


ПРОФЕССИОНАЛЬНО О ПСИХОАНАЛИЗЕ

**АЛЕКСАНДР НЕЧАЕВ**

Признанный психотерапевт,  
анализирует пациентов с тяжелыми случаями

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the chest up, looking back over her right shoulder towards the camera. She has a serious expression. The background is a soft, warm gradient of brown and beige.

**ЛЮБОВЬ,  
НЕНАВИСТЬ И  
НАРЦИССИЗМ**

Александр  
НЕЧАЕВ

**ЛЮБОВЬ,  
НЕНАВИСТЬ  
И НАРЦИССИЗМ**



*Меридиан*  
Publisher

*Харьков*  
*2022*

УДК 821.161.1  
Н59

Адрес для сотрудничества с автором: [info@a-nechaev.com](mailto:info@a-nechaev.com)  
Сайт Александра Нечаева: [a-nechaev.com](http://a-nechaev.com)

**Нечаев А. С.**

**Н59      *Любовь, ненависть и нарциссизм* / А. С. Нечаев – Харьков. Издатель: О. А. Мирошниченко, 2022. – 348 с.  
ISBN 978-617-7618-99-6.**

Сложности в любовных отношениях – одна из главных жалоб пациентов в моем кабинете, наряду с другими: хроническое чувство пустоты и скуки, постоянная тревога, полное непонимание своих желаний и профессиональной реализации, одиночество и нестабильная самооценка. В книге мы сконцентрируемся на любовных проблемах мужчин и женщин и подробно проанализируем, почему им бывает сложно встретить психологически здорового партнера и выстроить с ним глубокие, гармоничные отношения.

В книге будет затронута теоретическая база психоанализа, которая богато иллюстрируется примерами из клинической практики и жизни. Рекомендуется для прочтения психологам и психотерапевтам, которые нацелены на серьезное профессиональное развитие и хотят значительно углубить свои знания и эффективность работы. Также материал будет увлекателен и полезен всем, кто интересуется работой психики и Бессознательного.

**УДК 821.161.1**

ISBN 978-617-7618-99-6

© Нечаев А. С., 2022

<b>Оглавление</b>	
<b>Глава 1. Страх близости. Что такое нарциссизм?.....</b>	<b>4</b>
Страх близости.....	4
Нарциссизм и сверходаренность: общность и отличия.	20
Факторы в семье, провоцирующие развитие нарциссической структуры.....	35
Клинический случай «Пациент, который убегает от близости».....	43
<b>Глава 2. Патология нарцисса: жесткое Супер-Эго, идеализация и обесценивание.....</b>	<b>54</b>
Грандиозность, контроль и обесценивание.....	54
Патология Супер-Эго и влюбленность нарцисса.....	64
Психический аппарат человека.....	72
Клинический случай «Пациент, уничтожавший все хорошее».....	88
<b>Глава 3. Любовь и ненависть нарцисса.....</b>	<b>101</b>
Отношения между пограничными личностями.....	101
Развитие и регрессия грандиозной самости.....	110
Клинический случай «Пациентка, которая искала идеальную мать».....	133
<b>Глава 4. Особенности нарциссических пациентов..</b>	<b>142</b>
Эксплуатация окружающих.....	142
Подчеркивание грандиозности, наглая ложь и страх выбора.....	158
Зависть, ярость и обесценивание.....	167
Жалобы нарцисса.....	189
Клинический случай: «Пациентка, которая любезно отвергала мужчин».....	212
<b>Глава 5. Нарциссические переносы.....</b>	<b>221</b>
Зеркальный и идеализированный переносы.....	221
Фрустрации и регрессия нарциссических пациентов..	234
Истинная и ложная самости.....	261
Клинический случай «Пациентка, которая портит всех хороших мужчин».....	272
<b>Глава 6. Границы в терапии, в жизни и отношениях</b>	

.....	282
Кризис среднего возраста (35-55 лет).....	282
Психологические особенности старения (после 55)....	288
Злокачественный нарциссизм.....	298
Границы в терапии и любовных отношениях.....	313
<b>Литература</b> .....	339

# Глава 1. Страх близости. Что такое нарциссизм?

## Страх близости

Почему я одинока? Почему я влюбляюсь в недоступных мужчин, а тех, кто проявляют искренние чувства ко мне и заинтересованность, отвергаю? Почему я никак не могу встретить свою родственную душу? Почему мой муж издевается надо мной, а я боюсь расстаться с ним и не верю, что достойна хорошего отношения? И такие же вопросы я слышу от мужчин – каждый день, проводя клиническую практику, методом психоанализа.

Сложности в любовных отношениях – одна из главных жалоб пациентов, наряду с другими: хроническое чувство пустоты и скуки, постоянная тревога, полное непонимание своих желаний, одиночество и нестабильная самооценка. Но часто все эти симптомы являются проявлением одного общего личностного расстройства.

В этой книге мы сконцентрируемся на любовных сложностях мужчин и женщин и подробно проанализируем, почему им бывает сложно встретить психологически здорового партнера и затем выстроить с ним длительные, глубокие и гармоничные отношения. И прежде, чем мы перейдем к глубокому психоаналитическому разбору всего спектра этих проблем, поговорим о страхе близости. Я буду приводить много клинических примеров. По условиям конфиденциальности, они зашифрованы, изменены и художественно усилены, чтобы личность пациента никоим образом не была опознана, однако сохранена суть психологического конфликта.

**Пример.** В детстве Таня часто оставалась дома одна, так как мать много работала, а когда приходила домой, то не

интересовалась дочерью, которая внешне напоминала, бросившего ее, мужа. Доверительных отношений в семье, конечно же, не было, но Таня искала возможность хоть какого-то контакта с матерью. Со временем девочка сообразила, что если она помогала по дому уставшей, после работы, маме – та уделяла ей свое внимание. Мать не слушала интересы или тревоги дочери, но хотя бы делилась с ней своими переживаниями – какой никакой контакт между ними воцарялся.

Этот стиль взаимоотношений и общая история детства сформировали у Тани следующие бессознательные убеждения: 1) Я не могу открыться, так как мой внутренний мир – не интересен; 2) Меня не любят; 3) Помогая другим, я могу получить внимание. Первые два убеждения сформировали у нее глубокое чувство стыда, ведь она убеждена, что она – «плохая», так как ушел отец, а мать не проявляла теплоты. Стоит отметить, что практически у всех девочек, в случае развода родителей в ее детстве, формируется бессознательное убеждение о том, что папа ушел из семьи якобы из-за «плохой дочки».

Чувство стыда – это мощное травматическое переживание для ребенка и часто – невыносимое. Чтобы облегчить свои психические страдания, психика ребенка выстраивает защиты. У Тани сформировался страх близости – чтобы никто не узнал, что она «плохая» и это не привело бы к травматическому чувству стыда, она начала прятать свою нужду в теплоте и бессознательно избегала теплых людей, которые могли бы проявлять заботу. Теплота, близость и забота – все это было опасно для девочки, ведь в близких отношениях ее готовы узнавать, а открывать себя стало страшно – она давно убеждена, что «не интересна и не достойна любви».

Поэтому, уже в школьные годы, она любила холодную учительницу химии, чье внимание можно было заслужить, участвуя в олимпиадах (то есть «помогать» учительнице в ее

школьных заботах), а больше строгую женщину ничего в детях не интересовало. Она поверхностно интересовалась настроением Тани и никогда не пыталась выстроить теплые отношения с девочкой. Эта поверхностность была для девочки болезненна, но она убеждала себя, что «это же просто учительница, и это нормально», но главное, что такие холодные, нарциссические отношения были безопасными: учительница была довольна функциональными стараниями девочки и не знала, что «на самом деле» Таня якобы «плохая».

Дорогие читатели, возможно, вы уже догадываетесь, что во взрослой жизни Таня влюблялась исключительно в холодных, недоступных мужчин, которые видели в ней только сексуальный объект и красивый аксессуар, но не интересовались чувствами и внутренним миром. Как правило, такие мужчины были женаты, что значит, Таня была «застрахована» от близости с самого начала. Часто такие мужчины использовали ее: как сексуально, так и материально – таким образом, женщина продолжала заслуживать внимание услужливостью. Мужчины, которые проявляли заботу и теплоту к Тане, которые реально были готовы строить с ней близкие отношения, вызывали у нее чувство жалости или даже раздражение, но никак не любовный интерес.

Почему теплые мужчины вызывали чувство жалости или даже раздражение? Одна из психологических защит, которая сформировалась у Тани, в ответ на неприятие своей потребности в теплых отношениях со стороны матери – **проекция. То, что не принимается в себе, то, что считается «постыдным», бессознательно проецируется в другого, а затем этот другой обесценивается или полностью разрушается.**

В жизни это выглядело следующим образом. Когда на Таню обращал внимание психологически здоровый мужчина, который принимал свою естественную потребность в отношениях и был готов сближаться, женщина видела в этом то, что не принимала в самой себе: «детскую прилипчивость»,



«навязчивость» и «глупость». Другими словами, Таня смотрела на мужчину глазами своей садистичной холодной матери, которая отвергала естественную тягу ребенка (и человека в целом) к близким, теплым отношениям. Теплые мужчины обесценивались, она прерывала свидания, порой могла сделать это также холодно и жестко, не считаясь с чувствами мужчины, как с ней обращалась собственная мать. Отдельно отмечу, что проекция – механизм универсальный, проецироваться в другого человека могут не только негативные, но и позитивные представления.

Холодность, отвергающий и строгий стиль поведения, тенденция много работать («помогать»), чтобы бесконечно убежать от ощущения своей неполноценности, помогали Татьяне на работе, она хорошо зарабатывала, но крайне мешали ей в общении и любовных отношениях. Одновременно с якобы профессиональной успешностью, женщина чувствовала постоянную пустоту и неудовлетворенность жизнью. Почему «якобы» реализованностью, спросите вы? Татьяна действительно занимала руководящую должность и хорошо зарабатывала, ее ценили как сотрудника, но женщина абсолютно не могла ответить на вопрос – чем бы она хотела заниматься профессионально? Работа не приносила ей удовольствия – она просто плыла по течению. Она не имела хобби, ей было сложно понять свои желания и чтобы ей приносило глубокое удовольствие. От пустоты она убегала постоянно путешествия или вступая в очередные драматические, поверхностные отношения с холодным мужчиной. Речь идет о **несформированной идентичности – человек не понимает, кто он в глубине и для чего живет.**

**Пример.** В детстве мать Димы страдала алкоголизмом, а отец по своей натуре был слабым и пассивным человеком, хотя и теплым. Дима регулярно ощущал безразличие, непонимание и пренебрежение со стороны матери. Отношения с отцом, его теплота заложили в мальчика некоторое

ощущение своей ценности, но не смогли полностью компенсировать нехватку любви от материнской фигуры. Такой опыт сформировал убеждение, что находиться в близких отношениях очень болезненно, так как просыпались чувства одиночества и ненужности. В итоге сформировался механизм **изоляция чувств – все ситуации в жизни, которые могли бы напомнить о болезненных переживаниях ненужности, избегались**. Дима уклонялся от эмоциональных контактов с другими, а также с самим собой.

Когда он приходил на вечеринки, то на сознательном уровне хотел познакомиться с интересной девушкой, но на более глубоком, бессознательном - выражал свою неготовность: избегал зрительного контакта, его лицо было надменным и холодным, неодобрительно отзывался о теплых девушках, шел на конфликт, борясь за «справедливость». В зарождавшихся отношениях часто создавал ситуацию дисбаланса: девушка одаривалась подарками, зависела материально. Когда Дима оставался наедине, то убегал от самого себя, в частности от травматических переживаний одиночества и ненужности, в бесконечный просмотр порно или социальных сетей. Такая массивная изоляция чувств вызывала хроническое ощущение пустоты, которую он заедал или практиковал беспорядочные половые связи.

Профессионально Дмитрий был не реализован, перебивался непостоянными заработками на стройке за границей. Он не решался получить образование из-за низкой самооценки. Точнее, его **самооценка была нестабильной: идеализация чередовалась с обесцениванием**. В некоторые моменты ему казалось, что стоит лишь ему захотеть поступить в юридический университет, он «тут же станет лучшим студентом и в будущем топ-юристом» (в фантазиях он уже был топ-юристом), в другие мгновения он погружался в ощущение, что «ни на что не свободен» и является «полной бездарностью». Также он идеализировал и обесценивал окружающих.

Это были два простых примера нарциссической организации личности, где мы видим общие моменты: эмоциональное отвержение в детстве, чувство собственного стыда и неполноценности, несформированная идентичность, череда идеализаций и обесцениваний и проекция своей нужды в отношениях и теплоте в других. В этой книге я хочу донести вам важную мысль, что нарциссическая организация личности и нарциссическое расстройство личности – очень многолики. Нарцисс это не обязательно образ холодной стервы или самовлюбленного эгоиста - это очень упрощенное и неверное понимание этой структуры личности и заболевания. Более того, часто так называемые «жертвы нарциссов», которые организовали многочисленные группы в социальных сетях, сами являются нарушенными нарциссическими личностями.

Еще одна часто употребляемая защита таких людей – **контроль, когда другой человек должен подчиняться, исполнять желания и удовлетворять потребности. Пример.** В детстве мать часто говорила Алисе: «Ты никому не будешь нужна, потому что твой отец - богатый человек и всем твоим парням будут нужны только твои деньги». Когда же Алиса выросла и стала красивой девушкой, а от ухажеров не было отбоя (в том числе состоятельных), мать негодовала: «Да, он богаче, но ему нужен лишь твой паспорт с немецким гражданством». Мы видим постоянное **обесценивание** дочери **из-за зависти** к ее молодости и красоте.

Пережив массивное отвержение со стороны матери, которое сопровождалось еще и побоями, Алиса стала бояться близости не только из-за чувства стыда и неполноценности, но также опасаясь насилия. Она бессознательно использовала весь спектр нарциссических защит, которые мы уже успели рассмотреть, а также испытывала потребность контролировать мужчин. Если она завязывала отношения с интересным мужчиной, то контролировала все его посты в социальных сетях, проникала в его телефон, когда он был в ванне, ревновала и устраивала истерики (в данном случае, это способ

эмоционального насилия и контроля), если он задерживался на работе, а также требовала подарки, бессознательно контролируя его поведение.

Безусловно, часто на отношения с Алисой, которая была нарциссически организованной, соглашались именно нарциссические мужчины, для которых отсутствие близости из-за ее истерик, контроля и постоянных обид (последнее предполагает регулярное отчуждение друг от друга) было бессознательно желательно. Кроме того, Алиса была красивой, яркой женщиной, что, конечно же, подогревало их интерес. Поэтому Алиса действительно регулярно становилась «жертвой нарциссов».

Но очень важно указать, что «жертвой нарцисса» она себя чувствовала и тогда, когда находилась в отношениях с психологически здоровым, теплым мужчиной! Ведь постоянный поток ее жалоб и претензий не мог быть удовлетворен, а значит, это вызывало жалобы Алисы, что ее мужчина «холодный нарцисс». Также здоровый мужчина противился ее контролю, а значит, с ее точки зрения, был «самовлюбленным и не думал о ее потребностях».

Точно также нарциссическое расстройство проявляет себя в клинической ситуации психоанализа, что дает возможность психотерапевту психоаналитической ориентации или психоаналитику глубоко исследовать и лечить психику пациента. Нарциссические пациенты могут жаловаться на своих психологов, регулярно их менять, проламывать границы, чтобы контролировать. Например, возникшая дружба с психологом, вместо того, чтобы продолжать проходить у него психотерапию в качестве пациента, может быть формой скрытого обесценивания его как специалиста и бесплатного использования для своих нарциссических нужд (в принятии и возможности выговориться).

У Алисы неутолимый голод по теплоте и поэтому она контролирует человека, использует в своих нуждах, не думая о потребностях партнера. Поэтому она была искренне убеждена,

что ей постоянно попадают нарциссы, ведь поток претензий и чувство эмоционального голода, никогда не заканчивались. Когда пациентка попала в автокатастрофу и оказалась в больнице, не было желающих ее навестить, ведь все отношения в жизни были поверхностны. Из-за травмы, Алиса была изолирована от ночных клубов, которые помогали ей убежать от своих чувств и пустоты, и поэтому она почувствовала свою зависимость ко мне, нужду в моей заботе и теплоте.

Она, впервые за много лет, получила опыт принятия, но это высвободило наружу и ее потребность в заботе и близости. Как мы уже разбирали, для нарциссических личностей это – невыносимо. Сталкиваясь со своими ранее изолированными чувствами, они защищаются обесцениванием. Обесценивание меня было бессознательным, она начала говорить, что я - «холодный и садистичный». После этого, Алиса нашла женщину-психолога, которая согласилась работать с ней бесплатно (скрытое обесценивание психолога путем манипуляций). Вначале коллега получила порцию идеализации, но затем была также обесценена и брошена, ведь оказалась якобы «непонимающей и слишком строгой».

Я хочу убедительно отметить, что **нарциссических личностей важно видеть с двух граней**: 1) Обесценивающие и атакующие, не признающие свою нужду в отношениях, боящиеся близости; 2) Страдающие, ранимые, ищущие принятия и любви (пусть и часто бессознательно). Часто психологи скатываются только к одному из этих секторов: либо презрительно отказываются работать, либо попадают в ловушку очарования и трогательности, забывая, что скоро их ожидает обесценивание (часто скрытое). Но хорошая новость есть: нарциссическое расстройство личности поддается лечению, если работать профессионально: глубоко знать теорию, иметь доброе сердце и способность глубоко чувствовать пациента. Однако, важно помнить, что мы не всемогущи, и чтобы пациент вылечился, он должен также сам

этого сильно хотеть, прикладывая усилия в психотерапии.

От ощущения своей неполноценности нарциссы убегают в придуманный, часто нереалистичный, **грандиозный образ самого себя**. Таня, из первого примера, была грозной начальницей, от ее решений действительно много зависело в рабочем процессе, а порой и в жизни подчиненного, если она его уволит. В этом состояла ее грандиозность, нельзя сказать, что это был нереалистичный, придуманный образ самой себя, ведь она действительно занимала высокую позицию и была талантливым человеком, но все, же высокое мнение о себе было раздуто, в том числе за счет пренебрежительного отношения к другим. А вот грандиозность Димы, из второго примера – полностью придуманный, нереалистичный образ себя, в котором он якобы уже сейчас успешный юрист и поэтому лучше других.

**Пример.** Денис был тренером в спортзале, который перешагнул тридцати пятилетний рубеж. Он создал грандиозный образ себя как невероятно сексапильного молодого человека с красивым телом. Для поддержания такого защитного механизма, он «вливал» в себя огромные дозы фармакологических препаратов и навязчиво занимался в тренажерном зале. С психоаналитической точки зрения, **мы относимся к своему телу, как к партнеру нашего Я, как мать относилась к нам в детстве**. Его массивное использование гормонов и других фармакологических препаратов, что запрещено законом в виду разрушительного действия, может быть проинтерпретировано как бессознательный садизм по отношению к самому себе, «Это мое тело, и я буду делать с ним все, что посчитаю нужным» - заявляет Денис. «Это мой ребенок, и я буду наказывать его, как посчитаю нужным» - говорил его отец в детстве, когда избивал Дениса ремнем до ран.

Многочасовое проведение времени Денисом в тренажерном зале можно рассмотреть как навязчивые, повторяющиеся действия, по типу повторяющихся ритуалов

при различных фобиях, цель которых, отвлечь человека от болезненных переживаний и нерешенных конфликтов. Занимаясь в тренажерном зале, вдобавок к массивному обесцениванию окружающих: «Все тренера вокруг знают мало», «Все вокруг только худые неудачники», он убегал от хронического ощущения своей неполноценности, раздувая грандиозный образ. Он также убегал от несформированной идентичности, в том числе профессиональной – ведь Денис признавался, что работа тренера не приносит ему удовольствия, зарабатывал он мало, развиваться профессионально желания не было. Более того, все его начинания «выучить код программирования» или «запустить линию одежды» терпели крах, так как после короткого этапа окрыления и фантазий о достижении большого успеха, приходила пустота и невозможность усердно обучаться, за которым стояло бессознательное убеждение в своей бездарности и неполноценности.

Денис отказывается решать другие жизненные, психологические задачи, например, рождение ребенка. Он занимает такую позицию, что ему больше ничего не нужно. Его партнер – зависимая девушка, которая в детстве страдала от плохого обращения и поэтому остается в отношениях с мужчиной, который до сих пор не готов к детям и не может ее обеспечить в семейном плане. В этих отношениях присутствует теплота и поверхностная забота друг о друге, особенность заключается в том, что Денис в состоянии предложить отношения лишь подросткового уровня. Поэтому **нарциссическая структура – это общая недоразвитость психического аппарата**. Прошу обратить внимание, что это не оскорбление или попытка унижить, речь лишь о том, что такие личности часто не смогли психологически повзрослеть, так как не разрешили некоторые личностные конфликты.

У каждого ребенка изначально есть два расщепленных представления о себе: грандиозный и неспособный, что является нормой. По мере взросления и адекватного

воспитания и ухода, эти два полюса интегрируются, и психический аппарат взрослого человека должен быть в норме вооруженным стабильной самооценкой. По мере взросления человек решает проблему своей идентификации в этом мире, в том числе профессиональную. Вы догадываетесь, что у очень многих эта задача не выполнена, так же как и у Дениса. Третий момент развитого психического аппарата – это зрелая способность глубоко любить, Денис же относится к девушке как подросток, не думая серьезно о дальнейшей жизни и судьбе. Он, как и положено подростку, не готов становится отцом. Подробно аспекты взросления и развития психического аппарата мы обсудим по ходу книги.

Я уверен, дорогие читатели, что к данному моменту, многие из вас обнаружили что-то подобное, из описанного материала, в себе. Пожалуйста, оставайтесь спокойными – совсем не обязательно, что вы относитесь к нарциссическим личностям. В частности, ни в коем случае не стоит думать, что все спортсмены или тренеры в фитнес-студиях являются личностями с нарциссической организацией личности. **Диагноз нарциссического расстройства нельзя ставить только лишь по описательному материалу, очень важно проанализировать контрперенос!**

**Контрперенос – это чувства, эмоции и фантазии, которые вызывает пациент у психотерапевта.** Конечно же, этот психический процесс работает и в жизни. Если вы обладаете эмпатией и можете считать чувства и переживания другого, то вам доступны двери в его внутренний мир. Психоаналитики и психотерапевты психоаналитической ориентации профессионально обучены работать с контрпереносом. Благодаря своей эмпатии они способны погрузиться в переживания другого человека и на основании этого понять: человек, с какой психической структурой, и с какими конфликтами перед нами. Нарциссы рожают определенный эмоциональный отклик у другого человека, сами того не ведая, они «заставляют» другого почувствовать



себя или уникальным и крутым, или наоборот ничего не значащим, либо передают ему пустоту и апатию – то есть то, что захватывает внутренний мир нарцисса. Поэтому для нас важно описание жизни пациента, чтобы видеть симптомы, но глубокие причины этих симптомов можно понять, сопоставляя их с контрпереносом. Поэтому «занятие бодибилдингом» может говорить о разных вещах: нарциссическая грандиозность, попытка проработать мужскую идентичность, развитие псевдо-маскулинности из-за женской идентификации с матерью, попытка убежать от депрессивных страхов своей ненужности, а может перед нами действительно здоровый человек, который нашел свое признание? Все нужно анализировать индивидуально.

Та же ситуация в примере с девушкой, которая занимается чёрной магией. Она считает себя избранной и обладающей особой силой. О чем идет речь в данном случае? Перед нами высокомерная особа, которая раздувает свою нереалистичную грандиозность? А может перед нами девушка истеричного типа личности, которая всеми способами пытается привлечь внимание, и в отличие от нарциссов, имеет способность сочувствовать и тепло любить? Или грустная депрессивная дама, которая убежала в мир фантазий из-за пережитого горя?

Наши страхи, фантазии и желания часто нами не осознаются. К счастью, психоанализ и психоаналитическая психотерапия обладают инструментами расшифровать сигналы бессознательного и понять глубинный внутренний мир человека. Сейчас мы подробно разберем сновидение одного пациента, который никак не мог завязать любовные отношения с женщиной. Он искренне переживал и был серьезно настроен на создание семьи, но только в психоанализе осознал свой сильный страх близости и отношений.

Немного о пациенте. Павел<sup>1</sup> был хорошим стоматологом – его ценили коллеги и пациенты, однако он продолжал работать за крайне низкий гонорар. Павел был убежден, что за большую оплату пациенты к нему не пойдут. Мать пациента была крайне вторгающейся, тревожной и страдала различными фантазиями о преследовании. Например, в детстве считалось нормальным, по указаниям матери, неделю не открывать шторы на окнах, чтобы «не сглазила соседка». Мать контролировала пациента, проверяя его карманы, каждую неделю приходя в школу для бесед с классным руководителем, постоянно заставляла кушать ею приготовленную еду, даже если мальчик был не голоден.

Так как отец рано ушел к другой женщине, в семье не было того, кто бы выстроил границу между матерью и мальчиком, а другими словами, кто бы защитил Павла от агрессивных атак матери. Не удивительно, что такая атакующая мать, за фасадом гиперопеки, не интересовалась внутренним миром сына – доверительных, близких отношений у них не было.

**Сновидение.** «Главный врач нашей больницы просит меня помочь ему с отчетностью. Я думаю, что не буду помогать, так как недавно он был груб со мной. Но затем я решаю помочь. Вдруг возникает погоня, за мной кто-то гонится, и мне очень страшно... Я попадаю в старый дом своего детства, на полу - кресло-качалка, потом поднимается вода. Чувство погони хоть и снижается, но я куда-то вновь убегаю».

**Анализ.** Главный врач представляет материнский образ, который в сновидении расщеплен на две части: с одной стороны – погоня, с другой стороны – кресло-качалка в доме

---

<sup>1</sup> Как и во всех клинических случаях, в этой книге, личные данные пациента зашифрованы и серьезно изменены, чтобы соблюсти конфиденциальность. Доносится суть самого психологического конфликта.

детства, которое снизило ощущение тревоги, (успокоило). В реальной жизни с главным врачом отношения были удовлетворительные, пациент отмечает, что они были «чисто рабочие, но если бы Павел хотел, то видел симпатию коллеги и отношения могли бы стать более дружными (то есть более близкими). Обратите внимание на паттерн: после того, как пациент в сновидении решается помочь (то есть сблизиться), возникает ощущение погони! Это отсылает нас к его детской травме – близости с матерью не было, были лишь ее захваты и контроль. В этой части сновидения прекрасно раскрыт его страх близости из-за страха перед нападением и захватом.

Далее он попадает в дом своего детства и видит кресло-качалку. В ассоциациях Павел вспоминает, как любил сидеть на нем в детстве, это его успокаивало. Вспомнились вечера, когда мать покачивала мальчика на коленях, и это было приятно. Конечно, это прекрасно, что мать проявляла также и ласку к сыну – ее положительный образ представлен в виде кресла-качалки. Если подытожить, то Павел тянется к объекту, хочет сближения, но если объект подходит близко – появляется страх захвата и поэтому хочется убежать из отношений (по крайней мере, увеличить эмоциональную дистанцию). Когда Павел психологически отдаляется, страх преследования снижается и на сцену выходит положительный образ матери – вновь попытка сближения – цикл вновь и вновь повторяется.

Как такой цикл приближения-отдаления (убегания) проявляется у Павла в жизни? В последний раз он познакомился с двумя девушками: одна была теплой и открыто проявляла свою нежность к нему, вторая - надменной, но «чертовски сексуальной». Теплая, нежная девушка тоже казалась Павлу привлекательной, но уже через две недели общения его интерес снизился и он «искренне» считал ее «не такой уж красивой». Поэтому он попытался построить отношения с холодной, отстраненной особой. Ее холодность на сознательном уровне пациенту не нравилась, но его тянуло к ее «сексуальности». Через полгода отношений они

расстались, так как Павел стал придирается к ней – почему она не развивается профессионально? Такой была его основная претензия и девушка, не выдержав постоянных упреков, разорвала отношения.

Вы обратили внимание, что я ставил слово «сексуальность» в кавычки, когда описывал этот случай? Это было указание на то, что холодная девушка, которая также боялась сближаться в отношениях, как и Павел, воспринималась им сексуальной именно по причине того, что «не угрожала» ему близостью, то есть Павел не боялся захвата. По мере развития их отношений, ее внешняя привлекательность оценивалась пациентом все ниже. То есть, по мере сближения, он все больше обесценивал объект, а позже и нападал на него более активно, как мать нападала на него в детстве, при помощи претензий «Почему девушка не развивается профессионально». Первую девушку он гораздо быстрее обесценил и не находил, по этой причине, сексуальной, так как она была теплой натурой.

Психоанализ и психоаналитическая психотерапия хороши тем, что бессознательные страхи можно увидеть прямо на сессиях, в том, как пациент развивает свои отношения с психотерапевтом (психоаналитиком). На период этого сновидения, Павел находил причины пропускать сессии – таким образом, он «не помогал мне» его лечить. Вначале пациент отрицал эту интерпретацию, но затем согласился, что у него были размышления о том, что если он не приходит на сессии, то, таким образом, бессознательно мстит мне за то, что я «был груб с ним». Под грубостью он подразумевал, что я всегда оканчиваю сессию вовремя, вне зависимости «насколько сильно Павел этого не хочет».

Кроме того, не приходиться на сессии – это бессознательный способ регулировать близость между нами. Как правило, перед пропущенной сессией была хорошая, теплая сессия, где он чувствовал теплоту и заботу с моей стороны. Здесь мы видим вновь: близость для него - страшна

из-за страха быть захваченным. На сближение он реагирует отдалением и обесцениванием.

К счастью, опыт теплого взаимодействия с матерью у Павла также есть. Это дает ему сил продолжать искать в жизни любимую женщину, несмотря на постоянные неудачи. Проблема заключается в том, что в бессознательном пациента (из-за его детской травмы) мать представлена не целостно. С одной стороны она нападает, с другой – убаюкивает и принимает. По этой причине он использует такую защиту как контроль. При помощи контроля он пытался реализовать иллюзию обладания принимающей матерью, как это в норме есть у детей, когда они думают, что мать полностью принадлежит им и будет во всем угождать. Вы удивитесь, но это одна из причин, почему он работал за низкий гонорар!

Павел работал за маленькую оплату, хотя был отличным стоматологом. Ему очень нравилось признание со стороны пациентов. Как считал пациент, низкие расценки обеспечивают ему постоянный приток пациентов, у него были расписаны все рабочие часы на месяц вперед. Это и был его контроль матери, низким гонораром он обеспечивал себе «постоянное наличие кресла-качалки», то есть возможность почувствовать принятие. Если кто-то из пациентов больше не приходил к нему, на его место моментально записывался кто-то другой – Павел бессознательно не воспринимал их как личностей, а только как функцию.

Свои психические особенности пациент проецировал на меня. Павлу казалось, что я отношусь к пациентам обезличено (как, на самом деле, он относится к своим пациентам), и что если «он уйдет из терапии, то на мое место моментально придет другой». Тенденцию контролировать пациент также проецировал на меня. Он обвинял меня в том, что я якобы заставляю приходить его на сессии. Подробное исследование проекций пациента дает нам прекрасную возможность увидеть глубинный мир пациента и далее смягчить или изменить эти механизмы, которые мешают

человеку жить счастливо.

Терапия Павла была плодотворной. Вначале была существенно снижена его потребность контролировать, при помощи проработки расщепленного материнского образа. Мать перестала восприниматься или как нападающая, или как принимающая функция («кресло-качалка»). Ее образ стал более целостным, что значительно снизило его бессознательный страх захвата. Он в несколько раз поднял свой гонорар, начал воспринимать пациентов и окружающих как личностей, что помогло ему выстраивать более эффективные взаимоотношения, как с пациентами, так и с коллегами и друзьями. Его возросшая способность к эмпатии и уверенность в себе быстро были замечены руководством, он получил предложение о повышении.

По мере проработки страха близости, из-за материнских атак в детстве, он познакомился с девушкой, которая была открытой и сочувствующей. По своей натуре она была сердечным человеком. Павел не обесценил теплую девушку, что было практически впервые в его жизни. Они начали встречаться, а через полгода решили жить вместе. Это также не испугало Павла. Более того, его психологическое развитие в психоаналитической терапии помогло решить один из ключевых конфликтов личности – вопросы идентичности: Кто я? В какой профессии я буду развиваться, и какая профессия мне по-настоящему нравится? Какой я мужчина (или женщина)? Какой я отец (или мать)? Павел нашел себя настоящего в психоанализе, и это помогло ему решиться перейти к новой жизненно-важной психологической задаче – рождение ребенка. Сейчас у них девочка!

## **Нарциссизм и сверходаренность: общность и отличия**

Нарциссическое расстройство — одно из самых

распространённых в жизни и терапии. Некоторые исследования считают, что 30% пациентов, которые проходят психотерапию или психоанализ, это люди страдающие нарциссическим расстройством личности либо же используют сильные нарциссические защиты.

Здоровый нарциссизм – это запас любви, который ребенок получает от родителей и тех, кто его опекает, в первые годы жизни. Считается, что самые важные в жизни ребенка – первые шесть месяцев, в которые он впитывает от матери большую часть чувства, что он ценен и любим. Здоровый нарциссизм - это общее состояние благополучия, естественная функция личности, которая поддерживает стабильную адекватную самооценку и помогает добиться профессиональных успехов, а также любить и дружить. Ощущение внутренней ценности себя позволяет жить в гармонии с самим с собой и ощущать себя целостно.

Ключевое в здоровом нарциссизме - это присутствие во внутреннем мире человека репрезентации объекта, который тебя любит. То есть, когда-то ребенка любили в реальности и сейчас, уже у взрослого, есть представление о себе, что он достоин любви. Наша психика работает таким образом, что внешние объекты детства становятся внутренними. Когда-то мать, любя, кормила своего ребенка грудью, во время данного процесса смотрела ему, с нежностью, в глаза, как бы передавая сообщение: «Ты достоин любви и я тебя люблю». Затем такое же он слышал от отца, когда они играли в футбол: «Как у тебя хорошо получается, славный сын!». Психика инкорпорирует (то есть помещает внутрь) эти внешние объекты – так создается представление об объекте, с которым человек идет по жизни. В случае здорового нарциссизма, который мы сейчас рассматриваем, человек живет с бессознательной репрезентацией любящего объекта, который поддерживает его. На сознательном уровне это ощущается как здоровая уверенность, ощущение, что в новой компании ему будут рады, что его идеи и проекты на работе достойны внимания

руководства и могут быть поддержаны. И конечно, представление о внутреннем объекте, как любящем, помогает в любовной жизни. Когда девушка идет на свидание, она не боится, что ее используют, с радостью принимает комплименты, потому что верит им (то есть сама считает себя достойной и ценной), может расслабиться в обществе мужчины, не тревожиться и, само собой, получает удовольствие от близости в постели.

Более того, если мы внутри имеем репрезентацию объекта как любящего, то бессознательно мы будем избегать холодных, садистичных и дистантных партнеров. Нас будет тянуть к теплым людям, которые умеют ценить и рады сблизиться с нами. Нас не будет пугать близость, так как мы будем готовы открываться, ведь наш внутренний объект словно говорит: «Ведь ты достойна хорошего партнера!»

Давайте вспомним пример с Алисой, девушкой попавшей в автокатастрофу. Из-за перманентного материнского отвержения у нее не сформировалась репрезентация объекта как любящего. Напротив, ее внутренний объект словно говорил ей: «Ты не достойна любви! Ты никому не нужна!» - теперь эти слова, будучи взрослой, она говорила сама себе: «Я не достойна любви и никому не нужна!». Чтобы заглушить свою душевную боль от невыносимых терзаний, она посещала «гламурные» места, общалась со «звездными» личностями – так она бессознательно присваивала их достижения и популярность, что позволяло ей чувствовать себя лучше.

Попав в автокатастрофу и затем, в изоляцию от социума, в больницу, ей потребовалась простая настоящая человеческая поддержка, которую она получила в моем лице. Алиса оказалась в затруднительном положении непонимания. С одной стороны, внутренний объект говорил ей, что она недостойна любви и поддержки. С другой стороны, она чувствовала мою теплоту. Человеку крайне сложно переносить ситуацию неопределенности, возникает потребность хоть как-



то объяснить то, что с ним происходит. Мое внимание Алиса объяснила, будто я хочу ее использовать и манипулировать ею. Это вызвало сильнейший страх и тревогу. Она не могла поверить в мое искреннее участие, так как не было сформировано любящего внутреннего объекта. К счастью, в психоаналитической психотерапии и психоанализе, появляется шанс корректировать внутренние репрезентации, что приводит к улучшению самочувствия и отношений с другими.

Давайте поговорим о многочисленных группах в социальных сетях по типу: «Мой муж – перверзный нарцисс!» или «Спасите от садиста!». Смысл этих групп сводится к тому, что женщины, считающие себя жертвами насилия нарциссов, не идут в личную психотерапию или психоанализ, а сутками обсуждают какие «плохие» мужчины им попадались на жизненном пути. Я верю, что среди них действительно есть жертвы и рекомендую обратиться к психотерапевту или психоаналитику, так как важно осознать – если вы входите в отношения с садистом или тем, кто просто не умеет любить, то это отображает ваши внутренние убеждения, что вы не заслуживаете любви.

Как мы уже разобрались, дело в том, какая репрезентация внутреннего объекта у вас сформирована. Также определенная доля участниц таких групп – это личности с мазохистической организацией, которые бессознательно запрещают себе быть счастливее в любовных отношениях, чем их матери. Они искупают свое чувство вины перед матерями. Например, в детстве отец прохладно относился к матери, но боготворил девочку. У дочери сформировалась вина за то, что она победила мать в

эдипальном сражении<sup>2</sup> и теперь наказывает себя тем, что выбирает неподходящих партнеров. Таким женщинам также показана психоаналитическая психотерапия или психоанализ.

Важно также понимать, что среди этих женщин есть те, которые сами страдают нарциссическим расстройством и, поверьте, они бессознательно провоцируют своих мужчин, чтобы те их оскорбляли, унижали. Вы уже знаете, почему они это делает – им нужно обесценивать, так как они боятся близости и отсутствует репрезентация любящего внутреннего объекта. Ни в коем случае не нужно считать этих женщин монстрами или ужасными людьми – часто это страдающие личности, которые глубоко тоскуют по заботе и любви. Но до тех пор, пока они проецируют свою личностную патологию на мужчин, смакуя это в группе, они не идут в личную психотерапию и обречены на душевные страдания в жизни. Это правда, что порой мужчина рядом с ними – нарцисс, но я знаю, по опыту своей клинической практики, что часто такие женщины обесценивают и провоцируют вполне здоровых партнеров.

**Второе важное отличие между здоровым нарциссизмом и патологическим заключается в зрелости и развитости психического аппарата.** У нарциссического человека некоторые структуры психики заморозились на уровне детского развития. По сути, это ребенок в теле взрослого человека, который психически функционирует как ребенок пяти лет (у каждого эта цифра остановки развития – разная). Стоит отметить, что речь идет о «клиническом ребенке», ведь у такого взрослого есть и вполне состоявшиеся

---

<sup>2</sup> В 3-5 лет девочка как бы соревнуется с матерью за внимание и любовь отца. Дочь продолжает любить маму, но хочет, чтобы папочка принадлежал ей, а не маме. В норме отец должен показать, что любит девочку, но мама для него на первом месте. Если же отец отвергает девочку или, наоборот, у дочери есть ощущение триумфальной победы над матерью – оба эти варианта являются патологическими для формирования психики.

здоровые, взрослые части. Наша психика развивается секторально. Когда мы говорим о «клиническом ребенке», мы имеем в виду, что некоторые ее секторы развились до уровня взрослого (интеллект, сексуальные желания, сдерживание агрессии, например), а некоторые остались на уровне ребенка. Часто отстают: способность поддерживать самооценку на стабильном уровне, смириться с невозможностью контролировать жизнь и окружающих, принимать свои несовершенства и ограничения.

Изначально ребенок, допустим мальчик, думает: «Мой папа - самый сильный, самый умный и может сделать абсолютно все». Взрослея, мальчик понимает: «Сосед Ваня почему-то сильнее, чем мой папа, он спортсмен, а мой папа не спортсмен». Такое постепенное, мягкое разочарование в отце - допустимая фрустрация (когда реальность не соответствует желаемому). За счет постепенности этого процесса (понимание, что папа не является «крутым суперменом», приходит маленькими порциями) эта фрустрация не болезненная.

Мальчик взрослеет и все больше понимает, что папа - не идеальный, имеет различные недостатки - в итоге, образ родителя становится реалистичным. Происходит важнейший момент развития психики – **родительский образ становится реалистичным, ранее идеальный объект превращается в простого человека, который любит ребенка.** Благодаря такой важнейшей трансформации восприятия родительского объекта, становится возможным изменение восприятия себя. **Ребенок учиться воспринимать себя не всемогущим и грандиозным, а «достаточно хорошим простым человеком».**

Ребенок начинает оценивать себя более реалистично, приходит грустное, но взрослое осознание того, что вряд ли он полетит в космос или станет голливудским актером, но он сможет найти свое достойное место в жизни, состояться как важная индивидуальность, но без примеси грандиозности и

«особой уникальности». Между детской нарциссической позицией «Я грандиозен, уникален, особенный, лучше других» и взрослой здоровой, слегка грустной позицией «Я обычный человек, но со своей особенностью, со своей индивидуальностью» находится пропасть. Первая позиция является нормой только для детей и является патологической, если так функционирует психика биологически взрослого человека. В школе кляйнианского психоанализа первая позиция называется «шизо-параноидной», а вторая – «депрессивной». Как правило, личности с нарциссическим расстройством личности функционирует на шизо-параноидной позиции, это я и называю недоразвитостью психического аппарата.

По мере продвижения материала в книге, мы будем рассматривать любовь, ненависть и нарциссизм на все более глубоком уровне теории и практики. Мы подробно рассмотрим особенности этих двух позиций функционирования психики. Но прямо сейчас стоит объяснить, что депрессивная позиция функционирования психики не имеет ничего общего с клинической депрессией. Позиция получила название «депрессивной», так как подразумевается, что человек научился не отрицать грусть, потери и ограничения. Он может их принимать и это делает жизнь богаче, а отношения глубже. Именно отрицание грусти, избегание потерь является характерным для нарциссических пациентов и объясняет, почему им сложно построить глубокие, доверительные, чувственные отношения.

**Пример.** Олег не мог обосноваться на одном месте, постоянно переезжал из города в город. Он хотел быть везде, как он говорил: «Если я заведу семью в Париже, то не смогу наслаждаться жизнью в солнечной Калифорнии, хотя по духу мне близка Москва». Точно также, он не мог определиться с постоянной девушкой для отношений. Каждый раз, когда отношения развивались и могли обрести характер серьезных, он находил недостатки. Но настоящей причиной были не

мнимые (иногда и реальные) недостатки женщин, а тревога отказаться «от лучшей кандидатуры», если он согласится на отношения с той, кто сейчас рядом.

В этом примере отчетливо видно, что Олегу невыносимо столкнуться с переживаниями утраты и грусти. Это верно, что если обосноваться в одном городе или выбрать какую-то девушку для серьезных отношений, то лишишься возможностей и шансов, которые открыл бы иной город или другая девушка. Это совершенно верно, что гарантий нет и выбирая что-то одно, мы можем ошибиться, разочароваться и почувствовать боль утраты, спустя время. Но, не определяясь с выбором, не рискуя, любовные отношения будут либо поверхностными, либо их не будет вовсе, так как всегда будут мысли о «ком-то лучше».

Желание быть везде и сразу, контролировать и манипулировать другими, обретение иллюзии, что потери можно избежать – все это движет нарциссическими и пограничными личностями. Как мы с вами уже знаем, это характерно для психики, которая, в своем развитии, секторально застряла в детстве, то есть для шизо-параноидной позиции.

Один из всеобщих страхов в современном мире – страх старения и потери молодости. Отрицание неизбежности потери при помощи бесконечной пластической хирургии и косметологических инъекций – симптом того, что наше общество заполнили нарциссические страхи. В целом, инструменты для ухода за собой и поддержанию внешности – хорошо в руках психологически здорового человека. Нарциссические же личности часто превращаются, по мере взросления, во фриков. Еще вчера она скрывала свое расстройство за молодой сексуальностью и мужчины многое ей прощали, а завтра эта, уже сорока пятилетняя, дама закачивает в свое лицо непомерное количество гиалуроновой кислоты, веря в то, что по-прежнему конкурирует с молодыми девушками. За кадром часто остается алкоголь, пустота,

промискуитет и депрессивные эпизоды...

То, что со стороны, у нарциссических личностей, может восприниматься как любовь, на самом деле любовью не является. Невозможно глубоко проникнуться миром другого человека, принять его и полюбить, если страшно столкнуться с депрессивной позицией. Это только иллюзия любви, в народе говорят «страсть». А с психоаналитической точки зрения происходит **идеализация поверхности тела партнёра**. Углубление отношений у нарциссов не происходит, потому что они не любят человека, а лишь идеализируют поверхность его тела. Поэтому нарциссическим мужчинам мучительно видеть, как стареет их женщина, а нарциссическим девушкам невыносима мысль о том, что они начинают стареть, потому, что они теряют чувство всемогущества и возможность контролировать партнера при помощи сексуальности.

Из-за страха сближаться и любить, нарциссические личности часто **заменяют потребность любить потребностью в восхищении**. В особо тяжелых случаях потребность в восхищении может реализовываться весьма причудливым, агрессивным образом. Например, они промышляют проституцией. Чтобы почувствовать себя значимым, увидеть во взгляде клиента восхищение и вожделение, они отправляют себя в ситуацию, где их используют, унижают и психологически травмируют.

Такие люди считают себя недостойными любви (часто бессознательно), они не могут поверить в то, что к ним питают чувства при помощи того, чтобы это почувствовать, то есть абстрактно. Им нужно что-то конкретное – например, получить деньги от партнера. В фантазии проститутки – она использует клиента, всемогуще имеет власть над ним, а он нуждается в ней. Здесь прослеживается бессознательная ненависть к объекту. Таким образом, происходит попытка удовлетворения потребности в восхищении и ненависти к объекту. Источник этой ненависти – это агрессия на первичный объект, который хронически отвергал в детстве,

например, на мать. Так обстоят дела в фантазии и внутренних переживаниях нарцисса, а в действительности человек стал жертвой в руках того, кто отвергнет сразу после того, как снимет свое сексуальное напряжение.

Я специально привел такой острый, крайний пример, чтобы продемонстрировать психическую динамику. Примерно это же происходит в менее выпуклой форме, когда речь касается молодых содержанок, альфонсов и т.д. Но давайте сразу оговорим, каждый случай лучше всего рассматривать индивидуально, ведь та же содержанка может оказаться депрессивной личностью, а не нарциссической, к примеру.

В рамках книги я вынужден порой описывать шаблоны, которые действительно зачастую верны, **но в клинической практике я всегда подхожу к человеку предельно индивидуально и с сочувствием. Диагностика – это важно, но понять и разделить с пациентом его чувства и переживания гораздо важнее!** Поэтому я не люблю, когда нарциссов описывают как монстров или безнадежных, среди них, поверьте, много интересных и хороших людей, которые глубоко страдают и нуждаются в помощи.

В психике нарцисса не сформировался целостный, реалистичный образ себя. По этой причине его **самооценка не стабильна и колеблется между двух полюсов: «Я – грандиозный» и «Я – жалкий».** Например, нарциссическая девушка выходит замуж за немца, соблазнив своей сексуальностью, не любя его и относясь к нему как к средству потешить свое Эго – нарциссические личности бессознательно присваивают себе заслуги и достоинства партнера. Между ними огромная разница в возрасте, мужчина также нарциссичен, использует ее сексуально и не мог почувствовать ее изначальный холод к нему (так как у нарциссов нет или большие сложности с эмпатией).

Чувствуя себя ничтожной внутри (муж использует, она терпит его, в новой стране не интегрирована, без работы), она рисует нереалистичный, грандиозный образ себя в социальных

сетях, убеждая окружающих в своей новой, сладкой жизни. Чтобы отрицать ощущение собственной малоценности и убеждать себя в грандиозности, сталкиваясь с примерами более здоровых друзей, у которых хоть и нет немецкого гражданства, но есть любовь и теплота, такая нарциссическая особа будет массивно обесценивать все хорошее, что попадется на пути. Успешный приятель-психотерапевт будет восприниматься ею «нездоровым», теплая подруга будет записана в «нищенки» и т.д. Причина этому – бессознательная зависть нарцисса всему хорошему, что есть у другого человека. Подробнее мы поговорим об этом далее в книге.

**Внимание!** Существует такое понятие, как **сверходаренность** – это врожденная способность мозга одновременно считывать больше каналов восприятия, чем у среднестатистического ребенка (взрослого). Это способствует развитию мощнейшей эмпатии, однако и создает психологические сложности. Внешне это может быть похожем на патологический нарциссизм, однако терапевт должен знать: перед ним не нарцисс, а просто очень одаренный человек, который страдает от своих врожденных способностей. Феномен сверходаренности изучен французскими клиническими психологами и подробно описан Жанной Сио-Фашен в книге «Сверходаренный ребенок», на которую я буду ссылаться. Рассмотрим подробнее особенности сверходаренных детей и взрослых:

1) **Гиперчувствительность, излишняя эмоциональность, ранимость, бурные вспышки гнева.** Внешне как нарцисс, так и сверходаренный взрослый могут выходить из себя, гневаться, иметь сложности сдерживать свои аффекты и проблемы с контролем воли, однако причины такой психодинамики у них кардинально разные. Нарциссу сложно выдерживать то, что другие люди и обстоятельства не поддаются его контролю. Неизбежная фрустрация нарцисса из-за того, что люди поступают и действуют не по его задумке, не спешат развлекать его и вступать в эмоциональные



симбиозы, вызывает гнев и ярость, человек впадает или в апатию или защищается от скуки возбужденным состоянием. Также нарциссическая зависть является двигателем излишней эмоциональности и злости.

Эмоциональность, перевозбуждение и гнев сверходаренных личностей не имеет ничего общего с желанием контролировать других или завистью к их хорошим качествам. Их мозг автоматически, все время бодрствования считывает людей настолько глубоко, что даже способен уловить бессознательные интенции визави. Только представьте себе, как много информации, помимо своей воли, получает сверходаренный человек, например, тревогу, подавленную агрессию, или не признаваемые собеседником сексуальные импульсы – все это улавливает радар сверходаренного человека. Более того, объяснить себе «считанное» он не может. Человек оказывается в очень тяжелом положении: он что-то чувствует, оно ощущается ему чужеродным, а понять это невозможно. Конечно же, это перегружает человека и вызывает всплески эмоций и сложности с контролем импульсом.

2) **Взгляд часто пристальный и внимательный, что может тревожить окружающих.** Все органы чувств сверходаренного ребенка и взрослого работают превосходно, поэтому такой человек видит больше и понимает глубже, что и делает его взгляд пристальным. А вот пристальный взгляд нарцисса чаще обусловлен подозрительностью и ненавистью. Оба из них могут смотреть с подозрительностью. Однако, причины подозрительности – разные. Сверходаренный человек видит не состыковку между социальной маской визави и его скрываемыми интенциями, а нарцисс может подозревать другого в моменты сближения, проецируя на теплого собеседника свои паранойяльные страхи.

3) **Чувство несправедливости.** Нарциссы живут с хроническим чувством несправедливости, так как в детстве были лишены необходимой порции любви, теперь они жаждут

возмездия. Нападая и отстаивая справедливость во взрослой жизни, они бессознательно мстят первичным объектам за недополученную ласку.

Сверходаренные персоны запутались в разных полученных сигналах, а также они улавливают обман и фальш от других. Чтобы расставить внутри себя все по полочкам, либо же из-за возмущения от лживости визави, они могут вступать в борьбу за справедливость.

Сверходаренные дети и взрослые мыслят по-другому. Они не принимают умолчания группы, поэтому могут казаться наглými, но это не так! Просто их мышление устроено критически, пока они сами не перепроверят, то не смогут усвоить материал. Никакого желания спорить с педагогом ради удовольствия или скрытой агрессии у них нет. Также им важно докопаться до смысла, им нужен точный и глубокий ответ, ведь неточность или неполное понимание всей сути вызывает у них тревогу. Поэтому учителям может ошибочно казаться, что ребенок «ехидно» забрасывает их вопросами или «не доверяет авторитету учителя».

4) **Чувство одиночества.** В этой книге мы очень подробно рассмотрим, почему нарциссические и пограничные личности имеют сложности в отношениях, а поэтому чувствуют себя одинокими. Если очень коротко, то пограничные пациенты ищут тех людей, которые не дадут им чувство близости. Каждый из этих пациентов столкнулся в детстве с опытом брошенности или пренебрежения, что вызвало массив грусти. Чтобы защититься от ощущения оставленности, ненужности, внутри создается деструктивная нарциссическая банда, которая буквально убеждает человека не вступать в близкие отношения. «Зачем тебе снова к кому-то привязываться? Ты снова хочешь быть слабой и зависимой? Свобода – это круто! Главное – успех и деньги! А отношения, привязанность – это вновь болезненная зависимость и страдания!» - вот так бессознательно внутренняя деструктивная нарциссическая банда убеждает избегать

близости. По этой причине, теплые объекты раз за разом обесцениваются, а потребность в отношениях, которую полностью отрицать крайне сложно (выходит только у злокачественных нарциссов), реализуется перверсивным образом – для «отношений» находится кто-то отвергающий, часто такой же нарциссичный.

Чувство одиночества сверходаренных пациентов не связано с этой психодинамикой, когда заведомо выбирается недоступный партнер. Так как сверходаренным особам доступно восприятие мира под нестандартным ракурсом, они чувствуют его буквально кожей, то подавляющее большинство окружающих не способно разделить с ними те тонкости восприятия мира, которые доступны сверходаренным людям. Это погружает их в чувство одиночества и непонятости другими, которое необычайно важно для человека.

5) **Непонимание друг друга в отношениях.** Нарциссический и пограничный человек массивно проецируют в окружающих свои страхи или то, что не принимают в самих себе. Также всем известна мощь поверхностной идеализации, когда партнеру приписывается то, чего там может не быть и близко. Конечно, все это ведет к разногласиям и непониманию друг друга.

У сверходаренных людей проблема – полностью противоположная. Они чувствуют другого человека настолько глубоко, что даже улавливают тот материал, который не осознается самим визави. Это провоцирует тревожные ожидания, и даже развитие депрессии, так как собеседник отрицает то, что чувствуешь ты. Само собой, это – катализатор возникновения непониманий друг с другом.

6) **Внешняя холодность и дистантность.** Для нарцисса это – естественное состояние, так как многим из них нет никакого дела до других людей. Окружающие – лишь функции, которые вызывают мимолетный интерес, когда нужно удовлетворить свои желания и потребности. А сверходаренные люди становятся внешне холодными

искусственно, чтобы справиться со своей гиперчувствительностью.

У сверходаренных детей есть еще одна важная особенность, без знания которой, можно наломать дров в терапии с ними. Так как такие дети необычайно тонко считывают других, то они, гораздо раньше сверстников, понимают, что их родители – не идеальны, а имеют недостатки. Поэтому такой ребенок, как бы, преждевременно попадает на подростковую стадию. Сверходаренный ребенок, на мыслительном уровне, начинает раньше других детей относиться к родителям критически – это приостанавливает процесс идентификации с родителями. Однако, психологически и физиологически, он еще не подросток и нуждается в идеальном родителе, чтобы чувствовать иллюзию безопасности. Его мышление опережает психологическое развитие, что вызывает: плохое формирование внутреннего чувства безопасности (ведь родители больше не воспринимаются всемогущими) и тревогу (так как идентификация идет окольными путями).

То, что мозг сверходаренных детей и взрослых физиологически устроен по-другому – не выдумки или гипотезы, все это подтверждено клинически, а также это можно проверить в обыденной жизни. Уважаемые родители, а вдруг ваш «непокорный», «недоверчивый» или слишком возбудимый ребенок – сверходаренный и страдает от вашего непонимания? Вот подсказка.

Такому ребенку легко вычитать и слогать числа. Они быстро усваивают:  $2+2=4$ ,  $4+4=8$ ,  $8+8=16$  и т.д. Им приносит это удовольствие. Однако, **заучивать они не любят!** Поэтому, например, таблицу умножения они не учат, ведь им проще не выучить (заучить для них – это сложно)  $9*7=63$ , а посчитать более простыми операциями как вычитание или слогание:  $70-7=63$ . Все дело в том, что у сверходаренных детей очень хорошо развита долгосрочная память, а все остальные дети делают акцент на краткосрочную память.

Предпочтение мозга использовать в жизни долгосрочную память, вместо краткосрочной, имеет гигантские последствия для жизни! Почему большая часть выпускников университетов, выходит без знаний, но с оценками за выученный, перед экзаменами, материал. И лишь малая часть выпускается с головой, в которой уместились цепкие взгляды на будущую профессию? Дело не в «плохих университетах» или «устаревшей программе обучения». Отличие состоит в том, что мозг большинства генетически предрасположен отдавать предпочтение краткосрочной памяти.

## **Факторы в семье, провоцирующие развитие нарциссической структуры**

Какой же опыт в детстве может формировать нарциссическое расстройство? Конечно, отсутствие опыта любви со стороны родителей. Родители нарциссических личностей испытывали трудности в том, чтобы просто любить ребенка, однако могли радоваться, когда он достигал каких-либо целей. Например, мама не интересовалась рисунками девочки, ей не было интересно поговорить или поиграть с дочерью. В более взрослой истории их взаимоотношений, мать звонит дочери и рассказывает, как она поссорилась с отцом, сходила в пенсионный фонд, возмущена поведением соседки и не задумывается, что это не интересно дочери. Матери не интересны внутренние переживания ребенка, она просто использует дочь как уши - это тоже отсутствие опыта любви. При этом, такая мать может радоваться, если дочь удачно вышла замуж или стала успешным спортсменом или востребованной моделью. То есть, интерес к внутреннему миру другого человека, к личности ребенка отсутствует, но может быть восхищение некоторыми отдельными качествами или заслугами.

Отдельно отмечу случай, когда мать является

«подружкой». Я часто слышу в своем кабинете рассказ от новых пациенток, что их отношения с матерями были «прекрасными, мамочка – близкий человек, лучшая подружка, с которой мы часто обсуждаем мальчиков». Эти рассказы о замечательных отношениях с матерью звучат весьма убедительно, сами пациентки верят в то, что говорят. Действительно, на поверхности такие взаимоотношения видятся милыми и даже доверительными. Но в действительности, мать бессознательно отказалась от своей материнской роли и заняла место подружки, которое является в разы легче и предполагает меньшую эмоциональную вовлеченность в жизнь другого человека и заботу о нем. За фасадом позитивных, легких отношений, скрыто материнское отвержение внутреннего мира дочери. Очень часто в анамнезе таких пациентов можно найти случаи эмоционального пренебрежения со стороны матери: отдала на воспитание бабушке (часто под «важным» оправданием для себя), уехала за границу на работу «чтобы прокормить ребенка», ребенком занимались нянечки, а мама «делала карьеру ради сына» и т.д.

**Опыт недостатка любви и факторы, провоцирующие нарциссизм, следующие:**

**Болезненное и внезапное разочарование в совершенстве объекта.**

Как мы уже рассматривали, в норме ребенок постепенно деидеализирует образ родителя до реалистичного, что помогает ему в будущем воспринимать себя и других без чрезмерных идеализаций и разочарований. Но эта книга написана по той причине, что часто происходит по иному сценарию.

Предположим, отец был алкоголиком – таким папой гордиться сложно, а может и невозможно. Когда пьющий отец валяется на дороге, его высмеивают соседи, а мать страдает от побоев – это тяжелейшая нарциссическая травма для ребенка, в особенности для мальчика. В этом случае у ребенка может сохраниться бессознательное представление об отце как

идеальном объекте. Такой мальчик может презирать своего отца, но отчаянно искать образ идеального папы в лице начальника на работе, особенного друга и т.д. Девочке же может быть крайне сложно, построить любовные отношения, ведь она будет предъявлять к мужчинам нереалистичные требования, имея потребность в идеальном заботливом муже – конечно, раз за разом ее будут постигать болезненные разочарования, ведь идеальный папа бывает только один раз в детстве, в доброй фантазии ребенка.

### **Холодная мать, которая считает ребёнка особенным.**

Например, мать - известный модельер-дизайнер, рано родила девочку, которую сразу же оставила на попечение няnek. Матери было не интересно, чем она увлекается, о чем мечтает или переживает - она любила наряжать девочку в свою одежду и брать с собой на различные модельные показы, чтобы похвастаться, какая она успешная и счастливая мама. Она делала из девочки копию себя и присваивала себе внимание и восхищение, которое адресовалось дочери.

Это развило у девочки нарциссическое расстройство личности. Ее психика раскололась на два полюса: грандиозный, придуманный образ хорошенькой куклы и ощущение себя ненужной матери, жалкой и неценной. Свою жалкую часть она отщепляла от себя, чтобы не чувствовать душевной боли. Она стала регулярно ездить в приют для брошенных собак, кормила их, «разговаривала», ей казалось, что она знает характер каждой собаки - это проекции своей отщеплённой недолюбленной части. Ведь легче считать кого-то другого жалким и нуждающимся, нежели признать это в себе. В данном случае, она коммуницировала не с собаками, которые якобы понимали ее рассказы, и она якобы знала, что хочет каждая собака. Девушка коммуницировала со своими отщепленными частями. Важно отметить, что нарциссы могут проецировать свои нуждающиеся части даже в тех людей, которые себя жалкими не чувствуют и не являются. Но,