

Анастасия ДОЛГАНОВА

ММР

НАР

ЦИС

СИЧ

ЕС

отношения  
в контексте  
современного  
невроза

КМ



*жертвы*



Анастасия Долганова

# Мир нарциссической жертвы. Отношения в контексте современного невроза

*Издательский EPUB*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25452043](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25452043)*

*Мир нарциссической жертвы: отношения в контексте современного  
невроза: ИГ «Весь»; СПб.; 2017  
ISBN 978-5-9573-3234-3*

## Аннотация

Психологи говорят об эпидемии *нарциссизма*. Сегодняшний мир требует от нас соответствия все большему количеству требований – мы должны проявлять лидерские качества и креативность, позитивно мыслить, постоянно учиться, очень много работать и хорошо зарабатывать. В этом мире нет места усталости, плохому настроению, неправильному выбору, кризису ценностей и другим явлениям, которые сопровождают обычную человеческую жизнь. Все это становится подкреплением для людей с *нарциссической травмой*, убежденных, что такие, какие есть, они недостаточно хороши. Они требуют от себя (как, возможно, в детстве требовали от них родители или ждет, уже во взрослом возрасте, партнер-нарцисс) идеала. А поскольку не в их силах достичь его, они считают

единственно возможным – мириться с неудовлетворяющими их обстоятельствами жизни и травмирующими отношениями. Только осознание травматического опыта позволяет сделать его частью (полезной частью!) своей личности и восстановить собственную целостность. Книга психолога Анастасии Долгановой рассказывает о том, как распознать корни и проявления нарциссизма (это помогают сделать и многочисленные истории клиентов, которые приводит автор) и найти путь к себе настоящему и здоровым отношениям с окружающими.

# Содержание

Введение	5
Эпоха нарциссизма	7
Нарциссическая семья	14
Правильные декорации	30
Невиновности не существует	34
Травмы сошлись	40
Динамика отношений	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Анастасия Долганова**

## **Мир нарциссической жертвы: отношения в контексте современного невроза**

### **Введение**

**Нарциссизм, нарциссическое расстройство личности —**

расстройство личности, характеризующееся убежденностью в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми; завышенным мнением о своих талантах и достижениях; поглощенностью фантазиями о своих успехах; ожиданием безусловно хорошего отношения и беспрекословного подчинения окружающих; поиском восхищения окружающих для подтверждения своей уникальности и значимости.

**Нарциссическая травма —**

специфический след в личности у тех, кто воспитывался нарциссическими людьми или

просто имел слишком много травматического опыта взаимодействия с ними. Представляет собой повышенную уязвимость к стыду, а также трудность в поддержании границ между собой и окружающими людьми. Большинство людей с нарциссической травмой либо так же, как нарциссические личности, вкладывают много сил в поддержание ощущения своей сверхзначимости, либо склонны безропотно выполнять прихоти окружающих, боясь сталкиваться с их гневом.

Между тем, в отличие от личностей с патологическим нарциссизмом, нарциссически травмированные люди сохраняют достаточный уровень рефлексии, чтобы иметь возможность осознавать собственные зависть, стыд и вину.

### **Нарциссическая жертва —**

человек, находящийся в отношениях с личностью с выраженными нарциссическими чертами (нарциссических отношениях).

# Эпоха нарциссизма

Существует такое понятие, как «современный невроз». Это значит, что в каждом времени, в каждом веке история и культура человеческой цивилизации складываются таким образом, что родившиеся в это время дети будут обладать общими чертами, закономерностями в поведении, которые появились в связи с особым стилем воспитания и условиями развития. Наш век считается веком нарциссизма, когда проявление нарциссических черт встречается у большинства. Говорят даже об «эпидемии нарциссизма».

Мы, современные взрослые люди, которые ищут отношений и вступают в них, – дети одной и той же эпохи, одной и той же культуры. Думаю, что это справедливо только для детей европеизированных стран. Культура Азии или Африки, культура малых, оторванных от общих тенденций, народностей обладает своими специфическим чертами. У них наверняка есть свои, особые неврозы.

Эпидемия нарциссизма – это про цивилизованное общество, которое может пользоваться всеми современными достижениями науки и техники, с размытыми границами, большой свободой, доступностью самых разнообразных знаний. Огромное информационное поле, которое доступно каждому современному человеку, оказывает на него влияние, хочет он того или нет. В этом информационном поле

есть цели, к которым нужно стремиться, ценности, на которые нужно опираться, шаблоны поведения, которым нужно следовать. Их сообщают нам родители, учителя, сверстники. Мы занимаем место в социуме согласно тому, насколько соответствуем этим шаблонам, и можем претендовать в мире лишь на то, чего заслуживаем, исходя из нашей «правильности» или «неправильности».

Яркий пример нарциссических требований мира – «американская мечта». Американец может считать себя успешным тогда, когда он достиг определенного уровня богатства. США, что интересно, отходят от этого стереотипа: сказываются десятилетия привычки к психотерапии. Но сам посыл очень живуч: нужно пройти путь от обычного человека до того, кто решает судьбы мира, потому что у него очень много денег. Ни Стив Джобс, ни Генри Форд не были бы так популярны, если убрать из их историй материальную составляющую. Они остались бы гениальными, яркими личностями, но не были бы так интересны. Современные идолы – это богачи.

Есть довольно простой шаблон, который предлагает схему действий для обогащения: рискуй, много работай, делай все идеально, будь лидером. В общем, эти четыре совета даются в большинстве книг по саморазвитию, дальше частности. Этот шаблон невыполним, потому что описывает плоскую реальность, предполагая, что человеку нужно лишь приложить усилия – и он изменится. Миллионы и миллиарды людей обвиняют себя в лени, считая ее единственной причиной

своего несоответствия требованиям.

Этот шаблон сплошь состоит из дыр. Что делать с усталостью? С негативными чувствами? С недостатком ресурсов? С ошибками и поражениями? Вообще со всей психической реальностью, которая не вписывается и никогда не будет вписываться в слишком маленький для нее шаблон?

*Есть такая категория клиентов, которые приходят на психотерапию не затем, чтобы познать себя, а затем, чтобы заставить себя быть кем-то другим. Часто это предприниматели, менеджеры высокого звена, работающие на себя специалисты. Они считают себя неэффективными и нуждаются в том, чтобы убрать помехи в своей личности.*

*Денис, например, приходит за коучингом: ему хочется понять, почему его цели не выполняются или выполняются медленно. Он топ-менеджер и работает с большим напряжением. Он очень худой, видно, что мало спит, он всегда делает записи и всегда отказывается от чая. Его цели не выполняются потому, что они неадекватны: он хочет слишком много, слишком быстро и слишком ненавидит себя за промахи. У него недавно родился третий ребенок в браке, который ему не нравится. Его отец тяжело болен. Денису очень плохо, и он уходит в работу в том числе для того, чтобы отвлекаться. Рабочее напряжение, ощущение себя неудачником, мысли о том, что его жизнь должна быть*

какой-то другой, на самом деле относятся не только и не столько к работе, но, когда они спроецированы на нее, их легче переносить. Идея профессиональной успешности становится сверхзначимой, потому что это выглядит самым простым. Если Денис поймет, что это невозможно в том виде, в каком он себе это представляет, то ему придется переосмысливать и другие стороны своей жизни и прожить много боли, от которой он так хорошо отстраняется.

Лена обращается на терапию с вопросом о познании себя и своего предназначения. Ей кажется, что она была бы более успешна, у нее не было бы сомнений и лени, если бы она точно знала, для чего предназначена. Поиск такого дела в немалой степени связан с культурой, в которой она живет: ее круг общения – «люди, интересующиеся саморазвитием», грубо говоря – психолого-эзотерическая тусовка с усредненными требованиями к тому, как жить правильно. Много прочитанных книг, много посещенных тренингов, много уверенности в том, что она уже осознанная и развитая. Только вот ощущения своего предназначения у Лены нет, а по требованиям быть должно. Ради этого самого предназначения Лена недосыпает, потому что медитирует по утрам, занимается спортом для тренировки силы воли и использует разного рода аффирмации. В результате она уходит все дальше и дальше от того, чтобы слышать себя настоящую, со своими реальными чувствами и потребностями, и вопрос с предназначением никак не сдвигается с места.

*А Костя услышал в компании молодых предпринимателей о бизнес-гуру, который меняет сознание, и люди становятся миллиардерами. На этого гуру денег у Кости пока нет. Он пытается сохранить и развить свое первое дело, пока его знакомый открывает филиалы по всей стране после встречи с этим самым гуру. Костя игнорирует тот факт, что у его знакомого отец – крупный предприниматель и у них совершенно разные входные ресурсы. Косте кажется, что если бы он был усерднее (а еще, конечно, если бы я работала лучше), то и он был бы таким.*

Так как мир нарциссичен, в качестве основной формы взаимодействия между людьми он предлагает конкуренцию. Конкуренция проникает во все сферы жизни, подменяя собой другие формы взаимодействия: близость, обучение, партнерство, совместное исследование. В любых отношениях словно всегда стоит вопрос сравнения. Мы конкурируем с друзьями в том, кто из нас лучше справляется с трудностями, с возлюбленными – за власть, с незнакомцами – за право на социальное внимание и одобрение. Родители конкурируют с помощью детей. Дети – с помощью игрушек, одежды, родителей. Позже можно конкурировать посредством оценок или количества друзей, еще позже – количества денег и идеальной семьи на страницах «Инстаграма». В отсутствие явных конкурентоспособных качеств можно конкурировать в количестве проблем, в болезнях и несчастьях.

**В основе такой конкуренции лежит тревога, человек переживает, что для него не будет места в этой жизни, если он не станет самым лучшим.**

Гарантию такого места дает только выигрыш с перевесом, то есть такой выигрыш, в котором даже сомневаться не приходится, потому что все остальные остались далеко позади. Это делает конкуренцию нездоровой: в нормальных отношениях конкуренция тоже есть, но она не предполагает победу в отсутствие других участников. Нарциссический же опыт диктует необходимость задавить, обесценить, уничтожить соперников, чтобы выигрыш был однозначным. При неустойчивой самооценке присутствие конкурента – хотя бы в зоне видимости – означает, что победа сомнительна.

Нездоровая, навязчивая конкуренция будет занимать большое место в нарциссических отношениях. Приз в этой конкуренции – нарциссическое ощущение собственной правоты, которое снижает тревогу.

*Аня в отношениях с Владом, и это нарциссические отношения. Яркий нарцисс там Влад, Аня воспринимает себя как жертву нарциссизма. Ей многое тяжело в этих отношениях: терпеть его насмешки или приступы гнева, соответствовать требованиям, выдерживать магическое мышление. Она пытается научить его быть более терпимым и рациональным. Каждый раз, когда его приметит и суеверия*

не срабатывают, она обращает на это внимание и подсмеивается над ним. Даже публично она может отпустить комментарий типа: «Ну, Влад же сегодня в счастливой рубашке, пусть он и договаривается о скидке». Влад, разумеется, бесится, и это для Ани небезопасно, но она все равно так делает. Аня чувствует, что он относится к ней как к необразованной простушке. Влад чувствует, что к нему относятся как к дурачку. Они конкурируют друг с другом за то, кто же из них имеет право считаться полноценным человеком.

А Настя с Женей конкурируют за друзей: при встречах дружеских компаний между ними всегда происходят вспышки ссор – Настя плачет, Женя в бешенстве уходит. Настя, оставшись наедине с другими людьми, много жалуется на свою жизнь и разоблачает Женины секреты, выставляя его насильником и альфонсом. Женя действует более прямо, при следующей встрече очевидно контролируя Настин алкоголь под соусом «опять напьешься и будешь вести себя как дура». При этом наедине друг с другом они вполне способны на уважение и взаимную преданность. Врагами они становятся только при наличии зрителей.

# Нарциссическая семья

Нарциссическую травму можно получить и в отношениях с родителями. Опыт отвержения детей и детских потребностей в родительских семьях разнообразен и может быть продиктован очень разными по контексту ситуациями.

Мать или отец могут предъявлять невыполнимые требования к детям потому, что предъявляют невыполнимые требования к себе. Это так называемые «фасадные» семьи. Для них очень важно впечатление, которое они производят со стороны, социальная оценка семейной жизни. Дети в таких семьях – это угроза: живой и реальный ребенок неизбежно сообщает в мир информацию, которую взрослые хотели бы скрыть. Это происходит и на словах, и в поведении: ребенок может просто рассказать о том, что родители ссорятся, а может часто болеть или плохо учиться, что также разоблачает реальное положение дел в такой семье. Поэтому к ребенку предъявляются требования по поддержанию фасада – иллюзии, созданной взрослыми, ценой отказа от реальных чувств и потребностей. Часто дети в таких семьях не имеют права уставать, не должны иметь социальных трудностей или трудностей в развитии, не должны быть грязными, испытывать аффекты или болеть. Маленькие идеальные штрихи к портрету идеальной семьи – вот какова их функция.

Бывает, что такой посыл исходит не от обоих родителей,

а лишь от одного. Тогда ребенок оказывается в одной лодке со вторым родителем и теоретически может обратиться к нему за поддержкой, но на деле бывает так, что ко времени появления детей второй супруг подавлен стремлением партнера к поддержанию видимой идеальности. Часто через какое-то время он начинает сознательно или бессознательно бунтовать, демонстрируя социально неприемлемое поведение (задерживаться ночами, пить), теряет стабильный доход или тяжело заболевает. Жизнь ребенка это не улучшает, а наоборот. Покачнувшаяся идеальная картинка увеличивает требования к оставшемуся подконтрольным члену семьи (ребенку), и давление на него только усиливается.

Получается, что чувствовать себя нужным и любимым такой ребенок может, лишь демонстрируя нужное матери или отцу поведение. От остального он должен отказаться. Правильное поведение встречается ликованием, похвалой, гордостью, когда ребенку говорят «ты самый лучший», или снижением напряжения внутри семьи. Неправильное поведение встречает разочарование, холод, агрессию и комментарии «мне за тебя стыдно». Происходит распад: ребенок может чувствовать себя либо прекрасным, либо ужасным.

*Отец Лизы по мере ее взросления пил все больше и все больше отдалялся от семьи, становясь неадекватным и в опьянении, и в трезвые минуты. Мать мирилась, боролась, жалела, героически спасала, рожала новых детей. Отец со*

временем становился все тяжелее, мать – все слабее, и естественным образом часть функций по уходу и спасению легла на старшую дочь. Лиза помнит, как мать со слезами благодарила ее за помощь по доведению невменяемого отца до дома, как она говорила дочери «как бы я без тебя». Лиза этим гордилась. При этом ей запрещалось в своей жизни иметь хоть какие-то трудности, поскольку у матери и так было достаточно проблем. У Лизы медаль, красные дипломы, спортивные кубки. Игнорируя свои настоящие чувства, в своих взрослых отношениях она мазохистически молчит о потребностях и нарциссически считает, что для отношений она всегда делает больше партнера. Психически стабильные мужчины с ней не уживаются. Это как бы беспокоит Лизу, но не очень: главная ее функция по-прежнему «мамина гордость» и «укор отцу, потому что дочь без его помощи вышла такой замечательной».

У Вовы все проще – ему просто ничего нельзя. Нельзя болеть, злиться, увлекаться чем-либо, нельзя с кем-то ссориться и к кому-то привязываться тоже нельзя. Он – наследник семейного бизнеса, он должен хорошо учиться и оправдывать ожидания. Но какие именно ожидания нужно оправдывать – не совсем ясно. Если он учится на одни пятерки – он ботаник, если у него сложности с учебой – дебил. Если он много работает – то он себя гробит, если отдыхает за сериалом – бездарь. Вова привык, что любой его контакт с собственной семьей приносит боль, и «отрас-

тил» броню, которая делает его невосприимчивым не только к словам родителей, но и вообще ко всему. Он выглядит неживым и чувствует себя так же. Он не может радоваться, грустить, сопереживать кому-то. Остались только аффекты: зависть, ярость, ревность. Другие люди ему неинтересны потому, что у него нет внутренней жизни, которая наполняла бы отношения. Он эгоистичный и манипулятивный руководитель, равнодушный и требовательный партнер. Основное содержание его жизни – это напряжение, связанное с попытками сделать хоть что-то, чтобы внутренний критикующий голос замолчал. Иногда, если случайно он воспроизводит нужное поведение, его хвалят, и на несколько часов он может расслабиться. Потом все начинается по новой (обычно с присловьем «стоило только тебя похвалить»).

В этих историях есть хотя бы награда за правильное поведение, когда ребенок в действительности может чувствовать себя любимым, хоть и не очень долго. Бывает, что значимый взрослый в принципе не способен любить или ему трудно любить именно этого ребенка.

Так бывает, когда беременность и рождение происходят случайно, или не с тем партнером, или когда рождение ребенка сильно меняет жизнь в худшую сторону.

**Материнский инстинкт, который заставляет жен-**

**щину любить своего ребенка, каковы бы ни были обстоятельства, – миф.**

Женщина может не хотеть детей вообще, потому что это мешает ее свободе и карьере, но согласиться на уговоры мужа и давление общественности. Или она может любить другого мужчину, а забеременеть случайно. Гормональный сбой после беременности может наложиться на стресс, связанный с серьезными и необратимыми изменениями в жизни, и тогда депрессия и апатия матери не даст ей почувствовать радости и любви в контакте с ребенком. Что бы он ни делал и каким бы он ни был, ребенку может оказаться не по силам изменить мать и научить ее чувствовать по-другому.

Хорошие чувства к ребенку также могут оказаться недоступны, если с ним связаны травматические переживания: насилие, например, или измена мужа во время беременности. На ребенка в таком случае переносятся чувства, которые небезопасно испытывать к источнику травмы: страх, гнев, презрение, ненависть. Эти чувства могут быть настолько сильными, что мать не может с ними справиться и переносит их в отношения с детьми.

Также любви нет места, когда появление ребенка актуализирует у матери или отца страх смерти. Так бывает, когда беременность связана с тяжелым физическим состоянием и угрозой жизни, когда появление нового члена семьи осложняет ситуацию до уровня выживания, когда рядом есть кто-то, от кого исходит прямая угроза. Прошлый опыт также мо-

жет пугать: дети и внуки блокадников Ленинграда или участников военных действий часто говорят о страхе смерти, который был передан им их предками, – в невыносимых условиях появление детей действительно уменьшало шансы на выживание взрослого.

*Бабушка Иры – свидетель битвы на Курской дуге. Это страшный опыт, опыт массовых смертей, опыт выживания на грани. Она больше не может быть нормальной: сломанная психика не дает ей возможности испытывать чувства, для которых нужна безопасность, – привязанность, нежность, любовь. Мир для нее – военные действия. Свою дочь, мать Иры, она так и воспитывает. Так она воспитывает и внуку Иру, когда та появляется на свет. Маленькая девочка каждый день наблюдает войну между матерью и бабушкой, войну не на жизнь, а на смерть, в которой ей нет места. Ира мечется между желанием привлечь все же к себе так необходимое ей внимание и потребностью замереть, чтобы не убила шальная пуля. По мере взросления паттерны не меняются: Ира так же либо замирает в страхе, либо привлекает внимание своей яркостью, эксцентричностью, талантом. У нее много страхов, маскирующихся за внешней уверенностью. Она фанат контроля, тиран и деспот в собственной семье. Если что-то идет не так, как Ира хотела и планировала, то изнутри у нее поднимается волна гнева, в глубине которой всегда находится страх*

*смерти. Детей у Иры нет.*

*А Соня – дочь насильника. Татарская семья ее матери выгнала юную девушку за позор, нанеся двойную травму: жертва изнасилования, она не встретила поддержки и помощи, ее наказали и изгнали. Несколько раз она пыталась избавиться от беременности, потом – от ребенка. Не получилось. Мать смирилась с Соней, но чувствовать к ней что-то, кроме злости, так и не научилась. К облегчению их обеих, мать и дочь больше не общаются. Но Соня по-прежнему не выносит ни малейшего недовольства: она до сих пор словно чувствует, что ее в любой момент могут убить. Главная цель Сони – защититься и сохранить себе жизнь.*

Отец также может нанести нарциссическую травму. Он может быть отстраненным, погруженным в дела, работу, хобби, алкоголь или болезнь. Отвержение ребенка может и не быть прямым: отец может демонстрировать дочери или сыну радость от их существования, готовность играть или помогать, но его может быть просто очень мало. Ребенок с его магическим мышлением трактует постоянное физическое или эмоциональное отсутствие отца рядом как отвержение, причина которого находится в нем самом. Отстраненная мать также дает ребенку нарциссический опыт.

*У ребенка 90-х Оли все воспоминания о детстве – это приступы тревоги за отсутствующих мать и отца. Что-*

*бы заработать, папа торговал мясом, мама таксовала, оба возвращались домой поздно. По телевизору и в газетах говорили о беспределе. Оля каждый вечер проводила у двери в квартиру в ожидании звука лифта и не понимала, почему ее оставляют одну и почему забота о ней ставит под угрозу жизнь ее родителей (так говорила мама: «тебе же нужны книжки в школу и новая одежда, поэтому мы с папой должны работать»). Выросшая Оля не допускает, чтобы о ней заботились, не признает своей слабости и все на свете может сделать сама. Близость и зависимость от другого человека она не выносит. Она ненавидит женщин за слабость, мужчин за риск, мир за несправедливость.*

Травмировать нас могут и собственные чувства. На пути своего развития каждый из нас встречается с новым миром, для познания которого нужен взрослый: сообщить названия предметов и их функции, научить поведению, которое будет обеспечивать нашу безопасность, сориентировать в социуме. Все в новинку для новорожденного, и до конца жизни мы будем встречаться с чем-то таким, чего нет в нашем опыте. Если рядом есть кто-то, кто может нас сориентировать, то это новое можно сделать частью безопасного мира и научиться этим пользоваться.

Собственный внутренний мир, мир чувств и эмоций – это тоже нечто абсолютно новое для ребенка. Встречаясь со своими эмоциональными реакциями, дети не знают, нормально

это или ненормально и что теперь с этим делать. Если взрослый рядом не готов объяснять, утешать, регулировать – то эмоции становятся пугающими и психика стремится к их подавлению. Например, очень часто это происходит с чувством стыда: вместо того чтобы поддержать и утешить, взрослый усиливает стыд. Это тоже нарциссическая травма: стыд, который говорит нам о том, что с нами что-то не так, не может быть пережит и поэтому вытесняется, а мы начинаем прикладывать усилия для создания такой личности, которая стыда будет лишена.

*Колин отец ушел из семьи, когда сын был еще маленький, и больше с Колей не общался. Мать осталась в сильной обиде на бывшего мужа, но он был недостижим, а Коля – достижим. Потребность матери в том, чтобы перед ней раскаялись и извинились, привела прямо-таки к культивации стыда в этой семье: малейший промах сына воспринимался его матерью как возможность осуществить воспитательные меры, заставить Колю стыдиться и тем самым вырастить из него лучшего человека, чем был его отец. Меры, конечно, возымели противоположный эффект, и теперь Коля от стыда (и ответственности) бежит. Мать разочарована, отец так и не объявился, а у Коли нет возможности стать счастливее – слишком много сил уходит на поддержание иллюзии того, что все и так хорошо и стыдиться ему нечего.*

Травмировать может не только отсутствие любви, но и слишком сильная любовь. В семьях матерей-одиночек, например, женщине может казаться, что отношений с мужчиной она больше не хочет: они небезопасны, причиняют боль. В этом случае все нереализованное возбуждение размещается в детско-родительских отношениях. То же самое бывает, когда брак не очень удачен и мать или отец выбирают строить отношения с детьми, а не друг с другом.

Тогда ребенок становится сосредоточением взрослых надежд на идеального партнера. Он должен радовать родителя, не перечить ему, не злить и не расстраивать, всегда быть доступным для потребностей взрослого, должен им восхищаться, должен в первую очередь хотеть проводить время именно с ним. Такая любовь насильственна. Она отрицает право ребенка на непереносимые для родителя чувства и потребности.

*Маша, например, должна быть в папу влюблена. Из семьи ушла мама, когда дочери было уже тринадцать. Вернее, родители развелись, и подростку предложили выбрать, с кем жить. Маша выбрала отца – то ли из жалости, то ли потому, что между ними уже в то время существовали особые отношения, в которых матери места не было. Долгие годы они жили вдвоем, да и теперь, когда у Маши своя семья и две дочери, она покупает ему квартиру рядом, чтобы па-*

*на мог ей помогать с детьми. Своей жизни у папы нет. У Маши, в общем, тоже. Она не имеет права даже подумать об этом, даже допустить мысль о том, что хочет проводить время наедине со своей семьей. По этой причине от мужа и детей Маша отдалена, но понимать это – значит ставить под угрозу отношения с отцом, поэтому Маша обвиняет мужа в холодности и других семейных проблемах. Эта запутавшаяся женщина мучается от необходимости выбирать отца, хочет близости с мужем и детьми, но выбор уже сделан. Ей остается только обесценивать своего реального партнера и считать папу главным источником счастья, чтобы хотя бы так этот выбор был оправдан.*

Дети с затяжной тяжелой жизненной ситуацией в детстве также могут развивать нарциссические черты в качестве защиты, которая помогает им выжить в плохих условиях. Например, если родители постоянно ссорятся и ситуация близка к разводу, ребенок может брать всю ответственность за происходящее на себя. Это тоже нарциссизм.

Каждому ребенку свойственно магическое мышление, основанное на его ощущении себя центром мира. Когда отношения между родителями плохие или осложняются ситуацией, с которой взрослые не справляются (безденежье, болезнь, неудачи, депрессия), то именно ребенок может чувствовать себя обязанным ее разрешить. Ничего реального он сделать не может, но может пользоваться магическим мыш-

лением, придумывая своеобразные «делки» с реальностью. Если я буду хорошо учиться, то мама поправится. Если мой отец вернется сегодня домой, то я буду хорошо себя вести и больше никогда не скажу ему ни одного плохого слова. Если я буду носить только это платье, то все будет хорошо.

Иногда в таких идеях в качестве второй стороны присутствует Бог, но не обязательно. Выдуманные ребенком причинно-следственные связи, в которых поведение взрослых зависит от его поведения, помогают ему ощущать иллюзию контроля, выполняют функцию самоуспокоения тогда, когда взрослые о нем позаботиться не в состоянии. В норме умение позаботиться о себе – хорошее качество, но здесь оно завязано на идее грандиозности, гиперответственности. Когда ребенок вырастает и ситуация, в которой развилось такое восприятие, исчезает, паттерны остаются. Часто к ним добавляются взрослые манипулятивные стратегии, а сама причина – ощущение мира хрупким и полностью зависящим от поведения – уходит глубоко в бессознательное.

*Юля, которая пережила развод родителей, не может переносить большую часть чувств окружающих ее близких людей. Ей плохо, если кто-то рядом расстроен, злится, грустит, обижен, разочарован, находится в отчаянии. Юле кажется, что эти чувства обязательно приведут к катастрофе, к распаду отношений. Поэтому она всеми силами делает так, чтобы близкие ей люди были счастливы – точ-*

нее, демонстрировали ей счастье, потому что на самом деле быть счастливым постоянно невозможно. Она бывает настойчивой в этом до насилия, запрещая своей семье любые негативные переживания. У нее широкий ассортимент уловок: от интроекций о позитивном мышлении до манипуляций своим здоровьем и прямой агрессии. Например, ради мужа, который был подавлен неудачей на работе, Юля развернула целую кампанию. Сначала она организовала ему совместный отдых в санатории, где постоянно привлекала его к развлекательным мероприятиям. Потом затащила его на лекцию известного лектора, где рассказывали о том, что плохие мысли привлекают плохие события. Целыми днями Юля щебетала, смеялась, приглашала мужа танцевать или заниматься живописью, а когда он наконец сорвался – заболела от расстройства. Муж, не развеселившийся от ее активности, все же изобразил для нее приподнятость из чувства вины. Юля при этом считает его неблагодарным, неспособным на эмоции и эмпатию, возможно – психопатом.

Нарциссизм, в основе которого лежит искажение реальности, также развивается у детей насильников, людей с психическими расстройствами, зависимых, неизлечимо больных. Это же характерно для тех, кто попал в тяжелую жизненную ситуацию: оказался в детском доме, в эпицентре военных действий. Реальность в этом случае слишком сложна и

болезненна. Для детей в принципе характерен уход в фантазии, которые помогают пережить тяжелые моменты практически без вреда для психики. Но если в этой реальности есть стыд, то фантазии могут обретать гиперкомпенсирующий характер, помогая ребенку это переживание подавлять.

Это могут быть фантазии о мести, о своей невиновности, о суперспособностях. Дети фантазируют о том, что умеют летать, что могут пускать из глаз лазерные лучи или бегать быстрее всех. Современная культура супергероев дает много пищи для таких фантазий, самое главное в которых – неуязвимость героя для своих обидчиков и возможность безнаказанно творить возмездие тем, кто обижает маленьких и слабых. Правда, бывает, что уже в детстве в придуманном образе нет черт великодушия и заботы о слабых, а есть лишь функция агрессии и разрушения.

По мере взросления эти фантазии становятся все менее безобидными и могут превратиться, например, в фантазию о себе как о сверхчеловеке, гении, о том, кому суждено сыграть большую роль во всемирной истории. Часто это служит оправданием агрессивности и неадекватного поведения. Часто в грандиозной идее содержится элемент посредничества: тогда человек не Бог, а глас Бога, тот, кто слышит его голос и призван сообщить об этом другим. Пророки, помощники лидеров сект, религиозные фанатики – это часто изнасилованные или травмированные в детстве люди, которые таким образом освобождаются от агрессии, накопившейся в болез-

ненном детстве. Материальная выгода при этом не так важна (в отличие от тех же психопатов, для которых этот вопрос первостепенен).

В таких идеях всегда содержится агрессия. Даже если это идея о Спасителе – то он с огненным мечом.

*Сашиа – человек мира, он живет в Индии, Непале, Вьетнаме, Лаосе. Строгий веган, йога-практик, он на протяжении последних двадцати лет поддерживает целибат. Для его учеников и последователей это часть практики по очищению. На самом деле у Сашии есть намерение зачать божественное существо, для чего ему необходимо еще десять лет жить в строгости. Мать для своего божественного сына он подбирает уже сейчас, создавая вокруг себя окружение из молодых и красивых женщин, которые его обеспечивают и обслуживают. Он не занимается с ними сексом, но эксплуатирует по полной программе. Они живут все вместе и вместе занимаются практиками, быть с другими партнерами этим женщинам запрещено. Если кто-то из женщин покидает этот табор – то дело в ней: конечно, она не выдержала соблазна мирского и теперь недостойна даже называть вслух имя Учителя (он, кстати, обещает им всем, что даже за плохие мысли о нем они будут кармически наказаны). Сашиа живет по одностороннему принципу «око за око»: то есть он никому ничего не должен, потому что свят, а за зло в его сторону обидчик должен заплатить. Например, чело-*

*веку, случайно выбившему Саше зуб, Саша выбивает зуб (на самом деле зубы, потому что справедливость у Саши какая-то такая) уже намеренно.*

*Саша из небольшого рабочего городка, сын рано умершей матери и отца-алкоголика. У него стальная конструкция в позвоночнике и несколько штифтов в костях от постоянных избиений. Он считает, что это карма, конечно, что такое детство его очистило, что это аналог страданий Христа. На самом деле он изувеченный, озлобленный и мстительный социопат.*

# Правильные декорации

Вернемся к отношениям. Старые травмы всегда стремятся к завершению. Психика стремится к отработке болезненного материала. Чтобы раны зажили, нам нужно получить возможность по-другому отреагировать на прежнюю ситуацию. Мы стремимся испытать новые чувства к старой проблеме и поэтому бессознательно ищем и выбираем людей, рядом с которыми наша травма всплывет и мы наконец сможем пережить ее по-другому. А кто лучше, чем человек с нарциссизмом, способен воссоздать для нас травму нарциссического отвержения, поднять со дна психики нарциссический опыт?

*Мама Иры – психопатка, которая выбрала для любви одного из своих троих детей, а остальных отвергала. Ира в любимчики не попала и достаточно наслушалась про то, что она некрасива, что могла бы поменьше есть, что растет слишком быстро и вообще мать позорит. Сейчас Ира замужем за человеком из другого социального круга, который Иру воспринимает как не самую удачную елочную игрушку, которая висит на самом видном месте. Ей нужно ходить с ним на приемы и деловые обеды, нужно красиво одеваться, нужно вести себя с достоинством, которое выигрешно дополнит образ мужа. У нее не получается, конеч-*

но, так он ей говорит. Вкус у нее плохой, фигура некрасивая, манеры провинциалки, и вообще она его все время перебивает и позорит перед людьми.

А у Лены отвергающий папа, который много лет живет на две семьи. Он вроде и любит дочь, но никогда не находит для нее времени – во всяком случае, столько времени, сколько бы ей хотелось. В детстве она считает, что все дело в ней и старается его привлечь и удержать, горько рыдая, когда у нее это не получается. К подростковому возрасту она решает, что отец сам во всем виноват, и перестает с ним общаться, считая свои чувства к нему угасшими и не имеющими значения. У нее нет постоянных отношений, но те отношения, что были, – с командировочным, с вахтовиком, с трудоголиком, с отцом-одиночкой. У всех ее партнеров тоже всегда не хватает на нее времени, их она тоже ненавидит и вычеркивает из своей жизни, как отца.

У Дениса все не так очевидно: семья хорошая, родители любят друг друга и детей, ресурсов много. Папа – хирург, обожаящий свою работу, профессионал с известным именем. Денис, кстати, тоже хирург, и хороший (но не такой, как отец, конечно, говорит он). У Дениса отношения с яркой, интересной девушкой, поэтессой и писательницей, успешной и увлеченной своим делом. Денис чувствует, что он ей не подходит, что он до ее уровня не дотягивает. Неуверенность в себе – его постоянный фон в отношениях, которые в остальных смыслах могли бы быть вполне хороши.

*шими. А так он изводит возлюбленную приступами неуверенности. Денис подозревает ее в изменах, остро реагирует на любые ее оплошности, сложно переносит ее успехи. Она старается меньше с ним делиться, чтобы меньше его ранить, и тогда он обвиняет ее в скрытности и в том, что она ему не доверяет. Измучившись, она уходит, оставляя Дениса в уверенности, что он был ее недостоин и сам все испортил.*

Такие отношения – это идеальные декорации для старых травм. Поэтому они становятся сверхценными, сверхзначимыми: психика бросает все ресурсы на возможность снова стать здоровой. На поверхности это выглядит как большая любовь, сильная привязанность, любовная зависимость. В глубине эта всегда попытки – снова и снова доказать отвергающему человеку, что я все же достоин любви, что со мной все в порядке, а ты не прав. Поэтому идея о том, что партнер – безнадежно больной человек и с ним ничего не получится просто потому, что он на это не способен, так легко находит отклик у нарциссических жертв.

**Это один из вариантов разрешения психической травмы: решить, что я здесь ни при чем и все дело в другом человеке, который в принципе не способен любить.**

Про родителя это чаще всего правда.

Про взрослого партнера – не обязательно.

# Невиновности не существует

Тут дело в том, что психика в поиске подходящих декораций подгоняет реальность под то, что ей необходимо. Способов для этого много: от простой демонизации партнера до неосознанных провокаций на нарциссическое поведение. Это очень сложная тема. Думать об этом – значит отказываться от спасительного переключивания ответственности на другого человека. Слово «спасительный» здесь не ирония, а внутренняя реальность: допустить, что на мне лежит часть ответственности за происходящее со мной, – значит вернуться в детское переживание «если со мной это происходит – значит, со мной что-то не так». Испытать стыд, которого вы так старательно избегали, и обнаружить, что не так уж вы и невинны. Учитывая, что психика ищет именно невинности, адекватной и обоснованной тогда, когда мы были детьми, избегание ответственности спасительно. Нужно много, очень много ресурсов и поддержки, для того чтобы перестать во всем винить партнера (как фигуру травмирующего родителя) и опереться на собственную взрослость, для того чтобы действительно покончить со старыми переживаниями.

**Наша взрослая задача – не в том, чтобы удовлетворить наши детские отчаянные нужды, а в том, чтобы научиться жить с тем, что они не были и не будут удо-**

## **влетворены.**

Это огромное, необратимое горе. Можно ли винить нас, что мы всеми силами стараемся его избежать?

Поэтому стратегии жертвы инфантильны и способы ее адаптации к отношениям и заботы о себе тоже инфантильны. Самая частая стратегия жертвы в нарциссических отношениях – сбежать от того, кто считается насильником. Это не просто детская стратегия. Эта стратегия слишком похожа на то, в чем обвиняет жертва своего партнера.

*Яна рассказывает о муже, долго, все первые встречи, практически не давая мне вставить слово. Я понимаю, что ей важно высказываться, важно чувствовать себя услышанной и понятой. Мне не сложно ее понимать: она говорит о том, что муж не обращает на нее внимания, увлеченный тем, что происходит с ним, и я рядом с ней чувствую то же самое. Она говорит о его холодности и равнодушии, о том, что ему неинтересна она сама, – и я чувствую то же. Она жалуется на категоричность его суждений, на то, что он ставит ей оценки, называя его «выраженным нарциссом» и «человеком без чувств». Рядом с ее жалобами на обесценивание мне сложно почувствовать себя ценной: не давая мне что-то для нее сделать, через несколько встреч Яна начинает говорить о том, что терапия идет как-то не так. А когда я обращаю внимание на то, что здесь у нее есть пространство для всех ее переживаний, что таким образом они*

находят себе место и выражаются, – говорит, что и так постоянно делится этим с подругами и от психолога ждала чего-то посерьезнее.

Для Юли важен страх: она живет в постоянном напряжении из-за того, что ее партнер постоянно сравнивает ее с бывшей девушкой, и это сравнение она проигрывает. Говоря об этом, она произносит фразу: «Мой прошлый мужчина носил меня на руках, с ним я понимала, что такое любовь».

Андрей женат на нарциссичной девушке, которая обвиняет его в любых трудностях, которые возникают у них в воспитании дочери. «Ты плохой отец», «если бы ты больше времени проводил дома», «ты ее балуешь», «ты мне не помогаешь в воспитании», «для тебя это все непрекращающийся праздник» – все эти упреки сыпятся на Андрея постоянно. Он же чувствует, что если бы жена справлялась со своими материнскими обязанностями, то никаких проблем у дочери бы не было. В этой семье идет необъявленная война за то, кто лучший родитель: открытая с одной стороны и тайная – с другой. При этом оба искренне радуются, когда второй допускает ошибку или не справляется. Все живут в постоянном напряжении и стрессе: война есть война. Дочь плохо спит ночами, закатывает истерики и никак не может научиться пользоваться горшком.

Отношения, в которых находится жертва нарцисса, нарциссичны с обеих сторон. У партнеров в таких отноше-

ях одинаковая травма. Они оба стремятся к слиянию, которое наконец излечит старую боль, и они оба выбирают себе партнеров, которые могут воссоздать нужные декорации. Оба стремятся к однозначному признанию и принятию себя, страдая из-за недовольства или требований партнера. Оба обладают набором специфических шаблонов адаптации, которые делают человека уязвимым к критике и заставляют тратить все свои силы на того, кто критикует.

Жертва отвергает своего партнера не реже, чем отвергают ее. Ему не нравится то, как она разговаривает, – она отвергает его потребность в том, чтобы иметь достойного партнера на важных мероприятиях. Он обесценивает ее хобби – она не замечает его усилий на работе, которые он прилагает, чтобы обеспечивать семью. Он изводит ее требованиями порядка и чистоты – она считает его маньяком, выполняя его просьбы с гневом и страхом, неспособная прислушаться к тому, чего он хочет на самом деле.

*Отношения между Ланой и Егором выглядят, на первый взгляд, как отношения насильника и жертвы: для Егора важна чистота, и Лана вынуждена большую часть своего времени проводить за уборкой, потому что капля воды на зеркале в ванной способна привести в лучшем случае к нотациям, в худшем – к скандалу. Лана мучается в этих попытках сохранить чистоту и не нарваться на агрессию партнера, и ее мученичество очевидно всем, включая Егора. Он дей-*

ствительно нарциссичен, и непослушание вызывает у него пугающий Лану гнев, это правда, но злится он не только потому, что она не вынесла мусорное ведро или не заправила постель. Несмотря на измученное лицо и отказ от того, чтобы проводить время вместе, по причине ее усталости (а это пассивная месть), она все равно не делает того, о чем он ее просит. Мусор все равно не вынесен, постель все равно не заправлена. Прежде всего Егор бесится потому, что Лане по большому счету его потребности не важны: она выполняет механическую работу, чтобы измучиться и иметь право обижаться на него и отказывать ему, не разбираясь в том, что для него действительно важно. Это такое пассивное отвержение, в котором нарциссические черты характера вырастают в разы.

Лана провоцирует нарциссизм Егора – если он не будет выглядеть маньяком, то и она не будет выглядеть невинной жертвой. Поэтому она игнорирует требования Егора (он просит, чтобы дома были чистота и порядок, она же делает из квартиры операционную, в которой порядка так и не появляется, потому что она устала). Егор изводит ее прямо. Лана пассивно-агрессивна.

Отношения, в которых находится жертва нарцисса, мазохистичны с обеих сторон. У обоих партнеров есть трудности с выражением своих чувств напрямую, оба не умеют полноценно о себе заботиться, оба склонны самоутверждать-

ся за счет другого, поскольку возможность реализовываться утрачена. Мазохизм и нарциссизм всегда ходят рука об руку: это двебольные формы адаптации, два стереотипа, которые вытекают из невозможности в раннем детстве быть такими, какие мы есть. Если говорить очень грубо, в нарциссических отношениях нарцисс тот, кто больше пользуется нарциссическими стереотипами – грандиозностью, социальным восхищением, публичностью, а жертва – тот, у которого больше мазохистических паттернов: терпеть, страдать и ухудшать свою жизнь так, чтобы и остальным было плохо. Обычно эти паттерны меняются, хотя есть излюбленные. В истории выше Лана – мазохист, который нарциссично считает себя абсолютно правой, а Егор – нарцисс, который мазохистично выносит свою роль домашнего тирана, хотя не получает от нее никакого удовольствия.

Эти стереотипы в поведении не говорят о чем-то необычном. Собственно, именно они и составляют большую часть современных отношений.

# Травмы сошлись

*У нарцисса и его жертвы одинаковая травма.* Я считаю нарциссическую травмированность обоих партнеров основной, если не единственной, причиной начала и сохранения нарциссических отношений. Я не верю, что за деструктивность отвечает только один партнер (это касается отношений, а не разовых встреч или случайных контактов). Отношения – это пространство, которое возникает между двумя людьми, их общее поле, в котором находятся они оба. В отношениях размещается весь наш прошлый опыт, вся наша сложившаяся за время жизни личность – как же может быть, чтобы все это не имело никакого значения? Я уверена, то, что происходит в отношениях, держится на опыте каждого из партнеров и включает его личность, его сознательные и бессознательные потребности.

Ощущение себя пассивной стороной безопасно только на первый взгляд. Без возможности ощутить собственную ответственность мы теряем шанс измениться и лишаем нашего партнера надежды на более здоровые отношения. Отказываясь что-то делать – что-то настоящее, не имеющее отношения к играм и шаблонам травмированного человека, – жертва не меньше, чем ее партнер, поддерживает те самые паттерны, которые ее разрушают. А так как нарциссическая травма и нарциссические черты свойственны большинству со-

временных людей, то в любых отношениях могут проявиться чувства и поведение, которые сделают эти отношения нарциссическими. Это тенденция даже не на уровне личности, а на уровне системы.

**Есть четыре типа травматических реакций: бегство, борьба, замирание и полное подчинение. Травмированный фиксируется на этих способах действия, теряя возможность к гибкой адаптации.**

Все, что он может делать, – это бежать, проявлять агрессию, впадать в ступор или подчиняться. В этом смысле массовый призыв «бегите из отношений с нарциссами» – тоже результат травмы.

При этом задачи, которые встают перед нами в любых отношениях, сложны и многогранны. Они требуют большего количества навыков и реакций, чем эти четыре. Гибкое, творческое приспособление к отношениям и к партнеру – это необходимое условие для того, чтобы эти отношения (и партнер) были как можно более здоровыми и функциональными. Чем сложнее жизненные ситуации, через которые проходит пара, тем более сложными и неоднозначными будут ее способы адаптации.

Например, в отношениях может случиться безденежье или безработица одного из партнеров. Исходя из набора травматических паттернов, в этом случае можно:

- *бежать* – заканчивать отношения;

- *бороться* – злиться на партнера, обвинять его внешне или внутренне, считать его альфонсом или искать для него работу, одалживать деньги, спасать;
- *замирать* – избегать разговоров на эту тему, перестать слышать свои потребности в материальной поддержке, отключить свое беспокойство за партнера и за себя;
- *подчиняться* – приспособиться к ситуации в уверенности, что денег у партнера нет и никогда не будет.

Реальность намного сложнее. В реальности мы испытываем все эти чувства одновременно: и злость, и страх, и жалость, и желание помочь, и надежду, и отчаяние, и готовность смириться, и потребность иметь опору. В каждом конкретном отношении должен родиться свой уникальный вариант того, что эта пара будет делать со сложившейся ситуацией. Универсальные ответы, которые предлагает любая система, не подходят и не могут подходить, поскольку не учитывают индивидуальной реальности пары. Универсальный ответ – это один из вариантов травматических шаблонов.

Например, для пары может оказаться приемлемым воспользоваться внешней помощью – обратиться к родителям, взять кредит в банке, одолжить денег у друзей. Возможно, именно для этой пары подойдет такой вариант, когда второй партнер на некоторое время возьмет на себя все материальные функции и даст другому время и возможность найти себя и снова начать зарабатывать, если ему этого захочется.

Для третьей пары самым лучшим вариантом будет переезд в Индию, духовные практики и случайные заработки. Для остальных – вполне возможно, что и расставание, и спасение, и приспособление, но это должен быть результат осознанного выбора из множества возможностей.

Вернуть взрослому человеку возможность гибкой адаптации к тому, что происходит в его жизни и в его отношениях, – это самое важное и самое здоровое, что можно предложить тогда, когда он со своей жизнью не справляется. Предложить такому человеку идею его полной невиновности – значит усилить невроз и обречь его на повторение старой истории, снова и снова, возможно, что и до конца жизни.

*Тамара, например, ежедневно терпит от мужа угрозы и издевательства. Терпит как будто потому, что он может сильно осложнить ей жизнь: переехав за ним в другую страну, она боится лишиться при разводе вида на жительство, и муж не забывает об этом напоминать. Здесь тупик: я могу сочувствовать ей и учить больше о себе заботиться, но больше ничего не могу. У нее появляется множество причин для того, чтобы пропускать встречи или проводить их, повторяя старые жалобы, она начинает жаловаться и на меня, на то, что ей ничего не помогает. Только когда я говорю ей о том, что в наших отношениях она делает из меня нарцисса, который пользуется ее ресурсами и остается бесполезен, у нас начинается работа. Тамара рассказыва-*

ет о том, что с самого начала вышла замуж за человека, который не особенно ей нравился, и его упреки в ее равнодушии вполне обоснованны. Начав быть с собой честной, она перестает разрушаться от злости мужа, поскольку наконец перестает оправдываться и пытаться убеждать его в том, что он неправ. Как-то все складывается и с видом на жительство. Пара разъезжается, но отношения между ними становятся более здоровыми, чем в браке.

Свете с ее сильной тревогой и попыткой суицида в анамнезе разговоры о том, какой ее муж садист, тоже не особо помогают. Скорее, ситуация становится хуже: играя для меня хорошего клиента, а для мужа хорошую жену, она оказывается еще более неустойчивой, поскольку должна быть двумя разными людьми. Только поняв, что она обманывает себя и такие отношения не могут стать хорошими при всех усилиях другого человека (меня, например), Света начала выстраивать границы, говорить о своих переживаниях и чувствовать себя в большей безопасности.

А вот Юля в ответ на мое замечание о том, что она меня не слышит и слышать не собирается, после паузы продолжает рассказывать о прошедшей неделе. Когда я говорю о своем раздражении – реагирует агрессивно, обосновывая мне свою правоту тем, что я же психотерапевт. Когда я говорю об отсутствии контакта – притворяется, что понимает меня, опять рассказывает о прошедшей неделе, уходит от меня неудовлетворенная и находит причину (это всегда ли-

*бо деньги, либо время) больше не приходит на сеансы.*

# Динамика отношений

Такие отношения часто содержат похожие друг на друга сценарии, так как начинаются и развиваются между людьми, имеющими похожие травмы. Эти травмы диктуют особые формы адаптации к миру и проявляются в нарциссических и мазохистических чертах.

**Каждый из партнеров испытывает необходимость удовлетворить свои потребности в близости и принятии, и у каждого недостаточно здоровых внешних и внутренних навыков, чтобы выстраивать действительно близкие отношения.**

Конечно, на входе в отношения никто не думает о том, что другой человек отлично подходит на роль партнера, который будет приносить боль, поскольку похож на родителя и сможет воспроизводить болезненные ситуации. При знакомстве и на первых этапах отношений мы всегда чувствуем тревогу, которая связана с неизвестностью. Для нарциссических отношений характерна особая динамика тревоги: она не снижается, а нарастает при сближении и лучшем узнавании партнера. Так как у каждого из партнеров есть трудности с распознаванием своих эмоций, эта тревога может выглядеть как влюбленность, страсть, возбуждение, притяжение. Бывает, что эти отношения возникают из-за тревоги, ко-

гда сам контекст отношений или ситуация знакомства небезопасны и предполагают дальнейшие трудности. Бывает, что отношения, которые начинаются довольно скучно, вспыхивают страстью тогда, когда происходит первая ссора или пара встречается с первой проблемной ситуацией. Эти приступы тревоги оба или один из партнеров трактуют как «искорку», «любовь с первого взгляда», «я такого никогда не чувствовала».

*«Роковая любовь» Илоны – мужчина, оскорбивший ее на дороге, прижавший к обочине и угрожающий расправой. Домой к Илоне они поехали уже вместе. С первых секунд этот мужчина захватил все ее внимание, вся жизнь сосредоточилась на том, как поднята его бровь, с каким настроением он пришел домой, какое количество скобочек поставил в сообщении. Илону избивала в детстве мать, и теперь она воспринимает свою эзотрическую тревогу как сильную любовь.*

*А для Инги отношения становятся интересными тогда, когда ранее безразличный ей друг мужа посещает их дом в его отсутствие, пьяный, избитый, нуждающийся в помощи. Она начинает думать об этом мужчине, искать с ним встреч, в конце концов – заводит роман. У Инги отец – алкоголик, и для ее психики нет ничего более интересного, чем очередная попытка спасти и сохранить. Муж Инги заботиться о себе умеет прекрасно, ему помощь не нужна, эти отношения спокойные и потому для нее непривлекательные.*

Здесь же происходит первое разделение функций: кто будет насильником, а кто жертвой? Этот выбор чаще делает жертва, реагируя первой волной боли на поведение того, у кого в перспективе будет статус насильника и нарцисса. Стимул может быть самым разным: от действительно выходящего за рамки неприемлемого поведения до какого-то бытового случая или привычного для другого проявления. Что-то, что происходит в сексе, в быту, в публичном месте или наедине, ранит одного из партнеров так сильно, что он не может с этим справиться.

*Для Раисы непереносимо упоминание бывшей девушки возлюбленного в общей компании, в которой они вместе находятся. На первых порах она притворяется, что все нормально, что ей интересно об этом слушать, она даже шутит на эту тему. Для нее это подвиг и героизм, за которое она ожидает такого же такта и поддержки со стороны мужчины. Когда он впервые говорит ей о том, что подруга Раи ему не нравится и он не хотел бы видеть ее в их общем доме, у Раи готов на это накопленный гнев и обида, обвинения в том, что она ради него все, а он ради нее не готов даже потерпеть. Мужчина реагирует на такое предъявление агрессивно, Рае больно, она чувствует себя непонятой и униженной. С подругой начинает встречаться тайно, мужчине при этом говорит, что она выполнила его просьбу и с подруги*

гой теперь общается реже и на нейтральной территории. Отношения довольно быстро приобретают нарциссический оттенок, в котором Раиса – жертва эгоистичного и холодного мужчины, который лишает ее права иметь подруг.

Рита же чувствует себя нормально и ведет себя адекватно до тех пор, пока не знакомится с мамой мужа, которая не особо одобряет Ритину профессию и образ жизни. Рита молчит и старается быть милой, печет маме печенье, справляется о ее здоровье, отпускает мужа ее проводить. На очередной общей встрече муж шутит над чем-то, касающимся ее работы, и это провоцирует взрыв. Дома Рита кричит, что муж ее не уважает, потакает во всем своей маме, ни во что не ставит ее работу. Муж уезжает к маме. Они помиряются (через долгий период ее молчания), но прецедент останется – и то, что он позволил себе шутку, и то, что он на маминой стороне, и то, что он бросил ее, когда она была в истерике.

Во всех этих случаях у нарциссической жертвы включаются механизмы травмы и она бежит, борется, замирает или подчиняется. Ни в одном из этих случаев это не является гибкой адаптацией, ни в одном это не решает появившуюся проблему. Так как жертва не может полноценно о себе заботиться, она создает первый прецедент неравенства и с этих пор будет иметь в таких отношениях моральное преимущество. Если она не в отношениях с психопатом, то это

будет иметь значение. Никому не хочется чувствовать себя плохим. Для человека с нарциссическими чертами такие переживания вообще непереносимы, потому что его психика травмирована и вынуждена игнорировать стыд, для того чтобы остаться целой.

*Наде трудно с ребенком, сложно жить в маленькой и неудобной квартире, переносить отдаленность от родителей, безработицу и длительные командировки мужа. Ей кажется, что о своих чувствах и потребностях говорить она не имеет права, и она старается быть удобной и не доставляющей проблем. Невыраженные переживания проявляются в один из приездов мужа: у Нади нет сил быть милой, она плохо себя чувствует, и на этом фоне прорывается подавленная злость. Повод случаен: муж, привыкший к ее демонстрируемому приподнятому настроению, говорит что-то вроде «что ты такая кислая». Надя высказывает ему все, что думает по поводу всего накопившегося, и делает это в виде упреков: что он не такой отец, не такой муж, не такой мужчина. На такой поток непредсказуемой злости сложно реагировать мирно. Муж пугается ее аффекта и отстраняется еще больше, ей становится еще хуже. Постепенно отношения ухудшаются: он возвращается домой, видит ее усталое и недовольное лицо, говорить об этом у них у обоих не получается, и он становится все более и более агрессивен к той, от кого постоянно нужно защищаться. Оба*

*все глубже погружаются в недовольство друг другом. Она несчастна, он в этом виноват. Она страдает, он злится на ее страдание, поскольку является его причиной.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.