

## ГЛАВА 1

# Являются ли нарциссы злом?

Любовь столь же деликатна, сколь и жестока, и человеческая психология взаимности — это то, что делает отношения между людьми более крепкими и долговечными. Когда человек любит кого-то безоговорочно — будь то его родители, братья и сестры, супруг, романтический партнер или дети, — его любовь порождает миллион сознательных и бессознательных ожиданий. И когда он осознаёт, что отношения вот-вот окажутся на грани срыва, это понимание разбивает его сердце и самооценку вдребезги. Когда кто-то обижен, разочарован и зол, демонизация виновника такого негатива кажется единственным логичным решением, верно? За исключением небольшого нюанса, который заключается в том, что это решение не верно, а просто является легким выходом. Понимание глубинных проблем, стоящих за нарциссическим поведением, — это мучительная и изнурительная борьба, которая требует от человека снять все внешние слои и докопаться до сути сложного расстройства личности.

Эта книга не будет побуждать вас демонизировать людей или обвинять их в эгоистичном поведении, хотя такие действия могут дать вам некоторое подобие завершенности и ясности. Перекалывание вины не поможет вам вырваться из этого порочного круга и положить конец поколенческим моделям жестокого обращения и эмоциональным травмам. Но что же может?

Понимание нарциссических личностей и осознание того, что речь в данном случае идет о психическом заболевании, окажут психологическую помощь в налаживании отношений и актуализации силы и уверенности в себе при общении с нарциссическими личностями. Крайне важно, чтобы мышление перешло от простого навешивания ярлыков на нарциссов как на однозначное зло к пониманию их поведения. Это имеет решающее значение для превращения человека, подвергшегося насилию со стороны нарцисса, из жертвы в выжившего. Конечно, это не означает, что поступки нарцисса не являются злом, но, возможно, последствия проистекают из расстройства личности, и окружающим и близким следует по крайней

мере потратить время на то, чтобы понять, с чем они, возможно, имеют дело.

В этой главе речь пойдет обо всех сложностях и динамике нарциссического расстройства личности (НРЛ), а читателям будет предложено заглянуть в сознание нарцисса. Но я призываю всех читателей во время знакомства с этими открывающими глаза подробностями сохранять непредвзятость и читать с состраданием, потому что психическое заболевание приносит страдания всем: и самим нарциссам, и тем, кто им дорог в жизни.

## Сложный ум нарцисса

Что означает термин *нарциссизм*? Эта характеристика относится к кому-то, кто, по-видимому, одержим собой и чрезмерно тщеславен по поводу своей красоты, успеха, богатства или других качеств. Каждый наверняка знаком с древнегреческим мифом о Нарциссе, который влюбился в свою великую красоту, увидев собственное отражение в воде, и в итоге провел всю жизнь, уставившись на него.

Интересно, что психологическое определение нарциссизма значительно отличается от понятий тщеславия и гордости, которые обычно ассоциируются с этим термином. Изучение человеческой психологии показывает, что нарциссизм гораздо сложнее, чем просто любовь к себе или тщеславие, потому что это образ мышления, основанный на заблуждениях и иллюзиях. Люди с НРЛ имеют идеализированное и более чем грандиозное представление о себе, они поддерживают этот образ собственного величия, подпитывая свое тщеславие и самооценку за счет других.

Нарциссическое расстройство личности характеризуется как продолжающийся паттерн психических, эмоциональных и поведенческих переживаний, в которых преобладает преувеличенное чувство собственной значимости, эгоцентричное поведение, отсутствие эмпатии и заботы о других, а также возвышенный образ самого себя [Cherry, 2020]. Это одно из многих расстройств личности, включенных в *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; DSM-5) — набор критериев, с которым консультируются практикующие врачи, прежде чем диагностировать у кого-либо это или любое другое расстройство личности.

НРЛ приводит к развитию разрушительных патологических черт личности, которые проистекают из функциональных нарушений. Как и другие расстройства личности, НРЛ негативно влияет на семейную жизнь человека, круг общения и отношения, связанные с работой.

Ниже перечислены симптомы этого расстройства [Cherry, 2020].

- Преувеличенное чувство собственной важности.
- Сильное чувство того, что человек особенный и неповторимый.
- Создание высокого статуса для себя и желание общаться с людьми, которые пользуются таким же высоким статусом.
- Постоянная жажда похвалы, аплодисментов, внимания и подтверждений.
- Преувеличенное представление о своих достижениях, качествах и способностях.
- Готовность эксплуатировать других ради корыстных интересов и выгод.
- Отсутствие эмпатии и сострадания к бедственному положению других.
- Чувство соперничества и зависти по отношению к другим.
- Постоянные предположения, перетекающие в уверенность, о том, что другие завидуют ему.
- Упрямые фантазии и идеалы достижения великой власти и успеха.
- Одержимость успехом и властью.
- Сильное чувство собственного достоинства и требование, чтобы к нему относились как к исключительному и великолепному человеку.
- Ожидание особого отношения со стороны всех своих близких.

Людей с НРЛ часто критикуют за то, что они эгоцентричны, горды, самонадеянны, самодовольны и считают себя важными. Эти убеждения проистекают из их представления о себе и склонности к агрессивному соперничеству и зависти. Такие люди ожидают, что к ним будут относиться как к знаменитостям, проявляя безусловную любовь и уважение, несмотря на отсутствие у них сочувствия к страданиям других. Естественно, нарциссы считают себя высшими существами и упрямо копят вещи и предметы роскоши, которые поддерживают их имидж людей, ведущих процветающий и преуспевающий образ жизни. Это может удивить, но такое гранди-

озное и возвышенное представление о себе на самом деле проистекает из чувства неуверенности, которое нарциссы испытывают внутри.

Их неуверенность всегда берет над ними верх, несмотря на преувеличенное самоощущение и грандиозность, которую нарциссы ассоциируют со своими личностными чертами и способностями. Эта неуверенность заставляет их все больше полагаться на аплодисменты и подтверждения. Нарциссы хотят, чтобы члены семьи и друзья постоянно осыпали их похвалами и окружали вниманием. Почему? Потому что постоянное внимание и аплодисменты имеют решающее значение для поддержания их самооценки и укрепления самоуважения. Они процветают за счет обожания, восхищения и постоянного самоутверждения, которых требуют от своих жертв. Такая валидация — это “ресурс”, который их питает. Если вы живете или работаете с нарциссом, то, должно быть, заметили, насколько он уязвим для критики и как яростно ненавидит любое разочарование. Люди с нарциссическим расстройством личности воспринимают критику как личную атаку на их славу и великолепие, даже если она конструктивна и высказана из лучших побуждений.

Люди с НРЛ проявляют преувеличенную уверенность в себе и вынужденно верят в то, что весь мир вращается вокруг них. Их экстравертное обаяние и яркая натура очень привлекательны. Однако подойдя поближе, окружающие могут заметить, что имеют дело с личностью, которая постоянно жаждет внимания и поглощает его, не собираясь тратить даже несколько минут на сопереживание другим. Нарциссы прячутся за искусно сотканным фасадом самоуверенности, уравновешенности и самонадеянности. Когда этот фасад рухнет, то станут видны скрытые под поверхностью уязвимости и недочеты. Эти люди становятся все более уязвимыми, и их самооценка, окутанная глубоко укоренившейся неуверенностью, подталкивает их к постоянному получению одобрения и похвалы от других.

## **Что такое НРЛ: понимание патологических личностных черт и признаков расстройства**

Каждый человек время от времени проявляет склонность к погруженности в себя, эгоцентризму и себялюбию, которые делают его слепым к нуждам других, побуждая сосредоточиваться исключительно на собственных желаниях и потребностях. Нарциссизм — распространенная поведен-

ческая черта, присущая почти всем людям, но означает ли это, что каждый человек подвержен риску развития нарциссического расстройства личности? В действительности НРЛ проявляется не совсем так, и крайне важно избегать навешивания на своих близких ярлыков и определений, которые не отражают их поведение. *Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам* (DSM) было введено в обращение именно по этой причине: чтобы установить научные правила и процессы для классификации психических расстройств и психологических состояний с соответствующими диагностическими процедурами.

Как можно диагностировать у кого-то такое сложное и многогранное расстройство личности, как НРЛ? Последовательность здесь имеет перво-степенное значение, поскольку пациент должен проявлять определенные патологические черты и нарциссическое поведение в течение длительного периода. Эксперты из Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association — APA) утверждают, что расстройство личности влияет на образ мыслей и поведение человека, изменяя то, как он думает, сопереживает, соотносит себя с окружающими и устанавливает связи с ними [Kritz, 2020]. По сути, расстройство личности проявляется в форме “нарушений личности”. Итак, в какой точке нарциссизм как черта личности перерастает в полномасштабное расстройство?

Здесь нужно вернуться к древнегреческому мифу о Нарциссе, который влюбился в изображение своей юной красоты и провел остаток жизни, глядя на собственное отражение и восхищаясь его великолепием. О чем говорит эта история? Она выявляет последовательную модель нарциссического поведения и личностных черт.

Каждый человек проявляет нарциссические черты характера и время от времени делает эгоистичный выбор. Нет абсолютно ничего плохого в том, чтобы ставить себя на первое место и уважать свои желания выше желаний, ожиданий и требований, которые предъявляют к вам другие. Итак, когда нарциссизм становится расстройством личности? Согласно критериям DSM это происходит в тот момент, когда такое поведение начинает мешать способности человека функционировать как конструктивная и ответственная личность, которая сознательно и уважительно взаимодействует с другими людьми.

Результаты исследований в клинике Майо [Kritz, 2020] дают клинический взгляд на личностные черты и поведение людей с НРЛ. Как обсуждалось ранее, они излучают тотальную самоуверенность, которая при-

влекает к ним окружающих, как мотыльков, порхающих вокруг пламени. Нарциссам нравится находиться в центре внимания и очаровывать притихшую в восхищении аудиторию рассказами о своем величии, бравате и других исключительных качествах и авантюрных выходках. Им нравится выступать в качестве рыцаря в сияющих доспехах в каждой истории, которой они делятся. Тем не менее, как только вы заглянете глубже, вы увидите неуверенную в себе и уязвимую личность, которая жаждет внимания и аплодисментов, чтобы повысить свою самооценку. Упрямое пренебрежение нарциссов к чувствам и эмоциональным границам окружающих — еще одна выдающаяся черта их характера. Люди с НРЛ проявляют мало сочувствия к другим или вообще не проявляют его. Они носят маску самоуверенности и уравновешенности, но внутренне борются с уязвимостью, подрывающей их самооценку и заставляющей искать одобрения. Эти люди постоянно нуждаются в подтверждении собственной значимости, и неспособность получить это столь необходимое одобрение приводит к глубокой депрессии и пульсирующему чувству неполноценности. Сочетаясь между собой, эти черты формируют личность, которая изо всех сил пытается налаживать и поддерживать прочные отношения, основанные на взаимной заботе, уважении и доверии. Проще говоря, нарциссическое расстройство личности — это клиническая форма стойкого нарциссического поведения, которое приводит к эмоциональному расстройству, нарушению функционирования и разрыву отношений.

Психологи-бихевиористы утверждают, что люди с диагнозом НРЛ проявляют ряд личностных черт, чтобы доказать свое превосходство над другими [Kacel et al., 2017].

**Эти черты включают в себя следующее:**

- неспособность конструктивно воспринимать критику;
- ассоциация себя с кем-то, имеющим большую значимость;
- завышенное представление о своей способности преуспеть, получить и удержать великую власть;
- постоянная потребность в восхищении, аплодисментах и одобрении.

Итак, легко увидеть, что проблема укореняется, когда представления человека о величии и собственной значимости затмевают его способность заботиться о других и соперничать им, резко нарушая его личную и про-

фессиональную жизнь. Эксперты выявляют два разных вида нарциссизма [Brazier, 2020]:

- 1) грандиозный нарциссизм;
- 2) уязвимый нарциссизм.

Что отличает эти два понятия? Как следует из самого слова, “грандиозный” является синонимом подавляющего чувства собственного достоинства, кричащих и смелых заявлений о превосходстве и показного поведения. С другой стороны, уязвимый нарциссизм отражает гиперчувствительность, которая проистекает из глубоко укоренившейся интроверсии и неуверенности в себе. Обе эти формы основаны на погруженности в себя, эгоистичном поведении и неспособности сопереживать другим.

Ранее мы уже говорили о симптомах нарциссического расстройства личности, но теперь нужно более подробно рассмотреть патологические черты, связанные с этим состоянием. Уместно отметить, что не у всех людей с диагнозом НРЛ проявляются одинаковые характеристики и симптомы [Kritz, 2020].

## **Высокомерие и хвастливость**

Помимо чувства собственной правомочности и важности, высокомерие является доминирующей чертой, из-за которой нарциссы кажутся чрезмерно претенциозными. Готовность и радостное желание хвастаться и хвалить себя отражают их преувеличенное представление о собственных достижениях и способностях. Эти люди, похоже, одержимы фантазиями о том, как сколотят огромное состояние, добьются беспрецедентного успеха, будут обладать непревзойденной красотой или достигнут огромной власти. Уравновешенный и скромный человек может чувствовать себя невероятно неуютно и принижено в их присутствии.

## **Чувство превосходства**

Всепоглощающее и устойчивое чувство превосходства побуждает нарциссов строить отношения с людьми, которых они считают равными по достижениям, успеху, интеллекту, власти, богатству или красоте. Они редко позволяют другим высказаться и в конечном итоге монополизируют весь разговор, заставляя собеседника чувствовать себя беспомощным и неспособным выразить себя. Надменное поведение и чувство превосходства побуждают нарциссов активно принижать людей и смотреть свысока

на их недостатки и проблемы. Известно, что они в высшей степени манипулятивны и склонны извлекать выгоду за счет других.

## **Неспособность сопереживать**

Когда перечисленные выше черты начинают мешать отношениям людей с нарциссическим расстройством личности с родителями, братьями и сестрами, супругами, детьми и друзьями? Это происходит, когда они начинают демонстрировать острую неспособность и упорное нежелание принимать и уважать чувства, потребности и желания других. Нарциссы совершенно не обращают внимания на чувства и эмоции окружающих, но что еще более удивительно, так это их неспособность понять, как работают чувства и эмоции.

Для нарциссов нормально обвинять других в своих чувствах. Независимо от того, являются их чувства положительными или отрицательными, люди с НРЛ не осознают собственной роли в своих мыслях и когнитивных паттернах. Они слепы к своим чувствам и обвиняют других в том, что те заставляют их испытывать эти ощущения, делающие их совершенно слепыми к чувствам других. Ожидать, что нарцисс попытается понять вашу боль и страдание, еще более бесполезно, чем рассчитывать, что бетонная стена сдвинется с места.

## **Ревность**

Ревность — еще одна доминирующая черта личности, которая проявляется в форме ожесточенного соперничества. Люди с НРЛ склонны завидовать другим, а также лелеют убеждения, что другие завидуют им и тайно строят против них козни.

## **Ничего, кроме самого лучшего**

Еще одно проявление склонности нарциссов к соперничеству заключается в том, что они не желают ничего, кроме самого лучшего. Будь то одежда, имущество, богатство, успех в карьере или семейная жизнь — нарциссы хотят только самого лучшего. Все, что они считают не самым лучшим, имеет в их сознании мало значения или вовсе не имеет никакой ценности, что часто в конечном итоге приводит к дистанцированию и отчуждению их любимых и близких членов семьи.



## Трудности с принятием критики

Людам с нарциссическим расстройством личности невероятно трудно воспринимать критику и использовать ее конструктивно, чтобы поразмышлять и исправить ошибку или загладить вину. Естественно, это создает множество проблем и конфликтов в их личных и профессиональных отношениях. Неспособность воспринимать критику не позволяет им устанавливать прочные связи и формировать взаимоотношения.

## Гнев и нетерпение

Окружающие, имея дело с нарциссами, часто в конечном итоге попадают в положение “сейчас или никогда”. Они сталкиваются с личностью нетерпеливой, которой почти невозможно угодить. Люди с НРЛ ожидают особого отношения и не будут сдерживать свой гнев и ярость, когда им будет отказано в особом обращении, которого они так настойчиво требуют. Члены семьи и близкие часто “ходят на цыпочках”, изо всех сил стараясь угодить нарциссу, который, вероятно, почувствует себя оскорбленным из-за малейшей ошибки. Стресс и тревога, проистекающие из таких отношений, часто бывают невыносимы, и нарциссы в большинстве случаев реагируют с нескрываемой яростью, чтобы укрепить свое превосходство. Этот гнев может вызвать у другого человека чувство несправедливого презрения, поскольку он не сделал ничего, чтобы заслужить такое обращение, и это ощущение в свою очередь заставит его чувствовать себя беспомощным и приниженным.

## Эмоциональные трудности

До сих пор речь шла о негативных чертах характера нарцисса, порождающих токсичные паттерны, которые заставляют окружающих страдать и позволяют человеку с НРЛ упиваться своей мнимой славой. Но существует патологическая характеристика, помогающая понять эмоциональные потрясения и уязвимость людей, страдающих НРЛ.

Эти люди испытывают острые сложности с регулированием своего поведения и эмоций. Они с трудом справляются с эмоциями и стрессом любого рода. Принятие изменений и адаптация к ним требуют титанических усилий с их стороны. Эти эмоциональные расстройства проистекают из глубинных проблем: уязвимость, неуверенность в себе, глубоко укоренившееся чувство стыда и вечный страх унижения.

## Разгадка причин нарциссизма

Исследование, проведенное Информационным ресурсным центром Национального института психического здоровья [*The National Institute of Mental Health Information Resource Center*, не датировано], показывает, что около 9,1% взрослых американцев подвержены риску развития по крайней мере одного вида расстройства личности. На протяжении многих лет статистические данные свидетельствуют о том, что у чуть более 6% взрослого населения в США было непосредственно диагностировано нарциссическое расстройство личности. Исследование, опубликованное в журнале клинической психиатрии [*Stinson et al., 2008*], предполагает, что мужчины подвержены большему риску развития НРЛ — вероятность составляет 7,7%, в то время как у женщин риск возникновения нарциссического расстройства составляет 4,8%.

Клинические эксперты предполагают, что НРЛ более тесно связано с психическими отклонениями и расстройствами у мужчин, чем у женщин [*Stinson et al., 2008*]. Эксперты также наблюдали постоянное появление сопутствующих симптомов наряду с признаками НРЛ [*Brazier, 2020*].

Эти сопутствующие психические расстройства включают:

- злоупотребление психоактивными веществами;
- тревожные расстройства;
- расстройства настроения;
- биполярное расстройство;
- специфические фобии;
- посттравматическое стрессовое расстройство.

Обработка клинических наблюдений может оказаться слишком сложной задачей, поэтому лучше для начала ответить на более простой вопрос: что приводит к развитию у человека расстройства личности, подобного НРЛ? Естественно, ответ на такой многогранный вопрос далеко не прост, но в книге я постараюсь сосредоточиться на проблемах в доступной форме. Исследования показывают, что детский опыт, стиль родительской заботы и воспитание являются решающими факторами в причинах, лежащих в основе НРЛ [*Kritz, 2020*]. Однако наследственность является еще одним вероятным фактором, популярность которого набирает обороты в недавних дебатах [*Mitra & Fluyau, 2021*].

## Факторы окружающей среды

Окружение человека вносит значительный вклад в формирование его личностных черт и поведения. Отношения с культурной средой и родителями являются важными факторами, способствующими развитию нарциссического расстройства личности. Похоже, что индивидуалистические культуры, которые продвигают цели, права и амбиции индивида, как правило, поощряют нарциссическое поведение. И напротив, коллективистские культуры, которые способствуют взаимному успеху и достижению целей, с меньшей вероятностью способствуют нарциссизму.

## Детский опыт и стиль воспитания

Детский опыт играет решающую роль в формировании факторов риска развития НРЛ. Неблагоприятный детский опыт, такой как избегание со стороны родителя или чрезмерная критика, вероятно, приведет к развитию нарциссического расстройства у взрослого. Удивительно, но те же результаты наблюдаются и у родителей, которые осыпают своих детей неоправданной похвалой.

О стилях воспитания и развитии НРЛ было много написано и сказано. Не существует исследований, которые бы выявляли конкретные стили воспитания, развивающие нарциссические черты у молодых людей. И все же ученые предполагают наличие связи между стилем воспитания и развитием расстройства [Brazier, 2020].

Вот некоторые стили воспитания, которые связаны с нарциссическими чертами у детей.

- *Вертолетное воспитание*, т.е. чрезмерная забота и гиперопека.
- Чрезмерно снисходительный стиль воспитания с минимальными ограничениями или вообще без них.
- Неспособность дарить душевное тепло своему ребенку.
- Преувеличенная похвала, которая порождает нереалистичные представления о собственном совершенстве и величии.
- Оскорбления и неуважительное отношение.
- Жестокое обращение.

Интересно, что гиперопека и вертолетное воспитание связаны как с грандиозным, так и с уязвимым нарциссизмом. Неудивительно, что чрезмерная и неоправданная похвала ассоциируется с иллюзиями превосход-

ства и величия. Было обнаружено, что неспособность установить соответствующие границы и дисциплинирующие ограничения связана с уязвимым нарциссизмом.

## Наследственные факторы

Недавние клинические данные показывают, что наследственность играет важную роль в развитии нарциссического расстройства личности. В поведенческом исследовании изучались паттерны черт НРЛ у 304 пар близнецов. Это исследование выявило наследственный уровень в 23% для грандиозного нарциссизма и 35% для нарциссических прав [Luo et al., 2014].

## Личностные черты

При изучении такого сложного и многогранного расстройства, как НРЛ, необходимо принимать во внимание личностные качества человека. Люди, обладающие сильным чувством собственного достоинства, доминирующим поведением и повышенной сосредоточенностью на себе, более склонны к развитию грандиозного нарциссизма. Уязвимый нарциссизм тесно связан с сосредоточенной на себе интроверсией, агрессивными перепадами настроения, глубоко укоренившимся чувством стыда и приступами гордости и хвастовства.

## Лечение нарциссического расстройства личности: терапия, лекарства и многое другое

Существуют различные варианты лечения, обладающие замечательным потенциалом, чтобы помочь людям с расстройством личности бороться со своим состоянием, используя продуманные стратегии и навыки. По сути, эти навыки и стратегии позволяют нарциссам устанавливать контакты, сопереживать и налаживать отношения с другими людьми. Соответствующие методы и практики помогают людям с НРЛ реализовать позитивные изменения, способствующие улучшению и обогащению их личных и рабочих отношений.

Однако успех любого лечения, будь то психотерапия или медикаментозная программа, сопряжен с огромной проблемой. Большинство людей с расстройством личности, особенно нарциссическим, не обращаются за лечением, поскольку не верят, что с их поведением или личностью что-то не так. В большинстве случаев эти люди обращаются к терапии, консуль-

тациям по психическому здоровью или вмешательству только тогда, когда их поведение нарушает другие аспекты их жизни и карьеры.

Как обсуждалось ранее, люди с НРЛ также подвержены более высокому риску возникновения целого ряда психических расстройств. Чаще всего такими состояниями являются депрессия, злоупотребление психоактивными веществами или алкогольная зависимость, а также тревожное расстройство. В большинстве случаев люди обращаются к специалистам в области психического здоровья для лечения тревоги, депрессии или зависимости от психоактивных веществ, а не для лечения НРЛ. Как правило, люди с НРЛ начинают лечение только после того, как их семья и близкие заставят их поверить, что такое поведение нездорово.

Когда люди с нарциссическим расстройством охотно обращаются за лечением, это происходит не потому, что они считают свои личностные черты токсичными или нездоровыми. Они начинают лечение, чтобы справиться с эмоциональными конфликтами и расстройствами. Например, нарциссы обращаются за терапией, чтобы преодолеть стресс, связанный с результатами их поступков и отношениями, которые не соответствуют их высоким стандартам, или в случаях, когда им приходится бороться за то, чтобы привлечь чей-то интерес или внимание. Человеку с нарциссическим расстройством личности нелегко обратиться за лечением или смириться со своими нездоровыми чертами характера. Даже когда нарциссы начинают терапию, им трудно понять, что эмоциональные расстройства, которые они испытывают, проистекают из их личностных особенностей. Эти люди более склонны обвинять других в своих негативных эмоциях. Вместо того чтобы трансформировать свои нездоровые привычки, они часто рассматривают терапию как способ переложить вину на других, выплеснуть свое разочарование, отрицать ответственность и искать сочувствия по поводу тех обстоятельств и черт личности, которые они сами воспринимают как свои недостатки.

Постоянная приверженность лечению — это еще одна проблема, которая лишает людей с НРЛ возможности произвести необходимые трансформации для улучшения своей жизни и установления контактов с близкими. Люди с нарциссическим расстройством изо всех сил стараются продолжать терапию достаточно долго, чтобы лечение могло оказать преобразующее воздействие, ведущее к долгосрочным изменениям в их личности и поведенческих чертах. Крайне важно понимать, что нарциссы испытывают трудности с общением и взаимодействиями с другими. Когда они оказыва-

ются в ситуации “терапевт — клиент”, им нелегко снять эти защитные слои и выявить свои уязвимые места. Вместо этого нарцисс, скорее всего, станет создавать эффектный фасад самоуверенности и самообладания, поскольку все больше будет укрепляться в осознании расчетливости терапевта и прилежности, с которой специалист делает необходимые заметки.

По сути, проблемы с лечением достигают кульминации, когда дело доходит до неспособности и нежелания нарцисса осознать, что его личность и поведение являются коренной причиной проблемы. Если даже человек с НРЛ решает продолжить терапию, у него, скорее всего, наблюдается незначительный прогресс или его полное отсутствие, потому что неохотное принятие каких-либо изменений — основная черта личности нарциссов. Их нежелание и неспособность брать на себя ответственность за собственные поступки — еще одна характерная черта, которая мешает нарциссам осознать необходимость изменить свое поведение и загладить вину. С точки зрения нарциссов, у них нет веских причин меняться, поскольку и их поведение, и личность являются воплощением совершенства. Человек с таким складом ума часто воспринимает попытки убедить его принять перемены как грубое оскорбление его величия.

## Психотерапия

Психотерапия как долгосрочное лечение доказала свою огромную эффективность и способность помогать людям в преодолении токсичных личностных черт, связанных с нарциссическим расстройством личности [Cherry, 2021a]. Различные методы психотерапии помогают лечить людей с НРЛ.

Среди наиболее эффективных психотерапевтических подходов выделяют:

- когнитивно-поведенческую терапию (КПТ);
- психоаналитическую терапию;
- метакогнитивную межличностную терапию;
- схема-терапию;
- диалектическую поведенческую терапию;
- индивидуальную психодинамическую психотерапию.

Все вышеупомянутые методы лечения основаны на одной основной предпосылке: помочь людям понять свое поведение, достичь более реали-

стичного самоощущения и устранить нездоровое поведение путем осознания его негативных последствий. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — один из наиболее эффективных методов, помогающих людям с нарциссическим расстройством понять разрушительные последствия воздействия их личностных черт, мыслительных процессов и поведения. Специалисты в области КПТ стремятся помочь клиентам рационализировать искаженные версии реальности, чтобы сформировать реалистичное представление о себе [Cherry, 2021a].

Клинические психологи обычно сочетают терапию с психотропными препаратами, чтобы помочь людям с НРЛ справиться с перекрывающимися симптомами тревоги, депрессии и дисбаланса настроения. Лекарства помогают этим людям посвятить себя долгосрочному лечению и оставаться последовательными в проведении изменений, необходимых им для преобразования своей жизни и взаимоотношений [Salters-Pedneault, 2020].

Как терапия может помочь человеку, который проходит длительный курс лечения у специализированного терапевта?

Долгосрочная терапия помогает людям с нарциссическим расстройством личности следующим образом [Cherry, 2021a].

- Понимание и обработка сложных эмоций.
- Осознание установок, особенностей менталитета, поведения и черт характера, которые способствуют конфликтам с другими людьми.
- Определение стратегий преодоления токсичного поведения и предотвращения нездоровых поведенческих моделей.
- Развитие навыков сопереживания, установления контактов с другими людьми.
- Изучение методов укрепления надежных, стабильных и интимных связей.
- Обучение принятию критики и конструктивному использованию обратной связи.
- Выявление копинговых механизмов для борьбы со стрессом, тревогой и депрессией.
- Понимание глубоко укоренившейся неуверенности, которая порождает нарциссическое поведение.
- Развитие толерантного, принимающего и поощряющего высказывание других мнений образа мышления.

У каждого человека, борющегося с нарциссическим расстройством личности, свой путь и совершенно разные трудности. Когда дело доходит до лечения НРЛ, не существует универсального решения для всех. Каждый человек уникален, и, естественно, методы лечения разрабатываются с учетом индивидуальных потребностей клиента. Понять такое сложное расстройство, которое усиливает иллюзии превосходства и совершенства, нелегко, потому что люди с НРЛ слепо уверены в своей безупречности. Несмотря на то что излечить человека от нарциссического расстройства практически невозможно, долгосрочная терапия может помочь ему преодолеть негативное поведение и добиться позитивных изменений в своей жизни.

## Разоблачение распространенных мифов и заблуждений о нарциссическом расстройстве личности

Если вы живете с нарциссом или сумели освободиться от токсичных отношений с ним, трудно удержаться, чтобы не демонизировать его и не изображать злодеем. Потребуется вся сила воли и внутренняя твердость, чтобы не обращать внимания на эмоциональные травмы, дискомфорт и страдания, которые он вам причинил, и попытаться понять причины токсичности, стоящие за чертами характера близкого человека. Очень немногим удастся предпринять это усилие, потому что большинство людей борются с эмоциональными расстройствами, стрессом и травмами, полученными в результате их общения с нарциссами. Я не считаю себя авторитетом, но как человек, который любил нарцисса, жил с ним и построил семью, я хочу призвать вас избавиться от мифов и заблуждений, мешающих снять те защитные слои, которые скрывают уязвимость людей с НРЛ.

Вот несколько распространенных мифов и заблуждений, которые необходимо развеять, прежде чем углубиться в чтение книги [Greenberg, 2021].

- Нарциссы — это “вампиры”, высасывающие ресурс из окружающего мира, которые наживаются на уязвимостях и эмоциях людей, заботящихся о других.
- Нарциссы по своей сути злы и вынашивают дьявольские планы.
- Все нарциссы одинаковы, и у них мало надежды когда-либо осознать свою токсичность.



- Люди на 100% контролируют свое нарциссическое поведение.
- Нарциссы не могут строить и развивать близкие отношения.
- Нарциссы никогда не смогут изменить свои эгоистичные черты.
- Нарциссы получали чрезмерную похвалу и внимание от своих родителей.
- Нарциссы постоянно излучают обаяние и харизму.
- Нарциссы намеренно замышляют причинить боль своим близким и хотят манипулировать ими.
- Нарциссы сексуально неразборчивы в связях и потакают своим желаниям.
- Манипулирование — неотъемлемая черта нарциссов.

Прочтение этих ядовитых фраз и предложений заставляет осознать проблему таких мифов: они заставляют окружающих мыслить преимущественно как люди с НРЛ. Такие мифы и заблуждения заставляют окружающих закрыть глаза на страдания человека, изо всех сил пытающегося справиться с подавляющими его эмоциональными нарушениями, вызванными сопутствующими психическими расстройствами. Демонизация нарциссов и отношение к ним как к злобным “кровососам” не послужат конструктивной цели. Понимание динамики болезни и отказ демонизировать нарциссов — это путь от того, чтобы быть жертвами, к тому, чтобы стать выжившими. С учетом вышесказанного я предлагаю развеять еще несколько мифов и заблуждений, связанных с НРЛ и нарциссизмом [Greenberg, 2021].

### **Миф 1: нарциссы всегда излучают уверенность и обаяние**

Важно понимать, что грандиозность, обаяние, уверенность в себе и толстый слой самоуверенности — это не что иное, как фасад, больше похожий на защитный механизм, позволяющий приспособиться и скрыть неуверенность и уязвимость. Обаяние и уверенность — это хорошо сконструированный и тщательно поддерживаемый фасад, созданный для того, чтобы заручиться одобрением и аплодисментами и произвести впечатление на окружающих, что позволяет нарциссу укрепить слабеющие позиции чувства собственного достоинства. Люди с НРЛ борются со страхом смущения и сомнений, а также с подавляющими чувствами ненависти и презрения к себе, скрываясь за маской уверенности и уравновешенности.

## **Миф 2: все нарциссы намеренно наживаются на эмоциях своих близких**

Какова самая большая, самая сложная борьба человека, живущего с нарциссом и любящего его? Любить человека с нарциссическим расстройством нелегко, особенно если верить, что он намеренно причиняет боль окружающим, эксплуатирует их и манипулирует ими. Как можно простить, любить и ценить того, кто, по вашему мнению, намеренно причиняет вам боль? Зачастую сделать это просто невозможно, какими бы пылкими и искренними ни были ваши чувства.

Действительно ли нарциссы хотят причинить боль членам своей семьи и друзьям? Может показаться, что так и есть, но в большинстве случаев на самом деле они этого не делают. По правде говоря, нарциссы совершенно слепы к собственным действиям и вредному воздействию своих поведенческих черт. Они сосредоточены исключительно на удовлетворении своих эмоциональных, физических и материальных потребностей. Нарциссы совершенно не обращают внимания на негативные чувства и сложности тех, кто пострадал в их погоне за амбициями и планами. Это забвение не является намеренным, скорее, оно проистекает из отсутствия у людей с НРЛ эмпатии. Термин *сопутствующий ущерб* часто используется при объяснении катастрофического эмоционального ущерба, возникающего в результате совладания с токсичными отношениями с нарциссом. Близкие люди и их чувства — это просто сопутствующий ущерб на дороге, ведущей нарцисса к его амбициям и мечтам.

## **Миф 3: нарциссы обладают мастерским талантом к манипулированию**

Вот еще одно заблуждение, которое побуждает людей демонизировать нарциссов. Не все они являются искусными манипуляторами, и не все люди с НРЛ применяют манипулятивную тактику в качестве эмоционального оружия, чтобы воспользоваться уязвимостями окружающих.

Некоторым нарциссам хватает терпения и когнитивных способностей, чтобы составлять твердые долгосрочные планы и претворять их в жизнь с большой секретностью и безупречным расчетом времени. Но таких людей мало, потому что большинство нарциссов импульсивны, нетерпеливы и упрямо требовательны. Они не терзают окружающих с помощью тактики манипулирования намеренно, скорее, такое поведение нарциссов поощ-

ряется сговорчивыми, потакающими, принимающими их негатив людьми. Тем, кто возводит прочные границы, легче избежать эмоциональных потрясений и манипуляционных попыток нарцисса.

Интересно, что многие нарциссы полагаются на “фальсификацию будущего” как на эффективную стратегию ухаживания, чтобы склонить своих партнеров к долгосрочным отношениям. Эта тактика заключается в том, чтобы нарисовать идиллическую и мечтательную фантазию о романтическом будущем, которое они планируют построить с партнером. Тем не менее, учитывая глубоко укоренившуюся неуверенность нарцисса в себе, такое будущее, скорее всего, никогда не материализуется. Многие нарциссы — плохие собеседники, поэтому они полагаются на фальсификацию будущего как на стратегию ухаживания, чтобы соблазнить новых партнеров и манипулировать ими, прельщая идеалами романтики. В большинстве случаев нарциссы не используют фальсификацию будущего с целью причинить боль или одурачить возлюбленного — они просто не могут прыгнуть выше головы, что разочаровывает их партнеров. Нарциссы также используют планы на будущее и фантазии в качестве альтернативы содержательным разговорам, поскольку плохо умеют слушать собеседника и монополизируют все дискуссии.

#### **Миф 4: все нарциссы — это “вампиры”, высасывающие ресурсы из окружающего мира и намеренно охотящиеся на своих жертв**

Это не только неправдивое, но и невероятно унижительное заблуждение относительно человека, борющегося со своими демонами. В современном мире, где осведомленность о состоянии психического здоровья доступна по мановению руки, поддержание таких убеждений и заблуждений является жестоким и бесчувственным. Для нарцисса, перенесшего эмоциональный стресс, нормально искать виноватого человека, и, учитывая его действия и отчужденность, для окружающих вполне естественно демонизировать его. Но это нездоровая реакция.

Нарциссы сталкиваются с повышенной неуверенностью и уязвимостью, которые приводят к колебаниям их чувства собственного достоинства, побуждая таких людей искать подтверждения, одобрительной реакции и внимания. Симптомы расстройства делают их нечувствительными и неспособными к эмпатии. Они просто отключаются от чувств, эмоций и потребностей близких им людей.

Нарциссы в принципе не являются злыми существами. Это нездоровые люди с ментальными проблемами, изо всех сил пытающиеся сдерживать собственные эмоции, мысли и поведение. Негатив, который излучают нарциссы, — это тот же самый негатив, с которым они живут каждый божий день. Развенчание мифов приносит успокоение и является жизненно важной предпосылкой на пути к тому, чтобы вооружиться фактами и исследованиями для позитивного, здорового и конструктивного общения с нарциссами.