

Глава 1

Нарциссы, самодуры и тираны: негодяй — это диагноз?

Как отдельные личности и как нация мы страдаем от социального нарциссизма.

Мы влюбились в собственный образ, в созданные нами самими представления, которые оказались зеркальным отражением нас самих.

— ДЭНИЕЛ БУРСТИН*

В статье Адама Чиральски в журнале *Vanity Fair* от 17 января 2018 года («Харви беспокоился о том, кто его обидел»: последние дни Харви Вайнштейна в состоянии бешенства) говорится следующее: когда знаменитого продюсера наконец-то разоблачили спустя годы сексуального насилия, домогательств и нападений на женщин в Голливуде, его меньше волновал вред, который он причинил своим жертвам, или чудовищность его поведения, чем вопрос, кто его сдал. Когда Берни Мэдофф обманул инвесторов на 50 миллиардов долларов и его наконец прижали к стенке, он позвонил родственникам и во всем сознался, но попросил дать

* Американский историк, в течение двенадцати лет, с 1975 по 1987 год, был директором Библиотеки Конгресса США. — *Прим. ред.*

ему несколько дней, чтобы привести в порядок свои дела, прежде чем сдать ся полиции. При этом он даже не упомянул, какой ущерб нанес инвесторам, благотворительным организациям и пожилым людям, которые потеряли все.

Миллениалов часто неодобрительно называют самовлюбленным поколением. Очень соблазнительно упрекать молодежь в том, что она ведет себя более эгоистично, чем мы; скорее всего, миллениалы будут поступать так же со своими детьми. На самом деле так называемые самовлюбленные миллениалы — дети беби-бумеров, или «поколения Я». Джоэл Стайн в журнале *Time* (май 2013 года) предполагает, что зерно этой самовлюбленности было посажено в 1970-х годах, еще до появления на свет миллениалов. Считается, что эпидемию ощущения своего превосходства могло вызвать стремление привить людям этого поколения чувство собственного достоинства — сказать им, что они замечательные и особенные, но не связывать это с конкретными действиями. То есть шестилетним детям сказали, что они супергерои, и с тех пор в шестнадцать, и в двадцать шесть, и в тридцать шесть лет они ходят по миру, веря в то, что это правда, и удивляются, почему мир не признаёт их величия. Повышение самооценки создало мир, в котором очень немногие способны пережить разочарование или досаду («Если я такой особенный, то почему все идет не так, как я хочу?»). Жизнь не приносит удовлетворения, и представители многих поколений (беби-бумеры, поколение X, поколение Y, миллениалы, поколение Z и другие, которым еще только предстоит появиться на свет) тонут в страданиях из-за неудовлетворенных ожиданий. На данном этапе истории ощущение собственного превосходства — удел не только миллениалов, поколения X или беби-бумеров. Оно одинаково присуще всем, хотя, возможно, проявляется по-разному. Не стоит делать из миллениалов козлов отпущения — самовлюбленность не ограничивается одним поколением.

Как я уже говорила ранее, токсичный, конфликтный и проблемный человек — это тот, кто своим поведением наносит психологический урон. Такое поведение может быть как более явно выражено (жестокий, оскорбляющий, закатывающий истерики хам), так и менее (человек, который за спиной оскорбляет вас, но иногда все же помогает; или пассивно-агрессивен, но порой хвалит вас). Наша склонность прощать и давать людям второй шанс часто заставляет терпеть и не пресекать подобные модели поведения. Токсичные люди заставляют нас сомневаться в себе, и они постоянно получают и второй, и третий шанс, ведь многим не хватает уверенности, чтобы поставить их на место или уйти от них. Кроме того, поскольку такие люди часто успешны или богаты, у них больше власти и привилегий, и назвать вещи своими именами может быть рискованно и сложно. Поскольку текущие культурные условия — идеальная почва для распространения токсичного поведения, оно едва ли сойдет на нет в ближайшее время.

Главная фигура на поле токсичных людей — нарцисс. С него и начнем.

Нарцисс — не уверенный в себе тиран

Нарциссизм — это модель поведения, характеризующаяся самовлюбленностью, грандиозностью, отсутствием эмпатии, жадной одобрения, поверхностностью, межличностной конфликтностью, неуверенностью в себе, повышенной чувствительностью, презрением, высокомерием и плохим контролем над эмоциями (особенно яростью). Это токсичный межличностный паттерн, и если он преобладает во взаимоотношениях человека с миром, то причиняет ущерб окружающим. (Он разрушителен и для самого нарцисса, но ему обычно не хватает пронизательности, чтобы такое осознать.)

В момент написания этой книги, в 2019 году я не могу говорить о нарциссизме, не упомянув президентство Дональда Трампа. Его избрание на пост и правление вызвали много обсуждений, связанных с понятием нарциссизма. Сторонники Трампа и приверженцы диагностической точности распеваются, когда специалисты в области психического здоровья пытаются ставить ему диагноз, не проведя должных исследований (это подпадает под так называемое «правило Голдуотера», согласно которому психиатр, не видевший пациента, не может давать диагностические заключения). Однако назвать человека нарциссом — это не значит поставить клинический диагноз. Это описательная характеристика, которая ничем не отличается от таких определений человека, как дружелюбный, добрый, бесчувственный, авантюрный, грубый, невротичный или покладистый. Однако это слово несет в себе много избыточного смысла, и большинство считают, что оно имеет негативный оттенок: никому не нравится, когда его называют нарциссом. Впрочем, большинство людей не до конца понимают, что это значит.

Нарциссизм лежит в основе паттерна, который можно назвать токсичным, — это слово охватывает больше смыслов и несет характеристики, не укладывающиеся в рамки традиционной диагностической, теоретической и клинической терминологии. Я не согласна с утверждением, что мы не имеем права ставить диагнозы тем, с кем не знакомы. Мне больше нравится размышлять над их реальным поведением: если оно заставляет вас чувствовать себя плохо, неуверенно, неполноценно или просто в целом некомфортно, тогда мы можем назвать человека проблемным или токсичным (независимо от того, нарцисс он или нет). Согласие или несогласие с политикой Трампа не имеет значения. Его поведение, которое часто носит показушный, конфликтный, напыщенный, обвинительный, пренебрежительный, разобщающий, принижающий, лживый характер и в конечном счете отражает его отчаянную потребность в одобрении, соответствует модели

нарциссизма. Он не первый и не последний президент-нарцисс, но его нарциссизм более выражен, и именно поэтому он так заметен и формирует нашу культуру в целом.

Как их распознать?

Увы, не существует легко распознаваемых признаков, по которым можно идентифицировать нарциссов, хотя это, безусловно, облегчило бы жизнь. У них нет рогов и клыков, они не носят темных плащей. Они могут быть любого пола, расы, возраста, сексуальной ориентации, иметь любой рост, вес, национальность и придерживаться любой религии. Любопытно, что порой мы обманываемся, делая ошибочные предположения. Одно из неверных предположений, из-за которого можно попасть в беду, — это представление, что модный, утонченный, образованный человек из знатной семьи, занимающий важный пост или принадлежащий к элитной организации, не может быть токсичным, нарциссом, психопатом или проблемным человеком (то есть идея о том, что токсичные люди никчемны или лишены утонченности, шарма и обаяния). Все с точностью до наоборот: привилегии богатых способствуют токсичному поведению, а легитимность этих привилегий может приводить к тому, что люди рядом с ними теряют бдительность.

Меня поражает, как часто писатели, журналисты, обозреватели и представители СМИ задыхаются от изумления крайне неэтичным, противозаконным или вопиюще бескультурным поведением представителей элиты. Это смешно, ведь диплом об окончании школы Лиги плюща или статус светской львицы не свидетельствуют о благородстве, поэтому нужно всегда быть начеку, независимо от того, с кем вы имеете дело: с богачом или бедняком, нищим или вором. Нарциссом может быть как человек с пятью центами на счете, так и промышленный магнат. Обратите внимание на признаки, закономерности и модели поведения,

описанные в этой книге. Нарциссы и многие токсичные люди порой выглядят привлекательнее большинства: модная одежда, завидное место жительства, впечатляющие достижения. Остерегайтесь волка в овечьей шкуре. Вы можете защитить себя от этих замаскированных хищников и отравленных яблочек. Нужно только уметь их распознать.

Парадокс токсичности

По мнению Джеймса Хауса, Карла Лэндиса и Дебры Амберсон, исследователей из Мичиганского и Техасского университетов, «недостаточное количество социальных отношений представляет собой основной фактор риска для здоровья, более пагубный, чем курение, колебания артериального давления, нарушения уровня липидов в крови, ожирение и недостаток физической активности». Можно развить эту мысль так: отсутствие социальных отношений может быть фактором риска для здоровья, но, как следует из результатов исследований, токсичные отношения тоже могут стать таким фактором. В этом заключается интересный парадокс токсичности. Несмотря на огромное количество времени, усилий и денег, которые люди тратят на здоровое питание, сон, витамины, физические упражнения, медицинские услуги, детокс, отказ от наркотиков, алкоголя и табака ради сохранения здоровья, что-то все же упускается из виду. Все эти действия, бесспорно, приносят плоды, однако если взглянуть на ситуацию шире и задуматься о том, сколько денег тратится на органические продукты питания без токсинов и пестицидов, воздушные и водяные фильтры для очистки воздуха и воды, специализированные бытовые чистящие средства, автомобили с низким уровнем выбросов или электромобили, на дорогую косметику, изготовленную из тщательно подобранных ингредиентов, чтобы избежать попадания токсинов на кожу, то почему большинство продолжают

держат в своей жизни токсичных людей? Если бы мы устраняли из своей жизни конфликтных людей и ситуации хотя бы с долей того рвения, с каким устраняем все остальные источники токсинов, существенное улучшение здоровья не заставило бы себя ждать. Подумайте об этом. Подумайте о том, когда в последний раз из вашей жизни ушел токсичный человек, независимо от того, прилагали ли вы для этого усилия. После того как первоначальный шок пройдет, подумайте о том, как хорошо вы себя чувствуете, когда вас больше не обесценивают.

В быту мы часто называем токсичных, проблемных и конфликтных людей по-разному: нарциссами, социопатами, мудаками, придурками, козлами, заносчивыми ублюдками, моральными уродами, психопатами или злыми, ненормальными и недостойными. Эти слова часто сигнализируют о том, что за ними скрывается токсичная и, скорее всего, нарциссическая личность и они более красочны, чем клинический термин «нарцисс». Аарон Джеймс философски осмысливает понятие «мудак» в своей книге* и определяет его так: этот человек «позволяет себе пользоваться особыми преимуществами в социальных отношениях из-за укоренившегося чувства превосходства, которое защищает его от жалоб других людей». Далее он предполагает, что это просто отражает суть таких людей. Философ называет их мудаками, психиатр может назвать их нарциссами. Я, как психолог, считаю их токсичными.

Счастливы ли токсичные люди?

Главный вопрос, который часто возникает относительно нарциссов и самовлюбленных людей, — хорошо ли им? Счастливы ли они? Если коротко — не совсем. Чаще всего они задумываются

* Речь о книге *Assholes: A Theory* («Теория мудаков»), написанной в 2012 году. — *Прим. ред.*

об этом только тогда, когда дела идут вопреки их ожиданиям. В глубине души проблемные люди и нарциссы не уверены в себе. И они справляются со своим дискомфортом так, что все остальные чувствуют себя неуверенно. Неприятно постоянно ощущать неуверенность в себе.

Их неспособность переживать разочарования и последующая потеря опоры под ногами вызывают сильный дискомфорт. Они склонны использовать мир и людей как инструмент для собственной выгоды, а поскольку многие нарциссические люди (хотя и далеко не все) финансово успешны, они, как правило, ведут достойный зависти, показушный образ жизни. Недавнее исследование показало: достаточное количество денег для экономии времени (например, для заказа уборки или доставки еды) может повысить уровень счастья, но дальнейший многократный рост дохода намного счастливее уже не делает (Канман и Дитон, 2010). Это подтверждает мысль о том, что постоянно стремиться к большему бессмысленно — нам не нужно больше, поэтому счастье для токсичных и нарциссических личностей становится труднодостижимой целью.

В удачный день токсичные люди кажутся счастливыми, как будто находятся на вершине мира, они излучают мощь и полны мечтаний. Поймайте же их в тот момент, когда все идет не так, как они хотят, — и вы увидите холодную и пугающую темноту. Основная проблема нарциссов в том, что им всегда всего недостаточно. Их дом недостаточно велик, машина недостаточно быстра, работа недостаточно важна, отпуск недостаточно роскошен, парень недостаточно богат, девушка недостаточно сексуальна. И родители недостаточно их поддерживали. Всего недостаточно, поэтому они постоянно в поиске. Побудьте с ними некоторое время, и вы тоже начнете верить, что вас недостаточно. Короче говоря, любое «счастье», которое они испытывают, в лучшем случае преходяще и связано не с внутренним чувством идентичности, спокойствия или благополучия, а с тем, что происходит

извне. К нарциссическим людям можно и нужно относиться с осторожным состраданием (на расстоянии), потому что на самом деле они очень не уверены в себе и постоянно ощущают недовольство и пустоту. Такое восприятие жизни дается непросто и вызывает глубокий дискомфорт. К сожалению, бóльшую часть времени они тратят на то, чтобы вымещать этот дискомфорт на окружающих.

Что такое нарциссизм?

Относительно термина «нарциссизм» существует много разногласий. Специалисты, сталкивающиеся с этим явлением, часто считают его отражением неуверенности в себе — некой неблагоприятной гиперкомпенсацией. Исследователи, пытающиеся определить его масштабы, делают акцент на индивидуализме, самовыражении и напористости, и результаты таких измерений свидетельствуют о высокой самооценке нарциссов (например, в работе Джин Твенге, профессора психологии Государственного университета Сан-Диего). Известный «Нарциссический опросник личности» позволяет оценить нарциссическую личность, но не *нарциссическое расстройство* (Раскин и Холл, 1979). Кроме того, этот опросник не затрагивает сложную и антагонистическую подоплеку нарциссизма (в основном он позволяет выявлять поверхностный «нормальный» нарциссизм или по крайней мере его менее токсичные элементы). Одни исследователи считают, что существует три компонента нарциссизма: лидерство/авторитет, напыщенность и склонность к самолюбованию и ощущение вседозволенности/эксплуататорство (Акерман и соавторы, 2011). Другие полагают, что таких компонентов семь: авторитет, самодостаточность, чувство превосходства, склонность к самолюбованию, эксплуататорство, тщеславие и ощущение вседозволенности (Раскин и Терри, 1988).

Еще одна теоретическая модель для измерения и концептуализации нарциссизма — пятифакторная модель личности (МакКрэй и Джон, 1992). Здесь личность рассматривается как иерархическая структура и разделена на пять измерений: невротизм, экстраверсия, уступчивость, добросовестность и открытость новому опыту. У всех людей в той или иной степени выражены все эти измерения, и, если рассмотреть наиболее и наименее выраженные качества в совокупности, можно получить своего рода «снимок личности», который дает психологам довольно точное представление о межличностном функционировании, умении справляться с трудностями, поведенческой активности и даже может указывать на риски развития психических заболеваний. В исследовательских работах, где используют оценку по этой модели, нарциссы характеризуются как люди с высоким уровнем экстраверсии и низким уровнем уступчивости. Если говорить более подробно, то у нарциссов обычно повышен уровень враждебности, напористости, активности и жажды острых ощущений, но при этом им недостает осознанности, теплоты, доверия, прямоты, альтруизма, уступчивости, скромности и сочувствия — в частности, эмпатии (Кэмпбелл и Миллер, 2013). Профессор психологии Университета Британской Колумбии Делрой Паулхус описал нарциссов по этой модели как «неприятных экстравертов». Согласно пятифакторной схеме, для нарциссов характерно гневное реагирование, удовлетворение собственных потребностей, относительная неосознанность, недоверие, трудности в следовании правилам и отсутствие скромности. Упрощенное описание Паулхуса очень точное.

В совокупности все эти научные данные, безусловно, подтверждают обывательское представление о нарциссах как об эгоистичных, напыщенных, самоуверенных, напористых и тщеславных людях. Это не самые положительные качества, но насколько они вредны? Более того, некоторые из них (например, уверенность в себе и напористость) мы пытаемся культивировать в себе.

Хотя «неприятная экстраверсия» вряд ли может вызывать позитивные ассоциации, большинство считают экстравертов обаятельными и интересными. Такое смягченное определение нарциссизма привело к путанице в понимании этого термина и реальных последствий такого поведения.

Несмотря на научную беспристрастность исследователей в разборе личности, они могут упускать часть картины. С опорой на клинические наблюдения и другую теоретическую литературу я могу твердо заявить: в своих *клинических проявлениях нарциссизм подразумевает патологическую неуверенность в себе*. В этом главный парадокс нарциссизма: большинство любителей этого слова путают его с самолюбованием или гипертрофированной самоуверенностью, в то время как на самом деле это глубокая неуверенность в себе. Именно она делает нарцисса таким проблемным и токсичным, поскольку он постоянно чувствует себя уязвимым. Самооценка нарциссов всегда висит на волоске, им постоянно нужно внешнее одобрение, чтобы компенсировать эту неуверенность, и они впадают в ярость в условиях фрустрации, разочарования или стресса, поскольку эти условия угрожают их самооценке и хрупкому эго. Именно поэтому для них так важны поверхностные успехи. Для многих из нас премия или новая машина — это приятно, но можно прекрасно обойтись и без них. Для нарцисса подобные вещи крайне важны, поскольку помогают защитить его нестабильное эго. Проблема неуверенности в себе часто упускается из виду в измерениях и теориях, и в результате мы в целом представляем, как выглядят нарциссы, но нам все еще трудно до конца понять, что ими движет.

Патологическая неуверенность нарцисса несопоставима с нормальной неуверенностью большинства из нас. Большинство умеют успокаивать себя и нивелировать свою повседневную неуверенность. Нарциссы же действуют как увеличительные стекла для неуверенности других людей, они как бы вселяют в окружающих свою патологическую неуверенность и в результате выводят их

из равновесия. Из-за этого нарциссических людей называют «эмоциональными вампирами»: они фактически высасывают из другого человека всю его защищенность и чувство собственного достоинства, в результате чего жертва становится совершенно неуверенной в себе, а нарцисс начинает искать еще больше одобрения.

Вот в чем загвоздка: исследователи, сосредоточенные не столько на клинических проявлениях, коррекции поведения и влиянии на отношения, сколько на самой *черте* нарциссизма, не считают, что она отражает неуверенность в себе. Они утверждают, что можно использовать сострадание, чтобы «спасти» нарцисса (например, как в извечном мифе о том, что любовь побеждает все, а значит, может помочь и от неуверенности в себе). Я с этим не согласна. Неуверенность в себе делает людей очень опасными. Она вызывает боевую готовность и эгоистическую инфантильность. Высокая самооценка — не достоинство, она может быть просто внешней оболочкой или некорректной оценкой себя. Таким образом, нарциссы неверно оценивают все: себя, свое влияние на других, свои способности, других людей. Их «высокая самооценка» — результат ошибки в расчетах.

Нарциссизм и индивидуализм — это не одно и то же. Нарциссы почти всегда индивидуалисты, но не все индивидуалисты — нарциссы. Одним из ключевых элементов нарциссизма считается чувство положенного права. Его можно определить как «убежденность человека в том, что он заслуживает или имеет право на определенные привилегии» (словарь Уэбстера, 2018 год). Это не всегда негативная характеристика. В некоторых случаях такое чувство вполне заслуженно, порой оно оказывается инструментом для создания равного доступа к тем или иным благам. Люди с ограниченными возможностями имеют право на особое парковочное место, обеспечивающее оптимальный или более легкий доступ к зданию. Люди, оплатившие абонемент, имеют право пользоваться тренажерным залом. Учащиеся, успешно выполнившие требования для

получения степени, имеют право получить диплом. Но это чувство может стать проблемой, когда оно отражает безоговорочное ожидание особого отношения. В *«Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам»* (Американская психологическая ассоциация, 2013 год) это чувство определяется как «необоснованное ожидание особого благосклонного отношения или автоматического удовлетворения своих потребностей». Это более патологическая ситуация, поскольку речь идет о необоснованных ожиданиях и автоматическом соответствии им.

Указывает ли чувство положенного права на межличностную токсичность или нарциссизм? Не всегда. В некоторых случаях оно проистекает из привилегированного положения, обусловленного объективными характеристиками (такими, как раса, социальный класс или пол), из богатства, известности или власти. Часто к людям, занимающим такое положение, относятся особенно благосклонно и автоматически оправдывают их ожидания. Это нередко приводит к тому, что они ожидают аналогичного отношения во всех ситуациях. Например, высокопоставленный руководитель или знаменитость может привыкнуть к целой орде ассистентов, личных поваров, водителей, персональных тренеров, мастеров маникюра и других личных помощников. Такой человек может стать довольно пренебрежительным или резким в общении с окружающими и незаметно для себя начать верить, что другие люди существуют лишь для удовлетворения его потребностей. Это порой распространяется и на отношения с коллегами, сотрудниками и даже друзьями и родственниками, что может вызывать сильный дискомфорт. Однако если такой человек не токсичен, а просто слишком любит, когда его постоянно обслуживают, но при этом ему не чужды эмпатия и уважение, то его можно быстро вернуть в норму. Тем не менее воочию наблюдать за тем, как проявляется чувство положенного права в патологической форме, некомфортно и неприятно. Тем более когда мантра «Да вы знаете, кто я?» звучит по всему миру.

Считается ли нарциссизм психическим заболеванием?

«*Диагностическое и статистическое руководство*» публикуется Американской психологической ассоциацией (АПА) раз в несколько лет и служит справочником по психическим заболеваниям. В нем систематизированы симптомы всех психических заболеваний: от шизофрении до биполярного расстройства, от нервной анорексии до болезни Альцгеймера и нарциссического расстройства личности.

В более ранней версии номенклатуры психических расстройств (DSM-IV-TR) приведены следующие диагностические критерии нарциссического расстройства личности (АПА, 2000 год).

Распространенный паттерн, включающий грандиозность (в фантазиях или поведении), потребность в восхищении и отсутствие эмпатии, начинающийся к началу взрослой жизни и проявляющийся в различных обстоятельствах. Характеризуется пятью (или более) из перечисленных ниже признаков:

- **раздутое чувство собственной значимости** (преувеличение своих достижений и талантов, ожидание признания своего превосходства в отсутствие достижений);
- **озабоченность фантазиями о безграничном успехе, власти, роскоши, красоте или идеальной любви;**
- **вера в свою особенность, уникальность** и возможность быть понятым только особыми людьми (или учреждениями) с высоким статусом, ассоциирование себя с такими людьми;
- **требование чрезмерного восхищения;**
- **чувство положенного права** (необоснованное ожидание особого благосклонного отношения или автоматического удовлетворения своих потребностей);
- **склонность эксплуатировать окружающих** (использование других для достижения своих целей);

- **отсутствие эмпатии** (нежелание признавать чувства и потребности других людей или идентифицировать себя с ними);
- **частая зависть** другим или убежденность в том, что ему/ей завидуют;
- **проявление высокомерного, надменного поведения** или отношения.

В номенклатуре психических расстройств DSM-5 (АПА, 2013 год) дается другое определение, включающее следующие критерии.

Значительные нарушения функционирования личности, проявляющиеся в следующем:

1. **Нарушения самофункционирования*** (достаточно соответствия только пункту **A** или **B**).

A. Идентичность: Чрезмерное обращение к другим для самоопределения и регуляции самооценки; самооценка может быть то завышенной, то заниженной, то колебаться между крайними значениями; эмоциональная регуляция отражает колебания самооценки.

Пояснение: такие люди испытывают проблемы с сохранением стабильной собственной идентичности, поскольку глубоко не уверены в себе и имеют низкую самооценку. Им нужно много внешних подтверждений, чтобы осознавать себя. Если таким людям не повторяют вновь и вновь, какие они хорошие, их самооценка падает, им становится трудно поддерживать свою идентичность. Они не способны понять и реалистично описать себя и могут считать

* Самофункционирование личности — предпосылка ее саморазвития и его результата. — *Прим. ред.*

себя как бесспорными победителями, так и безнадежными неудачниками, могут верить в свой колоссальный потенциал, полагая, что пока не добились успеха лишь потому, что окружающие недостаточно умны, чтобы разглядеть их. Они могут хорошо управлять своими эмоциями и отлично себя чувствуют, когда все идет по плану, но при иных обстоятельствах им трудно контролировать свои чувства и они могут крайне эмоционально реагировать, чаще всего проявляя гнев и ярость.

- В. *Саморегуляция: постановка целей основана на получении одобрения от окружающих; личные стандарты необоснованно завышены, что обуславливает чувство собственной исключительности, или слишком занижены на основании чувства превосходства, при этом часто не осознаются собственные мотивы.*

Пояснение: такие люди ставят перед собой цели, исходя из желаний и ценностей окружающих, поэтому социальные сети приносят им удовлетворение. Они формируют свои планы так, чтобы добиться лайков и одобрения. Они ставят перед собой нереалистичные цели, например играть за НБА, купить особняк, получить докторскую степень или основать пятьдесят клиник в Африке, и говорят об этих целях так, как будто они уже осуществились. Также их стремления могут быть и очень скромными, поскольку нарциссы считают себя лучше тех обстоятельств, в которых оказались. Например, студент может отмалчиваться на занятиях, потому что считает себя умнее преподавателя и не собирается тратить время на учебу. Однако некоторые студенты знают, что не преуспевают

в учебе, и объясняют свое нежелание участвовать в процессе и равнодушие тем, что преподаватель и система образования недотягивают до их уровня. Постановка заниженных целей и сопутствующее им высокомерие — это способ защитить свое эго.

2. Значительные нарушения межличностных отношений (достаточно соответствия только пункту **A** или **B**).

A. *Эмпатия: нарушенная способность распознавать или идентифицировать чувства и потребности других людей; чрезмерная чувствительность к чужим реакциям, но только если они воспринимаются на личный счет; переоценка или недооценка собственного влияния на других.*

Пояснение: таких людей не беспокоит, что чувствуют, думают или в чем нуждаются другие люди, поэтому, несмотря на желание получить одобрение, окружающие их не волнуют. Такие личности обращают внимание на других или пытаются их понять только в том случае, если это способствует удовлетворению их собственных потребностей. Они также склонны придавать чрезмерное значение и переоценивать суждения людей, которые кажутся им более влиятельными или важными. Они внимательно прислушиваются к мнению и словам руководителей и богатых или влиятельных знакомых, потому что им нужен аналогичный статус или авторитетное одобрение. Из-за этого люди с нарциссическим расстройством личности либо не видят, как их бесчувственное и неэмпатичное поведение влияет на других (их это не заботит), либо считают себя более влиятельными, чем есть на самом деле, переоценивая свою власть

над окружающими, особенно над теми, кто важен и значим для их имиджа или целей.

- В. *Близкие отношения: отношения в основном поверхностны и поддерживаются для регуляции самооценки; взаимные ограничения обусловлены отсутствием искренней заинтересованности в переживаниях других людей и преобладанием потребности в личной выгоде.*

Пояснение: такие люди ненавидят одиночество и нуждаются в отношениях для подтверждения собственной значимости. Они не проявляют искреннего интереса к жизни своих партнеров и других близких людей. Если же они вступают в близкие отношения, то, как правило, для достижения своих целей, выбирая кого-то за деньги, имидж, молодость, власть или красоту. Поэтому они часто ищут статусную жену, богатого партнера или кого-то, кто поможет им предстать в выгодном свете.

Наконец, диагноз нарциссического расстройства личности предполагает наличие у человека патологических черт, включая враждебность, грандиозность, чувство вседозволенности, эгоцентризм, твердую уверенность в своем превосходстве, пренебрежительное отношение к другим, а также стремление и чрезмерные попытки привлечь к себе внимание, вызвать восхищение и получить одобрение.

Эти особенности у нарциссов наблюдаются постоянно и в различных ситуациях — на работе, дома, в обществе, в семье. Они не связаны с употреблением наркотиков (например, у человека, употребившего кокаин или алкоголь, также может проявляться мания величия), с другим психическим состоянием (например, мания величия также бывает в маниакальной фазе биполярного

расстройства) или общим состоянием здоровья (например, изменения личности после травмы головы).

Кроме того, в номенклатуре психических расстройств отмечается, что эти нарушения в функционировании личности *не нужно воспринимать как норму этапа развития индивида или социокультурной среды*. Здесь и возникают сложности.

При рассмотрении большинства психических расстройств, включенных в номенклатуру, перед постановкой диагноза учитывается уровень личностного дистресса, дисфункции, отклонения в поведении и даже опасность, которая угрожает человеку или исходит от него. Большинство людей с психическими расстройствами чувствуют себя некомфортно (тревожны, подавлены, употребляют наркотики, рискуя своим здоровьем и так далее) или с трудом функционируют (например, слабоумие мешает им заботиться о себе или депрессия приковывает к постели). Кроме того, мы учитываем, насколько сильно симптомы нарушают их жизнь: человек с тревожным расстройством настолько парализован беспокойством, что не может работать, а человек, употребляющий психоактивные вещества, тратит так много времени на свою привычку и последующее восстановление, что теряет значимые отношения. Поведенческие отклонения объясняют такие вещи, как отсутствие сна в течение трех суток подряд (что встречается при мании) или слуховые/зрительные галлюцинации (как, например, при шизофрении). Наконец, опасность может проявляться в виде суицидальных мыслей, самоповреждения или вождения автомобиля в состоянии алкогольного опьянения.

В целом в психических заболеваниях мало приятного. Даже если не учитывать социокультурные нормы, большинство людей с психическими расстройствами плохо себя чувствуют, заболевания нарушают их жизнь. Однако, как вы узнаете чуть позже, при нарциссическом расстройстве подобный личностный дискомфорт встречается редко. Возможно, именно поэтому во многих случаях его не следует классифицировать как расстройство.

Можно ли считать нарциссизм эпидемией?

Это зависит от того, кого вы спрашиваете. По определению эпидемия — это широко распространенное явление. Получить реальные оценки распространенности нарциссизма сложно из-за отсутствия полномасштабных исследовательских опросов. В зависимости от того, кого вы спросите, результаты будут неубедительными, по крайней мере если включать в статистику подростков. Одни исследователи считают, что этот показатель растет (например, Джин Твенге), другие утверждают обратное (например, Робертс и соавторы, 2010). Любая шкала для измерения нарциссизма (в частности, «Нарциссический опросник личности») требует от респондента честности. Эти инструменты скорее измеряют неадекватное самовосприятие, завышенную самооценку и искаженную уверенность в себе, но не затрагивают более уязвимые паттерны нарциссизма (например, обидчивость) и более токсичные характеристики, которые труднее поддаются надежному измерению (например, отсутствие эмпатии, оборонительное поведение и газлайтинг). Большинство людей не признаются в опроснике, что ведут себя как придурки.

Показатели нарциссического расстройства личности в разных исследованиях, как правило, варьируются. Согласно исследованиям в разных странах, уровень распространенности нарциссического расстройства личности составляет около одного процента (Дхаван и соавторы, 2010). Другие исследователи получили более высокие показатели (в частности, 6,2%), причем среди мужчин этот диагноз наблюдался чаще (7,7%), чем среди женщин (4,8%) (Стинсон и соавторы, 2008). Указывают ли эти цифры на клиническую эпидемию? Вовсе нет. Но как быть с такими проявлениями, как враждебность, чувство превосходства, грубость, отсутствие эмпатии и жажда одобрения, которые все чаще наблюдаются в обществе? У нас нет достаточно данных об этих тенденциях, чтобы утверждать, можно ли считать происходящее эпидемией.

Хотя это совершенно не научно, но простое наблюдение за изменениями поисковых запросов в интернете, распространением книг на рынке и количеством видеороликов на YouTube о нарциссизме и других токсичных моделях отношений свидетельствует: перемены все же происходят. Если «токсичный» стало словом года в 2018 году, а о нарциссизме говорят на каждом углу, это явно неспроста.

Загадка нарциссизма: пособие по достижению успеха?

При наличии целого списка признаков, который напоминает пособие по достижению успеха и описывает суть огромного количества успешных в финансовом и профессиональном отношении знаменитостей, спортсменов, политиков, деятелей СМИ, акул бизнеса, гуру информационных технологий, ученых, миллиардеров и инфлюенсеров в социальных сетях, можно ли назвать нарциссизм расстройством? Как модель поведения он, по-видимому, связан и с финансовым и профессиональным успехом, и с известностью. В этом и заключается ирония: детям часто говорят, что нужно ждать своей очереди, проявлять доброту, делиться игрушками, говорить правду, относиться ко всем одинаково, быть скромным, но все это идет вопреки тому, что считается инструментами успеха в очень многих отраслях. Как будто усилия, прикладываемые в начальной или средней школе, — единственная попытка дать детям противоядие от развития токсичной личности, научить их противостоять нарциссизму. Затем выросший ребенок выходит в профессиональный мир, где эти качества не работают. Когда детям начинают внушать, что ощущение вседозволенности и эгоизм помогут добиться успеха? Это веяние зарождающейся культуры? Исходит ли это от родителей? От окружения? СМИ? Правильным ответом, скорее всего, будет все вышперечисленное.

Работа — лишь одно из занятий человека, вступающего во взрослую жизнь. Модели поведения, способствующие успеху, к сожалению, часто бесполезны в отношениях. Человек без эмпатии может быть отличным руководителем, но ужасным мужем. Знаменитость может привлекать к себе много внимания, но при этом оказаться плохой подругой. Самонадеянный и неистовый спортсмен может лучше всех бросить мяч, но при этом не стать достойным и внимательным отцом.

Медикализация проблемного поведения

Итак, вернемся к нарциссическому *расстройству* личности. Большинство нарциссов чувствуют себя прекрасно, не испытывают дискомфорта и редко задумываются о жизненных трудностях и проблемах. Они идут по головам, мало заботясь о чувствах других, живут в своих помпезных мирах, где они всегда правы (и, надо признать, их поведение часто приносит плоды), и используют людей и обстоятельства для удовлетворения собственных потребностей, не беспокоясь о том, как их поведение влияет на других людей. Однако со временем некоторые нарциссы все же опускаются с небес на землю и говорят: «Мне не нравится быть таким поверхностным», «Я постоянно задеваю чувства людей» или «Я всю жизнь вел себя как придурок и не знаю, как по-другому». Они могут быть достаточно проницательны, чтобы осознать, что их поведение неприятно другим, могут испытывать фрустрацию в ходе терапии, когда пытаются избавиться от привычных паттернов.

Такое понимание может прийти с возрастом, когда юношеская развязность и профессиональный успех уже не вызывают особого интереса у окружающих, или когда кто-то ушел от нарцисса, и он задумывается о возникшей пустоте и о том, что с ним уже не так охотно вступают в отношения. Или просто однажды нарцисс окидывает взглядом свой большой, уютный дом

и понимает, что он в нем совсем один. Как раз в те моменты, когда люди сталкиваются со своими экзистенциальными демонами и хотят погрузиться в себя глубже, «осознанный» нарцисс может обнаружить, что ему погружаться некуда, а это очень расстраивает, даже приводит в отчаяние. В некотором смысле для нарциссов осознание своего нарциссизма может быть хуже, чем пребывание в неведении. Понимание собственной недостаточной глубины может спровоцировать ощущение еще большей пустоты и безысходности. Но это шаг в верном направлении. Расти над собой всегда больно.

Аллен Фрэнсис, психиатр, ученый, одна из создателей диагностических критериев нарциссического расстройства личности, автор полемической книги *«Сумерки американского здравомыслия. Психиатр анализирует эпоху Трампа»*, высказывает опасение, что мы рискуем медикализировать проблемное поведение, наклеивая на него ярлык «нарциссическое расстройство личности». Она считает, что, если человек не испытывает значительно эмоционального, личностного, социального или профессионального дистресса, не нужно ставить ему такой диагноз. В последнее время многие теоретики, психиатры и эксперты в области психического здоровья прославились за счет обсуждений нарциссического расстройства личности и его отношения к мировым лидерам, в первую очередь к президенту Дональду Трампу. Фрэнсис считает, что люди, ведущие себя подобно Трампу (о котором идет речь в ее книге), не имеют психического заболевания, а таким образом пиарятся, продают свой образ в массы и создают шоу. Она пишет: «Чтобы диагностировать нарциссическое расстройство личности, эгоистичное и неэмпатичное самолюбование должно сопровождаться значительным дистрессом или неблагоприятным состоянием». Это неоднозначное определение, поскольку многие нарциссы такого не испытывают. Скорее наоборот: они, как правило, добиваются блестящих успехов, потому что мастерски владеют навыками пиара, саморекламы,

манипулирования и эксплуатации, и удивляются и даже злятся, когда другие люди считают их поведение неприемлемым.

Пора перестать считать такое поведение диагнозом и клеймить все подобные проявления. Этот ярлык весьма несправедлив по отношению к людям с настоящими психическими заболеваниями, которые каждый день вынуждены противостоять трудностям, связанным с их болезнью. Он также отвлекает от того, что действительно идет неправильно в мире, где мы безоговорочно считаем эти черты и модели поведения ценными для лидеров в политике и других сферах.

Можно ли вылечить нарциссическую личность?

Это очень сложный вопрос. Есть множество литературных данных о научно обоснованных методах лечения большинства психиатрических диагнозов: депрессии, фобий, обсессивно-компульсивного расстройства, шизофрении, нервной булимии. К таким методам относятся психотерапия, фармакологическое лечение, психосоциальные вмешательства. Чаще всего наиболее успешным оказывается сочетание различных методик. Кроме того, более эффективное выявление ранних признаков психических расстройств может обеспечить своевременное обращение за медицинской помощью и, соответственно, снизить риск нарушения дееспособности. С каждым годом благодаря значимым разработкам в области нейронаук, включая эпигенетику, и более совершенным методам психотерапии мы все больше продвигаемся в лечении психических расстройств, повышая тем самым качество жизни, физическое и психическое здоровье людей с этими недугами.

За исключением нарциссического расстройства личности.

Научно доказанных методов коррекции этого нарушения в долгосрочной перспективе *очень* мало. Нарциссическое расстройство личности относительно стабильно и мало изменяется с течением времени (Ватер и соавторы, 2014). Есть исследования, доказывающие пользу лечения, направленного на изменение специфического поведения (своевременное посещение специалиста, управление гневом и колебаниями настроения), но нарцисс все равно остается черствым или язвительным придурком. Цель такой терапии — установить контакт с нарциссическим клиентом, развить доверие, помочь увидеть связь между тяжелым детством и нынешним поведением, а также тщательно выстроить границы терапии (например, клиент может захотеть поработать чуть дольше или начать позже, по своему усмотрению). В литературе есть документальные подтверждения преходящих проблем эмпатии. Например, если у нарцисса присутствует ненарушенная когнитивная эмпатия и психотерапевт задаст верное направление, клиент проявит ее. Однако он сможет сделать это только под руководством специалиста, а не самостоятельно. В реальной жизни — вне кабинета психотерапевта — нарциссу так же трудно выразить сочувствие или понимание в нужный момент, что может вызывать недоумение и разочарование у людей, находящихся с ним в отношениях. Когнитивной эмпатии недостаточно, поскольку в этом случае человек «понимает» чужие эмоции интеллектуально, но не может проявить эмоциональную или поведенческую эмпатию. Когнитивная эмпатия может проявляться в словах «Я понимаю, почему ты сердисься», но без эмоциональной энергии, стоящей за этими словами, они больше похожи на интеллектуальное упражнение, чем на искреннее человеческое понимание.

Нет доказательной базы, свидетельствующей об успешной коррекции поведения человека с нарциссическим расстройством личности до такой степени, чтобы его межличностные отношения значительно улучшились. Можно добиться успеха в том, что

нарцисс будет с большей готовностью брать на себя ответственность за свое поведение, но он *не прекратит* так себя вести. Для супругов, партнеров, детей, друзей, коллег и сотрудников крайне нарциссических людей мало утешения в том, что психотерапевт может научить нарцисса приходить вовремя или иногда брать на себя ответственность за свои поступки. И даже это очень быстро сойдет на нет: как только нарцисс испытает разочарование, досаду или стресс, ситуация резко поменяется, потому что нарциссы склонны возвращаться к привычным действиям. Они чрезвычайно чувствительны к стрессу, хотя сами вызывают его у всех окружающих. В результате, даже если в ходе терапии нарциссу удастся добиться небольших успехов, его неспособность регулировать эмоции и испытывать эмпатию приводит к тому, что в условиях стресса он снова проявляет гнев, дает волю эмоциям и не может выносить фрустрацию. Даже в приступе ярости нарциссы признают, что мало что способны сделать, чтобы прекратить ее.

В целом, согласно исследовательским данным по лечению нарциссического расстройства личности, изучалось очень небольшое число пациентов, для улучшения состояния требовалось много месяцев, а то и лет терапии, и неизвестно, сколько неудач приходится на каждый успешный случай. Люди с нарциссическим расстройством личности также гораздо чаще преждевременно прекращают психотерапию. На каждую статью или случай из практики с описанием прогресса приходится множество тех, кто не достиг абсолютно никакого улучшения. Основной компонент успешного лечения — способность психотерапевта установить здоровое партнерство с клиентом (что не всегда легко сделать с нарциссом) и, опираясь на сформированное доверие, разобратся с сидящими внутри демонами. Таким образом, улучшение состояния людей с нарциссическим расстройством личности, как правило, считается исключением, а не правилом. Я твердо убеждена, что в целом наличие терапии лучше, чем ее отсутствие,

и что клиенты с нарциссическим расстройством личности могут получить от нее пользу, однако она вряд ли приведет к таким изменениям, которые улучшат жизнь окружающих их людей.

Нарциссическое расстройство личности и другие нарушения (такие, как депрессия, тревожность, зависимость от психоактивных веществ или расстройства пищевого поведения) часто являются коморбидными, то есть проявляются совместно. Во многих случаях лечение другого клинического состояния может привести к некоторому улучшению, поскольку симптомы становятся менее выраженными (например, при лечении депрессии или тревожности может уменьшиться раздражительность), но оно вряд ли поможет устранить паттерны, причиняющие боль другим людям, излечить отсутствие эмпатии, бесчувственность, жажду одобрения или гнев. Нарциссические паттерны могут затруднять коррекцию других нарушений, что остается главной проблемой для врачей и психотерапевтов, работающих с такими сложными клиентами.

Таким образом, по своей сути нарциссическое расстройство личности — это нарушение (или паттерн), которое помогает стать богатым, влиятельным и знаменитым, способствует успеху во многих сферах, делает людей эффективными, но не имеет ни одного известного метода лечения, который привел бы к сдвигам, достаточно существенным для улучшения межличностных отношений в долгосрочной перспективе.

Можно привести такой аргумент: зачем называть что-то расстройством, если с этим абсолютно ничего нельзя сделать? Эксперты в данной области высказывают мнение, что если человек с расстройством не испытывает дистресса или дискомфорта из-за симптомов, то это не может считаться расстройством. Как правило, мы не ставим диагноз тому, что причиняет страдания *другим* людям. Стоит отметить, что большинство литературных источников по лечению и описанию нарциссической личности сосредоточены на нарциссах и попытках помочь им. Мало работ

в этой области посвящено тому, как нарциссы влияют на других людей и что происходит с пострадавшими от их поведения.

Несмотря на эти аргументы, нарциссическое расстройство личности — это нарушение самооценки и саморегуляции, а сам нарциссизм отражает патологическую неуверенность в себе. Человек, которому не хватает эмпатии, который ищет и требует одобрения, впадает в ярость, страдает манией величия, неглубок и поверхностен, а также имеет раздутое чувство превосходства, явно что-то компенсирует. Однако отсутствие у нарциссов проницательности и самоанализа приводит к тому, что они не могут докопаться до этой уязвимости и прикрывают свою неуверенность масками самодостаточности и собственной значимости. Ощущение значимости во многом является примитивной попыткой защитить свое хрупкое эго, как и большая часть их действий.

Так есть ли надежда? Я столкнулась с огромным количеством сопротивления у людей с нарциссическими, социопатическими и психопатическими чертами характера, которые говорили: «Я проходил терапию, и кое-что изменилось. Я себе не нравлюсь и знаю, что причиняю боль другим, поэтому хочу это исправить». В итоге один из наиболее значимых факторов, определяющих, будет ли человек стремиться к изменениям в ходе терапии, — это его готовность к таким изменениям. Когда человек переходит на новый уровень, замечает свои «слепые пятна» и хочет их изменить, то да, надежда есть. Многие из этих людей рассказывают о непростом прошлом: жестоком детстве, безэмоциональных родственниках, холодных и авторитарных родителях, хаотичном быте и о том, что их эмоциональная ограниченность, отсутствие эмпатии и склонность к гневу являются побочными эффектами или даже ответными реакциями на трудности в ранние годы. Чтобы человек мог что-то изменить, он должен признать необходимость изменений, взять на себя обязательство осуществить их и ежедневно работать в этом направлении. Таким образом, осознанность становится важным инструментом в арсенале методов

управления симптомами и паттернами нарциссического расстройства личности. Осознанность — это психологический знак «стоп», момент, когда можно остановиться и подумать о последствиях того или иного действия, прежде чем совершить его, а не просто автоматически реагировать привычными способами, которые закладывались в человеке на протяжении всей его жизни. Существует также критическая проблема обучения нарциссических людей тому, как совершать *ответные действия*, а не *реагировать*. Реакция часто бывает автоматической, необдуманной и быстрой. Ответное действие предполагает выжидание и поведение с учетом большего количества обстоятельств.

Когда у людей проявляются нарциссические паттерны, они также признают, что даже при наличии мотивации измениться, пройти терапию и попытаться стать лучше для других в условиях стресса, высоких требований и в состоянии гнева они не справляются. Сколько нужно изменений, чтобы отношения с нарциссическим человеком стали возможными? Каждая ситуация индивидуальна. Человек должен четко представлять себе, чего он ожидает от отношений и что он может в них привнести (будь то партнер, родитель, друг, ребенок или коллега). Если нарцисс не может изменить свои паттерны таким образом, чтобы это было приемлемо для другого, то можно признать и факт изменения, и то, что этого изменения недостаточно. Эти проблемы и паттерны часто передаются из поколения в поколение, и положить конец таким циклам очень трудно.

В этой книге, как и во всей моей деятельности в данном направлении, я больше не буду говорить о нарциссизме как о расстройстве. Я считаю, что нужно взглянуть на проблему шире и признать: мы живем в мире, в котором нарциссические черты считаются адаптивными, а значит, диагноз можно поставить всему населению планеты. Стоит уйти от *диагноза* «нарциссическое расстройство личности» и придерживаться концепции нарциссического поведения, нарциссизма как личностного паттерна

и межличностных токсических шаблонов. Можно систематизировать характеристики, представляющие многогранную природу нарциссизма, на основе всей литературы по этой теме, включающей клинические наблюдения, эмпирические и теоретические размышления. Называя это диагнозом, мы создаем проблему и лишаемся возможности рассуждать о токсичных или нарциссических паттернах, которые включают чувство вседозволенности и являются источником душевной боли и терзаний, бесконечного стресса и раздоров. Так что, как говорится, «Если нечто выглядит как утка, плавает как утка и крикает как утка, то это, вероятно, утка и есть».

* * *

Можно называть это как угодно, но для сохранения здравомыслия и психического здоровья важнее тщательно осмыслить этот вопрос. Поэтому предлагаю схематично разобрать, что делает нарциссизм таким токсичным и проблемным. В следующей главе мы рассмотрим пять основных групп нарциссических паттернов.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

