

Глава 5

ТЫ ЭТОГО ДОСТОИН

В этом сценарии речь идет о том, как «непроизвольное Я» и «сознательное Я», полагаясь на жизненный опыт, приходят к одинаковому убежденному заблуждению, что вы по каким-то причинам особенный и обычные правила писаны не для вас. Конечно, большинство людей в некоторой степени чувствуют собственную уникальность, но если довести это убеждение до абсолюта, оно может доставить немало неприятностей. Парадигма кажется твердой: «Я заслуживаю большего, чем остальные», — но в то же время хрупкой. Обычно для понимания, что не все в порядке, требуется кризис. Одни, если им отказывают в чем-то важном, например в повышении на работе, просто усиливают оборону и рационализируют разочарование, сведя на нет ощущение собственной уникальности. Другие, более уязвимые, оставаясь под влиянием ложной значимости, впадают в депрессию при покушении на их непогрешимый «декоративный фасад». Они способны усомниться в прежних взглядах. «Мы лучше остальных и достойны особого отношения» — такое убеждение, выросшее на почве старого доброго нарциссизма или по другим причинам, ведет к саморазрушающему поведению. В этой главе мы обсудим, каким образом это происходит.

Широкой публике хорошо известны примеры саморазрушающего поведения тех, кто чувствовал, что они — особый случай. Это Джон Эдвардс, Марк Сэнфорд, Тайгер Вудс, Элиот Спитцер, Энтони Винер* и другие, чья слава и могущество заставили их поверить, что они имеют право на распутство.

* Джонни Эдвардс (Johnny Reid “John” Edwards, род. 1953) — политик, бывший сенатор, кандидат в вице-президенты США; Маршалл (Марк) Сэнфорд-мл. (Marshall Clement “Mark” Sanford Jr., род. 1960) — политик, губернатор штата Южная Каролина в 2003–2011 годах; Элдрик Вудс (Eldrick Tont “Tiger” Woods, род. 1975), более известный как Тайгер Вудс — американский гольфист; Элиот Спитцер (Eliot Laurence Spitzer, род. 1959) — губернатор штата Нью-Йорк (2006–2008); Энтони Винер (Anthony David Weiner, род. 1964) — политик, конгрессмен.

Немало знаменитостей, умерших от передозировки (Дилан Томас, Джими Хендрикс, Джон Белуши*, Элвис Пресли, Майкл Джексон), чувствовали свое право на излишества, в том числе наркотики, и были окружены подхалимами, не пытавшимися их остановить. Женщины — от Мэрилин Монро до Дженис Джоплин**, — с которыми жестоко обращались, искали облегчения в злоупотреблении наркотиками и алкоголем. Высокомерие часто свойственно людям без соответствующей психологической подготовки, достигшим определенных профессиональных высот. Например, подростки, ставшие поп-звездами, или университетские атлеты, которые внезапно понимают, что у них огромные неприятности, — явление настолько распространенное, что кто-то даже издал книжку-раскладушку о падении звезд. Но проблемы, вызванные чувством собственной уникальности, ни в коем случае не ограничиваются знаменитостями. От этого страдают многие: и популярная старшекласница, и заносчивый коллега в офисе, и муж, считающий себя умнее жены, и инвалид, сделавший своим хобби коллекционирование своих обид на весь божий свет, и мать, все больше и больше требующая от ребенка, и кабинетный интеллектуал, который в 60 лет вдруг понимает, что у него нет ни единого друга во всем мире, — все они, скорее всего, будут страдать от последствий собственного поведения.

Психиатрия определяет некоторые синдромы как расстройства личности, а не симптоматические расстройства. При таких симптоматических расстройствах, как депрессия, тревожное или обсессивно-компульсивное*** расстройство, страдания человека субъективны, и боль ощущается как что-то, не присущее конкретной личности («Я не знаю, почему чувствую себя так плохо / делаю это»).

В личностных расстройствах жесткий повторяющийся шаблон, конфликтующий с социальными нормами, приводит к страданию или нарушениям отношений, проблемам на работе и трудностям в контактах с внешним миром. Наиболее распространенные расстройства — параноидное, шизоидное (эмоциональная закрытость) и антисоциальное. По моему мнению, для расстройств

* Дилан Томас (Dylan Marlais Thomas, 1914–1953) — валлийский поэт, драматург, публицист; Джими Хендрикс (Jimi Hendrix, 1942–1970) — гитарист-виртуоз, певец и композитор; Джон Белуши (John Belushi, 1949–1982) — комедийный актер, сценарист.

** Дженис Лин Джоплин (Janis Lyn Joplin, 1943–1970) — американская рок-певица.

*** Обсессивно-компульсивное расстройство личности характеризуется чрезмерным беспокойством о совершении действий в согласии с нормами морали; пациент может быть ригидным, сверхсовестливым, преисполненным сознания долга, чрезвычайно подавленным и неспособным расслабиться (пунктуальный, бережливый, аккуратный) (Классификация психических расстройств, DSM-IV).

личности характерны парадигмы, обреченные на провал, и убеждения, приводящие к стереотипному поведению, а в итоге — к конфликту с миром. Далее следует целый набор методов защиты и способов винить в конфликте кого или что угодно, кроме себя самого. Если это выглядит как замкнутый круг — это он и есть. Людям, чувствующим себя особенными, очень сложно понять, что необходимо измениться, если они хотят поладить с окружающим миром. Если же они не добиваются особого отношения к себе, их настигает глубокое разочарование, захватывает чувство непонятости или оскорбленности.

Нарциссическое расстройство личности* — это крайний случай веры в свои особые права. Люди с таким расстройством чувствуют себя грандиозно одаренными, особенными, уникальными, ожидают и ищут признания от других и редко кому-то сочувствуют. Они могут быть хвастливыми и претенциозными или глубоко прятать эти чувства и казаться просто холодными и замкнутыми, пока вы не узнаете их поближе. Когда их ожидания особого отношения к себе не оправдываются, они способны впасть в ярость. Вспомните, что происходит, когда зеркальце говорит злой королеве, что не она «милее всех на свете». Такие люди не способны сочувствовать, зато имеют сильно развитое чувство собственного превосходства: они полагают, что у них есть право использовать окружающих в своих целях, и не усматривают в этом никакого криминала. Конечно же, не все, имеющие черты нарциссизма, подходят под критерии расстройства личности, но за многими самодеструктивными паттернами поведения стоит чрезмерный или искаженный нарциссизм.

В нашем случае основной посыл заключается в том, что обычные правила жизни неприменимы к конкретной личности. Большинство осознают, что игра не по правилам обычно приводит к неприятным последствиям (нас ловят), но «непроизвольное Я» может никогда не признавать этот факт. Некоторые становятся такими просто потому, что избалованы. К ним всегда относились как к исключительным, и они поверили в это. Но многие приходят к чувству собственной уникальности, пережив трагедию. Они страдают от болезни или инвалидности, ставшей причиной боли, стыда или смущения, и ожидают «заслуженной» компенсации. А другие чувствуют себя погрязшими в рутине неудачного брака или плохой работы и ведут себя так, будто заслуживают особого отношения в других сферах жизни. Или в результате несчастливого детства предполагают, что взрослая жизнь должна им что-то возместить. Может быть, они не чувствовали себя любимыми и спасаются в нарциссизме, как в фантазиях о вознаграждении за прошлые лишения. В этом

* Нарциссическое расстройство личности характеризуется ощущением величия, обладания прав на что-либо, недостатком сочувствия, завистливостью, стремлением манипулировать людьми, самолюбованием, потребностью во внимании и восхищении со стороны других (Классификация психических расстройств, DSM-IV).

случае непомерный нарциссизм становится защитой от ощущения заброшенности, слабости или уязвимости. Мы бываем уверены в своей непогрешимости, пока какой-нибудь кризис не выпускает наружу наши бессознательные страхи и чувства.

Парадигма	Основные суждения	В центре внимания	За пределами внимания	Эмоциональный стиль
Я особенный	Обычные правила жизни неприменимы ко мне. Я талантливый, уникальный и одаренный	Возможности блистать, выйти вперед, обогнать остальных. Жизнь — соревнование, и я первый	Собственные слабости, нужды и таланты окружающих, опасность в потакании своим желаниям	Тщеславный, самолюбивый, использует окружающих людей. Или холодный, замкнутый, пренебрежительный

Однако даже если есть убедительные основания чувствовать себя таким образом и нас не волнуют правила жизни, скорее всего, хорошо относиться к другим людям мы не будем. Наше внимание настолько замкнуто на себе, что почти ничего не достается окружающим. Мы можем воспринимать людей как должное. Можем не выполнять свою долю работы. Мы можем решить, что имеем право манипулировать и обманывать. Рано или поздно люди начнут избегать нас. Могут возникнуть проблемы с властью: мы не любим подчиняться. Аналогично возникнут проблемы на работе или в школе. Мы как нарциссические личности склонны использовать людей в своих интересах, быть более жестокими и агрессивными, более предвзятыми. Рассматриваем отношения как силовое давление, из которого должны извлечь как можно больше выгоды для себя. Такая убежденность в собственном «праве» есть и у насильника, и у обольстителя, и у начальника-эксплуататора.

Страдающие нарциссизмом, мы склонны к азартным играм, биржевым и другим рискам, потому что уверены в выигрыше, несмотря ни на что (или находим способ смошенничать). И если мы жалеем себя, но все еще считаем себя особенными, то, скорее всего, начнем искать утешение в еде, алкоголе или наркотиках — без опасения попасть в зависимость. Имея инвалидность, мы не станем тяжело трудиться для собственной реабилитации, а просто попросим у доктора больше таблеток.

Архетипом этой грустной картины может служить жизнь Элвиса Пресли¹. Если верить его биографии, он начинал примерно так, как выглядел на экране: немного наивный деревенский мальчик с добрым сердцем, который был не прочь поразвлечься, но любил маму. Когда его забрали в армию, отслужил

полный срок, несмотря на то что менеджеры легко могли бы освободить его от воинской обязанности. Он был талантлив от рождения, но все равно усердно работал над своей музыкой и заслужил уважение других музыкантов.

К сожалению, через некоторое время Элвис перестал ездить с концертами и развлекаться. Он увяз в контрактах, заставлявших его сниматься в одном тупом фильме за другим; он также застрял в Лас-Вегасе, и почти не оставалось времени на другие концерты и общение с музыкантами. Это продолжалось год за годом, мир Элвиса закрылся, и ему стало скучно. Наркотики стали его спасением от тоски. Он стал безнадежно зависим от лекарств: транквилизаторов, снотворного, амфетаминов, болеутоляющих. Но так как эти таблетки были прописаны врачом, Элвис не видел надвигающейся проблемы. Он окружил себя прихлебателями, которые не собирались обсуждать новую одежду «короля».

Элвис настолько упорно отрицал свою наркотическую зависимость, что однажды решил поучаствовать в «войне с наркотиками», объявленной президентом Никсоном. Он прилетел в Вашингтон и стал в очередь посетителем Белого дома, одетый в вельветовый костюм пурпурного цвета с высоким воротом, ремнем с гигантской пряжкой и янтарными очками. В какой-то момент кто-то узнал его и отвел к Гарри Холдеману, главе администрации Никсона. Холдеман поговорил с Элвисом и доложил президенту. Они организовали маленькую причудливую церемонию в Овальном кабинете и дали Элвису значок «специального представителя в войне с наркотиками». Пару лет назад я нашел этот значок в витрине одного магазинчика в Грейсленде.

Встреча Элвиса с Никсоном произошла в 1970 году. Семь лет спустя, grotesкно ожиревший, раздутый, едва передвигавшийся, Элвис умер. Отчет о вскрытии показал, что у него в крови было 14 разных наркотиков.

Непоколебимая парадигма Элвиса заключалась в том, что он был типичным американским парнем. Он провел четкую грань между собой и «Битлз», «заграничными элементами», черной силой, марихуаной и другими нелегальными наркотиками. Но себя он не считал наркоманом, так как все, что он принимал, прописывали врачи. Майкл Джексон, видимо, стал жертвой такой же рационализации.

Строительство удобной реальности

Нам хочется чувствовать себя особенными. Нет ничего плохого в здоровой гордости. Но, как предупреждает нас Тимоти Уилсон в книге *Strangers to Ourselves*, все мы, как крайне эффективные политтехнологи, корректируем реальность так, чтобы она как можно точнее подтверждала наши представления о себе².

Многие думают, что они лучше большинства почти во всем³. Если мы обладаем здоровой самооценкой, то стараемся создать удобную реальность, бессознательно фокусируясь на том, что дает основание гордиться собой, и игнорируя то, что противоречит нашим представлениям о себе. Такая позиция может оказаться частью саморазрушающего паттерна, когда мы можем не услышать сигналов тревоги, на которые стоит обратить внимание. Но если мы сохраняем способность к состраданию и соответствуем нормам справедливости и честной игры, вряд ли чувство собственной уникальности доведет нас до беды.

Множество наблюдений и исследований констатировали, что среди современной молодежи нарциссизм стал встречаться все чаще. Может быть, это побочный эффект недостаточно продуманного движения за повышение самооценки у подростков, которое активизировалось несколько лет назад⁴. Оно неожиданно привело к обратным результатам: дети почувствовали, что могут не стараться быть лучше, не испытывая при этом угрызений совести. Нарциссические личности больше заботятся о признании, чем о любви, и, следовательно, не способны любить в ответ. Считая себя главнее всех, они могут становиться довольно злобными и возмущенными, если к ним относятся иначе. В исследованиях групповых взаимоотношений нарциссы поначалу обычно набирают высокий социальный рейтинг (поскольку принимают на себя роль лидера и умеют произвести отличное первое впечатление), но через несколько месяцев оказываются в самом низу рейтинга⁵. Люди понимают, что у нарцисса нет особенных преимуществ, и оценивают его как самовлюбленного, властного и раздражительного человека. Подобные личности часто притягивают поклонников, которым по их собственным невротическим причинам необходимо кому-то поклоняться. Нарциссы часто не замечают проблем, которые приносит их отталкивающее поведение, и навязывают такое же поведение остальным, особенно поклонникам, склонным на все закрывать глаза и никогда не покидать своего идола, как сделало бы на их месте большинство.

Покров для слабости

Есть немало людей, для которых парадигма собственного величия и избранности служит «декоративным фасадом». Они легко впадают в депрессию, тревогу и проявляют другие подобные симптомы, когда этот фасад рушится. Обычно корни такой парадигмы уходят в раннее детство. На определенной стадии развития дети должны чувствовать свое величие, например представлять, что они волшебники или супергерои, красоваться и претендовать на восторг и обожание. Если родители могут разделить радость ребенка на этом этапе, он рано или поздно перерастет ее, но будет помнить позитивные чувства, и это послужит

основой для гордости и здоровой самооценки⁶. Но если родители подавлены, все время на работе и не уделяют внимания ребенку или не выносят этой детской потребности выделяться, ребенок может вырасти во взрослого с уязвимой самооценкой и неспособностью радоваться и гордиться собой.

Взрослея, дети начинают понимать, что они очень даже уязвимы, но снова ищут ощущения защищенности, идеализируя родителя (как правило, одного с собой пола). Пытаясь подражать сильному, надежному взрослому, ребенок соединяет чувство силы и безопасности. Когда родители спокойно относятся к этому, из этих чувств развивается способность формировать взрослые идеалы. Но опять же, если рядом просто нет родителей или близкого человека, способного выступить в роли примера, или если родители кажутся ненадежными или перегруженными, ребенок упустит эту возможность. А когда вырастет, не сможет чувствовать себя сильным и уверенным. Такую потребность можно удовлетворить, присоединившись к кому-то, имеющему эти качества, или влившись в борьбу с какой-то проблемой, религию или политическое движение.

В обеих ситуациях чувства своей избранности или уникальности могут стать защитным механизмом от слабости, пустоты и одиночества. Это своего рода формирование реакции, при которой человек ведет себя абсолютно противоположно тому, что чувствует. Тем не менее подобное поведение становится частью «непроизвольного Я», и человек в основном не видит этих слабостей. Его эгоистичные действия и вера в то, что он все знает лучше остальных, укореняются настолько, что именно этот фасад и видят окружающие.

Питер был привычен к лести. Он был очень умным творческим человеком, часто генерировал лучшие идеи среди всех, кто был в его офисе. Но это случилось не всегда, а он не принимал другой точки зрения и был склонен раздражаться, когда все получалось не так, как он хочет. Он ходил на терапию почти всю сознательную жизнь и был зависим от прописанных лекарств.

В какой-то момент его привели на терапию проблемы взаимоотношений со взрослыми детьми, отдалявшимися от него. Его дочь недавно приходила на терапию, но замыкалась при Питере. Она сказала, что психолог посоветовал ей некоторое время держать дистанцию с отцом. Казалось, Питер был одержим, это поглощало все его внимание. Он все время хотел с ней общаться. При любой ситуации, например, когда от дочери приходила поздравительная открытка, он часами пытался понять и интерпретировать ее «скрытые» смыслы. Он доводил себя до такого состояния, что был готов позвонить дочери и обвинить ее в том, что она разыгрывает сценарий, существующий только в его голове. Она повесила бы трубку, и отношения разладились бы еще сильнее.

В попытке понять, как он дошел до такой жизни, я начал обсуждать с Питером его прошлое. Его отец был холодным, критикующим и пугающим, мать — поверхностной, нарциссической личностью, вечно с кем-то соревнующейся. У Питера было несчастное детство. Он учился в интернате для мальчиков и там тоже был несчастен. Первый учебный год окончил одним из худших в классе, но заставил себя трудиться, и к четвертому году оказался в первой четверке. Он попал в Лигу плюща* и потом без оглядки окунулся в финансовый мир Нью-Йорка. Он всегда тяжело работал и добился очень хорошего материального положения.

Наконец он открыл мне свой позорный секрет. В 30 с чем-то лет Питер пережил жестокий провал по собственной вине. У него была возможность продвинуться в компании. Предполагалось, что он должен был сделать свой ход. Однако никто из высшего руководства не дал четкого сигнала, что он должен идти вперед, а сам Питер не попытался. Это был первый случай с самого детства, когда он осознанно почувствовал страх. Для Питера это значило, что он был не тем, кем притворялся, и что на самом деле все, чем он был, — притворство. С тех самых пор он переживал это, пытаясь наверстать упущенное.

Со временем я стал лучше понимать, что это значило для Питера. Его «ложное Я» разрушилось. После своего злополучного детства он понял, что, если будет тяжело работать и играть по правилам, с ним будут хорошо обращаться и он сможет игнорировать ту свою часть, которая сидит глубоко внутри него в страхе и одиночестве. Но эта часть всегда была там и всегда заставляла его думать, что он только притворяется успешным и уверенным. Когда показалось, будто собственные дети отказались от него, он сделал вывод: старые страхи вполне оправданны, а «настоящее Я» на самом деле бедное, слабое и напуганное.

Неудивительно, что Питер чуть не сошел с ума от отдаления дочери. Он думал, что дочь его разоблачила, обнаружила то «настоящее Я», которое он так тщательно прятал. Никто не понимал, как сильно Питер зависит от любви и обожания своих детей.

Люди, подобные Питеру, часто не могут найти подходящую психотерапию. Фрейдисты разочаровывают их из-за недостаточной реакции на проблемы

* Лига плюща (англ. The Ivy League) — ассоциация восьми частных университетов, расположенных в семи штатах на северо-востоке США. Название происходит от побегов плюща, обвивающих старые здания этих университетов. Считается, что члены лиги отличаются высоким качеством образования. Прим. ред.

пациентов, а когнитивно-поведенческую терапию они отвергают, так как думают, что и сами все это знают. Сквозь всю эту внешнюю напыщенность терапевт должен разглядеть уязвимую личность и обратиться к ней тактично и осторожно, учитывая потребности пациента. Потом, наладив контакт с терапевтом, пациент снова может почувствовать себя сильным. Терапия становится чем-то вроде перевоспитания. Пациент постепенно начинает видеть терапевта более реалистично: оба они просто люди, а быть просто человеком вполне допустимо.

Безусловно, в жизни такие люди совершают множество самодеструктивных действий: хотя их защита может быть настолько крепкой, что они могут и не чувствовать пагубных последствий, они часто оказываются отвергнутыми и изолированными. Если им везет, они находят партнера, который может увидеть «уязвимое Я» за помпезным фасадом, примириться с этим и юмором и терпением помочь им снова социализироваться. Или они могут достигать успеха в карьере, что дает им больше защиты и власти, в которых они так нуждаются. Тогда с годами они становятся более мягкими, чуткими и заботливыми.

Как нажить неприятности

Обычные правила писаны не для вас

Некоторым людям кажется, что усилия или тяжелая работа — признак слабости: это значит, что они недостаточно умны и талантливы. Они не понимают, что именно усердный труд *делает* нас умными и талантливыми⁷. Они склонны уставать и сдаваться без боя или не оставлять себе достаточно времени для заданий. Мы можем вести себя подобным образом и не понимать, что это часть парадигмы «право имеющего». Если наша проблема в этом, надо сделать шаг назад и посмотреть на свои остальные убеждения со стороны. Существуют ли обстоятельства, при которых мы игнорируем общепринятые нормы? Может быть, мы принимаем других людей как должное? Или слишком привыкли к тому, что все складывается по-нашему? Возможно, рискуем без необходимости? Как бы там ни было, это саморазрушительно, и в долгосрочной перспективе жизнь отыграет свое, а нам придется играть по ее правилам.

Голод в море изобилия

Есть категория людей, неспособных принять успех: они чувствуют бездонную пустоту внутри, и ничто, никакие высокие достижения не могут их удовлетворить. Они оказываются во власти тяжелых сомнений, неуверенности, что часто приводит к опасному или рискованному поведению.

Катерина была прекрасной театральной актрисой на взлете карьеры. Она любила совершенствовать свое актерское мастерство, обожала выходить на сцену, ей нравилось взаимодействие с публикой. Проблема была в том, что она была магазинным ворюшкой. Когда девушка стала известна в Нью-Йорке, где жила, она поняла, что ситуация становится все опаснее. Помимо прочего, она не получала удовольствия от краж, не чувствовала вины, но не могла себя контролировать.

Катерина была единственным ребенком в семье, ее вырастили честолюбивые родители, большую часть своего времени посвящавшие карьере. Девочка же была оставлена на попечение часто сменявшихся нянь. У нее было вполне нормальное детство, много друзей, хорошие школы, в которых она хорошо училась, но на школьные вечеринки и мероприятия ее всегда сопровождала няня. Когда родители были рядом, их заботили такие поверхностные вопросы, как внешний вид дочери или успехи, и ей не приходилось рассчитывать, что мама с папой поставят ее интересы на первое место. У девушки был молодой человек, но с ним она также не была эмоционально близка.

Она воровала в лучших магазинах — брала вещи, которые были ей не нужны. Катерина знала, что в ее шкафу есть вещи не хуже, а то и лучше. В театре зарабатывала немного, но у нее был свой трастовый счет, позволявший поддерживать привычный образ жизни. Девушку ни разу не поймали за руку, но она понимала, что риск растет. Воровство для Катерины стало способом без труда и усилий получить то, чего она хочет, то есть символом безоговорочной любви. Она чувствовала себя эмоционально обездоленной, поэтому считала вправе самой брать все, чего не хватало. И она имела все, но вещи не могли заполнить внутреннюю пустоту.

Синдром жертвы

Сексуальное насилие в отношении детей — очень актуальная и трагическая проблема. Мы слышали о ней достаточно и знаем, что некоторые, испытывавшие это в детстве, ничего не помнят, а среди людей, никогда не переживавших ничего подобного, тем не менее есть и такие, которые прекрасно это помнят. Ложные воспоминания, подобные этим, довольно просто создать, а избавиться от них очень сложно. Нередко терапевты сталкиваются с инцестом или сексуальным насилием в воспоминаниях почти всех пациентов, потому что тренируют их способность рассказывать о своей жизни. Конечно, присутствие терапевта необязательно: некоторые сочиняют подобные истории, посмотревшись телепрограмм про реальное насилие, или приходят в группы поддержки,

принимаящие их без лишних вопросов. Такую версию своей судьбы люди воспринимают как новое, лучшее объяснение окружающей их реальности: «Теперь я понимаю, почему [не могу ничего доделать до конца, страдаю от панических атак, расстройства приема пищи]. Я — жертва травмы. Во всем виноват мой отец!» То, что казалось тусклой или скучной жизнью, превращается в мужественную борьбу с превратностями судьбы, и человек вскоре разрабатывает чувство принадлежности группе таких же отважных людей. Выборочное внимание помогает защитить такого «страдальца» от любой информации, которая могла бы оспорить его историю, и любые новые сведения немедленно толкуются в пользу предполагаемой травмы.

Подобным же образом люди часто объясняют свои депрессии, тревоги или многие другие туманные симптомы: «Это все мои гены» или «Это все химизм моего организма». А на самом деле все это — самодеструктивная идентификация. Этим пользуются «страдальцы», чтобы снять с себя ответственность за собственное состояние и позволить себе ничего не делать для исправления ситуации, пока наука не придумает медикаментозное лечение.

Саморазрушающие последствия чувства своей исключительности

Хотя, как мы уже убедились, люди с чрезмерным чувством «исключительного права» могут выстроить для себя удобную реальность, существует несколько предсказуемых и опасных последствий этой парадигмы.

- **Злоупотребление.** Они чувствуют, что могут обжорствовать, напиваться, курить, употреблять наркотиками или предаваться блуду, потому что их особенность или статус жертвы дают им право баловать себя. Но перебор в любом из этих действий может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Конечно, если они действительно чувствуют себя уникальными, то могут также быть уверены, что магическим образом защищены от всего плохого.
- **Чрезмерные расходы.** Люди с такими чертами характера, у которых нет собственного трасового счета, часто имеют финансовые неприятности, так как уверены в своем праве на жизнь, полную роскоши, и считают себя слишком важными персонами, чтобы утруждаться финансовыми расчетами. Некоторым везет, и они находят какого-нибудь богатого «папочку» (или «мамочку»). Им удается втянуть богатого покровителя в эту игру, убеждая в своей уникальности или одаренности, которая

заслуживает его помощи. Другие воруют или присваивают чужое. Из-за того что «право имеющие» не склонны сопереживать окружающим, они не считают, что эксплуатируют других.

- **Проблемы с властью (руководством).** Вы можете видеть это еще в средней школе или колледже, наблюдая за учащимися, которые чувствуют себя равными своим учителям, если даже не лучше их. Они не уважительны, и если у них нет каких-нибудь выраженных талантов, окружающим кажется, что это попросту плохие манеры. Тот же феномен можно увидеть и на работе, где после впечатляющего начала коллеги способны раскусить притворщика. Не обладая способностью сопереживать, «избранный» не стесняется «срезать углы» и делать меньше, чем ему причитается по долгу службы. Обычно таких не очень любят и не повышают в должности, поэтому они становятся угрюмыми и обиженными. Они могут удаляться в мир фантазий, мечтая, что однажды появится кто-то, кто действительно их оценит, и все их мечты станут реальностью. В самом кошмарном сценарии уязвленный нарциссизм может стать причиной массового убийства.
- **Проблемы в отношениях.** Помните, что люди с чертами нарциссизма могут быть обаятельными и привлекательными и притягивать людей, разделяющих их высокомерную точку зрения на собственную персону. Иногда в результате этого появляются односторонние отношения длиной в жизнь, в которых одна из сторон посвящает себя попыткам удовлетворить невыполнимые эмоциональные требования нарцисса. Иногда партнер прозревает и уходит.
- **Отыгрывание.** Твердо веря в то, что они заслуживают особого отношения, некоторые буквально взрываются, не получая желаемого. Они устраивают сцены на публике, не гнушаются даже применять эмоциональный шантаж, угрозы, ложь, искажение фактов, проверку преданности, воровство — все идет в ход для достижения цели.
- **Соматические симптомы.** У некоторых людей чувство вседозволенности корнями уходит к заболеванию или инвалидности, и они начинают считать, что мир им должен. Другие приобретают психосоматические симптомы, когда окружающая действительность не соответствует их сверхъестественным ожиданиям. В любом случае, если вы действительно чувствуете, что заслуживаете больше других, скорее всего, вы будете подкармливать эти симптомы, чтобы вызвать чувство вины у окружающих, и ждать чудесного исцеления, даже не пытаясь лучше заботиться о себе.

Чувство вины и нарциссизм

Мы много говорили, что «право имеющим» не хватает сочувствия и они легко манипулируют другими или жульничают, чтобы получить желаемое. Однако многие из тех, кто ведет себя заносчиво или эгоистично, все-таки имеют совесть. Она может быть запрятана очень глубоко, но если совесть есть в принципе, то может сделать их абсолютно ничтожными и затянуть в ужасный порочный круг. Если мы чувствуем, что имеем право не играть по правилам, то, скорее всего, будем злоупотреблять своим положением, использовать людей и вести двойную игру. Но каждый раз, когда такие ухищрения сходят с рук, совесть или нравственные нормы глубоко внутри заставят чувствовать вину и стыд. Нередко это происходит так, что мы даже не всегда понимаем, в чем дело. И чем дольше живем, тем больше стыда и самоуничижения добавляется к этому грузу. Мы пробуем защищаться от этого стыда отрицанием, рационализацией, проекцией, чтобы к следующему эпизоду укрепить собственную уверенность в своем праве.

Итак, у нас есть проблема — бессознательное чувство вины, и оно вызывает ненависть к себе. Это будет главной темой главы 7. Бессознательное чувство вины было частью проблемы Питера. На сеансах психотерапии оно вышло на поверхность, хотя по-прежнему большую часть времени его переживание провала вытеснялось или проецировалось на других в форме испепеляющей критики. Но чувство вины, все-таки терзавшее его, привело к неуверенности в себе и к внешне необъяснимому беспокойству. Основания для таких чувств обычно уходят корнями в детство, к ощущению, что родители не принимают и подавляют ребенка. Когда же это дитя вырастает с чувством собственной уникальности, возникает вполне реальный внутренний конфликт между двумя частями «непроизвольного Я» («право имеющего Я» и «виноватого Я»), который заставляет «сознательное Я» испытывать острую тоску.

Такой тип чувства вины часто подстрекает людей, отягощенных проблемой собственной уникальности, к еще более самодеструктивному поведению. Они могут в последний момент отказаться от отлично сделанного дела. Они могут предаваться любой пагубной деятельности, потому что чувство непогрешимости помогает рационализировать: «Я могу контролировать пьянство», «Они меня не ценят, поэтому я уйду», «Мой партнер просто не понимает меня, пора его бросить». Но чаще всего конфликт между совестью и чувством собственной исключительности приводит к тому, что человек ведет откровенно жалкую жизнь. Он держит свои проблемы в себе, полагая, что никто другой не поймет его и не проявит сочувствия, закрывая таким образом единственный выход этим переживаниям. Если он продолжает вести себя эгоистично, это заканчивается изоляцией и постоянными страданиями, вызванными собственным внутренним конфликтом.

Лекарство от исключительности

Нередко, чтобы осознать свою проблему, «исключительным» нужно опуститься до самого дна. Если вы еще не достигли предела и все еще узнаете себя в приводимых описаниях, это очень хороший знак: вы хотя бы не вполне довольны собой. Примите это недовольство как сигнал к переменам в собственной жизни. Если вы уже на дне, если какое-то разочарование или отторжение разрушило ваш допустимый мир и вы напуганы, разгневаны или потеряли надежду, для начала рассмотрите возможность лечения от депрессии или тревоги, чтобы взять себя в руки и быть готовым к большим переменам.

Есть такие люди (как многие знаменитости или магнаты), для которых чувство собственной уникальности не становится проблемой, потому что они живут и действуют внутри определенного круга и не теряют самоконтроль. У остальных чувство исключительности часто вызывает проблемы. Но, учитывая работу нашей психологической защиты, если мы, подобно большинству людей с такой же проблемой, не понимаем, что она существует, то не понимаем и того, что наше поведение самодеструктивно. Так как же об этом узнать? Как научиться смирению и пониманию, что мы ничем от остальных не отличаемся? Чтобы действительно изменить парадигму и механизмы в собственном мозгу, мы должны научиться сочувствовать окружающим и развить в себе душевную щедрость. Иногда действительно требуется упасть на самое дно и присоединиться к программе «12 шагов»*. Может быть, для возврата к жизни даже понадобится долгая реабилитация или, к примеру, работа в «Корпусе мира»**. Но если все зашло не так далеко, у меня есть несколько идей, которые помогут научиться слышать свою лучшую часть и отключить механизм нарциссизма.

Упражнение 5. Учимся быть нормальными

Если у вас есть парадигма собственной уникальности, эту проблему очень сложно осознать. Люди, которые так или иначе чувствуют себя особенными, обычно имеют мощную защиту своих убеждений. Однако задайте себе такие вопросы: как вы реагируете на отказ — одержимостью или яростью? Чувствуете ли

* Программа «12 шагов» в США появилась в 30-е годы как эффективная система помощи людям, попавшим в наркотическую и/или алкогольную зависимость. Суть ее в признании факта: сам человек не в состоянии справиться с нарко- или алкозависимостью, и поэтому ему нужна помощь. *Прим. ред.*

** «Корпус мира» — гуманитарная правительственная организация США, отправляющая добровольцев в бедствующие страны для оказания помощи. *Прим. ред.*

себя в изоляции? Вас не понимают? Вы уверены, что у вас благие намерения, но люди часто негативно реагируют на то, что вы говорите? Привлекают ли вас харизматические лидеры? Вы думаете, что, как всегда, знаете больше всех, но другие не принимают ваших советов? Вы знаете о какой-то своей болезни или увечье, из-за которого вы имеете право на привилегии? Если так, проделайте следующие шаги. Поначалу они будут казаться несмелыми и неловкими, но с этого начинается любая учеба.

- Учитесь быть скромнее. Начните работать волонтером на добровольной основе, как минимум по часу каждую неделю. Вы должны не просто отдавать конверты в благотворительный фонд, а делать то, что заставит напрямую контактировать с нищими, уродливыми, дурно пахнущими людьми, — например, работа на кухне для бездомных, в клинике, ночлежке или хосписе. Думайте о том, как вам повезло, а ведь вы принимали свою жизнь как должное.
- Учитесь сочувствовать. Используйте свою осознанность в общении с людьми. Сфокусируйтесь на языке тела, тоне голоса и мимике своих собеседников, чтобы лучше понять, что они чувствуют. Коммуникации всегда имеют два уровня. Первый — сфера «сознательного Я». Другой — сфера контактов одного «непроизвольного Я» с другим, и она часто проявляется на невербальном уровне. Если вы слишком заняты собственной персоной, то, скорее всего, не обращали внимания на такие вещи. Но этому можно научиться. Смотрите собеседнику в глаза, сфокусируйтесь на том, что он пытается сказать, а не на своей ответной реплике. Продолжайте прислушиваться к тому, что чувствует ваш собеседник, и задавайте уточняющие вопросы для уверенности, что все правильно поняли. Помните, что выслушать по-настоящему означает оказать огромную помощь, подчас гораздо более ценную, чем любой ваш совет.
- Запомните момент ощущения вины, вызванной собственными поступками. Скорее всего, вы очень хорошо умеете прятать это чувство глубоко за пределами сознания, но если запишете конкретный эпизод, обязательно его запомните. Затем подумайте вот о чем: «Что я сделал не так?» Выловить ответ будет трудно. Может быть, вы мельком увидели выражение боли или осуждения на чьем-то лице. Может, поняли, что просто повторили старый шаблон поведения, и на самом деле ваши чувства относятся к прошлому, а не к настоящему. Может быть, вы нутром чувствуете, что попросту сжульничали или солгали. Мы не предлагаем увязнуть в чувстве вины — наша задача развить более тонкое осознание этого чувства.

Чем лучше вы его поймете, тем меньше шансов повторить старый шаблон поведения.

- Перестаньте судить себя и сравнивать с другими. Наверняка вы постоянно это делаете. Обращайте внимание на мысли, в которых вы осуждаете окружающих, определяйте их как плохую привычку, от которой надо избавиться. Развивайте свое сознание и силу воли. Вместо поспешных суждений отыскивайте в человеке, о котором думаете, положительные черты.
- Учитесь на своих приступах ярости. Если вы легко приходите в состояние белого каления, то, по-видимому, считаете, что вам не отдают должное. Оспорьте это предположение: каким образом вы это заслужили? Что дает вам на это право? И не забывайте: жизнь несправедлива, и этими вспышками гнева вы ничего не добьетесь.
- Обращайте внимание на то, сколько раз в день вы говорите слово «я» (мне, мой, моего). Ведите счет в течение нескольких дней или недели. А потом поработайте над тем, чтобы сократить их число. Когда вас тянет сказать одно из этих местоимений, попробуйте лучше спросить собеседника: «Что *вы* думаете по этому поводу?» Вы также можете посчитать, сколько раз в день выражаете свое мнение, и вместо этого интересуйтесь чужим.
- Делайте больше, чем обязаны. Научитесь получать удовольствие от тяжелого труда. В любой командной работе попробуйте сделать больше остальных, даже если ради этого придется попотеть и замарать руки. И постарайтесь не привлекать внимания, пока работаете. Попробуйте быть не боссом, а просто еще одной рабочей пчелкой. Будет некомфортно, но это еще один способ вживить в свой мозг новые нервные связи.
- Не пугайте восторг с любовью. У вас могут быть особые способности к чему-то, а могут быть и необыкновенные таланты, позволяющие с легкостью вызывать восхищение. Такие восторги не могут не привлекать, но это не приближает к вам людей.
- Заслужите любовь. Если хотите быть любимыми, вы должны заслуживать это каждый день. Поставьте окружающих на первое место. Будьте вежливы, чутки и заботливы. Все время держите во внимании, что им нравится, а что не нравится. Сдерживайте ради них свое плохое настроение. Отношения не означают соревнования, где призом будет ограниченное количество любви, — скорее, чем больше любви вкладывают оба, тем больше становится ее запас.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

