

закохався у першу людину, яку побачить. Згодом після того, одного страшенно спекотного дня, Нарцис, втомлений після свого запального полювання, вирішив перепочити біля озера з тихою водою. Коли він нахилився напитися води з озера, то побачив у воді обличчя і відразу ж палко у нього закохався. Це було його відображення. Відтоді Нарцис був безпросвітно зачарований своєю особою й усіма тими рисами, якими він так милувався. Він зовсім не усвідомлював, що насправді був закоханий у власний ідеалістичний образ. Тож Нарцис розпочав даремну гонитву за цим недосяжним коханням.

Ехо була привабливою і милою лісовою німфою, яку богиня Гера покарала за її надмірну балакучість. За кару Гера позбавила Ехо можливості говорити: дівчина здатна була вимовляти лише останні слова речень за іншими, закінчуючи речення. Коли Ехо зустріла Нарциса, то по вуха в нього закохалася. Вона відчайдушно намагалася до нього звернутися, налагодити зв'язок, заговорити, щоб він її почув, побачив, пізнав і покохав... Але не могла. І Нарцис не міг. Ехо відчайдушно і болісно жадала уваги і любові юнака, однак він і далі був зосереджений лише на собі. Нарцис продовжував нехтувати Ехо та її почуття. Але Ехо, попри його ігнорування, поглинуло недосяжне прагнення бути з Нарцисом – вона жила, одержима цією думкою. Зрештою, Ехо зникла. Від неї залишилося тільки відлуння її голосу. Нарцис також згаснув від всепоглинального кохання, яке мав до себе. Він помер від мук відчаю, що так ніколи й не зможе отримати об'єкт свого бажання. Обидва персонажі скінчили своє життя трагічно у невдоволенні й болі, з розбитими серцями і на самоті.

Історія про Нарциса і Ехо описує даремну гонитву й одержимість ілюзією «кохання» з боку обох партнерів. Нарцис захоплений собою і закоханий у власне відображення, тому не помічає нікого довкола. Тимчасом Ехо зосереджує на ньому стільки своєї уваги і зусиль, що від неї самої уже нічого не залишається.

«Це, певно, почалося раніше, ніж мені хотілося це визнавати, у перші місяці наших стосунків. Тоді я помітила якусь невідповідність і словесне насилля... Кілька разів на мене спадали лавини словесних образ. Його називають егоїстичним (страшенно!), схибленим і навіть аб'юзером – усе це про нарциса... Зараз мені це здається чимось диким, але тоді я просто це приймала. Я перебувала у стані шоку й не могла втямити, як з такого милого хлопця він міг перетворюватися на вкрай мерзенного. Гадаю, я просто не зауважувала, що відбувалося. Я була сліпою.

Пригадую, що це насилля зазвичай виявлялося тоді, коли я хотіла піти погуляти з подругами, маючи потребу іноді проводити час у дівчачій компанії. Спочатку він бажав мені приємного вечора, часто купував мені якісь подарунки перед тим, як я йшла. Мої приятельки мені так заздрили. Вони казали, що їхні хлопці такого не роблять. Тепер я дивлюся на ті подарунки і на час, коли він їх мені дарував, як на щось абсолютно нище. Адже мої подруги говорили про те, як мило з його боку купувати мені такі гарні речі, а пізніше, того ж таки вечора, не могли мене зрозуміти, коли я скаржилася, як жахливо він зі мною поводить. Вони наче заперечували мені, стверджуючи: "Такий приємний чоловік, купує тобі чудові подарунки!". Зовні він здавався прекрасним хлопцем. Дуже швидко я почала приховувати те його цькування. Тепер розумію, що саме цього він і хотів.

Одне слово, мої зустрічі з подругами розпочиналися добре, а потім упродовж вечора я отримувала дзвінки і повідомлення, в яких мій партнер ставав дедалі нетерпеливішим і нерациональним. Звинувачував мене в тому, що я про нього не дбаю, кидаю його, поводжуся егоїстично, фліртую з іншими, поводжуся легковажно. Жодне із цих його звинувачень не було правдивим, але я чомусь вважала себе страшенно винуватою! Я почувалася жахливо, ніби справді вчинила якимось неправильно. Мені було страшно. Я навіть сумнівалася, чи не зробила чогось поганого! А тоді сама відчайдушно намагалася з ним помиритися,

при тому, що нічого поганого не робила. Увесь наступний день я ходила навипиньки. А він зі мною не розмовляв. Іноді поводився так, ніби нічого не трапилося, наче й гадки не мав, про що я говорила. Або ще міг недбало звалити все на випивку. Тоді я була такою сліпою. Лише зараз, коли я вже вийшла із цих стосунків, можу дивитися на цю ситуацію чіткіше. Я дуже довго була розгублена. Я стільки всього для нього робила, але цього завжди було недостатньо. Я втратила себе, втратила свій голос. Мені ніяк не вдавалося зрозуміти, чому він не міг мене цінувати, не міг кохати взаємно. Тепер я розумію, що він просто не був на це здатний. Тож чекати цього було марно. Я повинна зосередити свою увагу на власній значимості й нагадувати собі про те, що заслуговую на краще».

Розуміння справжньої природи й масштабів проблем нарцисизму, як і ехоїзму, співзалежності й інших рис, через які нас вабить до нарцисичного типу людей (або через які ми стаємо привабливими для них), має вирішальне значення у розпізнаванні й, зрештою, у прийнятті даремності й безумства в динаміці таких стосунків.

Важливо почати відділяти себе від нарциса (і навпаки) та розуміти його поведінку, його склад розуму, труднощі, проблеми і таке інше, як і свої. Ні ви, ні я, ні хтось інший не може брати на себе відповідальність за вчинки інших людей, як і за їхній вибір, біль, травму, упередження, брехню чи будь-що інше. Задля особистого відновлення і зростання неабияке значення — я б навіть сказала, ключове — має вміння робити це самому. Якщо ж з якоїсь причини вам це не вдається чи ви просто до цього не вдаватиметесь, важливо також розуміти, що це не ваша відповідальність і не ваша проблема. Ваша відповідальність полягає в тому, щоб повернути фокус на ваші власні дії, рішення, поведінку, травми, потреби і бажання. Суть полягає в тому, щоб повернути цей фокус і працювати над собою. Здорова

неупередженість і робота, націлена на відновлення необхідного балансу, відіграють важливу роль у відновленні та зціленні від аб'юзивних стосунків.

Нарцисизм і нарцисичний розлад особистості

Нарцисичний розлад особистості, або НРО, — це психічний стан кластеру В за визначенням ДСП («Діагностичного і статичного посібника з психічних розладів»). НРО характеризується довгостроковими моделями поведінки і ставлення, які зосереджені навколо самозвеличення, зневаги до інших і патологічної потреби в увазі й захопленні, що поєднуються з явною нестачею співчуття. Люди нарцисичного типу заціклені на своїх здобутках і успіхах, грошах, владі, силі, грандіозності та звеличуванні власних достоїнств. Вони схильні маніпулювати іншими й двічі не замислюються перед тим, як заради вигоди використати людей чи організації. Насправді багато нарцисів сприймають близьких суто як предмети вжитку. Вони не здатні переживати справжні, глибокі стосунки чи зв'язки з іншими людьми.

Основні характеристики нарцисичного розладу особистості:

- Сильне відчуття величі з очікуванням особливого ставлення від інших людей чи установ.
- Головний показник розпізнання особи: нарциси потребують постійного позитивного й шанобливого ставлення, віддачі й захоплення з боку інших, щоб регулювати свою самооцінку і відчуття власного достоїнства.
- Вирізняються егоїстичними й корисливими діями та поведінкою.
- Мають грандіозне і перебільшене відчуття власної вагомості: нарциси перебільшуватимуть або брехатимуть про свої досягнення, значущість, статус і вміння.

- Зарозумілість.
- Тривожність.
- Патологічна потреба в захопленні й увазі.
- Низька самооцінка і глибоко вкорінена невпевненість, компенсовані гордовитістю, зухвалими поглядами або приниженням, осудливою поведінкою чи зауваженнями на адресу інших.
- Захопленість ідеями та фантазіями про успіх, владу, багатство, любов, блиск, зовнішнє враження й імідж.
- Переконаність у тому, що вони «особливі», «інакші» й «унікальні».
- Упевненість, що вони заслуговують особливого ставлення.
- Потяг до маніпуляції і/або експлуатації в міжособистісних стосунках, використання інших заради власної вигоди.
- Явний брак справжнього співчуття. Насправді може здаватися, що нарциси чудово розпізнають почуття інших, але часто лише з метою передбачити, як емоції близьких можуть вплинути на них. Будь-які вияви співчуття використовуються задля маніпуляції і націлені на особисту егоїстичну вигоду.
- Небажання брати на себе відповідальність за будь-які помилки або неправильні дії.
- Виражена схильність до звинувачування інших.
- Проблеми з надмірністю, включно з obsесивно-компульсивними тенденціями, схильність до наркоманії, алкоголізму, сексуальної і любовної залежності, порнографії, азартних ігор, трудоголізму і такого іншого.
- Неспроможність налагодити й підтримувати довготривалі або серйозні стосунки.
- Страх справжньої емоційної близькості й вірності, нездатність до цього.

- Застосування сили або агресивна поведінка, проблеми з контролем злості та гніву.

Важливо зазначити, що людина може мати як усі ці риси, так і лише деякі з них. Якщо ви розпізнаєте багато з них у своєму нинішньому чи колишньому партнері, існує ймовірність, що у нього НРО або ж йому притаманні нарцисичні риси. Проте офіційний діагноз може поставити лише кваліфікований медичний працівник.

Я навела вам основні риси нарцисів, але вони можуть відрізнятися своєю поведінкою. Загалом кажучи, існує два основні типи нарцисів, і зараз я розповім про них детальніше.

Явний нарцисизм

Явний нарцисизм, напевно, значно легше помітити, ніж інші, витонченіші, форми нарцисизму. Це більш шаблонний, впізнаваний приклад нарцисизму. Явний тип відображає яскраві характерні особливості, як їх часто показують в голлівудських фільмах чи які можна помітити в діловому світі, політиці чи серед знаменитостей. Як правило, явний нарцис – на вигляд чемний, харизматичний і впевнений у собі чоловік (але, звісно ж, може бути й жінка), зазвичай наділений якоюсь владою. До цієї категорії можуть належати підприємці, власники бізнесу, генеральні директори, політики, люди зі сфери мистецтва чи високопосадовці, тобто особи з солідною репутацією і статусом. Вони носять елегантний, дорогий, дизайнерський, стильний або екстравагантний одяг, обирають насичені парфуми і демонструють іскорки в очах – саме на нарцисів цього типу озираються всі гості вечірки. Вони притягують погляди і прагнуть оточити себе довірливими шанувальниками. Переважно такі люди випромінюють неймовірний шарм, харизму,

впевненість і сексуальність. На перший погляд, явні нарциси здаються впливовими, самовпевненими, зарозумілими, владними, товстошкірими і незламними. Зазвичай вони дуже самозакохані – такі собі лотаріо* в хорошій фізичній формі та з приємною зовнішністю, а водночас із невпевненістю, одержимістю чи параноєю стосовно своєї зовнішності, і того, як їх сприймають інші. Можуть бути також страшенно веселими, шаленими, з прекрасним почуттям гумору, романтичними, спонтанними і, з вигляду, людьми, які кохають і є коханими. Вони навіть здатні продемонструвати краплю своєї вразливості, щоб зачарувати інших. Отож не дивно, що так багато людей підпадають під чари явних нарцисів. Адже вони вміють зробити так, щоб ті, хто перебуває поруч, миттєво відчули себе прекрасно. Водночас нарциси наділені здатністю знищувати й ображати.

Явного нарциса зазвичай легко помітити, позаяк його поведінка й спосіб спілкування з людьми очевидна і неприхована. Вони майже завжди безсоромно корисливі, ненастанно прагнуть уваги, ходять по лезу ножа, а також егоїстичні та залежні від маніпуляцій. Зациклюючись на багатстві, статусі, успіху, визнанні, захопленні й владі, вони водночас украй чутливі до фактичної або передбачуваної відмови, критики чи звинувачень. А ще відкрито мінливі, маніпулятивні і часто агресивні у своїх спробах контролювати інших й отримувати бажане. Той, хто наважиться їм суперечити, найімовірніше, зіткнеться з нарцисичним гнівом і люттю. Це люди, які хотітимуть залякати, образити чи навіть зненацька кинути своїх партнерів, цілком розриваючи всі зв'язки – так, наче їх ніколи й не було. Нерідко вони також здатні вдатися до наклепу чи до розпалювання ненависті у відповідь на відмову чи суперечку. Вони налаштовані покарати будь-кого, хто не поклоняється їм чи не захоплюється ними

* Лотаріо – егоїстичний і безвідповідальний у стосунках з жінками чоловік, гультвіса й ловелас. (Прим. перекл.)

так, як вони відчайдушно цього потребують. Урешті-решт, за допомогою усіляких незвичних і нечувано підступних способів, їхня корислива маніпуляція спрацьовує.

«Я дуже чітко пам'ятаю той день, коли я познайомилася з Джоном. Я була на вечірці, організованій в рамках робочої конференції. Ми обое працювали у сфері юриспруденції, тож кілька моїх друзів і колег на той момент уже були з ним знайомі. Він прикував до себе мою увагу тієї ж миті, коли зайшов до кімнати. Там були сотні людей, але я побачила його – як він проходить крізь двері з протилежного боку аудиторії. Він був неймовірно привабливим, високим. Перше, що впадало в очі, це його сяйлива й чарівна усмішка. Він був таким люб'язним – пробираючись кімнатою, з усіма розмовляв. Коли нас представили одне одному, у мене, відверто кажучи, було таке відчуття, ніби в мене підкошуються коліна. Він був таким вродливим, харизматичним, гарно одягненим, від нього віяло приємним ароматом... Я не могла повірити, що він справді був там і хотів зі мною розмовляти!

Я відчувала на собі якийсь сильний фізичний вплив від самої лише його присутності. Знаю, це звучить децю божевільно, але він мав наді мною владу ще до того, як заговорив! Зазвичай я доволі спокійна, зібрана і впевнена у собі людина, але під час розмови з ним я була знервована. Між нами обома виникла якась потужна хімія, якась енергія – я ще ніколи такого не відчувала. А ще в мене було таке відчуття, наче я могла зазирнути йому глибоко в очі, наче могла бачити його справжнього. Здавалося, між нами виник глибинний зв'язок.

Тепер вже я розумію, що всі ті емоції були дуже сильними і всепоглинальними, вони так швидко викликали в мене залежність – він був наче моїм крековим ударом! Того вечора ми обмінялися номерами телефонів. Пам'ятаю, як він рушив до виходу, пройшов за двері, а тоді обернувся і всміхнувся – лише

мені. Тієї миті я почувалася такою особливою. Уявіть собі, із сотень вродливих, розумних і цікавих людей, які були на тій вечірці, він дивився тільки на мене. Це було так захопливо. З першого ж дня між нами зародився якийсь зв'язок, у цьому не було жодного сумніву. Увечері я отримала на телефон повідомлення від нього, і ми швидко перейшли до динамічної переписки. А пізніше, за кілька днів, домовилися про перше побачення... Ці відносини були інтенсивними від самого початку».

Прихований нарцисизм

Прихований нарцисизм виглядає дещо по-іншому, тому розпізнати його, очевидно, трохи важче. По суті, такі люди мають ту саму основну патологію, що й люди з явним нарцисизмом, а саме — крихке его і нерозвинене почуття самоповаги, що впливає з такого ж типу переживань у ранні роки. (Згодом ми розглянемо це детально.) Однак прихований тип нарцисизму здається невиннішим і вразливішим. Такі люди можуть говорити м'яким тоном, бути чарівними, лагідними, скромними, можливо, сором'язливими, спокійними, ніжними, чутливими, привабливими, милими і корисними. Їхній глибоко вкорінений страх і делікатність замасковані під низкою більш витончених методів контролю і маніпуляції, ніж ті, що зазвичай спостерігаються у явних нарцисів. Ця стратегія передбачає прагнення задовольнити власні потреби, здаючись при цьому дбайливими і корисними, і навіть альтруїстичними. Вони такі собі рятівники. А ще можуть бути дуже щедрими, купуючи подарунки, пропонуючи кошти, використовуючи при цьому своє фінансове становище, задля отримання влади і контролю. Приховані нарциси присоромлюють інших за допомогою всіляких ледь вловних і непрямих способів. Вони прикидаються або ж використовують хворобу чи проблеми зі здоров'ям, щоб викликати

співчуття, турботу і занепокоєння, а також намагаються розбурхати в інших відчуття провини — для того, щоб отримати над ними контроль і досягти бажаного ефекту. В іншому разі вони шукатимуть хитромудрі непрямі способи, щоб здобути увагу, симпатію чи захоплення. Тут варто згадати й про використання кохання чи сексу як засобу контролю чи маніпуляції. Прихований нарцис може бути цілком мовчазним спокусником. Зрештою, усі прийоми застосовуються з метою задовольнити свої нарцисичні потреби.

Прихований нарцис часто має поставу мученика, який жертвує власними інтересами заради інших (тільки якщо всі зможуть це побачити і оцінити!). Прихованому нарцису легше демонструвати свою «слабкість» чи «вразливість», ніж явному нарцису. Тому такі люди з радістю розповідатимуть історії про те, як вони страждали, як погано до них ставилися інші, як їх не розуміли, пояснюватимуть, з якою несправедливістю їм довелося зіткнутися, і як у цьому винні всі, крім них. І всі ці прийоми знову-таки застосовуються заради маніпулювання і контролю, щоб здобути увагу, прихильність і симпатію, яких так відчайдушно потребує їхнє крихке его. Нарцис може мати також риси, що є сумішшю цих двох типів.

На основі своєї клінічної практики і досвіду, я змогла виокремити низку нарцисичних профілів прихованого типу (далі я розповім про них детальніше). Їх важче виявити, ніж явний, зарозумілий і самозакоханий тип нарцисів, який найчастіше зображується у мейнстрімі. Проте приховані нарциси так само — а багато в чому й більше — завдають клопотів, оскільки ці типи особистості демонструють привабливі якості, і до того ж схильні до контролю і маніпулювання, що тільки дужче посилює збентеження тих, хто перебуває з ними у стосунках. Важливо зауважити, що нарцис може мати риси одночасно кількох типів прихованої особистості: ви можете розпізнати в одній людині ознаки двох і більше профілів.