

ОГЛАВЛЕНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	
СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА	7
ГЛАВА 2	
НАРЦИССИЗМ	16
Нарциссизм в структуре патологичности	19
Виды нарциссистов	26
Миф о Нарциссе	35
ГЛАВА 3	
НАРЦИССИЗМ В СЕМЬЕ.....	39
Нарциссическая мать.....	51
Нарциссический отец	68
ГЛАВА 4	
ИНЦЕСТУОЗНОСТЬ.....	76
ГЛАВА 5	
ПОСЛЕДСТВИЯ.....	86
ГЛАВА 6	
ИСЦЕЛЕНИЕ	99
Любовь к себе	103
Психотерапевтические пути	110
ЧЕК-ЛИСТЫ ДЛЯ САМОПОМОЩИ	113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	119
БИБЛИОГРАФИЯ	121

БЛАГОДАРНОСТИ

Рождение этой книги состоялось благодаря людям, которые увлечены тем, что они делают, и стечению ряда разных обстоятельств.

Все началось с благословения моего духовника иерея Георгия Клеба. Я благодарна за его поддержку, наставления и молитвы — это сильнейшая опора в моей жизни.

От всего сердца благодарю своего супруга Андрея Веселова и любимых детей Леонида и Агату за любовь, которой они меня одаривают каждый день моей жизни.

Благодарю учителей, которые делились со мной своими знаниями и профессиональным опытом лично, и, конечно же, своих дорогих клиентов. Я восхищаюсь волей к жизни, потенциалом и мужеством этих людей, которые, несмотря на «невыживательные» условия в детстве, выжили. И кирпичик за кирпичиком выстраивают свою взрослую счастливую жизнь, свободную от «токсинов из детства». От всего сердца благодарю их за доверие и возможность стать свидетелем их исцеления.

Хочу сказать спасибо Кате Иноземцевой. Если бы не ее неиссякаемый оптимизм и профессионализм и не волшебные соратники, которых я встретила у нее на обучении, то эта книга так и лежала бы раскиданная по файлам на жестком диске моего ноутбука.

Благодарю редактора Юлию Шевченко и работников издательства «Феникс» — их профессионализм и любовь к своему делу сделали эту книгу такой, какой вы ее видите сейчас.

Отдельная благодарность: С. А. Барибан, А. Б. Калинин, Н. В. Фирсовой, С. А. Чалой и А. Ю. Веселову. Они трудолюбиво вычитывали текст книги и давали бесценную обратную связь.

Я благодарна миру за то, что он несказанно разнообразен и в нем есть океан прекрасного, который когда-то я не могла разглядеть. Сейчас я вижу его, и это наполняет меня жизненными силами каждую секунду.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день есть множество научных подтверждений того, что длительное моральное унижение и пренебрежение могут причинять здоровью человека не меньше вреда, чем сексуальное или физическое насилие.

Появление в арсенале нейробиологов позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) и функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) открыло новую эру в науке о мозге. Во время активации той или иной области головного мозга увеличивается приток крови, и данный принцип лежит в основе фМРТ. Ученые смогли визуализировать то, как именно наш мозг обрабатывает ощущения, эмоции и воспоминания.

На рубеже XX–XXI веков были получены первые наглядные изображения активности мозга в нейтральном состоянии и в момент травматических воспоминаний. На снимках было отчетливо видно, что в момент воспоминаний, связанных с пережитым стрессом, максимальная активность отмечалась в лимбической области головного мозга («эмоциональный мозг»), а в частности миндалевидном теле. При воспоминании о травматических переживаниях мозг человека буквально бьет тревогу, выбрасывает гормоны стресса и передает нервные импульсы точно так же, как и во время реального события (Rooszendaal B., McEwen B.S., Chattarji S., 2009). Удивительно еще и то, что при тех же травматических воспоминаниях отключалась зона Брока — речевой центр в мозге человека, отвечающий за способность выражать словами собственные чувства и даже мысли (Ван дер Колк Б., 2020, с. 53).

Появилось визуальное подтверждение того, с чем регулярно сталкиваются психологи в работе с последствиями травматического опыта. Люди, пережившие сильный стресс, теряют способность говорить о своих переживаниях, что изрядно усложняет им жизнь и процесс исцеления. Трудно не только говорить об эмоциях, но даже думать о пережитом.

Случаев потери памяти среди людей, переживших травму, очень много, но больше всего их среди тех, кто столкнулся с сильным стрессом в детском возрасте. Интересное исследование провела доктор Линда Майер Уильямс. Она опроси-

ла 206 девочек 9–12 лет, попавших в больницу после сексуального насилия. Все анализы, результаты осмотров врачей и опросов родителей этих девочек хранились в больнице. Через 17 лет исследователь смогла найти и опросить лишь 136 из 206 пострадавших. Больше трети женщин не помнили о случившемся. Некоторые из них уверенно заявили, что никогда не подвергались сексуальному насилию, несмотря на записи в медицинских картах. При этом 68% опрошенных рассказали Уильямс о других случаях сексуального насилия в детстве. Чем младше были женщины в момент насилия, тем больше была вероятность того, что они забудут о случившемся (Williams L. M., 1994, 1995).

В нарциссической семье формируется своя токсичная среда, с присущими ей деструктивными законами и стремлениями, в которой дети пребывают с самого рождения. Вербальное и эмоциональное насилие, безжалостная критика меняют структуру мозга ребенка. Этот факт не умаляет вреда от физического или сексуального абьюза, он лишь подчеркивает то, что эмоциональный абьюз не менее вредоносен.

Зерна абьюза, посаженные в голову детей нарциссов, прорастают по своим законам и приносят им много страданий в течение жизни. Для исцеления от последствий эмоционального пренебрежения нужно не только рассмотреть подробнейшим образом то, что именно произошло в детстве и к чему это привело во взрослом возрасте, но и заглянуть в образовавшуюся пустоту и начать формировать у себя чувство принадлежности в целом и самоуважение.

ГЛАВА 1

СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА

В психологии семья понимается как целостная система, способная к трансформации и саморегуляции. В нормальных условиях члены семьи могут договориться, найти компромисс для сохранения взаимоотношений. Семейная система способна сама регулировать себя и восстанавливать. Этот момент важен, обратите, пожалуйста, на него внимание. Если одна часть системы (семьи) по каким-либо причинам выпадает или выходит из строя, то остальные ее части берут на себя функции, которые выполняла утраченная часть.

Семья нужна для полноценной жизни. В идеале семья — это напоминание о рае на земле. Мужчина и женщина, объединившись в своей супружеской жизни, создают особую среду, в которой они могут реализоваться максимально полно, а также дают возможность своим детям сформироваться здоровыми полноценными личностями. Основа этой особой среды — взаимоотношения между близкими людьми.

«...Отношение к другому человеку, к людям составляет основную ткань человеческой жизни, ее сердцевину. “Сердце” человека все соткано из его человеческих отношений к другим людям; то, чего оно стоит, целиком определяется тем, к каким человеческим отношениям человек стремится, какие отношения к людям, к другому человеку он способен устанавливать. Психологический анализ человеческой жизни, направленный на раскрытие отношений к другим людям, составляет ядро подлинной психологии...» (Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание, с. 262–263).

С. Л. Рубинштейн подчеркивает, что отношения и их качество есть отражение внутреннего содержания, содержания «сердца». Чем больше травматизаций и дефицитов у личности, тем больше страдают ее отношения с другими.

У семьи есть фундамент — это взаимовыгодный союз ее членов. Не имеет значения, здоровая семья (функциональная) или

нездоровая, проблемная, невыполняющая свои функции (дисфункциональная), — любая семья прочно стоит на фундаменте взаимной выгоды. Разница лишь в том, что члены дисфункциональной семьи обладают патологическими чертами, а значит, выгоды их часто тоже искажены. В современном мире широко распространена проблема нарциссизма и нарциссической травмы, поэтому нарциссическая семья, в которой у партнеров выражены соответствующие черты характера, являет собой самый распространенный пример дисфункциональной семьи.

Семья как структура держится на четырех столбах:

- самооценка;
- правила;
- внутренняя коммуникация;
- коммуникация с внешним миром.

Самооценка — это не то, насколько человек себя превозносит, а то, насколько человек себя принимает, удовлетворен собой, как он относится к себе и как он строит отношения с окружающим миром. Исходя из уровня самооценки партнеров (мужа и жены) будут впоследствии формироваться правила семьи. Здоровая самооценка как представление о себе — это первый шаг в построении здоровых взаимоотношений.

В здоровой семье правила обычно гибкие, то есть их можно обсуждать, но при этом у родителей слова не расходятся с делами. В такой семье существуют традиции (дарение подарков, походы в театры и музеи, поездки и др.), совместные развлечения и хобби. Эти позитивные впечатления сближают домочадцев и помогают выстраиванию коммуникации как внутренней, так и с внешним миром.

В дисфункциональной семье присутствуют искажения. Партнерские отношения наполнены фрустрацией (разочарованием).

Фрустрация — психическое состояние, которое возникает в случае невозможности удовлетворения значимых для человека потребностей.

Самооценка в дисфункциональной семье неадекватная, обычно у одного из супругов она занижена, а у другого так же безосновательно завышена. Правила постоянно меняются, что значительно увеличивает эмоциональное напряжение членов семьи. Внутренняя коммуникация часто сопряжена

с травматизацией (вербальной, эмоциональной, физической). Ребенок в таких условиях вынужден все свои ресурсы инвестировать в переживание травм, а не в собственное развитие. Члены такой семьи чаще всего психически истощены и склонны отгораживаться от внешнего мира. Закрытость дисфункциональной семьи, секреты, которые связывают ее членов вместо любви и поддержки, отрезают у ребенка возможность восполнять извне отсутствующее в его семье тепло.

В семье Лизы было четкое и прямо сформулированное правило: «У нас всё лучше всех!» Мать преподавала в классе, где училась девочка, и была на хорошем счету у коллег и руководства. Отец работал мастером в ЖКХ и исправно 5 дней в неделю ходил на работу. Пятно на колготках, четверка по математике, разговор с соседкой для маленькой Лизы заканчивались суровым наказанием и отвержением и без того холодной матери. В семье были под запретом: уязвимость, усталость, дефицит сил, ошибки и поражения, а также алкоголизм отца. Все это отрицалось, отсекалось и категорически не обсуждалось. Лизе нельзя было испытывать гнев, отвращение, страх и стыд, связанные с алкоголизмом и отстраненностью отца, так как в семье отрицался сам факт проблемы. Нельзя было грустить или плакать, нуждаться в помощи. Нельзя было общаться с подругами и другими взрослыми под предлогом того, что люди опасны и могут повредить девочке и репутации мамы. Изоляция и контроль были нужны для того, чтобы сохранить нарциссический патологический гомеостаз в семье, и это не давало Лизе шансов дополучить от других людей необходимые поддержку, сочувствие и помощь, на которые ее родители были не способны.

В дисфункциональных семьях родители находятся в психологическом дефиците, вся энергия направляется на то, чтобы справляться с собственными ограничениями, и, к сожалению, ребенок становится ненужным. Один из самых распространенных страхов людей, которые воспитывались в дисфункциональных семьях, — страх повторить неблагополучный сценарий из родительской семьи.

В 90-х годах XX века американский психолог Джудит Валлерстайн провела исследование благополучных семейных пар и смогла опровергнуть миф о том, что патология семейного сценария обязательно передается по наследству. Только 5 пар из 100 хотели повторить семейный сценарий

своих родителей в собственной семье. Многие партнеры в счастливых парах, опрошенных Джудит Валлерстайн, пережили травматичный опыт в родительской семье, и отношения с супругом подарили им возможность эмоционально отделить себя от семьи своего детства, перестать быть заложником ошибок родителей и выстроить собственную жизнь.

Отделившись от родительского сценария, партнеры смогли направить силы на формирование общности, основанной на взаимной идентификации. Такая общая идентичность в семье подразумевает появление общего «мы», сохраняя при этом уважение к относительной автономии каждого партнера.

В нарциссической семье общность основывается на поглощении. Все члены семьи вынуждены ориентироваться на идентификацию нарциссического родителя и поддерживать ее. Индивидуальность членов семьи обычно рассматривается таким родителем как повторная нарциссическая травма и вызывает желание исключить ее (индивидуальность) из общности.

Для дальнейшего раскрытия семьи как системы рассмотрим некоторые ее функции, продолжая сравнивать характеристики функциональной и дисфункциональной семьи.

1) Продолжение рода и совместное воспитание детей.

В здоровой семье воспитание детей согласовано, все взрослые члены придерживаются одних правил и стратегий воспитания, а в дисфункциональной нет последовательности, правила не соблюдаются. Например, папа разрешает одно, мама это запрещает, а бабушка может предлагать что-нибудь третье, сопровождая свое решение комментариями о том, что папа и мама не понимают, «что такое хорошо и что такое плохо». В дисфункциональной семье нет четкой иерархии, и каждый стремится избавиться от ответственности, отбросив ее другому, как «горячую картошку». В функциональной семье детей воспитывают «на экспорт». Родители готовят ребенка к самостоятельной жизни и понимают, что семья не прекратит существование, когда дети повзрослеют и «вылетят из гнезда», родители готовятся сами и готовят к сепарации детей. В дисфункциональной семье дети рассматриваются как расширение родителей, неотъемлемая часть взаимоотношений супругов. Родители обычно с трудом представляют, как может семья существовать без детей, такие родители не готовы отпускать чад

в самостоятельную жизнь и всячески препятствуют психологическому взрослению ребенка.

2) Реализация доверительных отношений.

Близкая и доверительная коммуникация внутри семьи возможна, когда между ее членами выстроены дружественные, искренние взаимоотношения. Доверие выстраивается на фундаменте позитивного опыта взаимопонимания, уважения и принятия.

Мама Марины родила ее в 17. В младенчестве Марина жила с бабушкой в загородном доме. Воспоминаний о той жизни почти не осталось. Когда девочка смогла посещать детский сад, ее перевезли в город к маме. Марина хотела говорить с мамой обо всем, что с ней происходило в саду, на площадке, о кружках и переживаниях. И мама всегда находила время поговорить с дочерью, но был один нюанс, неприятный для девочки. Что бы Марина ни рассказала матери, та сказанное обсуждала со своими подругами, и часто рассказы девочки превращались в анекдоты, переходящие из уст в уста. Сначала девочка просила мать не обсуждать ее секреты, но, встретившись с повторяющимися публичными обсуждениями своих тайн, Марина сдалась и закрылась. Только став взрослой, в собственной семье Марина шаг за шагом смогла преодолеть тревогу и приблизиться к возможности говорить с мужем о важном и ценном для нее.

3) Возможность свободно выражать чувства и эмоции.

Обычно человек не склонен выстраивать доверительные отношения со всеми подряд. Для близкого и искреннего контакта человеку не требуется большое количество людей, а партнер обычно выступает как исключительно близкая фигура. Именно в близости человек может позволить себе свободно выражать чувства и эмоции, а также перерабатывать их. На уровне средней близости (коллеги, знакомые) или на формальном уровне (кассир, продавец в магазине) не может быть реализована качественная и безопасная переработка эмоций и переживаний. В функциональной семье близость есть, и супруги постоянно развивают ее, то есть прикладывают конкретные усилия для поддержания теплого и доверительного контакта. Раскрывают собственные чувства и потребности и готовы уважительно принять чувства и потребности партнера. В дисфункциональной семье близость явление редкое, так как партнеры склонны ожидать, что такие отношения должны складываться сами

собой и без усилий. А если и догадываются, что надо что-то делать, то ждут первого шага навстречу именно от партнера.

Ира в браке с Ильей 5 лет. Свое замужество она считает ошибкой. Преследующее ее чувство пустоты и недовольства собой до знакомства с Ильей за время супружества только усилилось. Ира устала угождать Илье, при этом не интересуясь у него, чего именно ему хочется, не пыталась она разобраться и с тем, чего на самом деле хочется ей самой. Илья, в свою очередь, убежден, что Ире нравится то, что она делает для него, и несмотря на то что ему хочется проявлять инициативу в отношениях, в семейных делах, он молча терпит и разрешает Ире действовать на свое усмотрение. Они не говорят об эмоциях и переживаниях, в их семье принято терпеть и молчать, до тех пор пока кто-то не вспыхнет и не разгорится ссора. Каждая ссора все больше убеждает супругов, что выражение эмоций разрушительно и надо справляться без них. После того как Ира узнала от подруги про «абьюзеров-нарциссов», для нее все стало на свои места: Илья — абьюзер, а Ира — жертва. Вся ответственность за неудовлетворение Иры взваливается на плечи Ильи, и все силы бросаются на то, чтобы его «вылечить». Пройдет много времени, прежде чем Ира и Илья научатся слышать друг друга и открыто говорить о своих переживаниях и потребностях, не дожидаясь взрыва.

Из-за отсутствия близких доверительных взаимоотношений в семье у супругов накапливаются невыраженные эмоции и переживания, отчего напряжение и стресс только возрастают. В результате формируется хронический стресс, который постепенно переходит в дистресс.

Дистресс — вид стресса, негативно влияющий на организм, на его поведение и деятельность. Длительное пребывание в состоянии дистресса способно привести к дисфункциональным и патологическим нарушениям в организме.

4) Разделение зон ответственности.

В функциональной семье понятно, кто и за что отвечает, а значит, ясно, с кого спрашивать. В дисфункциональной семье из-за постоянно меняющихся правил сложно разобраться, на ком лежит ответственность за то или иное происшествие. Например, глава семьи — супруг, но если случился кризис или он напился, то «жена довела». Ответственность