

УДК 159.924.23:316.77

**Котова И.Б.,
Капиева К.Р.**

АМБИВАЛЕНТНОЕ ВЛИЯНИЕ НАРЦИССИЗМА: ТРУДНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Ключевые слова: нарциссизм, статус, негативный знак, позитивность, поощрения, положительные установки, окружение, отрицательные эмоции, самооценка, внешний облик.

Нарциссизм относится к числу достаточно противоречивых и амбивалентных феноменов, интерес к нему проявляют представители различных научных школ и направлений как российской, так и мировой психологии. Наряду с исследовательскими проектами, направленными на изучение данного феномена, он широко представлен в массовом сознании в виде мифов, легенд, домыслов, транслируемых в актах повседневного общения и взаимодействия.

У нарциссической проблематики очень длительная временная и пространственная протяженность, вызывающая реверанс в ее сторону и множая вопросы, которые в основном остаются без ответов. В мифе о Нарциссе была заложена глубокая психологическая идея: излишняя самовлюбленность мешает полюбить других. Вероятно, эта идея оказалась настолько значимой и верной, что миф продолжал вызывать интерес, смутные чувства и тревогу у каждого из последующих поколений из-за возможности быть отвергнутыми со стороны самых красивых, любимых, прекрасных и несравненных. Известно, что прекрасный юноша Нарцисс был сыном беотийского речного бога Кефисса и нимфы Лириопы. Его отличала необычайная красота, его любви добивались многие женщины, но он был безразличен ко всем. Под влиянием этого мифа красота обрела статус негативного знака. Чтобы восстановить позитивность красоты и успеха, потребовались усилия многих поколений философов, психологов, культурологов. Но «послевкусие» такой трактовки этих значимых человеческих параметров все еще будоражит воображение новых поколений исследователей, которые пытаются удостовериться в могущественном влиянии нарциссизма.

Время от появления мифа о Нарциссе до первых работ З. Фрейда о нарциссизме детей насчитывает более двух тысячелетий. По утверждению Фрейда, каждый ребенок должен пройти через нарциссическую фазу развития либидо. Ребенок является подлинным нарциссом, так как у него преобладает стремление «брать», а не «отдавать». Он ищет любви окружающих, но сам не в состоянии ответить им взаимной любовью. Его чувства сосредоточиваются исключительно на собственной персоне. Однако при нормальном развитии личности ребенка это не наносит ему вреда [1].

Эта концепция применительно к раннему детскому возрасту в дальнейшем была подвергнута сомнению и критике. Было высказано предположение, что детский информационный метаболизм слишком слабо развит, чтобы говорить о формировании сложной системы самоконтроля. Проявление положительных эмоций в отношении самого себя является своеобразным поощрением за положительные установки по отношению к окружению, а отрицательных эмоций – наказанием за неспособность установить с ними положительные отношения. Человек учится любить себя через умение любить других. В ходе развития человек научается направлять свои чувства вовне, так как только в этом случае возникает взаимодействие с окружением и формируются новые формы взаимодействия, создаются предпосылки для его эволюции [2; 3].

Различают психиатрическое и здоровое толкование нарциссизма. Так, Хайнц Кохут рассматривал нарциссизм, т.е. любовь, направленную на себя, и любовь к внешнему объекту не как элементы одного континуума, а как две различные линии развития, проходящие через всю жизнь, каждую

со своими характерными чертами и отклонениями. Он подчеркивал здоровый аспект нарциссизма, считая, что в зрелом возрасте основу нарциссизма составляют хорошая самооценка и реалистичные цели [4].

В настоящее время нарциссизм чаще рассматривают как черту характера. Считается, что эмоциональные установки человека-нарцисса не способны принести ему радость. Они, скорее, приносят печаль и удрученность, так как вступают в противоречие с основным законом жизни, требующим постоянного обмена информацией с окружением. Нарциссы склонны демонстрировать собственное превосходство, компенсируя внутреннее ощущение собственной малой значимости и скрывая внутреннюю неуверенность за маской нарциссического поведения. Поэтому психотерапевты советуют выработать у нарцисса адекватную самооценку, давая объективную оценку его реальных достижений. Это своего рода превентивная мера [5].

Конструирование психологического портрета нарцисса представляет сложную задачу в связи с недостаточностью научных исследований, отражающих различные ракурсы этой проблемы. Можно выделить ряд вопросов, которые вызывают наиболее острые дискуссии ученых, клиницистов, практикующих психологов и просто различных субъектов жизнедеятельности. Среди них: как следует оценивать нарциссизм – как норму или как патологию? Какова гендерная детерминация нарциссизма? Чем отличаются особенности поведения нарциссов – мужчин и женщин? Какова природа нарциссизма? Какова взаимосвязь нарциссизма и развития личности? Как формируются личные отношения у нарциссических личностей? Какова взаимосвязь нарциссизма и карьерного развития?

Какую роль в жизни нарциссического мужчины играет внешность?

Вспомогательным материалом могут служить данные клинических и практических психологов, которые консультируют клиентов, озабоченных нарушением брачных, семейных, межличностных отношений, страдающих от высокой самооценки своих близких, от недовольства своим внешним обликом и др. Как показывают исследования, нарциссизм сказывается прежде всего на устойчивости и глубине личных отношений: товариществе, приятельстве, дружбе, любви. Если у нарцисса возникают сомнения в искренности отношения к нему, а также в тех оценках, которые дают ему самые близкие люди, то он может их покинуть и начать поиск новых поклонников, способных удовлетворить его тщеславию и статус «самого». Делать это нарцисс может как демонстративно, так и скрытно, расширяя связи и число поклонников, способных смотреть на него с восхищением [6].

Исследования подтверждают, что стратегии поведения нарциссов находятся в большой зависимости от этапа построения их личных отношений. Чаще всего на этапе «завоевания» они внимательно изучают, какие их личностные качества больше всего нравятся, какое поведение вызывает одобрение, что вызывает наиболее сильную позитивную реакцию, что больше всего нравится в имидже, манерах или стиле их поведения. На последующих этапах построения личных отношений нарцисс постепенно отходит от многого из того, что проявлял и позиционировал ранее. Это незамедлительно приводит к деформации, а часто и к разрыву ранее сформированных позитивных отношений.

Личные отношения с нарциссом в значительной степени зависят от того,

какая область жизни избрана им для самоутверждения. Наиболее комфортно они ощущают себя в искусстве, спорте, предпринимательстве, где они все время могут наглядно конкурировать с другими и доказывать свое превосходство. В названных сферах нарциссы могут все время фокусировать внимание на себе, позиционировать себя как очень успешных, продвинутых, незаменимых. Опыт убеждает, что рядом уживаются только те родственники, друзья и коллеги, которые не сомневаются в их величии, достоинствах и достижениях. Остальные быстро «выбраковываются» и подвергаются отвержению как ненадежные, недостаточно толерантные, профессионально непригодные.

Так как нарцисс в основном центрирован на собственных переживаниях, связанных с ненасыщаемой потребностью в одобрении и восхищении, то с ним сложно войти в эмоциональный резонанс даже тем, кто составляет его ближайший круг общения. Нарциссические личности в своих личных отношениях часто проявляют недоверие, неблагодарность, неспособность извиняться, эмоциональную холодность и дистантность, стремление жестко контролировать отношение к себе. В связи с тем, что к нарциссам относят очень непохожих и разных людей, ученые предпринимают попытки их изучения, дифференциации, создания авторских типологий. Так, Харм Сименс условно разделил нарциссов на два типа, назвав их «нищие» и «принцы». Он считает, что нарциссы первого типа остро переживают свою неуникальность и несовершенство. Зависть к чужим успехам часто вызывает у них депрессию. Они очень ранимы, зависимы от постороннего мнения, нуждаются в непрерывном одобрении. Представители этого типа никогда не бывают доволь-

ны или счастливы, так как они мучительно обдумывают то, что в их жизни идет не так. Как следствие – страдания от дефицита близости с другими людьми, страх, что с близкого расстояния их разоблачат, увидев «изъяны». Существует мнение, что нарциссы этого типа очень завистливы, так как зависть имеет в своей основе недовольство собой. Однако они отрицают наличие у них этого качества.

Нарциссы второго типа («принцы») ведут себя как полная противоположность первому. Харм Сименс считает, что нарциссами этого типа обычно становятся те дети, которыми в семьях были всегда недовольны. Для отстаивания своих интересов и позиций они сформировали надежные и прочные психологические защиты, которые помогают им выжить. Поэтому внешне такие нарциссы очень стабильны, успешны и боевиты. Свое бесконечное высокомерие они скрывают тем лучше, чем выше их интеллект. Самоуверенность служит им защитой от близости и доступности. Нарциссы этого типа также сталкиваются с проблемами установления близких отношений, но они не признают своей вины в случае их неуспешности. Проведенное исследование позволило Харму Сименсу выявить, что у представителей обоих типов общим является страдание от несовершенства, от стремления быть лучше, так как это единственный способ, при помощи которого можно заслужить любовь других. Отличает первых от вторых лишь то, насколько ими осознается это страдание. Если у «нищих» оно обнажено и болит, то у «принцев», напротив, оно задекорировано психологическими защитами до полной неузнаваемости.

Кроме рассмотренной типологии, в клинической психологии широко используется деление нарциссов на со-

матических и церебральных. Одним из часто обсуждаемых вопросов является сексуальное поведение обоих типов, так как секс является эффективным оружием в арсенале нарцисса и средством увеличения источников нарциссического ресурса. Это значит, что они полагаются на секс, если не могут получить почитание, обожание, поддержку, одобрение или любой другой вид внимания другими средствами. Церебральный нарцисс рассматривает секс как нечто унижительное и разрушительное. Он неразборчиво вступает в секс, так как с помощью успешного обольщения и сексуального состязания получает необходимую нарциссическую «дозу» [7]. Он обесценивает своих сексуальных партнеров, используя их лишь для своего самоутверждения.

За исключением значащих женщин, нарциссы склонны давать всем женщинам негативную оценку. Разрывы личных отношений вначале очень травмируют и шокируют их, а несколько позже становятся катарсическими, очищающими. После периода глубокой депрессии и суицидальных мыслей нарцисс чаще всего бывает готов к следующему кругу личных отношений. Выделяют тип церебрального нарцисса, у которого периоды сексуальной гиперактивности сменяются периодами полного или частичного отказа от секса. Так, после болезненного развода или финансового кризиса этот тип нарцисса приходит к выводу, что старые способы привлечения внимания сексуальных партнеров больше не работают. И потому он яростно ищет новых путей для восстановления своего величия и обеспечения жизненно необходимого уровня нарциссического ресурса.

Однако по мере утихания воспоминаний о кризисе нарциссический цикл возобновляется и баланс восстанавли-

ливаются: нарцисс показывает свое подлинное лицо, резко теряя интерес к сексу и ко всем своим сексуальным партнерам. Такой нарцисс воздерживается не только сексуально, но и эмоционально. Церебральный нарцисс старается полностью втянуть себя в «большие проекты», в новые жизненные планы и важные дела, которые очень продуктивны в смысле поставки нарциссического ресурса и требуют большого количества времени и сил.

Специфическая классификация нарциссов дана Г. Розенфельдом, который выделил среди них «толстокожих» и «тонкокожих», а Г. Габбард далее разделил их на «рассеянных» и «сверхвнимательных» [8]. Рассеянные нарциссы слабо понимают чувства окружающих и действуют деспотически, со всей надменной безжалостностью. Им свойственна своеобразная грандиозность и эксгибиционизм. Сверхвнимательные типы характеризуются как застенчивые, сдержанные, эгоцентричные, чувствительные к неприятию или критике. Они легко подвержены эмоциональным травмам. Их «Я» оказывается все время травмированным. Однако за их кажущейся хрупкостью скрывается огромный потенциал агрессии [9].

Нарциссы производят впечатление особо успешных и уверенных в себе людей. Однако недавние исследования группы психологов из Университета Мичигана (США), руководимых Сарой Конрат, показали, что такие мужчины не столько успешны в личной жизни и карьере, сколько подвержены риску получить различные проблемы со здоровьем. Было установлено, что чрезмерное самолюбование приводит большинство мужчин к различным физическим и психическим заболеваниям, в том числе к хронической гипертонии. Виной тому – «гормон стресса» кортизол, содержание которого

резко возрастает, как только мужчина превращается в нарцисса. Оказалось, что мужчины с ярко выраженными признаками нарциссизма имели повышенные показатели по кортизолу, а женщины такой тенденции не имели. К числу основных признаков нарциссизма отнесены: самовлюбленность, завышенная самооценка, стремление любоваться своим телом в зеркале, высокомерность, непереносимость критики. При отсутствии признания окружающих самоуверенность нарцисса трансформируется в чувство неполноценности, возникают различные фобии и комплексы, обуславливая многие личные и межличностные проблемы [10].

Самовлюбленные нарциссы производят первое положительное впечатление, но в долгосрочных социальных взаимодействиях они чаще интерпретируются негативно. В романтических отношениях они предпочитают встречаться с людьми, повышающими их самооценку. Нарциссы отличаются низким сочувствием, высокой враждебностью, тенденцией к агрессии, особенно после угрозы созданному ими положительному образу. Самовлюбленные нарциссы имеют высокое чувство собственного достоинства, низкую вероятность депрессии, беспокойства и одиночества. Поэтому они воспринимаются как более счастливые и благополучные. В исследовании Сары Конрат оценена связь между самовлюбленностью и базальным уровнем кортизола. Чрезмерная чувствительность мужчин-нарциссов делает их слишком агрессивными, особенно в случаях, когда окружающие оказываются очень высокого мнения о субъекте восхищения. Все это и приводит к сердечно-сосудистым проблемам [11].

Майкл Дафнер (Гумбольдтовский университет) эмпирически выявил, что

мужчины-нарциссы больше привлекают противоположный пол. Однако, по мнению М. Дафнера, нарциссы не в состоянии формировать тесные связи. Их поведение нравится другим лишь с точки зрения краткосрочной перспективы. Отсюда вывод, что с нарциссами приятно ходить на первое, а не на десятое свидание. К обсуждению потребности в любви многократно прибегала Карен Хорни. Она связывала невротическую потребность в любви с проявлением необычайно выраженных нарциссических черт. Поиск причин потребности в безусловной любви привел ее к выводу, что такие люди страдают от чрезмерной базальной тревоги, а поиск любви является одной из попыток успокоить тревогу. Невротическая потребность в любви тем с большей готовностью приобретает сексуальные формы, чем более нарушены эмоциональные отношения с другими людьми. Она пришла к выводу, что наиболее важным невротическим конфликтом является конфликт между навязчивым, бездумным стремлением всегда быть первым и потребностью быть всеми любимым. Однако К. Хорни верила, что человек, в том числе и нарцисс, способен к позитивным изменениям, которые могут иметь место на всем протяжении жизни [12].

Библиография

1. Freud, S., 1953. On Narcissism. In: Standart Edition of the Complet Psychological Works of Sigmund Freud (vol. 14). London: Hogarth Press.
2. Кемпинский А. Меланхолия. СПб.: Наука, 2002.
3. Роджерс К. Брак и его альтернативы. Позитивная психология семейных отношений. М.: Этерна, 2006.
4. Холмс Д. Нарциссизм. М.: Проспект, 2002.
5. Haley, J., 1973. Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. N.Y.: W.W. Norton & Co.
6. Котова И.Б., Мошкина Ю.Н. Психология ревности: представления о ревности у студентов вуза. Ростов н/Д: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2011.
7. Котова И.Б., Мошкина Ю.Н. Указ. соч.
8. Gabbard, G., 1996. Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice. Washington: American Psychiatric Press.
9. Холмс Д. Указ. соч.
10. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. М., 1990.
11. Reinhard, D.A. et al., 2012. Expensive Egos: Narcissistic Males Have Higher Cortisol. ONE, January 23.
12. Хорни К. Наши внутренние конфликты. М.: Апрель-Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000.

Bibliography

1. Freud, S., 1953. On Narcissism. In: Standart Edition of the Complet Psychological Works of Sigmund Freud (vol. 14). London: Hogarth Press.
2. Kempinsky, A. 2002. Melancholy. Saint-Petersburg, published by Nauka. (rus)
3. Rogers, K. 2006. Marriage and its alternatives. Positive psychology of family relations. Moscow: published by Eterna. (rus)
4. Holmes, D., 2002. Narcissism. Moscow: published by Prospect. (rus)
5. Haley, J., 1973. Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. N.Y.: W.W. Norton & Co.
6. Kotova, I.B. and Y.N. Moshkina, 2011. Psychology of jealousy: ideas about jealousy of university students. Rostov-on-Don: published by Institute of Professional Skills Improvement and Professional Retraining of Education workers. (rus)
7. Kotova, I.B. and Y.N. Moshkina. Op. cit.
8. Gabbard, G., 1996. Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice. Washington: American Psychiatric Press.
9. Holmes, D. Op. cit.
10. Fromm, E. The art of loving. Studying the nature of loving. Moscow. 1990. (rus)
11. Reinhard, D.A. et al., 2012. Expensive Egos: Narcissistic Males Have Higher Cortisol. ONE, January 23.
12. Horny, K. Our inner conflicts. Moscow: published by April-Press, EKSMO-PRESS, 2000. (rus)