку пользу от сомнения) и установить взаимность.

2. Искусство раскрепощенного общения

Раскрепощенное общение позволяет вам снять с себя груз сдерживаемой правды. Это дар смелости. Надежно связанные со своей внутренней силой, вы отбрасываете привычный лепет и обнажаете более полное, яркое переживание нарциссу, не прибегая к беспричинному оскорблению. Это часто кажется контринтуитивным – демонстрировать ему свою уязвимость, как будто вы пытаетесь обнять лающую собаку. Но вы усвоили, что лай – это защитная реакция, а сам он, вероятно, больше похож на овечку в волчьей шкуре. Вы раскрываетесь не для того, чтобы заставить его почувствовать себя ужасным человеком. Вы помогаете ему оценить, как его поведение влияет на вас. Когда вы перестанете соглашаться с оскорблениями в свой адрес и безвольно кивать, этот дар выпустит на свободу возможность подлинного общения.

Предположим, ваш муж приходит домой с работы и сердитым, рывкающим тоном говорит: «Знаешь, меня уже тошнит от того, что, когда я захожу в дом, ты висишь на телефоне. Осмотрись по сторонам. Где сегодняшняя почта? Ты что, умрешь, если освободишься, чтобы поговорить со мной? А, забудь».

Вы делаете успокаивающий вдох и потом отвечаете: «Я знаю, что тебе это неприятно. Ты чувствуешь себя неважным, когда приходишь домой и обнаруживаешь меня за телефонным разговором. Я понимаю, и мне жаль, что это вызывает у тебя такие чувства. Я жду с нетерпением встречи с тобой, но мне нужна какая-то помощь в понимании, когда ты придешь домой, так как это разное время каждый день. Когда ты разговариваешь со мной таким тоном, это причиняет мне боль. Я знаю, что ты не хотел, чтобы эти слова ранили меня, но это так. А когда мне больно, мне трудно чувствовать и выражать свою любовь, хотя я по-настоящему хочу этого в наших отношениях. Обычно я просто сдаюсь или самоустраняюсь. Я больше не хочу этого делать. Я бы хотела обсудить это вместе и надеюсь, что ты тоже этого хотел бы».

3. Искусство разграничения

Рассудительность при взаимодействии с нарциссом предполагает разграничение между «здесь и сейчас» и «там и тогда». Это дар истины. Когда вы предлагаете разграничение, вы обращаетесь к ясности, которая базируется в настоящем моменте. Вы расчищаете покрытые паутиной препятствия прошлого и входите в обитель настоящего. Вы признаете историю, не становясь ее жертвой. Подобно большинству из нас, ваш нарцисс склонен позволять автоматической природе памяти управлять барометром истины. Вы можете помочь ему разграничить реальность в «здесь и сейчас» и автоматические убеждения и привычки. Вы работали над этим навыком, поэтому искусно подготовлены в своей роли будильника.

Предположим, вы спросили своего мужа, во сколько он хочет поехать на ужин к отцу, и он отвечает: «Сколько раз мы уже были там – около сотни? Ты прекрасно знаешь, сколько времени нужно, чтобы туда доехать. Зачем ты беспокоишь меня такими нелепыми вопросами? Я пытаюсь закончить эту презентацию, над которой работаю для важной встречи в понедельник. Кажется, ты просто не понимаешь, насколько это важно для меня, да? Я бы хотел, чтобы у нас была крыша над головой, понимаешь, так что мне нужно хорошо выполнить этот проект. Я постоянно в стрессе».

Вы устойчиво удерживаете образ маленького мальчика, который всегда пытался угодить своему папе, только чтобы неизменно быть встреченным нетерпеливым взором отца, жесткой критикой или гробовым молчанием. Вы понимаете, что ответ вашего мужа не имеет никакого отношения ни к вам, ни к вопросу, который вы задали. В его речи прослеживается некоторая несогласованность. И хотя вас обидело его недоброе отношение, вы понимаете силу правящих образом мышления схем. Вы прочно держитесь за истину и настоящий момент. Вы смот-

рите назад, на длинный коридор обитания ваших собственных эмоций. Вы видите маленькую девочку, которая брала на себя вину за все, что только можно, если это помогало поддержанию мира в доме. Ваша связь с этой старой реальностью сформировала ощущения в настоящем, которые пульсируют в вашей голове, как скоростной поезд, направляющийся вниз с горы, но вы узнаете эти старые, вызванные схемами реакции.

Поэтому вы делаете глубокий вдох, успокаиваетесь и смотрите на своего мужа, скованного множеством страхов, которые он пытается скрыть. Потом вы говорите: «Я знаю, что ты занят, но, пожалуйста, удели мне немного времени. Эти отношения важны для меня. Ты прав: мы много раз туда ездили, и я точно знаю, сколько времени требуется, чтобы доехать до дома твоего отца. Я ощущаю все то напряжение, которое ты испытываешь на работе, и весь груз, чтобы поддерживать нашу жизнь. Полагаю, я могла бы более точно задать свой вопрос, сказав что-то вроде: „Ты хочешь выехать пораньше, чтобы побыть с отцом до ужина?“ Наверное, ты бы мог тогда ответить на этот вопрос. Посмотри, милый, это я – та, которая знает тебя и думает, что ты большой молодец, та, которая знает тебя по-настоящему. Это я, а не твой папа. Я представляю, что все эти стычки с твоим отцом могут вызвать всевозможные неприятные воспоминания, даже если ты их не осознаешь. Должно быть, это очень трудно – пытаться поладить с ним все эти годы. Я знаю, что ты стараешься сблизиться с ним сейчас, когда он немного смягчился. Давай не будем портить наши отношения. Я готова выслушать тебя, если хочешь поговорить».

Если ситуация остается накаленной, подумайте о взятии тайм-аута, чтобы вы оба могли остыть и погрузиться в саморефлексию, прежде чем что-то обсуждать.

4. Искусство сотрудничества

Сотрудничество предполагает наличие коллектива и апеллирует к чувству «мы». Это дар совместных усилий. Хотя все способны совершать ошибки, мы можем предложить что-то друг другу, работая вместе. Вы знаете о чрезмерной чувствительности нарцисса к ощущению неполноценности и стыда, его страхе, что его будут контролировать и использовать. Вы знаете, что он может перейти в режим вседозволенности, мании величия, тирании или избегания, когда его схемы активируют эти чувства. Благодаря тому что при сотрудничестве вы удерживаете импульсы ткнуть в него пальцем, это помогает нарциссу чувствовать себя расслабленно.

Когнитивные и схемные терапевты используют язык «мы» с клиентами, чтобы умерить проблемы с иерархией в терапии. Это означает, что мы предлагаем клиентам экспертную оценку и человеческий опыт в определении чувств и связей между звоночками из прошлого и текущими проблемами. Мы помогаем им развить стратегии таким образом, чтобы побудить их понимать, подвергать сомнению, задаваться вопросами и делать выводы. Мы не заняты борьбой за власть. Цель сотрудничества – стимулировать понимание проблем и находить взаимно удовлетворяющие стратегии для изменений.

Когда в ходе терапии с нарциссичными клиентами затрагиваются сложные эмоции, я часто говорю что-то вроде: «Вау, разве мозг не удивителен? Вот только вы и я были поглощены, с любопытством и состраданием, важным исследованием вашей истории и сложностей, стоящих перед вами сейчас, и в следующее мгновение мы испытываем неприятные чувства по отношению друг к другу. Хм... Давайте посмотрим на это». Взывание к коллективному в таком признании сдвига в ощущениях не приписывает вины или стыда. Это дарует нарциссу свободу исследовать активировавшее его событие, нежели перестраиваться в саморазрушительный режим совладания.

Сотрудничество – это особенно важный подход с нарциссами, склонными к тому, чтобы замуровывать свою уязвимость за непроницаемыми внутренними стенами самообороны. И хотя вы не всегда можете предсказать, что активирует вас и вашего нарцисса, вы можете

искусно предложить дар сотрудничества «мы», пытаясь говорить о том, как улучшить ваши отношения друг с другом.

Скажем, вы из чувства вины или тоски решаете позвонить своей нарциссичной матери и пригласить ее провести день с вами, и она отвечает: «Я бы с удовольствием. Но, пожалуйста, не води меня в тот ужасный ресторан, где мы были в прошлый раз. Он просто омерзителен. Я ведь воспитывала в тебе хороший вкус. И если ты хочешь пойти по магазинам, лучше планируй ранний обед или поздний ужин. Знаешь, как тебе трудно принимать решения и находить вещи, которые хорошо тебе подходят. Честно говоря, я бы с удовольствием провела день в городе, но ты часто кажешься там слишком нервной. Ах, ладно, решай, дорогая. Я уверена, все будет чудесно».

Вы много трудились над этими отношениями и в основном принимаете, что у вашей мамы множество ограничений в выражении своей любви и признательности вам. Вы научились успешно поддерживать любящие, здоровые и добрые отношения с другими. Прежде чем ответить, вы напоминаете себе, что любите свою маму, хотя вы не всегда знаете, почему. Вы кладете воображаемую любящую руку на сердце маленькой себя. Вы вглядываетесь в тщательно сформулированное понимание истоков нарциссизма своей мамы и ощущаете, что она любит вас, даже если большую часть времени говорит не то, что надо. Со всем этим вы можете вернуться к телефонному разговору: «Мама, посмотри, как нелегко понять то, что нам нужно друг от друга. Мне на самом деле не важно, как мы проведем время. Я просто хочу провести его с тобой. Я полагаю, что нас обоих может слегка веселить и немного печалить то, с каким дискомфортом мы, кажется, относимся к выбору и стилю друг друга. Нам нужно найти лучший способ просить о том, что нам нужно, вместо того чтобы раздражаться и критиковать друг друга. Если бы я заново начинала этот разговор, то сказала бы тебе, что мне не важно, что нам делать, но я бы с огромным удовольствием провела время с тобой. И если тебе важно, чем мы будем заниматься, что совершенно нормально, мы могли бы придумать план, который устроит нас обоих. Так было бы намного проще и честнее. Что ты думаешь? Мы можем начать этот разговор заново?»

5. Искусство предвидения столкновений

Предвидение столкновений позволяет предвосхитить ожидаемые ловушки в ваших отношениях. Это дар предвидения, отчасти связанный с особенностями работы мозга. Вы наделены способностью рисовать поверх воспоминаний, чтобы предсказать, что ждет впереди. Например, когда вы знаете кого-то достаточно долго, то можете обнаружить, что заканчиваете предложения друг за друга. Или как насчет памяти о резком повороте на дороге по пути на работу? Это память информирует вас: сначала снизить скорость, а потом ускориться на повороте, чтобы избежать потери контроля над автомобилем. Эта мудрость под названием «что, если» и память «о том, как» удерживают вас в безопасности. У нас, по всей видимости, есть бесконечное количество запечатленных переживаний, которые позволяют предвосхитить неприятные столкновения, даже если мы не задумываемся об этом.

Предположим, вы несколько месяцев не видели своего отца. Он пригласил вас на обед, но теперь, в последнюю минуту, звонит, чтобы в третий раз отменить все из-за обычных для него приоритетов, связанных с работой. Он говорит: «Боюсь, мне снова придется отменить нашу встречу за обедом, милая. Работа. У меня этот клиент, который... бла-бла-бла. Я мог бы отказаться от встречи с ним, но ла-ла-ла, и, что ж, ты знаешь своего старика. (Усмехается.) Не дуйся на меня слишком сильно. Я позвоню тебе. Ладно, надо бежать».

Вы предвидели это с того момента, когда он пригласил вас на обед два месяца назад. Вы проживали этот сценарий многократно за несколько месяцев. Вашему отцу редко удавалось сдерживать обещания провести с вами время. Кажется, у него есть мотивация встретиться

с вами, когда вы собираетесь принять решение о машине, работе, отпуске или еще каком-то вложении средств без его великодушного совета. Такого рода встречи кажутся ему более значимыми и заставляют его чувствовать себя очень важным – по-отечески, в его понимании. И хотя вы цените его вклад – он очень смысленный парень, – так или иначе вы бы хотели чувствовать, что он интересуется вашей жизнью. Вы уже почти полностью отказались от своих ожиданий, но не от желаний. Вы хотите, чтобы он присутствовал в вашей жизни, возможно, для ваших детей, возможно, даже немного для вас самих. Но вы бы хотели, чтобы при этом не возникало обиды.

К сожалению, общение с ним не похоже на резкий поворот на дороге по пути на работу. Вы так и не смогли разобраться, как держаться подальше от передряг в ваших отношениях с отцом и оставаться в состоянии безопасности и неуязвимости – до сих пор. С вашим вновь разбуженным даром предвидения столкновений в сочетании с заранее продуманными предупредительными мерами вы можете ответить отцу уверенным голосом, не обвиняя, не нападая или обижаясь. Вы осознаете (больше него), что он эмоционально сдержан в общении. Вы знаете, что он может занять оборонительную позицию, когда его обвиняют в безответственном отношении к любимым людям. Вы также знаете, что ему нужно время, чтобы синтезировать информацию, и он не очень хорошо отвечает в моменте.

Со знаниями и богатым опытом обманутых ожиданий и разочарований вы отвечаете: «Папа, прежде чем ты повесишь трубку, я бы хотела попросить тебя о паре минут твоего времени. Я знаю, что это может ранить твои чувства. Я знаю, как ты относишься к моему мнению о тебе, и ты очень обо мне заботишься. Я знаю, насколько важна для тебя работа и как все в нашей семье получили пользу от твоего успеха. Я благодарна за это. Но чего бы мне на самом деле хотелось, так это провести время с тобой, просто побыть вместе без какой-либо особой причины. Возможно, мы могли бы обменяться какими-нибудь историями и немного посмеяться. Я знаю, что ты не очень любишь сюсюканье, как ты это называешь, но я скучаю по тебе и расстраиваюсь, когда ты отменяешь наши встречи. Я была бы особенно признательна тебе, если бы ты мог проявлять чуть больше уважения ко мне, сообщая об отмене встречи заранее. Мне пришлось все организовать, я уже не могу поменять планы, чтобы увидеться с тобой. Я не обвиняю тебя, папа. Я просто прошу тебя подумать, что это значит для меня. Я не хочу, чтобы ты чувствовал себя виноватым, но все же желаю, чтобы ты понял, что я чувствую. Тебе не нужно отвечать прямо сейчас. Я знаю, что у тебя мало времени. Спасибо, что выслушал».

6. Искусство извинения

Подлинное извинение делает акцент на сострадании к травмированному участнику, а не на искуплении вины провинившегося. Это дар ответственности. С этим даром вы неизменно берете на себя ответственность за воздействие ваших слов, эмоций и поведения, особенно когда вы причиняете боль. Ваше поведение может служить моделью того, как вам хотелось бы, чтобы нарцисс относился к вам, и вы надеетесь на взаимность. Следовательно, вы моделируете извинение, которое основано на сочувственном понимании того, как и почему некоторые слова ранят его. Вы надеетесь, что он научится предлагать извинение, которое также отражает оценку вашей чувствительности. Вы выражаете подлинные чувства раскаяния, лишённые ненависти к себе и эгоцентричной поглощенности чувством вины. Вы основываетесь на переживаниях другого человека и не сфокусированы на миссии личного искупления вины. Это в меньшей степени о вас, чем о вашей ответственности.

Предположим, ваш бойфренд ненавидит, когда его заставляют ждать. Он придает большое значение тому, чтобы быть исполнительным и пунктуальным, в основном из-за своей мамы – светской львицы, которая была ненадежной и хаотичной, периодически забывала

забрать его из школы или от друга, оставляя его испуганным и смущенным. Иногда он не слишком терпим и чуток, даже когда в вашей непунктуальности виноваты непредвиденные обстоятельства. Следовательно, вы стараетесь защитить его внутреннего ребенка от переживаний, которые активировали бы эти преследующие его чувства страха и унижения. Вы тоже цените пунктуальность и не любите заставлять себя ждать. Но в последнее время вы были расстроены, находились в стрессе и частенько опаздывали. Вы знаете, что проявляли небрежность в этом вопросе, но не говорили об этом честно. Ваш бойфренд, очевидно, расстроен из-за этого, но склонен, скорее, дистанцироваться, чем сказать, что он чувствует.

Тогда вы делаете первый шаг и говорите: «Прости меня за рассеянность, которую я демонстрировала в последнее время, когда стоял вопрос моих опозданий. Я знаю твою личную историю и проблемы с мамой, поэтому я понимаю, как тебя ранит, когда люди не держат слово, особенно я. Знаю, ты чувствовал себя забытым и даже глупым и нелепым в глазах других людей, когда твоя мама вела себя безответственно. Но ты не глупый, и я не забыла о тебе. Это моя проблема и я полна решимости ее исправить. Я понимаю, как мои действия и извинения продолжают ранить тебя. Мне жаль. Я не хочу этого. И хотя не могу пообещать, что никогда не подведу тебя в наших отношениях, я сделаю все возможное, чтобы быть более внимательной и заботливой».

Вы ждете лишь того, чтобы вас услышали. Ваше намерение направлено на бойфренда, чтобы он почувствовал заботу, эмпатию и сострадание. Вы уже знаете, что вы неплохой человек. Вам не нужно, чтобы вас поглаживали, и не нужно наказывать себя. Вы можете нести ответственность за весь свой позитивный и негативный вклад в ваши отношения. Вы ожидаете того же от других, когда это необходимо. Этот эффективный подход предлагает путь для исцеления раздробленных моментов и также является моделью ожиданий от нарцисса, когда приходит его очередь с ответственностью и состраданием исправлять испорченную встречу.

7. Искусство рефлексивного слушания

Рефлексивное слушание подразумевает отзеркаливание того, что говорит другой человек, и извлечение скрытых эмоций. Это дар баланса. Вы знаете, как донести информацию, откладывая в сторону личный интерес и приглашать слушающего вас человека выразить себя. Вы – страстный компаньон в общении, который с уважением и терпением позволяет другим уверенно делиться с вами, зная, что вы воспримете их без критики. Вы слушаете внимательно и отражаете без оценки непредвзятое повторение того, что слышите, чтобы прояснить ситуацию и признать ее. И хотя вы можете иметь иную точку зрения, вы ждете своей очереди высказать ее.

Честная коммуникация с нарциссом может быть опасной, и вы извлекаете скрытые смыслы и замаскированные уязвимости, бережно отражая невысказанное. Вы предлагаете возможность взаимных открытий – от знаний о конкретном предмете до улаживания спорных вопросов. Это также касается чувств по отношению друг к другу, которые скрывались за злостью, апатией или избеганием, и силы, о наличии которой вы никогда не знали, или осознания, что нарцисс становится восприимчивым, когда чувствует, что его слышат.

Предположим, ваш муж страдал от тяжелого творческого кризиса и теперь с ужасом думает о предстоящем совещании на работе, где будет обсуждаться видение его команды по поводу следующего года. Он никогда не мог проявлять терпение в безвыходной ситуации и поэтому чувствует чрезмерный стресс и тревогу. В отчаянии он решает переложить груз на очень неопытного коллегу, чтобы тот подготовил данные для отчета. Он приходит домой с этого ужасного совещания, садится за стол и начинает вам рассказывать о своем отвратительном дне, говоря: «Какой кошмар! Как посмел этот никчемный, никудышный коллега пытаться заставить меня выглядеть некомпетентным на дивизионном совещании сегодня? Он

сам некомпетентный. Его подача непонятна. Мои партнеры, коллеги, черт, даже подчиненные, просто дар речи потеряли, когда он выступал с этим занудным докладом. Он попытался переложить это все на меня. И конечно, я позволил ему это сделать. Ему повезло, что он до сих пор не лишился этой работы. Ты представляешь? После всего, что я для него сделал, проталкивая вверх по карьерной лестнице. Без меня он был бы никем. Я знал, что ему нельзя доверять. И только не надо говорить мне, что я мог или должен был сделать. Я не в настроении выслушивать твои лекции, и меня тошнит от твоего отношения из серии „Я же тебе говорила“. Я не хочу это обсуждать».

Возникает пауза, после которой он продолжает: «Я не говорил тебе, что мне не следовало вообще позволять своим партнерам уговорить меня привести его в наш дивизион? Разве не я собственноручно привел эту команду по маркетингу к вершине в прошлом году? Это правда, черт побери. Это все знают, даже если им не хватило духа или уважения сказать это на совещании».

Вы слушали тихо, глядя на него, хотя он лишь иногда смотрел прямо на вас. Вы ощутили, как вас слегка укололо то, как он вас охарактеризовал: лектор, партнер «я же тебе говорила». Вы пока мысленно откладываете это на воображаемую полку и остаетесь присутствующим и не обороняющимся слушателем. Вы можете ясно видеть травму нарцисса. Ваш муж оказался неспособен взять ответственность за свою недалекость по перекладыванию проекта на нового партнера в последний момент. Вы также складываете это на полку и остаетесь присутствующим и некритикующим слушателем.

Но теперь вы отвечаете: «Понятно, что ты чувствуешь себя очень расстроенным. Я знаю, как усердно ты трудился и насколько недооцененным чувствовал себя там. Я знаю, что это было поражением – потерять свое творческое вдохновение на прошлой неделе. Ты чувствуешь, что нет никого, на кого ты бы мог рассчитывать в возможности разделить с тобой важные проекты и сроки. Это трудно – не получать никакой поддержки и страховки от команды. Я не могу вообразить, насколько сложно тебе было бы признаться в помощи коллектива, особенно с учетом твоей гордости за собственную автономность. Я могу на самом деле ощутить, как твое напряжение резонирует во мне, когда ты описываешь это происшествие. Могу ли я что-то сделать, чтобы тебе помочь?»

Еще немного остыв и выпустив пар, создав еще одну возможность для того, чтобы вы могли пообщаться, вы возвращаетесь к вашим отношениям: «Я слышала, как ты сказал в середине своего невеселого повествования, что не хочешь, чтобы я читала тебе лекции, и ты предвидишь мой ответ из серии „Я же тебе говорила“. Мне интересно, ты правда так чувствуешь или это было сказано просто из-за твоего сильного расстройств и смущения исходом совещания?»

Он уточняет, что эти утверждения были больше связаны с его огорчением. Иногда он на самом деле чувствует, как будто вы читаете ему лекции. Вы принимаете его объяснение и просите указывать на это всякий раз, когда он это чувствует. Вы не хотите, чтобы он ощущал ваше безразличие и унижение. (Нет нужды цепляться к этому пункту, не имея свидетельства в настоящий момент. Это просто превращается в конфликт: «Нет, я не делала этого!» – «Нет, ты делала».)

Следующий пункт немного сложнее. Вы даете ему понять, что его гнев на коллегу отчасти является смещением гнева на самого себя за то, что он не смог соответствовать собственным высоким стандартам. Вы мягко указываете, что он очень требователен к себе и, возможно, из-за этого ему трудно терпеть несовершенства в других людях. Вы не подкармливаете его ненасытное желание восхищения. Вместо этого вы питаете его своей признательностью за честность в общении, энтузиазм в том, чтобы делать все хорошо, и неутомимую преданность своим целям. Вы разрешаете ему убрать защиту и периодически класть голову вам на плечи. Предлагая ему

этот дар общения, вы также моделируете ожидание взаимности. Он может подхватить эту подсказку и научиться так же слушать вас.

Заключение

В этой главе были описаны семь даров, свойственных эффективной коммуникации с вашим нарциссом, и виды искусства межличностного взаимодействия, с которыми они связаны. Когда вы используете эти виды искусства для честного самовыражения, с умом гибким, открытым, принимающим, компетентным и озаренным, ваша собственная личная сила FORCE на самом деле пребывает с вами.

Искусное применение этих семи даров общения будет способствовать более здоровым, полноценным и зрелым отношениям. И по мере того как вы формируете свою речь и слушание, тщательно подбирая слова, интонацию голоса, темп речи, контакт глаз, выражение лица и язык тела, вы будете моделировать то, чего хотели бы взамен в этих сложных взаимодействиях. Когда вы обладаете голосом, который точно представляет вас и ваши намерения, это всегда хорошо и всегда вам на пользу. Иногда этого должно быть достаточно. Нет никаких гарантий и верных путей к победе в том, что касается изменений в ком-то другом. Нарциссы – это, как правило, не те люди, которые добровольно ищут помощи, коучинга или любого рода поддержки, чтобы разрушить свои непроницаемые эмоциональные стены. Если уж на то пошло, они избегают взаимодействия такого типа почти любой ценой, будь то жесткий отказ, насмешки, вытеснение вины на кого-то другого или различные формы избегания темы и скрытности.

С другой стороны, вы узнали, как можете изменить свою жизнь, просто предлагая доброту и сострадание. Вне зависимости от того, каков будет исход в виде изменений в нарциссе и ваших отношений с ним, вы можете сыграть важную роль в собственном освобождении от страха, заботы, подчинения, самопожертвования и даже насилия. Вы можете определить жизненные темы и схемы ваших ранних переживаний, обращая внимание на активирующие события и внутренние подсказки, установление границ и адаптацию ответов как нарциссу, так и на ваш собственный автоматический внутренний диалог. Освобождение этого здорового, мудрого и пробужденного «Я» внутри вас – это, вероятно, предельное достижение.

Все стратегии в этой книге – эффективные инструменты самопомощи для обеспечения более удовлетворяющей ситуации с нарциссом. Однако это путешествие по самопомощи может быть одновременно и одиноким, и утомительным. Иногда помощь профессионального терапевта может оказаться чрезвычайно ценной. Схемы могут быть очень негибкими и иногда непроницаемыми, несмотря на ваши максимальные усилия. Если вы решите искать профессиональной помощи, я рекомендую вам найти кого-то хорошо знакомого с основами когнитивной поведенческой терапии и схемной терапии. В разделе «Ресурсы» вы найдете контактную информацию организаций, которые могут помочь вам найти терапевта.

Рекомендуемая литература

- Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. London: Penguin Books, 1991.
- Beck, A. T., Freeman, A. and Davis, D. D. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: Guilford Press, 2006.
- Beck, J. S. *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*. New York: Guilford Press, 2005.
- Behary, W. T. The art of empathic confrontation: Working with the narcissistic client. *Psychotherapy Networker*, March-April, 75–81, 2006.
- Bennett-Goleman, T. *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. New York: Three Rivers Press, 2001.
- Campbell, W. K. and Miller, J. D. (eds.). *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder: Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments*, 2011. Hoboken, NJ: John Wiley and Sons. (Includes a chapter on schema therapy for narcissism by Behary, W. T. and Dieckmann, E.)
- Fortgang, L. B. *Living Your Best Life: Ten Strategies for Getting from Where You Are to Where You're Meant to Be*. New York: Jeremy P. Tarcher, 2002.
- Fortgang, L. B. *Now What? 90 Days to a New Life Direction*. New York: Jeremy P. Tarcher, 2004.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1997.
- Gottman, J. M. *The Relationship Cure: A 5 Step Guide to Strengthening Your Marriage, Family, and Friendships*. New York: Three Rivers Press, 2001.
- Layden, M. A. Pornography and Violence: A New Look at the Research. In *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers*. Princeton, NJ: Witherspoon Institute, 2010.
- Ogrodniczuk, J. S. (ed.). *Understanding and Treating Pathological Narcissism*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. (Includes a chapter on schema-focused therapy by W. T. Behary.), 2012.
- Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2001.
- Siegel, D. J. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton, 2007.
- Siegel, D. J. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books, 2010.
- Siegel, D. J. *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Bantam Books, 2012.
- Siegel, D. J. and Hartzell, M. *Parenting from the Inside Out*. New York: Jeremy P. Tarcher, 2004.
- Skeen, M. *The Critical Partner: How to End the Cycle of Criticism and Get the Love You Want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2011.
- Twenge, J. M. and Campbell, W. K. *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York: Free Press, 2009.
- Van Vreeswijk, M., Broerson, J. and Nadort, M. (eds.). *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*. West Sussex: UK. John Wiley and Sons. (Includes a chapter on schema therapy for narcissism by W. T. Behary.), 2012.
- Young, J. E. *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused, 1999. Approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, J. E. and Klosko, J. *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again*. New York: Plume, 1994.

Young, J. E., Janet S. Klosko and Marjorie E. Weishaar. 2006.

Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York: Guilford Press.

ССЫЛКИ

Brown, N. W. *Children of the Self-Absorbed: A Grown-Up's Guide to Getting Over Narcissistic Parents*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2001.

Giesen-Bloo, J., R. van Dyck, P. Spinhoven, W. van Tilburg, C. Dirksen, T. van Asselt, I. Kremers, M. Nadort and A. Arntz. 2006. Outpatient Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Randomized Trial of Schema-Focused Therapy vs. Transference-Focused Therapy. *Archives of General Psychiatry* 63 (6): 649–658.

Goleman, D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam, 2006.

Gottman, J. and N. Silver. 2004. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Orion.

Hotchkiss, S. *Why Is It Always About You? The Seven Deadly Sins of Narcissism*. New York: Free Press, 2003.

Iacoboni, M. *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others*. New York: Farrar, Straus, and Giroux, 2009.

O'Donohue, J. *Eternal Echoes: Celtic Reflections on Our Yearning to Belong*. New York: Harper Perennial, 2000.

Scruton, R. The Abuse of Sex. In *The Social Costs of Pornography: A Collection of Papers*. Princeton, NJ: Witherspoon Institute, 2010.

Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press, 2001.

Siegel, D. J. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton, 2007.

Siegel, D. J. and M. Hartzell. *Parenting from the Inside Out*. New York: Jeremy P. Tarcher, 2004.

Solomon, M. *Narcissism and Intimacy: Love and Marriage in an Age of Confusion*. New York: W. W. Norton, 1992.

Walsh, S. 2010. 20 Identifiable Traits of a Female Narcissist. June 28 blog post at *Hooking Up Smart*. www.hookingupsmart.com/2010/06/28/relationshipstrategies/20-identifiable-traits-of-a-female-narcissist. Accessed November 30, 2012.

Wordsworth, W. *The Complete Poetical Works of William Wordsworth*. New York: Thomas Y. Crowell, 1892.

Young, J. E. and J. S. Klosko. *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to End Negative Behavior... and Feel Great Again*. New York: Plume, 1994.

Young, J. E., Klosko, J. S. and Weishaar, M. E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press, 2006.

Об авторе

Венди Т. Бехари – лицензированный клинический социальный работник, основатель и директор Центра когнитивной терапии в Нью-Джерси, а также член факультета в Институте когнитивной терапии и схемной терапии в Нью-Йорке. Венди является сооснователем и выдающимся членом Академии когнитивной терапии. Она ведет частную практику, излечивая людей от нарциссизма и помогая конфликтным парам.