

Слово «нарцисс» обычно используют довольно свободно, чаще всего им характеризуют людей самолюбивых и эгоистичных. Однако нарциссическое расстройство личности тщательно описано и изучалось профессиональными психиатрами. Они и выделили черты, которые характерны именно для этого диагноза. Как же распознать нарциссизм? И как его отличить от здорового самомнения или даже высокомерия — неприятного, но не нарциссического?

Может быть, мой (бывший) партнер — нарцисс?

Термин «нарциссизм» произошел от имени Нарцисс из греческого мифа о красивом юноше, который считал себя лучше и прекраснее всех и влюбился в собственное отражение в пруду. Каждый раз, когда Нарцисс хотел прикоснуться к этой отраженной красоте, он кончиками пальцев задевал воду — и она шла рябью, портя отражение. И все же Нарцисс не мог от него оторваться. Он перестал есть, спать и вообще нормально жить. Постепенно он утратил силу и красоту, которые делали его таким привлекательным, и умер, смотря на свое отражение. Его нездоровая любовь к себе была проклятием. Зигмунд Фрейд использовал этот миф, чтобы описать психическое расстройство — болезненное себялюбие, — которое видел у некоторых клиентов*.

Американская психиатрическая ассоциация (American Psychiatric Association, APA) классифицирует психические

* Зигмунд Фрейд. К введению в нарциссизм (нем. Zur Einführung der Narzißmus, 1914).

расстройства согласно их симптомам в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM). Нарциссизм в DSM включен в одну группу с расстройствами личности, которые вызывают драматическое, эмоциональное или неустойчивое поведение, такими как пограничное расстройство личности (ППЛ) и гистрионное (истерическое) расстройство личности (ГРЛ). У подобных расстройств личности высокая коморбидность, то есть у одного человека их может быть сразу несколько. Нарциссическое расстройство, согласно DSM, определяется следующими девятью чертами:

1. Человек обладает грандиозным чувством собственной значимости. Например, преувеличивает свои достижения и таланты и ожидает, что его превосходство будет признано даже в отсутствие соизмеримых достижений.
2. Одержим фантазиями о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.
3. Считает, что он особенный и уникальный и его могут понять только другие особенные и высокопоставленные люди (или организации) и что только они имеют право с ним общаться.
4. Требуется избыточного восхищения.
5. Обладает чувством исключительного права, то есть неразумно ожидает особенно благоприятного обращения или автоматического выполнения всех своих требований.
6. Является эксплуататором в межличностных отношениях, а именно пользуется другими, чтобы достигнуть собственных целей.

7. Не обладает эмпатией: не желает понимать чувства и потребности других или примерять их на себя.
8. Часто завидует другим или считает, что другие завидуют ему.
9. Проявляет высокомерие и надменность в поведении или оценках*.

Нарциссизм — это спектральное расстройство, которое существует в диапазоне от незначительных нарциссических черт до полноценного нарциссического расстройства личности (НРЛ). Насколько распространен нарциссизм? По оценкам Американской психиатрической ассоциации (АПА), от него страдают от 2 до 16% людей, проходящих лечение у специалиста по психическому здоровью. Общее распространение этого диагноза среди населения составляет менее 1%** . Иными словами, АПА считает нарциссизм редким явлением. С другой стороны, Джин Твендж и Кит Кэмпбелл, авторы книги *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* («Эпидемия нарциссизма: жизнь в эпоху свободы личности»), заявляют: «Почти каждый десятый американец 20–30 лет и каждый шестнадцатый американец вне зависимости от возраста переживали симптомы НРЛ»*** . Твендж и Кэмпбелл считают, что мы живем в нарциссической культуре и распространённость нарциссизма растёт.

* Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013. P. 669–670.

** Там же. С. 716.

*** Twenge J. M., Campbell W. K. *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. New York: Atria Books, 2010. P. 2.

Я думаю, что правда лежит где-то между этими двумя позициями. У всех нас есть некоторые нарциссические черты, и иногда мы ведем себя как нарциссы. Но это не значит, что мы ими являемся. Учитывая, что нарциссы редко обращаются за психологической помощью, предполагаю, что нарциссизм распространен намного шире, чем показывает статистика. Мои исследования и клиническая практика это подтверждают.

Давайте потратим немного времени на изучение девяти черт нарциссизма и посмотрим, как они себя проявляют в любовных отношениях. Помните: это спектральное расстройство. Чем больше перечисленных черт есть у нарцисса, тем сильнее он разбивает сердце человеку, состоящему с ним в отношениях.

Итак, вот он — нарциссический характер:

1. *Грандиозное чувство собственной значимости в отсутствие соизмеримых достижений.* Пример: партнер, живущий по принципу «Если я говорю: “Прыгай”, ты отвечаешь: “Как высоко?”». Джеки была кормилицей семьи — женой домохозяйки и двоих детей. Джеки требовала, чтобы вся жизнь семьи вертелась вокруг нее. Она была финансовым директором автосалона, но, с ее слов, выходило, будто она владела компанией и полностью ею управляла. Стоит ей уйти — и компания обанкротится! Джеки постоянно напоминала близким, насколько она умна. Она явно считала, что другие ниже ее.
2. *Фантазии о неограниченном успехе, власти, великолепии, красоте или идеальной любви.* Пример: партнер, одержимый символами статуса. Когда Пол и Викки ехали в отпуск, Пол всегда звонил местным агентам по недвижимости, притворяясь, что хочет купить дом или хотя бы домик для

отпусков. Он представлялся богатым инвестором и настаивал, что ему нужен агент по недвижимости с достаточной подготовкой и связями, чтобы отобрать только самые лучшие дома. Пол зарабатывал как типичный представитель среднего класса, но агентам говорил что-то вроде «Нам обязательно нужен дом с посадочной полосой для самолетов или, по крайней мере, с таким большим участком, чтобы ее можно было там построить. Я очень много путешествую и по возможности стараюсь летать на собственном самолете. Так просто удобнее». Викки было очень неловко, что ее втягивают в подобную ложь, и очень стыдно, что приходилось обманывать агентов по недвижимости.

3. *Вера в собственную «особенность» или уникальность.* Пример: партнер, который, вне зависимости от доходов, требует обратиться к *лучшему* адвокату по разводам в городе. Другие специалисты — например, оценщики или детские психотерапевты — должны иметь как минимум степень кандидата наук из престижного университета. Если судья выносит вердикт не в пользу нарцисса, тот может подумать, что судья просто дурак, и, скорее всего, не станет исполнять решение суда. Я недавно видела женщину, которая кричала на судью: «Да вы просто смешны. Я найду другого!» Она, похоже, искренне считала, что это так же легко, как купить новую пару обуви, и очень удивилась, когда охранники вывели ее из зала.
4. *Требование избыточного восхищения.* Пример: партнер, который добивается восхищения буквально везде и во всем. Мой клиент рассказывал: «Когда мы шли на какое-нибудь мероприятие, моя партнерша Джулия всегда одевалась

самой последней. Вся семья стояла и ждала в коридоре, нам не терпелось скорее пойти. И только спустя какое-то время по лестнице горделиво, неспешно спускалась Джулия. Она ждала от всех реплик вроде “О-о-о-ох”, “А-а-а-а-ах” или “Мама, ты такая *потрясающая*”. Мы с детьми восхищались ею на всю катушку. Мы понимали, что не уйдем из дома, пока она не получит свою порцию похвалы».

5. *Чувство исключительного права и ожидание немедленного послушания от остальных.* Пример: Марси считала, что имеет право платить меньше и требовать больше от юридической фирмы, услугами которой пользовалась. Она отказывалась говорить с ассистентами и всегда требовала разговора с «адвокатом, которому я плачу столько денег». Если ее истерические требования не выполнялись немедленно, Марси угрожала сменить юриста. Ее любимой фразой, обращенной к друзьям и родным, была следующая: «Я буду требовать немедленного и полного внимания к себе. Не верите — просто смотрите». Адвокат Марси отказался с ней работать перед самым началом слушаний.
6. *Эксплуатация в межличностных отношениях, использование других.* Пример: отец, который использует в своих целях детей. После того как Джефф и Хизер развелись, Джефф стал пользоваться дочерью как аксессуаром. Он решил, что «одиноким мужчиной выглядит особенно привлекательным для женщин, когда строит из себя любящего отца для трехлетней дочки». Он настаивал, что она должна одеваться в дорогую одежду, и водил ее ужинать в рестораны. Однажды, когда дочь была с ним и заболела,

он снял номер в гостинице, чтобы, когда ее вырвет, за ней убирались горничные. Джефф считал, что он сам этого делать не должен.

7. *Отсутствие эмпатии.* Пример: человек, который смотрит на любую ситуацию с точки зрения «что это значит для меня». Питер пришел домой и начал жаловаться жене: «Ты же знаешь, что у моей секретарши предрасположенность к раку груди? Ну из-за которой ей приходится каждый квартал брать больничный и проходить скрининги? Так вот, прямо сейчас, когда в офисе и без того тяжелая обстановка, у нее нашли рак. Поверить не могу, что такое происходит со мной. А еще она сегодня все болтала о том, как боится за своих детей и как они к этому отнесутся... и к тому же намекнула, что ей опять придется брать больничные. Такое для моей компании сейчас недопустимо!»
8. *Зависть и обвинения других в зависти.* Пример: жена, которая не может радоваться успехам мужа. Брайан, недавно ставший партнером в юридической фирме, выиграл сложное, напряженное дело. Фирма устроила вечеринку, чтобы отпраздновать победу и отблагодарить Брайана за успешную работу. Он пригласил свою жену Бет разделить радость вместе с ним. Бет притворилась, что хочет пойти, и даже делала вид, что ждет праздника, но прямо перед выходом решила остаться дома. «Мне и так есть чем заняться!» — заявила Бет. А когда Брайан вышел за порог, она бросила ему вслед: «Думаю, ты выиграл это дело только потому, что я каждый вечер слушала твое нытье. Без меня у тебя ничего бы не вышло. А у меня на самом деле нет времени, чтобы

постоянно тебя тащить». Брайан уже не чувствовал ни радости, ни гордости за работу, пока не спеша ехал на вечеринку один.

9. *Высокомерие*. Пример: родитель, который не принимает особого участия в занятиях ребенка, но зато пытается присвоить себе все заслуги. Джейк пришел на родительское собрание вместе с бывшей женой и восьмилетним сыном Миком. Мик получал хорошие оценки по математике, учительница показала его работы и классный журнал родителям — она явно хотела порадовать маленького Мика, похвалив его при родителях. Джейк неожиданно перебил учительницу и заявил: «Я знаю, почему он такой замечательный! Я всегда был звездой на уроках математики и даже выиграл поездку на научный фестиваль, когда был еще младше Мика. Вот поэтому у меня такая прекрасная карьера инженера. Да, малец унаследовал ум от папы. Молодец, сынок».

Девять этих черт объясняют, почему нарциссы не могут любить. Они отдают приоритет вопросу «Что ты можешь сделать для меня?» и тратят много энергии на притворство. В отношениях с нарциссом вы рано или поздно поймете, что этот человек на самом деле не видит вас по-настоящему. Вы для него — объект, которым он манипулирует, преследуя свои цели и потребности.

Мой клиент Тодд, с трудом сдерживая дрожь в голосе, признался: «Мне так тяжело дается осознание, что моя жена не способна любить. Все наши отношения были фарсом. Как я мог этого не замечать? Мне очень больно еще и за наших детей. Она никогда не станет для них той матерью, которая им нужна.

Наши эмоциональные потребности не удовлетворялись — и я только сейчас это понимаю».

Сьюзи с немалым раздражением говорила: «Я довольно быстро поняла, что мой муж многое преувеличивает в своих рассказах, чтобы они звучали лучше. Еще он несносно вел себя с другими, особенно с обслуживающим персоналом. В нем словно чего-то не хватало. У него не было глубины души. Он лишь притворился милым и очаровательным. Я, наверное, должна была понять это раньше, например в день свадьбы, когда он продемонстрировал свою актерскую сторону. Во время церемонии я смотрела на него, а он повернулся лицом к собравшимся зрителям. Я шепнула ему, что он должен смотреть на меня. А он думал, что он, черт возьми, на сцене».

Это нарциссизм или что-то другое?

Если вы прочитали список и примеры выше и подумали: «Это мой партнер и моя жизнь», то у вашего близкого, вероятно, есть нарциссические черты или даже полноценное нарциссическое расстройство личности. Официального диагноза вы, скорее всего, не получите никогда, потому что ваш партнер вряд ли самостоятельно обратится за лечением. Даже если вы сами проходите терапию, то ваш психотерапевт сможет поставить лишь вторичный диагноз, основываясь на ваших сообщениях о поведении партнера.

Социопаты, психопаты и абьюзеры — крайние примеры нарциссизма. Но не все люди с ограниченным диапазоном чувств — нарциссы. С нарциссизмом, например, нередко путают синдром Аспергера, потому что люди с этим диагнозом менее



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

