

Розділ I

РОЗУМІННЯ НАРЦИСИЗМУ

ГЛАВА 1

Чи є нарциси злом

Любов настільки ж тендітна, наскільки і жорстока, і людська психологія взаємності — це те, що робить стосунки між людьми міцними і тривалими. Коли людина беззастережно любить когось, наприклад своїх батьків, братів і сестер, чоловіка, романтичного партнера чи дітей, її любов породжує мільйон свідомих і несвідомих очікувань. І коли вона усвідомлює, що стосунки ось-ось опиняться на межі зриву, це розуміння вщент розбиває її серце і самооцінку. Коли хтось ображений, розчарований і злий, демонізація винуватця цього негативу здається єдиним логічним рішенням, чи не так? За винятком невеликого нюансу, який полягає в тому, що це рішення не вірне, а просто є легким виходом. Розуміння глибинних проблем, що стоять за нарцисичною поведінкою, — болісне і виснажливе зусилля, яке вимагає від людини зняти всі зовнішні шари і дошукатися до суті складного розладу особистості.

Ця книжка не спонукатиме вас демонізувати людей або звинувачувати їх в егоїстичній поведінці, хоча такі дії можуть дати вам певну подобу завершеності та ясності. Перекладання провини не допоможе вам вирватися з цього порочного кола і покласти край моделям жорстокого поводження та емоційним травмам, які йдуть крізь покоління. Але що допоможе?

Розуміння особистості нарциса й усвідомлення того, що цього разу йдеться про психічне захворювання, нададуть психологічну допомогу в налагодженні стосунків та актуалізації сили і певності в собі під час спілкування з такими особистостями. Вкрай важливо, щоб мислення перейшло від простого навішування ярликів на нарцисів як на однозначне зло до розуміння їхньої поведінки. Це має вирішальне значення для перетворення людини, яка зазнала насильства з боку нарциса, з жертви на того, хто вижив. Звісно, це не означає, що вчинки нарциса не є злом, але,

можливо, наслідки походять від розладу особистості, отже оточенню та близьким слід принаймні витратити час на те, щоб зрозуміти, з чим вони, ймовірно, мають справу.

У цьому розділі йтиметься про складнощі та динаміку нарцисичного розладу особистості (НРО), а читачам буде запропоновано зазирнути у свідомість нарциса. Але під час знайомства з цими подробицями, що розв'язують очі, я закликаю читачів зберігати неупередженість і читати зі співчуттям, оскільки психічне захворювання завдає страждань усім: і самим нарцисам, і тим, хто їм дорогий у житті.

Складний розум нарциса

Що означає термін *нарцисизм*? Ця характеристика стосується когось, хто видається одержимим собою і надмірно марнославним із приводу своєї краси, успіху, багатства або інших якостей. Напевно кожен знайомий із давньогрецьким міфом про Нарциса, який закохався у свою надзвичайну вроду, коли побачив власне відображення у воді, і в підсумку провів усе життя, вирячившись у нього.

Цікаво, що психологічне визначення нарцисизму разюче відрізняється від понять марнославства та пихи, які зазвичай асоціюються з цим терміном. Дослідження людської психології свідчать, що нарцисизм набагато складніший за просто любов до себе чи марнолюбство, оскільки це спосіб мислення, що ґрунтується на помилках та ілюзіях. Люди з НРО мають ідеалізоване і більш ніж грандіозне уявлення про себе, вони підтримують цей образ власної величі живленням свого марнославства і самооцінки за рахунок інших.

Нарцисичний розлад особистості характеризують як тривкий патерн психічних, емоційних і поведінкових переживань, у яких переважає перебільшене відчуття власної значущості, егоцентрична поведінка, відсутність емпатії і турботи про інших, а також дуже високий образ себе [Cherry, 2020]. Це один із багатьох розладів особистості, включених до *Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів 5-го видання* (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, DSM-5) — набору критеріїв, з яким звіряються лікарі-практики, перш ніж діагностувати в будь-кого цей або будь-який інший розлад особистості.

НРО призводить до розвитку руйнівних патологічних рис особистості, які впливають із функціональних порушень. Як і інші розлади,

НРО негативно впливає на сімейне життя людини, коло спілкування і стосунки, пов'язані з роботою. Нижче подано симптоми цього розладу [Cherry, 2020].

- Перебільшене відчуття власної значущості.
- Сильне відчуття того, що людина особлива і неповторна.
- Створення високого статусу для себе і бажання спілкуватися з людьми, які так само мають високий статус.
- Постійна жага хвали, оплесків, уваги та запевнень.
- Перебільшене уявлення про свої досягнення, якості і здібності.
- Готовність експлуатувати інших заради корисливих інтересів і вигод.
- Відсутність емпатії та співчуття до тяжкого становища інших.
- Почуття суперництва і заздрості щодо інших.
- Постійні припущення, які перетікають у певність, відносно того, що інші заздять нарцису.
- Стійкі фантазії та ідеали досягнення великої влади й успіху.
- Одержимість успіхом і владою.
- Сильне почуття власної гідності та вимога, щоб до нарциса ставилися як до виняткової і чудової людини.
- Очікування особливого ставлення з боку всіх своїх близьких.

Людей з НРО часто критикують за те, що вони егоцентричні, пихаті, самовпевнені, самовдоволені та вважають себе значущими. Ці переконання випливають з їхнього уявлення про себе і схильності до агресивного суперництва та заздрості. Такі люди очікують, що до них ставитимуться як до знаменитостей, виявлятимуть безумовну любов і повагу попри відсутність у них співчуття до страждань інших. Звісно, нарциси вважають себе вищими істотами і вперто збирають речі та предмети розкоші, які підтримують їхній імідж людей, що ведуть розкішний спосіб життя. Це може здивувати, але таке грандіозне уявлення про себе насправді походить від почуття непевності, яке нарциси мають усередині.

Їхня непевненість завжди бере над ними гору, незважаючи на перебільшене самовідчуття і грандіозність, яку нарциси асоціюють з

особистими рисами і здібностями. Ця непевність змушує їх дедалі більше покладатися на оплески та запевнення. Нарциси хочуть, щоб члени сім'ї та друзі безупинно ущедряли їх похвалами й оточували увагою. Чому? Бо постійна увага й оплески мають вирішальне значення для підтримання їхньої самооцінки та зміцнення самоповаги. Вони процвітають за рахунок обожнювання, захоплення і безперервних запевнень, що їх вимагають від своїх жертв. Така валідація — це “ресурс”, який їх живить. Якщо ви живете або працюєте з нарцисом, то, мабуть, помітили, наскільки він вразливий для критики і як люто ненавидить будь-яке розчарування. Люди з нарцисичним розладом особистості сприймають критику як особисту атаку на їхню славу і пишність, навіть якщо критика конструктивна і висловлена з найкращих спонукань.

Люди з НРО виявляють перебільшену впевненість у собі і вимушено вірять у те, що весь світ обертається навколо них. Їхня екстравертна чарівність і яскрава натура дуже привабливі. Однак, коли оточуючі підійдуть ближче, вони зможуть помітити, що мають справу з особистістю, яка постійно прагне уваги та поглинає її, не збираючись витратити ані хвилини на співпереживання іншим. Нарциси ховаються за майстерно збудованим фасадом самовпевненості, врівноваженості і самоствердження. Коли цей фасад руйнується, то стають видимі приховані під ним уразливі місця і недоліки. Ці люди стають дедалі більш вразливими, і їхня самооцінка, оповита глибоко вкоріненою непевністю, підштовхує їх до постійного отримання схвалення від інших.

Що таке НРО: розуміння патологічних особистісних рис та ознак розладу

Кожна людина час від часу проявляє схильність до заглибленості в себе, егоцентризму та себелюбства, які роблять її сліпою до потреб інших, спонукаючи зосереджуватися виключно на власних бажаннях і вимогах. Нарцисизм — поширена поведінкова риса, притаманна майже всім людям, але чи означає це, що кожна людина схильна до ризику розвитку нарцисичного розладу особистості? Насправді НРО проявляється не зовсім так, і вкрай важливо уникати навішування на своїх близьких ярликів і визначень, які не відбивають їхню поведінку. Саме з цієї причини в обіг було введено *Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM)*: щоб установити наукові правила та

процеси для класифікації психічних розладів і психологічних станів із відповідними діагностичними процедурами.

Як можна діагностувати в когось такий складний і багатогранний розлад особистості, як НРО? Першочергове значення тут має послідовність, оскільки клієнт має виявляти певні патологічні риси та нарцисичну поведінку протягом тривалого часу. Експерти з *Американської психіатричної асоціації* (American Psychiatric Association, APA) стверджують, що розлад особистості впливає на спосіб мислення і поведінку людини, змінюючи те, як вона думає, співпереживає, співвідносить себе з оточенням та встановлює зв'язки з людьми [Kritz, 2020]. По суті, розлад особистості проявляється у формі *порушень в особистості*. Отже, в якій точці нарцисизм як риса характеру переростає в повномасштабний розлад?

Тут слід знову звернутися до давньогрецького міфу про Нарциса, який закохався у відбиток своєї юної вроди і провів решту життя у спогляданні власного віддзеркалення і в захопленні його пишністю. Про що говорить ця історія? Вона виявляє послідовну модель нарцисичної поведінки та особистісних рис.

Кожна людина проявляє нарцисичні риси характеру і час від часу робить егоїстичний вибір. Немає абсолютно нічого поганого в тому, щоби ставити себе на перше місце і поважати свої бажання понад бажання, очікування і вимоги, які висувують до вас інші. Отже, коли нарцисизм стає розладом особистості? Згідно з критеріями DSM це відбувається в той момент, коли така поведінка починає заважати людині функціонувати як конструктивна та відповідальна особистість, яка свідомо та шанобливо взаємодіє з іншими людьми.

Результати досліджень у клініці Мейо¹ дають клінічний погляд на особистісні риси та поведінку людей з НРО [Kritz, 2020]. Як було зазначено раніше, такі люди випромінюють тотальну самовпевненість, яка привертає до них оточуючих, наче метеликів, що пурхають навколо полум'я. Нарцисам подобається перебувати в центрі уваги і зачаровувати аудиторію, що принишкла в захопленні, розповідями про свою велич, браваду та інші виняткові якості й авантюрні витівки. Їм подобається виступати в якості лицаря в сяючих обладунках у кожній історії, якою

¹ Клініка Мейо — некомерційна організація, один із найбільших приватних медичних і дослідницьких центрів у світі. Розташована у місті Рочестер, шт. Міннесота, США. — *Приміт. ред.*

вони діляться. Проте, щойно ви зазирнете глибше, ви побачите невпевнену в собі та вразливу особистість, яка жадає уваги й оплесків, щоб підвищити свою самооцінку.

Уперта зневага нарцисів до почуттів та емоційних кордонів оточення — ще одна визначна риса їхнього характеру. Люди з НРО виявляють небагато співчуття до інших або взагалі не виявляють його. Вони носять маску впевненості та врівноваженості, але внутрішньо борються з уразливістю, що підриває їхню самооцінку і змушує шукати схвалення. Ці люди постійно потребують підтвердження власної значущості, і нездатність отримати таке необхідне схвалення призводить до глибокої депресії та пульсуючого почуття неповноцінності. Поєднані між собою, ці риси формують особистість, яка щосили намагається налагоджувати і підтримувати міцні стосунки, що ґрунтуються на взаємній турботі, повазі та довірі. Говорячи простими словами, нарцисичний розлад особистості — це клінічна форма стійкої нарцисичної поведінки, що призводить до емоційного розладу, порушення функціонування та розриву стосунків.

Психологи-біхевіористи стверджують, що люди з діагнозом НРО виявляють низку особистісних рис, щоб довести свою перевагу над іншими [Kacel et al., 2017].

Ці риси включають у себе наступне:

- нездатність конструктивно сприймати критику;
- асоціація себе з кимось, хто має велику значущість;
- завищене уявлення про свою спроможність досягти успіху, здобути й утримати велику владу;
- постійна потреба в захопленні, оплесках і схваленні.

Отже, легко побачити, що проблема вкорінюється, коли уявлення людини про велич і власну значущість затьмарюють її здатність піклуватися про інших і співпереживати їм, різко порушуючи її особисте та професійне життя.

Експерти описують два різні види нарцисизму: *грандіозний* і *вразливий* [Brazier, 2020]. Що відрізняє ці два поняття? Як впливає із самого слова, *грандіозний* є синонімом нав'язливого почуття власної гідності, кричущих і сміливих заяв про власну перевагу і синонімом показної

поведінки. З іншого боку, *вразливий* нарцисизм відображає гіперчутливість, яка впливає з глибоко вкоріненої інтроверсії та непевності в собі. Обидві ці форми ґрунтуються на заглибленості в себе, еґоїстичній поведінці та нездатності співпереживати іншим.

Раніше ми вже обговорили симптоми нарцисичного розладу особистості, але тепер потрібно детальніше розглянути патологічні риси, пов'язані з цим станом. Доречним буде зазначити, що не в усіх людей із діагнозом НРО проявляються однакові характеристики та симптоми [Kritz, 2020].

Зарозумілість і хвалькуватість

Крім почуття власного повновладдя та значущості, зарозумілість є домінуючою рисою, через яку нарциси видаються надмірно претензійними. Готовність і радісне бажання хизуватися і вихваляти себе відбиває їхнє перебільшене уявлення про власні досягнення і здібності. Схоже, ці люди одержимі фантазіями про те, як зіб'ють величезні статки, матимуть безпрецедентний успіх, неперевершену вроду або досягнуть величезної влади. В їхній присутності урівноважена і скромна людина може почуватися неймовірно незатишно і принижено.

Почуття вищості

Всепоглинаюче і стійке почуття вищості спонукає нарцисів будувати стосунки з людьми, яких вони вважають рівними за досягненнями, успіхом, інтелектом, владою, багатством або красою. Вони зрідка дозволяють іншим висловитися і зрештою монополізують будь-яку бесіду, змушуючи співрозмовника почуватися безпорадним і нездатним виразити себе.

Гордовита поведінка і почуття вищості спонукають нарцисів активно принижувати людей і дивитися зверхньо на їхні недоліки та проблеми. Відомо, що вони надзвичайно маніпулятивні та схильні отримувати вигоду за рахунок інших.

Нездатність співчувати

Коли саме зазначені вище риси починають заважати стосункам людей із нарцисичним розладом особистості з батьками, братами та сестрами, чоловіком або дружиною, дітьми та друзями? Це відбувається, коли вони починають демонструвати гостру нездатність і наполегливе

небажання приймати й поважати почуття, потреби та прагнення інших. Нарциси абсолютно не звертають уваги на почуття та емоції найближчих людей, але ще більш дивною є їхня нездатність зрозуміти, як працюють почуття та емоції.

Для нарцисів нормально звинувачувати інших у своїх почуттях. Незалежно від того, чи є їхні емоції позитивними або негативними, люди з НРО не усвідомлюють власної ролі у своїх думках і когнітивних патернах. Вони сліпі до своїх почуттів і звинувачують людей у тому, що ті змушують їх переживати ці відчуття, що робить нарцисів абсолютно сліпими до емоцій інших людей. Очікувати, що нарцис спробує зрозуміти ваш біль і страждання, більш марно, ніж розраховувати, що бетонна стіна зрушиться з місця.

Ревнощі

Ще одна домінуюча риса особистості, яка проявляється у вигляді запеклого суперництва. Люди з НРО схильні заздрити іншим, а також плекають переконання, що інші заздять їм і таємно заміряються їх знищити.

Нічого, крім найкращого

Ще один прояв схильності нарцисів до суперництва полягає в тому, що вони не бажають нічого, крім найкращого. Одяг, майно, багатство, успіх у кар'єрі чи то сімейне життя — нарциси хочуть тільки найкращого. Усе, що вони вважають не таким, має в їхній свідомості мало значення або зовсім не має жодної цінності, що зрештою призводить до дистанціювання і відчуження їхніх коханих і близьких членів сім'ї.

Труднощі з прийняттям критики

Людам із нарцисичним розладом особистості неймовірно важко сприймати критику і конструктивно її використовувати для роздумів, виправлення помилок або спокутування провини. Природно, це створює безліч проблем і конфліктів у їхніх особистих і професійних стосунках. Нездатність сприймати критику не дає їм змоги встановлювати міцні зв'язки та формувати взаємини.

Гнів і нетерпіння

Коли звичайні люди мають справу з нарцисами, вони зрештою потрапляють у становище *зараз або ніколи*. Вони стикаються з нетерпля-

чою особистістю, якій майже неможливо догодити. Люди з НРО очікують на особливе ставлення і не стримуватимуть свого гніву та люті, коли їм буде відмовлено в особливому поводженні, якого вони так наполегливо вимагають.

Члени сім'ї та близькі часто ходять навшпиньки і щосили намагаються догодити нарцису, який, імовірно, відчує себе ображеним через найменшу помилку. Стрес і тривога, що виникають із таких стосунків, часто бувають нестерпними, і нарциси здебільшого реагують із неприхованою люттю, щоб зміцнити свою перевагу. Цей гнів може викликати в іншої людини почуття несправедливої образи, оскільки вона не зробила нічого, щоб заслужити на таке ставлення, і це відчуття, своєю чергою, змусить її почуватися безпорадною і приниженою.

Емоційні труднощі

Досі йшлося про негативні риси характеру нарциса, які породжують токсичні патерни, що змушують усіх навколо страждати і дозволяють людині з НРО тішитися своєю уявною славою. Але існує патологічна риса, що допомагає зрозуміти емоційні потрясіння і вразливість людей, які страждають на НРО.

Ці люди мають справжні труднощі з регулюванням власної поведінки та емоцій. Вони насилу дають собі раду з емоціями і стресом будь-якого роду. Прийняття змін і адаптація до них вимагають титанічних зусиль з їхнього боку. Ці емоційні розлади випливають із глибинних проблем: уразливість, невпевненість у собі, глибоко вкорінене почуття сорому і вічний страх приниження.

Розгадка причин нарцисизму

Дослідження, проведене Інформаційним ресурсним центром Національного інституту психічного здоров'я, свідчить, що приблизно 9,1% дорослих американців схильні до ризику розвитку принаймні одного виду розладу особистості [*The National Institute of Mental Health Information Resource Center, 2021*]. Упродовж багатьох років статистичні дані свідчать про те, що у трохи більше ніж 6% дорослого населення в США було безпосередньо діагностовано нарцисичний розлад особистості. У дослідженні, опублікованому в журналі клінічної психіатрії, припускається, що чоловіки схильні до більшого ризику розвитку НРО

(ймовірність становить 7,7%), в той час як у жінок ризик виникнення нарцисичного розладу становить 4,8% [Stinson et al., 2008].

Клінічні експерти припускають, що НРО тісніше пов'язане з психічними відхиленнями і розладами у чоловіків, ніж у жінок [Stinson et al., 2008]. Поряд з ознаками НРО експерти також спостерігали постійну появу супутніх симптомів [Brazier, 2020]. Ці супутні психічні розлади включають наступне:

- зловживання психоактивними речовинами;
- тривожні розлади;
- розлади настрою;
- біполярний розлад;
- специфічні фобії;
- посттравматичний стресовий розлад.

Оброблення клінічних спостережень може виявитися надто складним завданням, тому для початку краще відповісти на більш пряме запитання: що призводить до розвитку в людини розладу особистості, подібного до НРО? Звісно, відповідь на таке багатогранне запитання далеко не проста, але у цій книжці я намагатимусь зосередитися на проблемах у доступній формі. Дослідження показують, що вирішальними факторами в причинах, що лежать в основі НРО, є дитячий досвід, стиль батьківського піклування та виховання [Kritz, 2020]. Однак ще одним імовірним чинником, популярність якого зростає у нещодавніх дискусіях, є спадковість [Mitra & Fluyau, 2021].

Фактори соціального середовища

Значний внесок у формування особистісних рис і поведінки людини робить її оточення. Важливими чинниками, що сприяють розвитку нарцисичного розладу особистості, є стосунки з культурним середовищем і батьками. Схоже, що індивідуалістичні культури, які просувають цілі, права та амбіції індивіда, як правило, заохочують нарцисичну поведінку. І навпаки, колективістські культури, які сприяють взаємному успіху та досягненню цілей, з меншою ймовірністю сприяють нарцисизму.

Дитячий досвід і стиль виховання

Вирішальну роль у формуванні факторів ризику розвитку НРО відіграє дитячий досвід. Несприятливий дитячий досвід, як-от уникнення або надмірна критика з боку батьків, імовірно, призведе до розвитку нарцисичного розладу в дорослої людини. Дивно, але ті самі результати спостерігаються й у батьків, які ущедряють своїх дітей невинуватою похвалою.

Про стилі виховання і розвиток НРО було багато написано і сказано. Не існує досліджень, які б виявляли конкретні стилі виховання, що розвивають нарцисичні риси в молодих людей. І все-таки вчені припускають наявність зв'язку між стилем виховання та розвитком розладу [Brazier, 2020].

Ось деякі стилі виховання, які пов'язані з нарцисичними рисами в дітей.

- Надмірна турбота і гіперопіка.
- Надмірно поблажливий стиль виховання з мінімальними обмеженнями або взагалі без них.
- Нездатність батьків дарувати своїй дитині душевне тепло.
- Перебільшена похвала, яка породжує в дитини нереалістичні уявлення про власну досконалість і велич.
- Кривди та неповажне ставлення.
- Жорстоке поводження.

Цікаво, що гіперопіка пов'язана як із грандіозним, так і з уразливим нарцисизмом. Не дивно, що надмірна та невинувата похвала асоціюється з ілюзіями переваги та величі. Було виявлено, що нездатність встановити відповідні межі та дисциплінуючі обмеження пов'язана з уразливим нарцисизмом.

Спадкові чинники

Клінічні дані показують, що спадковість відіграє важливу роль у розвитку нарцисичного розладу особистості. У поведінковому дослідженні вивчали патерни рис НРО у 304 пар близнюків. Це дослідження виявило спадковий рівень у 23% щодо патернів грандіозності і 35% щодо патернів привілейованості [Luo et al., 2014].

Особистісні риси

Під час вивчення такого складного і багатогранного розладу, як НРО, необхідно брати до уваги особисті якості людини. Люди, що мають потужне почуття власної гідності, виказують домінуючу поведінку і підвищену зосередженість на собі та більш схильні до розвитку грандіозного нарцисизму.

Уразливий нарцисизм тісно пов'язаний із зосередженою на собі інтроверсією, агресивними перепадами настрою, глибоко вкоріненим почуттям сорому, нападами гордості та вихваляння.

Лікування НРО: терапія, ліки та багато іншого

Існують різні варіанти лікування, що мають чудовий потенціал сприяння людям із НРО, щоби вони могли давати собі раду зі своїм станом з допомогою продуманих стратегій та навичок. По суті, ці навички та стратегії дають змогу нарцисам встановлювати контакти, співчувати і налагоджувати стосунки з іншими людьми. Відповідні методи і практики допомагають людям із НРО реалізувати позитивні зміни, що сприяють поліпшенню і збагаченню їхніх особистих і робочих стосунків.

Однак успіх будь-якого втручання, чи то психотерапевтичного, чи то медикаментозної програми, пов'язаний із величезною проблемою. Більшість людей із розладом особистості, особливо нарцисичним, не звертаються по лікування, оскільки не вірять, що з їхньою поведінкою або особистістю щось не так. Здебільшого ці люди звертаються до терапії, консультацій із психічного здоров'я або втручання тільки тоді, коли їхня поведінка порушує інші аспекти їхнього життя і кар'єри.

Як було зазначено раніше, люди з НРО також схильні до вищого ризику виникнення цілої низки психічних розладів. Найчастіше такими станами є депресія, зловживання психоактивними речовинами або алкогольна залежність, а також тривожний розлад. У більшості випадків люди звертаються до фахівців у галузі психічного здоров'я для лікування тривоги, депресії або залежності від психоактивних речовин, а не для лікування НРО. Зазвичай люди з НРО починають лікування тільки після того, як їхня сім'я і близькі змусять їх повірити, що така поведінка нездорова.

Коли люди з нарцисичним розладом охоче звертаються по допомогу, це відбувається не тому, що вони вважають свої особистісні риси

токсичними чи нездоровими. Вони починають терапію, щоби впоратися з емоційними конфліктами та розладами. Наприклад, нарциси звертаються по терапію, щоби подолати стрес, пов'язаний із результатами їхніх вчинків і стосунків, які не відповідають їхнім високим стандартам, або у випадках, коли їм доводиться змагатися за чийсь цікавість або увагу.

Людині з нарцисичним розладом особистості нелегко звернутися по лікування або змиритися зі своїми нездоровими рисами характеру. Навіть коли нарциси починають терапію, їм важко зрозуміти, що емоційні розлади, яких вони зазнають, є наслідком їхніх особистісних рис. Ці люди більш схильні звинувачувати інших у своїх негативних емоціях. Замість того щоби трансформувати свої нездорові звички, вони часто розглядають терапію як спосіб перекласти провину на інших, виплеснути своє розчарування, заперечувати відповідальність і шукати співчуття щодо тих обставин і рис характеру, які вони самі сприймають як власні недоліки.

Постійна прихильність до терапії — ще одна проблема, яка позбавляє людей із НРО можливості здійснити необхідні трансформації для поліпшення їхнього життя і встановлення контактів із близькими. Людям із нарцисичним розладом складно продовжувати терапію достатньо довго, аби вона могла справити перетворювальний вплив, який спричинить довгострокові зміни у їхній особистості та поведінкових рисах. Вкрай важливо розуміти, що нарциси зазнають труднощів зі спілкуванням і взаємодіями з іншими. Коли вони опиняються у взаєминах *терапевт — клієнт*, їм нелегко зняти захисні шари і виявити свої вразливі місця. Натомість нарцис, імовірно, зведе ефектний фасад самовпевненості і самовладання, оскільки все більше усвідомлюватиме, що терапевт уважно спостерігає і робить певні нотатки.

По суті, проблеми з терапією сягають кульмінації, коли справа доходить до нездатності і небажання нарциса усвідомити, що його особистість і поведінка є коренем проблеми. Якщо навіть людина з НРО вирішує продовжити терапію, у неї, ймовірно, спостерігається незначний прогрес або його повна відсутність, оскільки неохоче прийняття будь-яких змін — основна риса особистості нарцисів.

Небажання і нездатність брати на себе відповідальність за власні вчинки — ще одна характерна риса, яка заважає нарцисам усвідомити необхідність змінити свою поведінку і заглибити провину. З точки зору

нарцисів, у них немає вагомих причин змінюватися, оскільки їхня поведінка й особистість є втіленням досконалості. Людина з таким складом мислення часто сприймає спроби переконати її прийняти зміни як грубу образу її величі.

Психотерапія

Як довгострокове лікування психотерапія довела свою величезну ефективність і здатність допомагати людям у подоланні токсичних особистісних рис, пов'язаних із нарцисичним розладом особистості [Cherry, 2021a]. Різні методи психотерапії допомагають лікувати людей з НРО. Серед найбільш ефективних психотерапевтичних підходів виділяють:

- когнітивно-поведінкову терапію;
- психоаналітичну терапію;
- метакогнітивну міжособистісну терапію;
- схема-терапію;
- діалектичну поведінкову терапію;
- індивідуальну психодинамічну психотерапію.

Усі зазначені методи ґрунтуються на одній ключовій меті: допомогти людям зрозуміти свою поведінку, досягти більш реалістичного самовідчуття й усунути нездорові дії шляхом усвідомлення їхніх негативних наслідків.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — один із найефективніших методів, що допомагають людям із нарцисичним розладом зрозуміти руйнівні наслідки впливу їхніх особистісних рис, розумових процесів і поведінки. Фахівці в галузі КПТ прагнуть допомогти клієнтам раціоналізувати спотворені версії реальності задля формування реалістичного уявлення про себе [Cherry, 2021a].

Зазвичай клінічні психологи поєднують терапію з психотропними препаратами, щоб допомогти людям з НРО впоратися із перехресними симптомами тривоги, депресії та дисбалансу настрою. Ліки допомагають цим людям присвятити себе довгостроковій терапії і залишатися послідовними в проведенні змін, необхідних для трансформації їхнього життя і взаємин [Salters-Pedneault, 2020].

Як терапія може допомогти людині, яка проходить тривалий курс лікування у спеціалізованого терапевта? Довгострокова терапія допомагає людям із нарцисичним розладом особистості у таких сферах [Cherry, 2021a].

- Розуміння та опрацювання складних емоцій.
- Усвідомлення настанов, особливостей менталітету, поведінки та рис характеру, які сприяють конфліктам з іншими людьми.
- Визначення стратегій подолання токсичної поведінки та запобігання нездоровим поведінковим моделям.
- Розвиток навичок співчуття, встановлення контактів з іншими людьми.
- Вивчення методів зміцнення надійних, стабільних та інтимних зв'язків.
- Навчання сприймати критику і конструктивно використовувати зворотний зв'язок.
- Виявлення механізмів пристосування для боротьби зі стресом, тривогою та депресією.
- Розуміння глибоко вкоріненої непевності, яка породжує нарцисичну поведінку.
- Розвиток толерантного способу мислення, що приймає та заохочує висловлення інших думок.

У кожної людини, яка бореться з нарцисичним розладом особистості, свій шлях і абсолютно різні труднощі. Коли йдеться про лікування НРО, не існує універсального рішення для всіх. Кожна людина унікальна, і, природно, методи терапії розробляються з урахуванням індивідуальних потреб клієнта.

Зрозуміти такий складний розлад, який посилює ілюзії вищості і досконалості, нелегко, оскільки люди з НРО сліпо впевнені у своїй бездоганності. Незважаючи на те, що практично неможливовилікувати людину від нарцисичного розладу, довгострокова терапія може сприяти їй у подоланні негативної поведінки і у позитивних змінах у своєму житті.

Поширені міфи і хибні думки про НРО

Якщо ви живете з нарцисом або зуміли звільнитися від токсичних стосунків із ним, важко втриматись, щоб не демонізувати його і не зображати лиходієм. Знадобиться вся сила волі та внутрішня твердість, щоб не звертати уваги на емоційні травми, дискомфорт і страждання, які він вам заподіяв, і спробувати зрозуміти причини токсичності, що стоять за рисами характеру близької людини. Далеко не всім вдається зробити це зусилля, оскільки більшість людей мають справу з емоційними розладами, стресом і травмами, отриманими в результаті їхнього спілкування з нарцисами. Я не вважаю себе авторитетом, але як людина, яка кохала нарциса, жила з ним і побудувала сім'ю, хочу закликати вас позбутися міфів та хибних уявлень, які заважають зняти ті захисні шари, що приховують уразливість людей із НРО.

Ось кілька поширених міфів та хибних думок, які необхідно розвіяти, перш ніж заглибитися в читання цієї книжки [Greenberg, 2021].

- Нарциси — це “вампіри”, які зловживають вразливістю та емоціями людей, що піклуються про інших.
- За своєю суттю нарциси злі і виношують диявольські плани.
- Усі нарциси однакові, і мало надії, що вони коли-небудь усвідомлять свою токсичність.
- Люди на 100% контролюють свою нарцисичну поведінку.
- Нарциси не можуть будувати і розвивати близькі стосунки.
- Ніколи нарциси не зможуть змінити свої егоїстичні риси.
- Нарциси отримували надмірну похвалу й увагу від своїх батьків.
- Нарциси постійно випромінюють чарівність і харизму.
- Нарциси навмисно замишляють заподіяти біль своїм близьким і хочуть маніпулювати ними.
- Нарциси нерозбірливі у зв'язках і потурають своїм бажанням.
- Маніпулювання — невід'ємна риса нарцисів.
- За своєю суттю нарциси є лихими істотами.

Прочитання цих отруйних фраз і речень дає змогу усвідомити проблему таких міфів: вони змушують оточуючих мислити переважно

як люди з НРО. Такі міфи й омани змушують оточення запліщити очі на страждання людини, яка щосили намагається впоратися з гнітючими емоційними порушеннями, спричиненими супутніми психічними розладами. Демонізація нарцисів і ставлення до них як до злісних “кровопивців” не слугуватимуть конструктивній меті. Розуміння динаміки хвороби і відмова демонізувати нарцисів — це шлях від позиції жертви до того, аби стати тими, хто вижив. З урахуванням сказаного я пропоную розвіяти ще кілька міфів і хибних ідей, пов’язаних із НРО і нарцисизмом [Greenberg, 2021].

Міф 1: нарциси завжди випромінюють упевненість і чарівність

Важливо розуміти, що грандіозність, чарівність, певність у собі і товстий шар зарозумілості — ніщо інше, як фасад, більше схожий на захисний механізм, який дає змогу пристосуватися та приховати непевність і вразливість. Чарівність і впевненість — це добре сконструйована і ретельно підтримувана огорожа, створена для того, щоб заручитися схваленням і оплесками та справити враження на оточення, що дає змогу нарцису зміцнити слабкі позиції почуття власної гідності.

Сховані за маскою впевненості та врівноваженості, люди з НРО боються зі страхом збентеження і сумнівів, а також із пригнічувальними почуттями ненависті і презирства до себе.

Міф 2: усі нарциси навмисно зловживають емоціями своїх близьких

Яка найбільша, найскладніша боротьба людини, що живе з нарцисом і любить його? Любити людину з нарцисичним розладом нелегко, особливо якщо вірити, що вона навмисно завдає болю тим, хто її оточує, експлуатує їх і маніпулює ними. Як можна вибачати, любити і цінувати того, хто, на вашу думку, навмисно завдає вам болю? Найчастіше зробити це просто неможливо, якими би палкими і щирими не були ваші почуття.

Чи дійсно нарциси хочуть заподіяти біль членам своєї сім’ї та друзям? Може здатися, що так і є, але в більшості випадків насправді вони цього не роблять. Правду кажучи, нарциси абсолютно сліпі до власних дій і шкідливого впливу своїх поведінкових рис. Вони зосереджені виключно на задоволенні своїх емоційних, фізичних і матеріальних

потреб. Нарциси абсолютно не звертають уваги на негативні почуття і труднощі тих, хто постраждав у їхній гонитві за амбіціями та планами. Це забуття не є навмисним, скоріше, воно виникає з відсутності у людей з НРО емпатії.

Під час пояснення катастрофічних емоційних збитків, що трапляються внаслідок токсичних стосунків із нарцисом, часто вживають термін *супутня шкода*. Близькі люди та їхні почуття — це просто супутня шкода на дорозі, що веде нарциса до його амбіцій і мрій.

Міф 3: нарциси мають талант до маніпулювання

Ось ще одна помилка, яка спонукає людей демонізувати нарцисів. Не всі вони є вправними маніпуляторами, і не всі люди з НРО послуговуються маніпулятивною тактикою як емоційною зброєю, щоби скористатися слабкостями тих, хто їх оточує.

Деяким нарцисам вистачає терпіння і когнітивних здібностей, щоб складати тверді довгострокові плани і втілювати їх у життя з великою секретністю і бездоганним розрахунком часу. Але таких людей мало, оскільки більшість нарцисів імпульсивні, нетерплячі та вперто вимогливі. Вони не мучать людей навколо з допомогою маніпуляцій навмисно, скоріше, така поведінка нарцисів заохочується поступливими, поблажливими людьми, які приймають їхній негатив. Тим, хто встановлює міцні кордони, легше уникнути емоційних потрясінь і маніпуляційних дій нарциса.

Цікаво, що чимало нарцисів покладаються на *фальсифікацію майбутнього* як на ефективну стратегію залицяння, аби схилити своїх партнерів до довгострокових стосунків. Ця тактика полягає в тому, щоб намалювати ідилічну і мрійливу фантазію про романтичне майбутнє, яке вони планують побудувати з партнером. Проте, з огляду на глибоко вкорінену непевність нарциса в собі, таке майбутнє, ймовірно, ніколи не матеріалізується.

Багато хто з нарцисів — погані співрозмовники, тому вони покладаються на фальсифікацію майбутнього як на стратегію залицяння, щоб зваблювати нових партнерів і маніпулювати ними, спокушаючи романтичними ідеалами. У більшості випадків нарциси не застосовують фальсифікацію майбутнього з метою завдати болю або обдурити коханого: вони просто не можуть стрибнути вище голови, що розчаровує їхніх партнерів. Також нарциси застосовують плани на майбутнє і

фантазії як альтернативу змістовним розмовам, оскільки погано вміють слухати співрозмовника і монополізують усі дискусії.

Міф 4: усі нарциси — це вампіри, які висмоктують ресурси з навколишнього світу й умисно полюють на своїх жертв

Це не лише неправдива, а й неймовірно принизлива хибна думка щодо людини, яка бореться зі своїми демонами. У сучасному світі, де обізнаність про стан психічного здоров'я доступна за помахом руки, підтримання таких переконань та хибних уявлень є жорстоким і бездушним. Для нарциса, який переніс емоційний стрес, нормально шукати винну людину, і, з огляду на його дії та відчуженість, цілком природно, що оточення демонізує його. Але це нездорова реакція.

Нарциси стикаються з підвищеною непевністю та вразливістю, які призводять до коливань їхнього почуття власної гідності, спонукаючи їх шукати підтвердження, схвальної реакції та уваги. Симптоми розладу роблять їх нечутливими та нездатними до емпатії. Вони просто відключаються від почуттів, емоцій і потреб близьких людей.

В принципі, нарциси не є лихими істотами. Це нездорові люди з ментальними проблемами, які щосили намагаються стримувати власні емоції, думки та поведінку. Негатив, який вони випромінюють, — це той самий негатив, з яким вони живуть кожного божого дня. Розвінчання міфів приносить заспокоєння і є життєво важливою передумовою на шляху до того, щоб озброїтися фактами і дослідженнями для позитивного, здорового і конструктивного спілкування з нарцисами.