

УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.
ПЗЗ Хрупкие люди : [тайная дверь в мир нарциссов] / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.

ISBN 978-5-04-104145-8

«Хрупкие люди» — это книга-путеводитель по миру нарциссизма. Миру, где каждый из нас вынужден создавать себе сверхценность и поддерживать хрупкую самооценку, рискующую в любой момент расколоться на фоне вездесущего «успешного успеха».

Автор книги, практикующий психотерапевт и популярный psy-блогер Юлия Пирумова, исследует феномен нарциссизма, попутно реабилитируя само понятие и развенчивая мифы и «страшилки» о нарциссах. С помощью упражнений и опросников автор предлагает читателю поработать с типичными проявлениями нарциссического характера: тотальной неуверенностью в себе, фоновой тревогой, прокрастинацией, страхом близости и др.

Шаг за шагом, глава за главой следуя за Юлией и ее главной героиней — Маленькой Нарциссочкой, вы сможете:

- перестать сравнивать себя с другими;
- отказаться от беспощадной критики в собственный адрес;
- прекратить предъявлять к себе и окружающим нереалистичные требования;
- спокойно реагировать на успехи и достижения других людей;
- разобраться в причинах охлаждения в отношениях;
- восстановить самоуважение
- и в целом выносить «невыносимую тяжесть бытия».

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-104145-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

Предисловие	11
Введение	12
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	13
Многоликий нарциссизм	14
«Внутреннее ухо» самооценки	16
Зачем человеку нарциссизм?	18
Шкала нарциссизма	21
Нарциссическая уязвимость	23
Нарциссические люди	24
Нарциссические способы обращения с собой	26
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	27
«Жалкое подобие»	31
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	33
Корона как защита от уязвимости	36
Суть нарциссизма в первом приближении	38

Часть I

Как из детей получаются нарциссы?

Глава 1. Миф о Нарциссе	44
Глава 2. Драма Нарцисса	48
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	50
Ненужность и эмоциональная депривация	52
Психологическая незрелость родителей	54
Эмоциональная эксплуатация ребенка	58
Небезопасная зависимость от взрослых	60
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	62
Нарциссический голод	64
«Дыра» в отражении	66
Нереалистичные требования	68
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	70

Часть II

Дефицитарный нарциссизм. Что это такое?

Глава 3. «Пазлы» дефицитарного нарциссизма	74
Как живет дефицитарному нарциссу?	75
Глава 4. Основы дефицитарности	79
Ощущение внутренней пустоты	79
Нарциссическая ненасыщаемость	82
Идеал «Я»	88
Внутренний критик	94
Ощущение собственной ничтожности	100
Неустойчивость самооценки	105

Самообесценивание	111
Неспособность прилагать усилия	114
Нарциссическая прокрастинация	118
Синдром самозванца	123
Нарциссическая депрессия	127
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	131
Херофобия	135
Скука	138
«Жизнь проходит мимо»	142
Резюме	146
Глава 5. Нарциссические ловушки: как мы пытаемся справиться с неполноценностью, но остаемся в «минусе»	148
Всемогущество	149
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	152
Всемогущий контроль	155
Нарциссические стандарты	159
Фантазия о собственной исключительности	164
Невозможность признать свою неудачу	170
Борьба с реальностью	172
Идеализация взрослости	174
Идеализация	177
Нарциссическое обесценивание	180
Нарциссическая изоляция	183
Контроль над чувствами и рационализация	187

Обесценивание желаний и потребностей	190
Резюме	193
Глава 6. Типичные чувства дефицитарного нарцисса	
Нарциссическая злость	195
Нарциссическая гордыня	198
Страх оказаться обычным человеком	203
Страх быть слабым	208
Отношение к регрессу	210
Страх отвержения	212
Нарциссическая зависть	215
Страх зависти (как проекция)	220
Нарциссический стыд	222
Нарциссическая тревога	224
Резюме	226

Часть III Как дефицитарные нарциссы строят отношения

Глава 7. С чем мы сталкиваемся в отношениях	232
Ощущение собственной неуместности	232
Глубокая отчужденность от людей	235
Поиски причастности к отношениям с людьми	238
Зависимость от идеальной любви	240
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	243

Искаженные представления об отношениях	246
Нереалистичные ожидания в отношениях	248
Страх близких отношений	251
Нарциссические защиты против близких отношений	254
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях ...	256
Обесценивание своей потребности в отношениях	260
Сильная бессознательная нужда в отношениях	262
Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	264
Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	266
Парадокс «всеядности»	268
Желание контроля над отношениями	270
Желание сильных реакций на свою личность	273
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	276
Нарцисс-спасатель, или «Белое пальто»	278
Страх зависимости в отношениях	280
Опасение быть использованным	282
Скука в отношениях	285
Желание переделать партнера	288
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке	290
Резюме	293

Часть IV

И что со всем этим делать?

Глава 8. Маленькая Нарциссочка на приеме у психолога	300
---	-----

Глава 9. Помощь людям с дефицитарным нарциссизмом	308
Сочувствие к себе/жалость	311
Зависимость	316
Горе	318
Бессилие	321
Обыкновенность	326
Резюме. Нарциссический кризис	328
Заключение. Нарциссическая реальность	329

Предисловие

В последнее время я наблюдаю мощный всплеск интереса к теме нарциссизма. Кажется, что нового можно сказать об этом? Известно же, насколько неприятны нарциссы и как опасны они для окружения

Среди этого хора есть небольшое количество голосов, которые попытаются не только диагностировать и обличить нарциссизм, но и рассказать, какая душевная драма определяет нарциссический характер и какими страданиями это чревато для самого нарцисса. Я буду писать про нарциссизм с этой стороны. Но хочу отметить самое важное: какими бы психологическими особенностями мы ни обладали, мы гораздо больше, чем наши диагнозы, особенности характера и способности к адаптации. Мы даже больше, чем страдание, которое лежит в основе всего этого. Поэтому, описывая сам характер, причины его возникновения, защитные стратегии нарцисса, я прошу вас видеть за всем этим просто человека. Не больше и не меньше, не хуже и не лучше, чем все те остальные, кто такими особенностями не обладает.

Кроме того, эта книга не просто про нарциссов. Она про их «тайный» орден: про тех, кого обычно язык не повернется назвать самовлюбленными эгоистами. Наоборот, они очень-очень «скромные». Неуверенные в себе, вечно сомневающиеся, нападающие на себя за любой промах или ошибку. Измотанные и истощенные требованиями к себе. И при всем при этом претендующие на то, чтобы быть сильными, безупречными и прекрасно справляющимися со всем в жизни. У такого *скрытого*, или, по-другому говоря, *дефицитарного*, нарциссизма масса проявлений, которые я постараюсь представить для вас в виде единой и понятной «картины», начиная с самых истоков...

ВВЕДЕНИЕ

Начиная практику психолога, я и не подозревала, что основной сферой моего интереса станут именно нарциссы. Конечно, я знала, кто это такие! Как и все, я думала, что это эгоисты, которые только и мечтают, чтобы повсеместно эксплуатировать хороших людей.

Я читала множество книг, в которых сквозила идея: «Бойтесь нарциссов, они везде и только и мечтают, чтобы вас использовать. Поэтому вооружайтесь знанием против их отвратительного характера. И да пребудет с вами сила!»

Напоминает анекдот про то, как хорошие люди объединились и избили плохих. Но тогда я была еще «психологически юна» и тоже почти попала на удочку научно-популярных предрассудков о нарциссизме, которые могли бы привести меня к его демонизации. Но нет! Чем глубже я изучала этот феномен, тем больше для меня раскрывались особенности людей с нарциссическими нарушениями. И тем сильнее я испытывала интерес, любопытство и даже сочувствие к тем, чей нарциссизм оказался настолько раненым, что им требуются грандиозные защиты для своего хрупкого «Я». Более того, я все больше убеждалась, что нарциссизм сейчас повсеместен, но он вовсе не такой, каким мы привыкли его считать.

Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки

«Я — бог! — кричит Канье Уэст в телекамеру. — Вы спрашиваете меня, кто я? Я уже сказал вам, кто я, — я бог!» Канье Уэст — бог новой формации. Он самый влиятельный рэпер десятилетия. Чудовищно популярный и запредельно богатый. Он женат на фантастически популярной и запредельно богатой женщине. Люди выстраиваются в очередь за его кроссовками, как за причастием. Он бог — у него хватает медийного ресурса, чтобы объявить себя богом. В принципе, этого достаточно»*.

В эпоху повсеместного самопровозглашения божеств мы просто вынуждены почти ежедневно создавать себе значимость, которая будет хоть чуть-чуть сохранять нашу самооценку на фоне «успешного успеха». Она, и без того достаточно хрупкая, теперь каждый день проверяется на прочность очередной историей невесты откуда взявшегося «божества», которому удалось все, сразу и безошибочно. Это представляется не как исключение, а скорее как нормальный и естественный путь: всегда вверх и только вверх. Чтобы оказаться не просто успешным, а неповторимо-удачливым. Единственным в своем роде. Ни на кого не похожим. Уникальным...

«Все» или «ничего».

«Совершенство» или «ничтожество».

«Идеал» или «лузер».

Это наша реальность, об которую мы бьемся в попытках самоутвердиться и представлять из себя хоть что-то. Мы хотим быть совершенными и неуязвимыми. Но это делает нас зависимыми, истощенными и несчастными. И очень одинокими...

В глубине души мы хотим быть принятыми людьми. Быть с ними в хороших отношениях. Мы хотим любить и быть любимыми. Но на пути к этому нас подтачивает сила замедленного действия — наше ощущение себя недостойными всего этого. Потому что раз мы не на вершине пирамиды социального успеха, которым полны все социальные сети, то ощущаем себя ничемными и совсем ничего не достигшими. Это *нарциссическая ловушка*, которую нам приготовило время.

* Esquire.ru.

Мы хотим обрести этот дорогой билет для входа в столь желанный мир нормальных людей, где нас увидят, оценят и примут. Но раз за разом не проходим свой личный фейс-контроль. Приходится бежать в сто раз быстрее, чтобы просто остаться в той же точке. Мы истощены попытками самоутвердиться, но ощущаем, что топчемся на месте. А потом снова обесцениваем весь путь и наши усилия. И тогда скатываемся к самому подножию нашей личной горы самооценки и самоуважения, на которую безуспешно взбирались все это время.

Мы обычные люди. И зачастую вовсе не нарциссы. Но почти каждый из нас боится — а что, если все обнаружат, что мы ничего из себя не представляем? Потому что собственные достижения кажутся нам недостаточными, чтобы законно считать себя нормальным. Мы будто притворяемся хорошими. Профессиональными, знающими, умеющими любить. А сами все время сомневаемся: «А правда ли это так? Или завтра кто-то придет и разоблачит меня?»

Иногда ничего не помогает почувствовать себя уверенно. Ни дипломы, ни МВА, ни деньги, ни даже признание родных, друзей и коллег. Наш внутренний пограничник либо вообще не пускает это внутрь, обесценивая на входе, либо позволяет обладать этим пять минут, а потом снова выкидывает за границы психики. И нам приходится снова ввязываться в ложные бои за собственную самооценку. Современный нарциссизм повсеместен не как патология, а как фоновый уровень тревоги за собственную ценность.

Многоликий нарциссизм

Все знают, кто такие нарциссы.

Действительно, в классическом варианте это те самые пресловутые самовлюбленные люди, эгоисты с грандиозным представлением о себе. Они ожидают, что все вокруг обязаны непрерывно выражать им свое восхищение и признание. А все ресурсы такие нарциссы тратят на подтверждение собственного великолепия и значимости. Эти личности в своих глазах выше всех и хотят доказывать это всем вокруг, требуя внимания и эксклюзивного

отношения. Они поглощены только собой, не желая замечать никого вокруг. И единственная форма взаимодействия с людьми для них — это эксплуатация. Иными словами, не важно, кто вы и что вы чувствуете. Если вы можете быть чем-нибудь полезны нарциссу, то он не преминет вас использовать. Либо вы останетесь вне сферы его интереса вообще. Проблема только в том, что, по некоторым данным, таких нарциссов в обществе от 1 до 4 процентов. Маловато, чтобы всерьез пугать себя опасностями взаимодействия с ними. Но тут и начинается все самое интересное. Потому что мир на самом деле полон нарциссических людей.

Но не таких, про кого вам без усталости рассказывают авторы, обличающие нарциссизм. И вовсе не тех, кто победоносно несет на голове нарциссическую корону всемогущества, эгоизма и великолепия. В противоположность тем, кто ярко показывает нарциссическую патологию, нас сейчас окружают другие нарциссы. Они не будут вас унижать и демонстрировать, какие они прекрасные и насколько лучше вас. Все ровно наоборот! Их нарциссизм тоже ранен. Но вместо выпячивания себя такие нарциссы выбрали другую стратегию адаптации. На первый взгляд, эти люди не имеют к нарциссизму вообще никакого отношения. Однако это они. «Тайные» нарциссы. Люди, которые обладают невероятной хрупкостью самооценки и пустотой в области представлений о себе.

Они маскируются и прячутся.

Они стараются никому не показывать свою ущербность.

Их вечный спутник — тотальная неудовлетворенность собой и низкая самооценка.

Они не умеют гордиться собой и обесценивают все хорошее или достойное, чем они обладают.

Они вечно претендуют на то, чтобы быть лучшей версией себя, но тут же попадают в стыд, несоответствие и ничтожность.

Они отказываются делать хоть что-то, лишь бы не потерпеть поражение и не столкнуться с неудачей.

Они боятся близких отношений, но и одиночество их пугает.

В их внутреннем мире все гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд.

«Внутреннее ухо» самооценки

В нашем мозге есть орган равновесия и пространственного чувства — вестибулярный аппарат. Он помогает нам ориентироваться при изменении положения тела и поддерживать равновесие. Без него мы бы вели себя как совсем маленькие дети или пьяные люди, то есть не обладали бы способностями координировать собственные движения. Вестибулярный аппарат — часть внутреннего уха, чутко следящего за нашим положением в пространстве.

Самооценка — это своеобразное «внутреннее ухо», которое помогает ориентироваться в себе и поддерживать равновесие между нашим самоощущением и тем, кто мы есть.

В ней непрерывно регулируются представления личности о себе, то есть непрерывно складывается сложная картина внутреннего мира человека. «Внутреннее ухо» самооценки регистрирует малейшие изменения обстановки и самоощущения в каждый момент жизни, связывая и упорядочивая образ собственного «Я». Она бесконечно оценивает и сравнивает себя с другими, чтобы иметь возможность вобрать в себя то недостающее, нехватка которого мешает ей стать хорошей. И вот это внутреннее ухо может быть здоровым и служить здоровой самооценке, а может быть больным и существенно исказить реальность.

Давайте представим, что у некой абстрактной Оли высокая самооценка, а у абстрактной Кати — низкая. Начнем с нее, потому что именно эти убеждения нам бывают хорошо знакомы. Итак, Катино «внутреннее ухо» не расслышит ничего ценного, что есть у нее внутри. Оно будет глухо к признаниям ее досто-

инств и тому, какой ее видят люди. Оно будет игнорировать Катини достижения. Если у нее действительно что-то получится и даже если это будет высоко оценено со стороны, «внутреннее ухо» уловит шепот: «Кто угодно мог это сделать. Ты как была ничем, так и осталась». Это «ухо» будет вылавливать из реальности только те сигналы, которые неизбежно свидетельствуют о Катининой «плохости», неуспешности и пренебрежении к ней. Оно будет сигнализировать об отвержении, усматривая его даже в нейтральном отношении к Кате. Оно будет настроено на частоту отчужденности от людей и собственного несоответствия везде, где бы она ни появлялась. Оно оценивает Катю по отрицательной шкале от ничтожности до умеренной плохости, не выходя в область положительного. А если Кате и удастся чуть-чуть шагнуть в область своей «нормальности», то «внутреннее ухо» неизбежно обнаружит, в чем она еще нехороша и даже ущербна. То есть как бы в реальности ни относились к Кате окружающие люди и как бы на самом деле она ни проявляла себя в жизни, в отношениях и в работе, ее «внутреннее ухо» будет воспринимать искаженную реальность, в которой она остается плохой и никак не может на это повлиять.

Оле в этом смысле, конечно, повезло больше. Ее «внутреннее ухо» работает без нарушений, как нормальный вестибулярный аппарат. Когда есть шанс упасть, наше тело по сигналу этого аппарата меняет положение. Так и со здоровой психикой: когда происходит нечто, от чего может пострадать самооценка, Олино «внутреннее ухо» настроено на себя. Благодаря этому Оля помнит о своих реальных достоинствах и рассчитывает на поддержку окружающих людей. Олиная реальность не исполнена враждебности и неизбежного отвержения. Оля видит происходящее на самом деле и готова «держаться» за это.

В хорошем вестибулярном аппарате есть масса нервных окончаний, которые сигнализируют об изменении в среде. Так и здоровая самооценка регистрирует все, что происходит внутри и вовне: замечает и хорошее, складывая его в копилку личной ценности, и плохое, пытаясь это исправить, скомпенсировать или в крайнем случае вытеснить.

Нормальная самооценка помогает человеку соотносить истинные достоинства и ограничения, а также постоянно обмениваться представлениями о самом себе с реальностью.

То есть Олино внутреннее ухо слышит не только «внутри себя», но и «наружу», постоянно соотнося ее самооценку со средой. Потому что при самой прекрасной самооценке Оля все равно вынуждена видеть и замечать, какой ее видят и как реагируют на нее люди в окружении.

От чего же зависит работа нашего «внутреннего уха», которое настроено на поддержание хорошей или плохой самооценки? Как получается, что у нашей абстрактной Оли «ухо» улавливает позитивные оценки и признания, а сколько восхищения и похвалы ни дай Кате, она все равно окажется в «нарциссическом минусе»?

А вот тут как раз все дело в том, насколько здоров или болен нарциссизм человека. Да, здоровый нарциссизм тоже бывает, и именно он дает нам основу для позитивного и устойчивого восприятия себя.

Зачем человеку нарциссизм?

Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья.

*Натаниэль Бранден**

Внутри психики каждого человека есть часть, ответственная за самоуважение и самоощущение. В ней, как в особом резервуаре, хранится все, что составляет нашу самооценку и позволяет ее

* Натаниэль Бранден — психотерапевт и писатель, доктор психологии, известный своими работами по психологии самооценки.