

ГРАНДИОЗНОСТЬ И ОТЧАЯНИЕ НАРЦИССА

ИГОРЬ ПОГОДИН

Настоящая статья представляет собой попытку описать феноменологию, психодинамику и модели психотерапии нарциссически организованной личности. Она основана на опыте нескольких последних лет работы автора и предполагает более или менее неконфликтное сосуществование гештальтистских и психоаналитических идей при описании одного и того же феномена. Представляется плодотворным и перспективным методологическое сочетание гештальтистской парадигмы с ее опорой на понятия контакта, диалога, творческого приспособления и т.д. и психоаналитической с традиционным акцентом на психодинамике. Однако, для пущей справедливости следует отметить, что в этой статье также немаловажную роль занимает и мифологический аспект описываемой клинической проблематики. Многочисленные варианты мифа о Нарциссе гораздо раньше и, возможно, не менее детально описали ту феноменологию, над которой клиницисты серьезно задумались лишь с начала прошедшего столетия. С мифологии, может быть, и стоит начать.

Термин «нарциссизм» восходит к древнегреческому мифу о Нарциссе, влюбившемся в свое отражение в воде. Это событие следует, однако, рассматривать в полном контексте данной истории. Миф (который передают в нескольких вариантах) повествует следующее. Нарцисс (Наркисс) – сын беотийского речного бога Кефиса и нимфы Лариопы. Родителям его было предсказано, что он проживет до старости, если никогда не увидит своего лица. Нарцисс вырос необычайно красивым юношей, любви которого безуспешно добивались многие женщины. Нимфа Эхо иссохла от горя от неразделенной любви. Отвергнутые женщины просили Немесиду (богиню мести, каравшую за нарушение законов и чрезмерную гордыню) наказать гордеца. Богиня правосудия сделала таким образом, что Нарцисс увидел в источнике свое отражение и принял его за морскую нимфу. Он отчаянно (и конечно же, безнадежно) влюбился в прекрасное создание, увиденное в воде, и даже попытался обнять его. Разочарование от неудачных попыток приблизиться к любимой, которое пережил Нарцисс (хотя, наверняка, именно это ему и не удалось) отразилось на увиденном им лице. Нарцисс подумал по ошибке, что его возлюбленная в отчаянии, и это побудило в нем желание спасти ее, помочь ей. Таким образом, он страдал не только от неудовлетворенных эротических желаний, но и от невозможности избавиться от страданий объект любви. В итоге, он зачах от тоски и умер (по иронии судьбы или богов – от любви к себе). Боги превратили его в цветок, названный нарциссом. По-другому варианту, у Нарцисса умерла сестра-близнец. Тоскуя по ней он принял свое отражение за ее, не отрываясь смотрел в воду и умер от горя. В еще одном варианте фигурирует юноша Аминий, покончивший с собой, когда Нарцисс отверг его любовь. После этого Нарцисс влюбился в собственное отражение и, осознав безнадежность

любви к себе, закололся. И капли его крови превратились в нарциссы. Итак, это миф. А что же происходит в клинической реальности?

Нарциссизм – не только одна из наиболее актуальных, но также и сложных проблем современной психотерапевтической практики. Чтобы совершенно не запутать читателя, я постараюсь в этой статье описать феномен нарциссической организации некоторых наших клиентов, по возможности структурируя текст несколькими логическими блоками. Предлагаю начать с хорошо известной каждому обучающемуся в программах подготовки гештальттерапевтов динамической концепции личности (Д.Хломов, 1996, 1997). Итак, в каждом человеке сосуществуют три основные составляющие, релевантные трем метапотребностям (т.е. потребностям, у которых нет фиксированного предмета или способа удовлетворения и которые, следовательно, могут быть удовлетворены прямо противоположными способами): шизоидная, отвечающая за удовлетворение метапотребности в безопасности, невротическая, служащая метапотребности в привязанности и, наконец, нарциссическая, отвечающая за восстановление свободы манипулирования (т.е. действия по отношению к другому объекту или субъекту). Для дальнейшего описания нарциссической организации личности может оказаться полезной блестящая метафора, предложенная самим Д.Хломовым (1996). Представим себе на несколько минут эдакого трехголового Змея-Горыныча, каждая голова которого добросовестно выполняет свою задачу: шизоидная голова заботится о безопасности Змея, невротическая отвечает за его отношения с некоторыми другими сказочными персонажами, а нарциссическая выросла у него для того, чтобы действовать. Живет себе Змеюшка да беды не знает. Все бы ничего, не родился на земле русской Иван Царевич, обладающей привычкой рубить головы направо и налево. В одной из таких сказочных битв с Иваном потерпел поражение Змей, насилу удалось вырваться и сохранить только одну голову. В рамках настоящего повествования предположим, что оставшаяся голова – нарциссическая. Как же это произошло и что случилось с нашим героем дальше? Здесь возникает необходимость оставить нашу метафору и сменить стиль изложения на более академический. Далее в работе под нарциссизмом будет пониматься специфический способ организации человеком контакта с объектами и субъектами, находящимися в его поле.

Феноменология нарциссической организации

Механизмы формирования нарциссической личности

1. «**Нарциссическое ранение**» (или «нарциссическая травма»). В анамнезе у таких клиентов часто можно обнаружить ранний разрыв установленных близких отношений со значимыми взрослыми или их эмоциональное отвержение. Такие люди достаточно хорошо контактируют, достигают многого, но не умеют это использовать, т.е. принципиально

ненасыщаемы. А отсюда, становится очень понятной характерная для них постоянная потребность в достижении. Еще одна яркая особенность таких клиентов, являющаяся следствием раннего эмоционального разрыва – т.н. механизм опережающего отвержения (ввиду того, что в опыте формируется идея любых близких отношений как потенциально травматичных, они склонны оставлять других людей до установления опасной близости). Кстати говоря, многие исследователи и клиницисты, которые подчеркивали роль первичной привязанности, понимали нарциссическую патологию не как фиксацию на нормальной инфантильной грандиозности, а как компенсацию ранних разочарований во взаимоотношениях.

Вспоминаю одну свою клиентку, которую привела на прием мать. Это была 23-летняя девушка, желающая выйти замуж, чтобы покинуть родительский дом. Однако, цели своей она пыталась достичь странным способом. Знакомясь с новым молодым человеком, она могла допустить развитие их отношений только до определенной степени близости (пока это не становилось для нее опасным), после чего очень быстро и стремительно разрывала контакт в результате полного или частичного обесценивания партнера. Любопытно, что в семейной истории была следующая ситуация. Клиентка воспитывалась одной матерью, которая в раннем детстве вынуждена была оставить свою дочь бабушке, навещая их крайне редко.

2. **«Нарциссическое расширение»** (или феномен «одиночества вундеркинда», более известный в педагогической литературе). Этот механизм характерен для «слишком» хороших и послушных детей, рано достигающих многого. Однако, их родителей интересует только совершенство ребенка, но не его чувства, не его внутренний мир («пусть я не защитила кандидатскую диссертацию, но моя-то дочь должна защитить докторскую» или «я не стал полковником, но сын должен стать генералом» и т.д.). Такой человек постоянно живет в поле высоких ожиданий («ты должен быть лучшим (первым)» и т.д.), но не чувствителен к зоне своего Я. Несомненно, каждый ребенок до некоторой степени рассматривается его родителями как нарциссическое расширение. Как правило, проблемой в этом случае является степень и баланс в отношениях (т.е. получает ли ребенок внимание также и независимо от того, содействует ли он целям родителей).

3. **Подростковый возраст** может способствовать нарциссической фиксации в том случае, если подросток может опереться только на себя. Наверное, более адекватными воспитанию ребенка были бы любовь и доверие, но не контроль.

Объединяющим феноменологию нарциссически организованных людей (несмотря на очень различное компенсаторное поведение) является присущее им внутреннее чувство или страх, что они «не подходят»; чувство стыда, слабости и своего низкого положения. Тем не менее многие преуспевающие нарциссические личности могут вызывать восхищение и желание соперничать с ними. В клинической литературе постоянно подчеркиваются **стыд, зависть и разочарование** в качестве главных эмоций, ассоциированных с нарциссической организацией личности.

❖ Субъективный опыт нарциссических личностей пропитан чувством *стыда* и, главное – страхом почувствовать стыд (но не вину, как при невротической организации). Стыд – это чувство, что тебя видят плохим или ничтожным; наблюдатель в этом случае находится вне собственного Я. Вина формируется чувством активной возможности совершения зла, тогда как стыд имеет дополнительное (и, пожалуй, наиболее дифференцирующее) значение беспомощности, уродства и бессилия. Тема стыда, похоже, является одной из самых популярных в клинических описаниях нарциссов и предполагает большое разнообразие подходов. Среди гештальтистских, например, можно выделить идеи Г.Виллера и Ж.М.Робина. Так, по мнению Г.Виллера, стыд, являющийся одним из первых социальных чувств, всегда связан с ощущением одиночества, а поэтому релевантная терапевтическая ситуация требует поддержки со стороны терапевта. Ж.М.Робин считает стыд эмоциональным регулятором возбуждения, который, становясь хроническим, теряет свою адаптивную функцию; при этом стыд чаще всего индуцирован ближайшим окружением ребенка, что предполагает несколько отличные терапевтические стратегии. В чем бы не различались точки зрения разных авторов относительно стыда, большинство из них сходятся в чисто прагматической точке зрения, согласно которой следует считать наиболее характерным для нарциссов не столько сам стыд, сколько страх его почувствовать, чреватый отчаянным вытеснением. Поэтому, пожалуй первым терапевтическим шагом в этой сфере будет осознание нарциссическим клиентом своего стыда.

❖ Что касается *зависти*, то и здесь не все однозначно. Так, неосознаваемая зависть нередко лежит в основании другого широко известного качества нарциссических людей – склонности осуждать самого себя и других. Другими словами, если человек ощущает дефицит чего-либо и ему кажется, что у другого все это есть, он может попытаться разрушить то, что имеет другой, выражая сожаление, презрение или путем критики. Однако, с другой стороны, зависть является чувством, обладающим также и большим ресурсом. Так, если позволить себе искренне и честно позавидовать другому, то это высвобождает очень много дополнительных душевных сил, являясь иногда лекарством от астении. Поэтому зависть может как сильно усложнить жизнь, так и облегчить ее. Кроме того, зависть лежит в основе осознаваемой или неосознаваемой конкуренции, характерной для нарциссов.

❖ *Разочарование* – еще одна эмоция, характерная для нарциссической организации личности. Она требует утешения, но у нарцисса нет такого опыта из детства. А поэтому он старается избегать разочарования, т.е. не очаровываться и не привязываться (см. механизм опережающего отвержения).

Нарциссически организованные люди могут использовать достаточно широкий диапазон психологических защит, однако, по-настоящему они зависят от идеализации и обесценивания. Эти защиты прекрасно дополняют друг друга в том смысле, что при идеализировании собственного «Я», значение и роль других людей обесценивается, и наоборот. При этом происходит постоянный процесс «ранжирования», которые нарциссические личности используют при обращении с любой проблемой, стоящей перед

ними. Причем реальные преимущества и недостатки могут абсолютно не приниматься во внимание ввиду озабоченности престижностью. На приеме молодая женщина, очень успешный профессиональный стилист с появившимися в последнее время высокими амбициями еще и в области психологии. Одновременно учится в двух вузах, до этого очень быстро после поступления оставив два других с аналогичной специализацией. Примечателен способ, которым она руководствовалась при выборе очередного учебного заведения – там должны были быть самые «крутые» (по мнению ее подруг) преподаватели, а также мотив отчисления – тотальное разочарование в вузе и полное обесценивание идеализированного прежде преподавательского состава. Очень похожие способы установления и поддержания контакта сопровождали и личную жизнь клиентки – каждый встреченный в ее жизни мужчина получал билет на качели «идеализации – обесценивания», а после – стремительный и хорошо (а главное агрессивно) мотивированный разрыв. Не стоит, наверное, и говорить, что «прокатиться на качелях» было «предложено» и мне.

Родственной защитной позицией, в которую становятся нарциссически мотивированные люди, считается перфекционизм (Н.Мак-Вильямс, 1998). Они ставят сами перед собой нереалистичные идеалы, и либо уважают себя за то, что достигают их (грандиозный исход), либо (в случае провала) чувствуют себя просто непоправимо дефективными, а не людьми с присущими им слабостями (депрессивный исход). Терапия этих клиентов характеризуется эго-синтонным ожиданием, т.к. они считают, что главным в терапевтическом воздействии является самосовершенствование, а не понимание себя самого с целью поиска более эффективных способов обращения с собственными потребностями. Требование совершенства выражается в постоянной критике самого себя или других (в зависимости от того, проецируется ли обесцененное «Я»), а также в неспособности получать удовольствие при всей двойственности человеческого существования. А отсюда присущие нарциссической организации эготическая реакция, постоянный контроль и нечувствительность к id.

Otto F.Kernberg (1975, 1984) описывает доступные для нарцисса состояния как полярности: грандиозное (все хорошо) или, наоборот, истощенное (все плохо) восприятие собственного «Я». Данные полярности являются единственными возможностями организации внутреннего опыта для нарциссических личностей. Чувство, что они «достаточно хороши», не входит в число их внутренних категорий. Ядро нарциссической личности – без внутреннего ощущения себя стремление к достижению. Трудноуловимым результатом перфекционизма нарциссических личностей является избегание чувств и действий, выражающих осознание личной несостоятельности либо реальную зависимость от других (N. McWilliams, 1994). Так, раскаяние и благодарность представляют собой те отношения, которые нарциссические люди стремятся отрицать.

Согласно определению (DSM-IV), диагноз нарциссической личностной организации строится на том наблюдении интервьюера, что клиент нуждается во внешнем подтверждении, чтобы ощущать внутреннее

соответствие. Теоретики довольно сильно расходятся в том вопросе, что следует акцентировать – или грандиозный аспект, или аспект бессилия нарциссического переживания самого себя. Диспуты по данному вопросу начались, по меньшей мере, со времени различий взглядов Freud'a (1914), который подчеркивал первичную любовь индивида к себе, и мнения Adler'a (1927), делавшего упор на том обстоятельстве, каким образом нарциссические защиты компенсируют чувство неполноценности. Хотя, феноменологически, это стороны одной психологической медали.

Психотерапия нарциссических клиентов

В современной психотерапии существует множество точек зрения на психотерапию нарциссически организованных клиентов. Так, Н. Kohut (1971, 1977) рассматривал нарциссизм с точки зрения развития (созревание клиента шло нормально и встретилось с некоторыми трудностями в разрешении нормальных потребностей в идеализации и деидеализации). Otto F. Kernberg (1975, 1984), напротив, понимал это с точки зрения структуры (что-то очень рано пошло неправильно, позволив индивидууму окружить себя примитивными защитами, которые отличаются от нормы скорее качественно, чем по степени выраженности). Таким образом, приверженцы сэлф-психологии рекомендуют доброжелательное принятие идеализации или обесценивания и непоколебимое эмпатирование переживаниям клиента. Они пытаются остаться внутри субъективного опыта клиента. Кернберг же защищает тактичную, но настойчивую конфронтацию грандиозности, присвоенной или спроецированной, а также систематическую интерпретацию защит от зависти и жадности. Несмотря на множество стратегических подходов к терапии нарциссических клиентов, можно все же выделить некоторые общие терапевтические тактики и принципы.

При работе с нарциссически организованным клиентом очень важно следующее: показать, что у вас тоже могут быть ошибки, но не мучаться при этом угрызениями совести (т.к. обычно, нарцисс не терпит в себе ошибок и «грызет себя»). В связи с этим приходит на память ставшая классической фраза Д.В. Винникотта: «...я делаю интерпретацию, преследуя две цели. Во-первых, чтобы показать пациенту, что я бодрствую. Во-вторых, чтобы показать пациенту, что я могу ошибаться». В терапевтической работе очень важно не наказывать нарцисса за то, что он нарцисс. Его психологическая организация – это скорее беда, нежели вина.

Даже самый надменный, явный нарцисс испытывает сильнейший стыд, столкнувшись с тем, что он воспринимает как критику. Поэтому терапевт должен уметь ощутить и принять боль для того, чтобы произвести сенситивные вмешательства. Альянс с нарциссическим клиентом всегда бывает довольно хрупким, поскольку он не выносит ситуацию, когда снижается его и без того непрочное самоуважение. Кроме того, в терапии возникает довольно сложная задача: необходимо увеличить осознание и честность нарцисса относительно

природы его поведения. При этом не следует стимулировать сильный стыд, потому что клиент или захочет бросить терапию, или же будет иметь секреты от терапевта. Но если стыд появляется, то необходимо с ним работать, оказывая клиенту достаточно поддержки.

Чаще всего терапия нарциссических клиентов отличается внешним отсутствием у них интереса к исследованию характера терапевтических отношений. При этом комментарии и вопросы о том, что клиент чувствует по отношению к терапевту, могут быть восприняты как деструктивные, раздражающие или как не имеющие отношения к интересам клиента. Для клиента не является необычным сделать вывод, что терапевт поднимает данную тему из тщеславия или потребности быть «отзеркаленным» (это проекция, даже если и правильная; но ассимилировать ее в начале терапии бесполезно). В действительности же нарциссические клиенты имеют сильные реакции на терапевта. Они могут с большой энергией обесценивать или идеализировать. При этом они совершенно не интересуются значением данных реакций и искренне смущаются внимательным отношением к ним терапевта. Обычно их переносы настолько Эго-синтонны, что оказываются недоступными для исследования. Нарциссический клиент считает, что он низко оценивает своего терапевта, так как терапевт объективно является второсортным, или же идеализирует его, потому что тот объективно прекрасен. Причем обесцененный терапевт, отмечающий критическое отношение клиента, воспринимается как защищающийся, а идеализированный, который к тому же комментирует завышенную оценку собственной личности клиентом, будет идеализироваться и дальше как некто, чье совершенство включает в себя еще и исключительную скромность.

Начинающий терапевт в большей степени подвержен обесценивающему переносу, нежели идеализирующему, хотя последний едва ли намного лучше – в обоих случаях появляется чувство, что ваша подлинная сущность подавляется. Фактически, мы имеем дело с контртрансферентным ощущением того, что вас вычеркнули и игнорируют как реальную личность, что является диагностическим для нарциссической динамики. Данному феномену являются родственными такие контрпереносы, как скука, раздражение, сонливость и смутное ощущение, что в терапии ничего не происходит. А если сам терапевт нарциссичен, то часто появляется стыд. Но особенно – сонливость (насколько это типично для самого терапевта). А иногда контрперенос на идеализирующего клиента выглядит как грандиозное расширение, объединение с клиентом в союз взаимного восхищения. Однако, если только сам терапевт не окажется по характеру нарциссическим, подобные реакции неубедительны и кратковременны.

Пожалуй, наиболее перспективной и эффективной линией работы с нарциссически организованными личностями является вынесение проявлений тенденций к обесцениванию или идеализации на границу контакта. Однако, с другой стороны, преждевременная и неосторожная реализация этой терапевтической стратегии приведет скорее к разрыву контакта, чем к изменению клиента. Как уже упоминалось выше, у нарцисса просто нет опыта установления прочных и длительных

отношений близости, а потому стремительное приближение скорее напугает его и побудит воспользоваться хорошо известной и много раз испытанной реакцией бегства («опережающего отвержения»). Кроме того, учитывая еще одну распространенную особенность личности при этом типе ее организации, а именно – алекситимию, т.е. неспособность вербализовывать свои чувства, – более адекватным в начале терапии следует рассматривать работу с внутренней феноменологией. При этом необходимо быть достаточно терпеливым в возвращении клиента к его внутренней зоне, иногда выполняя роль фасилитатора обучения осознанию и называнию чувств. Нарциссические люди долгое время стремятся избегать изучения своих собственных драйвов и желаний: они могут бояться их силы. Люди с нарциссической фиксацией чаще всего находятся в зоне средних чувств. А отсюда – ценность маленьких шагов. Нельзя приближаться слишком быстро (!).

Теперь может быть стоит несколько слов сказать о роли личности самого терапевта в терапии нарциссических личностей. Важно не строить ожидания по поводу терапии с нарциссом, так как это чаще всего является повторением устойчиво закрепленного опыта таких клиентов, которое скорее будет способствовать нарциссической фиксации. Очень принципиальным в терапии с нарциссом является следующее – не демонстрировать свое превосходство, но последовательно предъявлять свою человеческую часть. Однако, при предъявлении себя как человека необходимо быть готовым к требованию клиента заниматься терапией, а не разговором. И здесь важно не впасть в стремление «лечить». А это достаточно медленный процесс.

Интегральной же посылкой психотерапии нарциссически организованных клиентов является доведение до них следующего обстоятельства: принимать людей, не осуждая и не используя, любить не идеализируя, выражать подлинные чувства без стыда – это хорошо. Нарциссические люди могут и понятия не иметь о такой возможности; принятие их терапевтом станет для них прототипом эмоционального понимания близости.

Литература:

1. Ван дер Риет В. Взгляд гештальттерапевта на стыд и вину// Гештальт-97. – М., 1997. – С. 16-27.
2. Калитиевская Е. Гештальт-терапия нарциссических расстройств личности// Гештальт-2001. – М., 2001. – С. 50-60.
3. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 368с.
4. Кернберг О.Ф. Отношения любви: норма и патология. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 256с.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе/ Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 480 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность/ Пер. с англ. Татлыбаевой А.М. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
7. Резник Р.В. «Порочный круг» стыда: альтернативный гештальт-подход// Российский гештальт. Новосибирск; Москва, 1999, с.9-24.
8. Робин Ж.-М. Стыд// Гештальт-2002. – М., 2002. – С. 28-37.
9. Хломов Д. Динамическая концепция личности в гештальттерапии// Гештальт-96. – М., 1996. – С. 46-51.
10. Хломов Д. Динамический цикл контакта в гештальттерапии// Гештальт-97. – М., 1997. – С. 28-33.
11. Хломов Д. Индивидуальная история нарциссизма// Гештальт-98. – М., 1998. – С. 39-45.
12. Adler A. Understanding human nature. Garden City, New York: Garden City Publishing, 1927.
13. Freud S. On narcissism: An introduction. Standard Edition, 14. P. 67-102.
14. Kernberg O. Borderline conditions and pathological narcissism. New York: Jason Aronson, 1975.
15. Kernberg O. Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies. New Haven: Yale University Press 1984.
16. Kohut H. The Analysis of the Self. New York: International Universities Press, 1971.
17. Kohut H. The Restoration of the Self. New York: International Universities Press, 1977.
18. McWilliams N., Lependorf S. Narcissistic pathology of everyday life: The denial of remorse and gratitude. Journal of Contemporary Psychoanalysis, 26. P. 430-451.