

Грандиозные и уязвимые: что такое нарциссизм и нужно ли его бояться

О том, кто такие люди с нарциссизмом, откуда он берется и всегда ли нужно рвать отношения с нарциссами, рассказывает клинический психолог и сооснователь онлайн-сервиса психологической помощи YouTalk Анна Крымская

Наверняка среди ваших знакомых есть кто-то, о ком вы думали «да он типичный нарцисс». Скорее всего, описание этого человека будет выглядеть так: самоуверенный, амбициозный, несколько эгоистичный. Возможно, склонный к манипуляциям.

Термин «нарциссизм» звучит отовсюду: в психологических блогах, фильмах, тиктоке. Про него появляются статьи и исследования. Но зачастую в них это явление упрощается и стигматизируется. Кто же такие нарциссы, надо ли их избегать и когда можно говорить о нарциссическом расстройстве?

Что такое нарциссизм

Нарциссизм в [психологии](#) — это преувеличенное мнение о собственном вкладе в общество или группу, иначе известное как чрезмерная самовлюбленность или даже эгоцентризм. Это не монолитное понятие, а целый спектр. В некоторой степени его черты присутствуют у многих из нас, это нормально и в чем-то даже полезно. Например, люди с нарциссическим складом характера зачастую амбициозны, следят за собой и добиваются больших успехов в карьере.

В зависимости от того, насколько нарциссические наклонности выражены и мешают ли они жить, спектр нарциссизма можно поделить на четыре части:

- отдельные черты
- характер
- акцентуация
- расстройство личности.

Характер и акцентуация — это варианты здорового проявления нарциссизма, а расстройство личности — уже психиатрический диагноз.

Крайней степенью нормы является нарциссическая акцентуация. Это значит, что нарциссические качества характера настолько ярко выражены, что в отдельных случаях начинают мешать человеку жить. Они могут сказываться на его отношениях с окружающими или на профессиональной сфере. При этом их влияние не настолько серьезно, чтобы диагностировать расстройство личности. Например, они могут приводить к конфликтам с начальством или не давать человеку искренне открыться другому, снять маску идеальности.

Какие качества считаются нарциссическими?

Если ориентироваться на [нарциссический опросник личности](#), один из наиболее популярных инструментов для выявления неклинических случаев нарциссизма, нарциссическими можно считать следующие качества:

- Демонстративность. Выражается в представлении о собственной необычности, уникальности, физической привлекательности и способности воздействовать на окружающих
- Авторитетность. Уверенность в обладании лидерскими качествами, умении влиять на других, власти над людьми, способности добиваться успеха.
- Избранность. Ощущение своей особенности, ожидания исключительно хорошего отношения, уважения, признания своих заслуг, подчинения своим требованиям и желаниям.
- Тщеславие. Стремление хорошо выглядеть в глазах окружающих, потребность в подтверждении своего превосходства, желание слышать от других людей лесть.
- Самодостаточность. Убежденность в своей независимости от людей при достижении результатов, компетентности, ответственности за принятие решений, уверенности в правильности своих поступков, умении жить в соответствии со своими желаниями, способности стать великим человеком.
- Превосходство. Убежденность в экстраординарности и уникальности своей личности, наличии особых достижений и талантов, заслуженности соответствующего признания со стороны окружающих.
- Эксплуатация. Уверенность в своей способности использовать других людей, легкости манипулирования окружающими для достижения собственных целей, умении хорошо понимать других, влиять на их поведение, убеждать в чем-то.

Вместе с этими чертами часто встречаются и такие характеристики как повышенная чувствительность к стыду, перфекционизм, ощущение внутренней пустоты и одиночества.

Перечисленные выше черты — проявления нарциссизма как особенности личности, то есть нормы. Для постановки диагноза «Нарциссическое расстройство личности», согласно американской классификации болезней [DSM-5](#), в раннем взрослом возрасте у человека должны проявиться пять и более признаков нарциссизма из списка ниже:

- Преувеличенное, необоснованное чувство собственной значимости и талантов (грандиозность).
- Озабоченность фантазиями неограниченных достижений, влияния, власти, интеллекта, красоты или идеальной любви.
- Вера в свою особенность и уникальность, сопровождающаяся потребностью в общении только с людьми самого высокого уровня.
- Необходимость в безоговорочном восхищении.
- Ощущения права на вознаграждение.
- Эксплуатация других для достижения своих собственных целей.
- Отсутствие эмпатии.

- Зависть к другим и убеждение, что другие им завидуют.
- Высокомерие и надменность.

В России, однако, с января 2022 стало невозможно получить диагноз «Нарциссическое расстройство личности», поскольку наши врачи следуют не DSM-5, а Международной классификации болезней от Всемирной организации здравоохранения. В [последнем издании](#) убрали деление на отдельные расстройства личности: теперь смотрят на то, есть ли у человека общие признаки расстройства личности, степень их выраженности и конкретные проявления. Благодаря этому подход станет более комплексным и персонализированным.

Стоит ли навешивать на человека ярлык «нарцисс»

У использования подобных «ярлыков» две стороны. Они могут быть ориентиром, объяснять отдельные паттерны в своем и чужом поведении, чувствах и мышлении; могут помочь уловить общую картинку. Но также они могут стать и стигматизирующим клеймом, если не обращать внимания на индивидуальные особенности человека. К сожалению, в современной культуре подобное часто происходит, и любых людей с нарциссическим психотипом демонизируют, приписывая им агрессивность, отсутствие эмпатии, склонность к насилию и предлагая избегать с ними любых контактов. Но далеко не для каждого человека с нарциссическими чертами это будет справедливо. Из-за подобных обобщений даже само выражение «человек-нарцисс» приобрело негативное значение, и его использование считается не совсем этичным.

Кроме того, в психологии существует множество разных классификаций нарциссизма, которые лучше передают оттенки этого феномена, чем один термин.

Какие типы нарциссизма выделяют психологи

Чаще всего говорят о двух типах:

Грандиозный. Такой человек хочет быть лучшим. Быстрее, выше, сильнее всех. Карьера, внешность, отношения — всё должно быть идеально. Эта характеристика хорошо вписывается в современную философию успеха и достижений, поэтому зачастую такой тип многого добивается в жизни. Грандиозные нарциссы могут приукрашивать действительность, чтобы соответствовать идеальному образу, если реальность до него не дотягивает. Самооценка подобных людей нестабильна: со стороны она может казаться высокой или даже завышенной, но внутри они часто ощущают пустоту и неудовлетворение.

Уязвимый. Он же скрытый или тонкокожий. Клинический психолог Пол Винк в своей работе [«Два лица нарциссизма»](#) описал психический портрет представителей этого типа как склонных к интроверсии, подчинению, тревожности, ранимости и всегда находящихся в состоянии обороны. Тем не менее, как и грандиозный тип, они тщеславны, заинтересованы в других, импульсивны и часто рискуют.

Если грандиозные нарциссы обычно превозносят себя в глазах окружающих, то об уязвимых нарциссах может сложиться впечатление, что они себя ненавидят. По сути, это та же идеализация, но вывернутая наизнанку. Если грандиозные нарциссы склонны считать себя самыми лучшими, скрытые воспринимают себя как самых ужасных, бестолковых, несчастных. Ключевое слово: **самых**.

Некоторые исследователи считают, что эти типы не взаимоисключают друг друга, но могут сменять в зависимости от обстоятельств жизни человека. Например, на работе выдался удачный период: человек перевыполнил KPI и получил похвалу от начальства. В этот момент он будет склонен идеализировать себя, ощущать собственную исключительность и превосходство, жизнь будет казаться прекрасной. Спустя неделю партнёр делится тем, что какой-то аспект отношений его не устраивает. Из грандиозного полюса человек с нарциссизмом может завалиться в другую крайность: почувствовать себя отвратительным партнёром, недостойным любви в принципе. А заодно и все предыдущие достижения обесценить. В таком состоянии человек может импульсивно предложить расстаться или проявить агрессию, стараясь избежать разъядающего стыда.

А в случае, если нарциссическое расстройство сопровождается чертами социопатии (равнодушие, агрессивность, пренебрежение общественными нормами), можно говорить о перверзном нарциссизме. Именно этот тип склонен к эмоциональному насилию и даже преступлениям ввиду отсутствия эмпатии. Перверзными нарциссами называют людей, которые подтверждают свою значимость и ценность через унижение других. Им крайне сложно построить здоровые отношения, поскольку они не способны сопереживать, лгут, манипулируют и чрезмерно контролируют своего партнера. Этот тип редко обращается к психотерапевту и ему сложно удержаться в терапии.

Нарциссизм у мужчин и женщин

Ученые из института Буффало провели [анализ](#) исследований нарциссического расстройства личности, вышедших за 30 последние лет, и выяснили, что у мужчин оно встречается чаще и проявляется несколько иначе, чем у женщин.

Во-первых, мужчины чаще эксплуатируют других и ощущают себя вправе обладать привилегиями. Во-вторых, они проявляют больше стремления к власти и лидерству. А вот в проявлениях тщеславия и эгоцентризма особой разницы не обнаружилось. Ученые предполагают, что подобные результаты могут быть следствием определенной гендерной социализации — то есть транслируемых обществом установок о том, какими можно и нельзя быть мужчинам и женщинам.

Поскольку женщины часто подвергаются критике за проявления агрессии и авторитарности, они могут подавлять эти нарциссические черты, в то время, как мужчинам не приходится себя сдерживать. Но авторы отмечают, что эта тема требует дополнительного изучения

Причины нарциссизма

Существуют разные концепции относительно того, по какой причине у людей формируется нарциссизм. Проведенные исследования не доказали однозначной связи с генетикой, поэтому основной остаётся социокультурная концепция

Особенно много внимания природе нарциссизма уделяли представители психоанализа. Например, Зигмунд Фрейд и Хайнц Kohut [придерживались](#) мнения, что на определенном этапе развития ребенка возникновение нарциссизма является естественным и здоровым явлением — это называется первичный нарциссизм. В младенчестве для ребенка не существует других потребностей кроме его собственных, и ему не приходится прикладывать никаких усилий, чтобы удовлетворить их. По сути он — центр собственной вселенной. Это нормальный этап развития, через который проходят все.

Однако, определенные обстоятельства могут привести ко вторичному нарциссизму — то есть к его нездоровой форме. Таким обстоятельством мог быть недостаток родительской любви и принятия. Причем, ребенок не обязательно сталкивался с излишней строгостью, жестокостью или равнодушием. Вполне возможно, что родители, напротив, хвалили его по любому поводу и ничего не запрещали. Идеализация ребенка и вседозволенность также могут восприниматься как нелюбовь и стать причиной вторичного нарциссизма по мнению Карен Хорни. Когда в ребенке видят только положительную сторону, игнорируя существование негативных черт, он ощущает себя неувиденным. Словно любят не его, а какого-то другого человека, образ. В обоих случаях защитной реакцией становится создание воображаемого идеального «Я», призванного заслуживать любовь и внимание окружающих.

Другую причину рассматривает в своей статье [«Мертвая мать»](#) психоаналитик Андре Грин. Он рассказывает о ситуации, в которой мать физически жива, но была эмоционально недоступной и отсутствующей из-за депрессии. По этой причине ребёнок не получал любовь, заботу, поддержку в должном объеме. Исследователь считал, что депрессия матери становится травмой для ребенка, поскольку малыш до определенного возраста видит в себе причину всего происходящего вокруг и в том числе винит себя в состоянии мамы.

Нехватка общения и тепла приводят к тому, что ребёнок пытается «вернуть мать к жизни», меняя поведение, привлекая внимание. Неудачи порождают колоссальную тревогу и ощущение бездонной дыры внутри. Со временем малыш начинает чувствовать пустоту, которую впоследствии будет пытаться заполнить: достижениями, вниманием, другими людьми. В этом случае окружающие могут стать его нарциссическим расширением — словно продолжением его личности, атрибутом для поддержания статуса и высокой самооценки. Другими следствиями становятся замена эмоций рассуждениями, склонность к депрессии, агрессивность, невозможность подпускать кого-то, принимать и испытывать любовь, строить теплые доверительные отношения.

Нарциссическая травма

Травмы, связанные с нарциссической частью личности, могут случаться не только в детстве. Согласно Фрейду, нарциссическая травма — это ситуация, в которой нарцисс ощущает, что его скрытое истинное я было обнаружено. Раскрыта его неидеальность. Например, если он столкнулся с неудачей или его авторитет был поставлен под сомнению. Нарциссическая травма может стать причиной депрессии или так называемой нарциссической ярости — попытки вернуть контроль и отомстить за предоставленную боль.

Лечение нарциссизма

И нарциссическое расстройство личности, и нарциссизм в широком смысле слова в целом поддаются коррекции психотерапией. Это не совсем «лечение» в медицинском смысле слова. Скорее, процесс познания, принятия и адаптации к особенностям своей личности.

Чтобы терапия была эффективна, человек должен быть заинтересован в ней. Во многих случаях выгоды нарциссических черт характера и трудность в признании собственной неидеальности приводят к тому, что человек не слишком хочет менять что-то в своей жизни и обращаться к психотерапевту. А в ситуации, где речь идет просто о чертах характера, которые не мешают самому человеку и не вредят окружающим, терапия нарциссизма в принципе не нужна.

Если же человек все-таки решится на терапию, это будет не быстрый путь. Работа с глубинными структурами личности требует больших усилий и временных затрат. Но при этом, сам приход в психотерапию уже оказывает положительный эффект. Терапевтические отношения строятся на доверии, принятии и признании человека в разных его проявлениях — а это как раз тот опыт, которого у людей с нарциссическим расстройством или ярко выраженным нарциссизмом практически нет.

Вместе с клиентом терапевт ищет точки опоры и поддержки. Психолог умеет выдерживать регулярные циклы идеализации и обесценивания, что позволяет отношениям сохраниться. Учит клиента видеть себя, не заваливаться в один из полюсов обожания/ненависти, выдерживать свои страхи, сомнения, уязвимость, зависть и постоянное чувство стыда. Видеть ценность других людей в отрыве от него самого и, при необходимости, контролировать свою агрессию.

Получив опыт теплого принятия разных сторон своей личности в терапии, человек с нарциссизмом учится применять этот опыт и в обыденной жизни, по-новому выстраивать отношения с миром и собой.

Как общаться с человеком, если вы подозреваете у него нарциссизм или НРЛ

Следует придерживаться двух основных принципов: ориентироваться на то, как вы себя чувствуете в контакте с этим человеком, и не пытаться его спасти. В целом, эти правила можно применить к любым взаимоотношениям, независимо от типа личности человека.

Не так важно распознавать, насколько ярко выражен нарциссизм, сколько обращать внимание на качество ваших отношений:

- присутствуют ли в них неуважение, манипуляции, агрессия или насилие
- страдает ли ваша самооценка
- чувствуете ли вы себя лучше или хуже от общения с человеком
- остаетесь ли вы в контакте из чувства любви или жалости/страха/желания помочь

Если вам в отношениях плохо, то будь человек нарциссом или нет, есть смысл задуматься о расставании. В случае с абьюзивными отношениями, без посторонней поддержки сделать это может быть очень непросто. Психотерапия может помочь найти ресурс для прекращения отношений, а также разобраться в причинах, по которым вы оказались и оставались в них, чтобы сценарий не повторился в будущем.

Если же вам кажется, что в человеке сильны нарциссические склонности, но при этом сами отношения строятся на взаимоуважении, тепле и искренности, в них отсутствует насилие в любой форме, то не стоит рвать контакт только потому, что человек «нарцисс».