

## Предисловие

Психические заболевания не только определяют судьбу отдельно взятого человека, но и выражают коллективный недуг, поражающий все общество. Поэтому наше время вполне обоснованно называют столетием эгоцентризма, заикленности человека на самом себе, короче говоря, веком нарциссизма. Однако нарциссизм характеризуется не только стремлением к себялюбию и исключительной концентрации на собственном Я, а в более глубоком смысле это признак отчаянного поиска себя и границ своей личности.

Стремление к нормальности и обозначению четких психологических границ личности заставляет впадать в другую крайность, ведущую к отчуждению, невозддержанности и потере «чувства меры», что характеризует отношение современного человека к жизни в эпоху постмодернизма. Не только осознание исчерпаемости природных запасов планеты принуждает нас к умеренности, но и ограниченность собственных психических, телесных и ментальных ресурсов также велит нам поумерить свои амбиции и урезать аппетиты.

Характерная особенность нарциссической личности — неумеренность и хищническое, потребительское отношение к самому себе и своему социальному и экологическому окружению. Сколько же ритуалов совре-

менного «человеческого жертвоприношения» в виде эмоционального выгорания мы совершаем сегодня, отправляя на заклание самих себя ради каких-то достижений, признания и карьеры? Навязанный перфекционизм, показное внешнее физическое совершенство и роскошный образ жизни — все это «золотые тельцы» современности, вокруг которых мы готовы танцевать до изнеможения.

Превозносясь над другими, мы доводим самих себя в буквальном смысле до фатального истощения, и только это заставляет нас остановиться и найти свои границы в исцелении, а одновременно примириться с собственной ограниченностью. Лозунг «Только первоклассное или никакого!» — метафора жизни, проходящей между двумя полюсами.

Чем больше мы теряем себя, тем чаще ударяемся в крайности, чтобы вообще быть в состоянии испытывать хоть какие-то чувства. И кажется, чем богаче и прекраснее мы выглядим, тем больше оскудеваем в эмоциональном плане и тем сильнее ощущается нами пустота в собственной душе. Цена разрушения внутреннего мира неимоверно огромна. Наши пациенты говорят о возникновении у них такого ощущения, будто они могут оправдать собственную жизнь и смысл своего существования, только если достигнут совершенства. Навязанный перфекционизм — компенсация этой онтологической неуверенности в себе. Короче говоря, мы больны до самых корней своего существа.

Книга Барбель Вардецьки возникла на основе более чем 10-летнего клинического опыта лечения больных, страда-

ющих от расстройств личности нарциссического характера. Когда число наших пациенток с диагнозом «булимия» скачкообразно возросло, мы скоро заметили, что при концентрации врача на одних лишь симптомах (то есть нарушении пищевого поведения) улучшения от терапии были незначительными и недолговременными. Поэтому теперь в ходе лечения мы пытаемся понять также и мир, в котором живут наши пациентки. Из этих усилий, направленных на понимание корня проблемы, и возникла концепция женского нарциссизма.

Благодаря этой стратегии многие пациентки снова обрели свое утраченное Я, смогли лучше понять причины появления своей болезни, принимая вещи такими, какие они есть. После этого они решили отправиться на поиски своего «внутреннего ребенка», связь с которым была потеряна когда-то. Как правило, за роскошным фасадом скрывается эмоционально лишенный, запущенный и отчаявшийся ребенок, жаждущий признания и отражения своей истинной идентичности. Неимоверный голод, что испытывают все «булимимики», — символическое выражение потребности в признании, и она не может быть утолена едой. Этот ребенок (его также называют «истинным» Я личности) страдает от «невыносимой иллюзорности бытия» и хочет быть открытым как самой пациенткой, так и окружающим миром, хочет быть замеченным и принятым. Именно открытие «истинного» Я и служит отправной точкой для выздоровления, но оно требует терпеливой, осторожной и длительной заботы при обращении с нашим «внутренним ребенком».

Эта книга написана женщиной и для женщин. У многих пациенток нашей клиники, страдающих от психических расстройств, открылись глаза на многие вещи, которые были описаны Барбель Вардецки в рамках концепции женского нарциссизма, и я искренне желаю, чтобы сделанные ею открытия помогли бы и другим женщинам.

*Клиника по лечению психосоматических  
расстройств (г. Грененбах),  
доктор Конрад Штаусс*

## Такой, какой я есть

Есть моменты во мне,  
когда люблю себя я  
таким, каков я есть,  
хоть вижу все изъяны  
в себе и люблю себя таким,  
какой я есть.

Тогда я не спрашиваю,  
каким я должен быть,  
чтобы понравиться другим,  
тогда я просто остаюсь  
самим собой, какой я есть.

*Клаус Хоффман*

## Примечания к новому изданию

Какое из нижеследующих высказываний относится к вам?

- Ведете ли вы себя самоуверенно, хоть и чувствуете себя совершенно иначе?
- Создается ли у вас зачастую такое впечатление, как будто вы не знаете, кто вы есть на самом деле?
- Колеблется ли ваша самооценка между двумя полюсами: от чувства посредственности до супергеройских фантазий?
- Полагаете ли вы, что вам во что бы то ни стало необходимо быть особенным, чтобы вас заметили и полюбили?
- Вы никогда не делаете ничего достаточно хорошо?
- Растворяетесь ли вы так быстро в своем партнере, что перестаете понимать, что вы чувствуете и чего хотите?
- Стремитесь ли вы к отношениям, однако избегаете встреч, если кто-то на самом деле проявляет серьезный интерес к вам?
- Вы по-прежнему любите своего партнера, даже если он слаб и допускает ошибки в жизни?

Если вы ответили «нет» на большинство вопросов, тогда вам не нужно читать эту книгу дальше. А может быть, все же нужно? Потому что вам иногда бывает трудно признаться даже самой себе, что вы страдаете от чрез-