

# Нарциссизм: феноменология, диагностика, психологическая помощь

[Статьи / Отношения с окружающими](#)

**От автора:** Погодин, И.А., Олифинович, Н.И. Нарциссизм: феноменология, диагностика, психологическая помощь / И.А. Погодин, Н.И. Олифинович // *Возрастная и педагогическая психология: сб. научных трудов. – Выпуск 7. – Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка; сост. и науч. ред. О.В. Белановская. – Минск, 2007 – С. 303-309.*

## НАРЦИССИЗМ: ФЕНОМЕНОЛОГИЯ, ДИАГНОСТИКА, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

И.А. Погодин, Н.И. Олифинович

В статье рассматривается феноменология, механизмы формирования и модели психотерапии нарциссически организованной личности.

**Ключевые слова:** нарциссизм, феноменология нарциссизма, диагностические критерии нарциссического личностного расстройства, психотерапия нарциссической личности.

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Изменения, происходящие в современном мире, приводят к усилению личностной дезинтеграции, нарушениям идентичности, замене сущности *персоной* (К.Юнг). Если в начале XX века типичным пациентом психоаналитика были люди с истерической организацией личности, середина XX века характеризовалась как «шизоидный мир» (Р.Мэй), то современные психологи и психотерапевты говорят о том, что именно проблемы нарциссизма приобретают характер эпидемии (Н.Мак-Вильямс). Действительно, нарциссизм – одна из наиболее актуальных и наиболее сложных проблем современной психотерапевтической практики.

Проблема диагностики нарциссизма и способов оказания психологической помощи нарциссической личности приобретает особую актуальность при подготовке психологов и психотерапевтов, так как за помощью к специалистам обращается все больше клиентов с нарциссической проблематикой.

Данная статья представляет попытку синтеза: гештальт-терапии, базирующейся на феноменологии; психоанализа, придерживающегося структурированного подхода в определении личностных паттернов; а также традиционной нозологической модели в области диагностики и психологической помощи нарциссической личности.

Термин «нарциссизм» восходит к древнегреческому мифу о Нарциссе, влюбившемся в свое отражение в воде. Существует несколько вариантов этого мифа. Согласно первому, Нарцисс – сын нимфы Лариопы и изнасиловавшего ее речного бога Цефиса. 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 попросили богиню мести Немезиду наказать Нарцисса, в результате чего он увидел в источнике свое отражение и принял его за морскую нимфу. Он отчаянно и безнадежно влюбился в прекрасное создание, увиденное в воде, и даже попытался обнять его. Разочарование от неудачных попыток приблизиться к любимой, которое пережил Нарцисс, 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 избавить 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. Согласно второму варианту, у Нарцисса умерла сестра-близнец. Тоскуя по ней, он принял свое отражение за сестру, не отрываясь, смотрел в воду и умер от горя. В третьем варианте фигурирует юноша Амий, покончивший с собой, когда Нарцисс отверг его любовь. После этого Нарцисс влюбился в собственное отражение и, осознав безнадежность любви к себе, закололся. Капли его крови превратились в нарциссы.

В этих мифах можно проследить несколько аспектов: травматические моменты в прошлом Нарцисса; отвержение любви; наказание Нарцисса возникновением страсти, которую невозможно реализовать; наличие двойника (близнеца либо его иллюзии, когда Нарцисс влюбляется в самого себя); магическое превращение, смерть и воскресение.

На начальном этапе работы с клиентом терапевту необходимо найти ответы на ряд вопросов: насколько нарушен обратившийся за помощью человек («нормальный», невротический, пограничный, психотический уровень личностной организации) и каков его тип характера (в контексте психологии или психодинамического подхода) либо преобладающий способ построения контакта с терапевтом (в гештальт-подходе). В консультативной и терапевтической практике приходится сталкиваться с самыми разнообразными проявлениями нарциссизма: от невозможности получать удовольствие от жизни и работы, неумения любить до гомосексуальных тенденций из-за неуверенности в собственной сексуальной идентичности; от ситуативных нарциссических реакций до нарциссической личностной структуры. Именно степень нарушенности клиента, проявляющаяся в его контакте с терапевтом, характер проявлений его нарциссизма, истоки этих нарушений, способы компенсации и стратегии помощи находятся в фокусе внимания авторов этой статьи.

## ФЕНОМЕНОЛОГИЯ

В попытках объяснить феномен нарциссизма клиницисты обращаются к причинам и механизмам формирования нарциссической личности. Наибольшее распространение на сегодняшний день получили следующие идеи.

- **Нарциссическая травма.** В анамнезе у нарциссических клиентов часто можно обнаружить ранние нарушения близких отношений со значимыми взрослыми или эмоциональное отвержение с их стороны. Личности, имеющие серьезные нарциссические нарушения, не получали достаточной родительской заботы в те периоды, когда они нуждались в поддержке и уходе. Сильнейшая боль, которую испытала нарциссическая личность при отвержении ее истинного *self*, ведет к использованию защиты в виде отсечения болезненных чувств и эмоций.
- **Нарциссическое расширение.** Если окружение ребенка дает ему понять, что он важен не сам по себе, а из-за выполнения определенной функции, или требует, чтобы он был другим, чем есть в реальности, то настоящие чувства и желания ребенка подавляются из-за страха отвержения. Такой ребенок получает метапослание: «Будь тем, кем я хочу тебя видеть, и я буду тебя любить».

Вследствие этого развивается фальшивое компенсаторное *self*, или «ложное Я» (Д. Винникот), защита которого требует огромных усилий. Важно отметить, что в отношении всех родителей к детям присутствуют как желание реализовать собственный нарциссический проект, так и любовь, понимание, эмпатия. В случае преобладания нарциссического компонента главной задачей ребенка становится выполнение определенных функций и соответствие ожиданиям родителей.

- **Вторичное нарциссическое нарушение** возникает в тех случаях, когда личность вынуждена противостоять жизненным обстоятельствам, ведущим к разрушению идентичности и потере самоуважения

Особенности самооощущений и представлений о себе у людей с нарциссическим диагнозом заключаются в ощущениях пустоты, фальши, стыда, зависти или в полярных переживаниях – самодостаточности, тщеславии, превосходстве. О.Кернберг описывает эти полярности как противоположные состояния в восприятии собственного Я – грандиозное либо ничтожное.

Многие преуспевающие нарциссические личности могут вызывать восхищение и желание соперничать с ними. Однако общим в описании феноменологии нарциссически организованных личностей является патологичность их Я-концепции, проявляющаяся в самообесценивании, слабости и ничтожности. В клинической литературе подчеркиваются **стыд, зависть и разочарование** в качестве главных эмоций, ассоциированных с нарциссической организацией личности.

Субъективный опыт нарциссических личностей пропитан чувством стыда. Стыд – это чувство, что со стороны тебя видят плохим или ничтожным (наблюдатель в этом случае находится вне собственного Я). Чувствительность к стыду и унижению, проявляющаяся в любой затруднительной ситуации, является свидетельством непринятия собственного *self*. Нарцисс предъявляет к себе очень высокие требования и не допускает никаких человеческих слабостей и ошибок. Большинство теоретиков считают наиболее характерным для нарциссов не столько сам стыд, сколько страх почувствовать стыд, ведущий к вытеснению последнего. Поэтому осознание нарциссическим клиентом своего стыда является первым терапевтическим шагом в осознании истинного *self*.

Неосознаваемая зависть нередко лежит в основании другого широко известного качества нарциссических личностей – склонности осуждать самого себя и других. 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 может являться чувством, обладающим большим ресурсом. Осознание нарциссом собственной зависти способно высвободить заблокированную энергию и позволяет преодолеть астению. Кроме того, зависть лежит в основе осознаваемой или неосознаваемой конкуренции, характерной для нарциссов.

Разочарование – еще одна эмоция, характерная для нарциссической организации личности. Нарцисс старается избегать разочарования, т.е. не очаровываться и не привязываться. Эта особенность является следствием раннего эмоционального разрыва, приводящая к формированию механизма опережающего отвержения. Такая защита возникает вследствие восприятия любых близких отношений как потенциально травматичных. Поэтому нарциссические личности склонны разрывать отношения с другими людьми до установления опасной близости.

Нарциссически организованные люди могут использовать достаточно широкий диапазон психологических защит. Всякая угроза фальшивому Я вызывает такую реакцию, будто это

угроза настоящему Я. Состояние тревоги ведет к актуализации защитных механизмов личности, как примитивных (отрицание, интроекция, проекция), так и вторичных (расщепление, отыгрывание и др.). В этих отчаянных попытках спасти фальшивое Я нарцисс чувствует себя так, будто существует угроза всему его существованию. Ряд теоретиков подчеркивает особое значение идеализации и обесценивания в нарциссической организации личности (Х.Кохут, Н.Мак-Вильямс). Эти защиты комплементарны: при идеализировании собственного Я значение и роль других людей обесценивается, и наоборот.

Родственной защитной позицией, в которую становятся нарциссически организованные личности, считается перфекционизм (Н.Мак-Вильямс). Они ставят сами перед собой нереалистичные идеалы. В случае, если цель достигнута, нарцисс уважает себя за это (грандиозный исход); в случае провала чувствует себя просто непоправимо дефективными, а не человеком с присущими ему слабостями (депрессивный исход). 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.

О.Кернберг описывает типичные 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. Ощущение, что они являются «достаточно хорошими», не входит в число их внутренних конструктов. В результате перфекционизма нарциссические личности избегают чувств и действий, которые могут привести к осознанию личной несостоятельности либо реальной зависимости от других.

## ДИАГНОСТИКА

Несмотря на длительную историю существования мифа о Нарциссе, нарциссическое личностное расстройство только в 1980 году было включено в DSM-III. В разработку концепции нарциссизма внесли вклад ряд авторов: З. Фрейд, О.Кернберг, Х.Кохут, М.Кляйн и др.

Согласно DSM-IV, нарциссическое личностное расстройство диагностируется при установлении пяти и более признаков, среди которых выделены:

1. грандиозное чувство самозначимости;
2. вовлеченность в фантазии о неограниченных власти и успехе;
3. вера в собственную уникальность, оценить которую могут только избранные, особо одаренные люди;
4. потребность в восхищении;
5. ощущение привилегированности;
6. эксплуатация других в межличностных отношениях;
7. отсутствие эмпатии;

8. зависть к чужим достижениям;

9. вызывающее, наглое поведение.

Диагноз нарциссической личностной организации строится на том наблюдении психотерапевта, что клиент нуждается во внешнем подтверждении, чтобы поддерживать самоуважение. У нарциссической личности целостная, но патологическая Я-концепция, несущая в себе черты величия. Недостаточная интеграция концепций значимых других, выявляющаяся при описании референтных людей и отношений с ними, свидетельствует о диффузной идентичности и преобладании у нарциссической личности примитивных защит, прежде всего – идеализации и обесценивания (О.Кернберг).

Х. Кохут полагает, что диагноз «нарциссическая личность» можно устанавливать при обнаружении двух типов переноса: идеализирующего и зеркального. Эти типы переноса свидетельствуют об активации в ситуации психоанализа ранней стадии развития – стадии архаичного грандиозного Я.

Теоретики довольно сильно расходятся в том вопросе, что следует акцентировать при анализе нарциссической личности – грандиозный аспект или аспект бессилия в нарциссическом переживании самого себя. Диспуты по данному вопросу начались со времени расхождений взглядов З.Фрейда, который подчеркивал первичную любовь индивида к себе, и А.Адлера, акцентировавшего внимание на том обстоятельстве, каким образом нарциссические защиты компенсируют чувство неполноценности.

Нарциссически организованные личности характеризуются высокими социальными достижениями, достаточно успешны в профессиональной деятельности, но из-за излишней требовательности и постоянной зависимости от внешних источников подтверждения способны лишь к временному ощущению удовлетворения, носящего интеллектуальный характер. Они не способны получать настоящее удовлетворение от успеха, вследствие чего очень понятна характерная для них постоянная потребность в достижении. Таким образом, в прохождении нарциссической личностью цикла опыта (удовлетворения потребности в гештальт-терапии) существуют срывы, связанные как с нечувствительностью к собственным желаниям и потребностям (первая фаза), так и неспособностью ассимилировать полученный опыт (последняя фаза), которые не позволяют получать радость и удовольствие от контакта со средой.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НАРЦИССИЧЕСКИМ КЛИЕНТАМ

Существует множество точек зрения на психотерапию нарциссически организованных клиентов в зависимости от понимания того, как формируется нарциссическая личность. Так, Х.Кохут рассматривал нарциссизм с точки зрения трудностей, встретившихся в **развитии** при удовлетворении нормальных потребностей в идеализации и деидеализации. О.Кернберг, напротив, понимал проблему нарциссизма с точки зрения **структуры** личности: нарцисс от качественно отличаются нормы характером примитивных защит.

Приверженцы эсэлф-психологии рекомендуют доброжелательное принятие идеализации или обесценивания при эмпатировании терапевтом переживаниям клиента. Кернберг предлагает тактично, но настойчиво конфронтировать с проявлениями грандиозности, а также систематически интерпретировать защитные механизмы, используемые нарциссом, и прояснять чувства, особенно зависть и жадность.

Несмотря на множество стратегических подходов к терапии нарциссических клиентов, можно выделить некоторые общие терапевтические тактики и принципы. Альянс с нарциссическим клиентом всегда является очень хрупким, поскольку терапия всегда продуцирует ситуацию, когда снижается его и без того непрочное самоуважение. При работе с нарциссически организованным клиентом терапевту очень важно продемонстрировать, что он – обычный человек, и у него тоже могут быть ошибки, но при этом он не мучится угрызениями совести.

Нарциссическая личность испытывает сильнейший стыд в ситуациях, которые она воспринимает как угрожающие для своего Я. Поэтому терапевт должен чувствительным к глубокой внутренней боли нарцисса для того, чтобы его интервенции были адекватными. В терапии нарциссически ориентированной личности есть определенные трудности, связанные с необходимостью увеличить степень осознания и честности клиента относительно природы его поведения. Если при этом у клиента возникнет сильный стыд, он может преждевременно завершить терапию или не захочет рассказывать терапевту болезненную правду о себе. При возникновении стыда необходимо работать с данным чувством, оказывая клиенту достаточно поддержки. Получая такой опыт, нарцисс чувствует эмпатическое внимание к себе, а также получает новую модель человеческих отношений, в которых он сможет выдержать столкновение со многими болезненными переживаниями.

Особенность терапии нарциссических клиентов заключается в том, что у них отсутствует внешний интерес к исследованию характера терапевтических отношений. Вопросы терапевта о чувствах клиента по отношению к нему самому и к терапевтической ситуации могут вызывать раздражение и злость клиента или не вызывать никаких реакций. В то же время в реальности у нарциссических клиентов существуют сильные реакции на терапевта, особенно реакций обесценивания или идеализации. Обычно их переносы в начале терапии недоступны для исследования. Нарциссический клиент считает, что его отношение к терапевту объективно: при идеализации терапевта - он действительно хороший профессионал, при обесценивании – он на самом деле не умеет работать. Причем если терапевт, которого клиент обесценивает, сообщает клиенту о своем восприятии его критического отношения или интерпретирует его реакции, то последний воспринимает эти действия как попытку терапевта защититься. Наоборот, идеализированный терапевт, который пытается донести до клиента его действия, будет и дальше идеализоваться, как, например, не только хороший профессионал, но и скромный человек.

Таким образом, в случае как обесценивающего, так и идеализирующего переноса, клиент игнорирует реальную личность терапевта, что является диагностическим критерием для нарциссической организации личности. У терапевта, в свою очередь, могут появляться такие контртрансферентные реакции, как скука, раздражение, сонливость. В случае восприятия клиентом терапевта как нарциссического расширения последний может неосознанно создать с клиентом альянс, направленный на взаимное восхищение, что, по сути, ведет к остановке терапии.

Гештальт-терапия избегает диагнозов и ярлыков, используя понятие «контакта здесь-и-теперь» и обозначая, что при взаимодействии с терапевтом клиент организует контакт нарциссическим способом. Наиболее перспективной и эффективной линией работы с нарциссически организованными личностями, с точки зрения гештальт-терапии, является вынесение тенденций к обесцениванию или идеализации на границу контакта. Это значит, что неосознаваемые клиентом защитные механизмы необходимо сделать

прозрачными через обсуждение проявлений защит «здесь-и-теперь» в контакте с терапевтом. Однако преждевременная и неосторожная реализация данной терапевтической стратегии может привести скорее к разрыву контакта, чем к изменению клиента. Из-за отсутствия у нарциссической личности опыта прочных и длительных отношений близости стремительное приближение способно напугать ее и привести к использованию привычной реакции бегства («опережающего отвержения»). Кроме того, нарциссы обычно неспособны к вербализации своих чувств (алекситимия), и поэтому в начале терапии более адекватной является работа с внутренней феноменологией, а не с переносом. Нарциссические личности стремятся избегать изучения своих собственных драйвов, чувств и желаний, так как они могут бояться их силы. Терапевту необходимо быть терпеливым в возвращении клиента к его переживаниям, особенно болезненным, иногда выполняя роль фасилитатора в обучении осознанию и называнию чувств.

Главные задачи при терапии нарциссического клиента будут состоять в: 1) устранении разрывов в контакте с действительностью; 2) сопровождении на пути познания болезненных, но реальных граней *self*; 3) забота и поддержка в обнаружении и развитии истинного *self*.

Помощь нарциссическим клиентам в обнаружении их истинного Я через контакт с терапевтом – длительная и сложная задача. Воспоминания об ощущениях удовольствия и близости от отношений с другим человеком, переживание реальной боли и осознание собственного одиночества необходимы для восстановления идентичности нарцисса. Наградой будет выход из изоляции, в которую себя подвергает нарциссическая личность, обнаружение своих истинных потребностей, а также способность к аутентичному поведению, эмпатии и любви.

#### **Литература:**

1. Ван дер Рьет В. Взгляд гештальт-терапевта на стыд и вину// Гештальт-97. – М., 1997. – С. 16-27.
2. Винникот Д. Игра и реальность. М., 2002г. – 288 с.
3. Джонсон С.М. Психотерапия характера. М., 2001. – 356 с.
4. Кернберг О.Ф. Отношения любви: норма и патология. – М., 2000. – 256с.
5. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии. - М., 2000. – 464 с.
6. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. М., 1998. – 480 с.
7. Психология и психоанализ характера. Самара, 1997. – 640 с.
8. Резник Р.В. «Порочный круг» стыда: альтернативный гештальт-подход// Российский гештальт. Новосибирск; Москва, 1999, с.9-24.
9. Хломов Д. Динамическая концепция личности в гештальттерапии// Гештальт-96. – М., 1996. – С. 46-51.
10. Хломов Д. Индивидуальная история нарциссизма// Гештальт-98. – М., 1998. – С. 39-45.

**Наталья Олифирович**

Опубликовано на сайте: 8 ноября 2011, 15845 просмотров