

Отношения с нарциссическим партнером: возможно ли остаться в живых?



Светлана Автономовна Аулкина

- Клинический психолог, психоаналитик
- Сертифицированный специалист и тренинг-аналитик ЕАРПП (Россия) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- Вице-президент ЕАРПП
- Председатель РО-Самара ЕАРПП
- Руководитель и преподаватель программы «Аналитическая психология. Психоанализ» Института Аналитической Психологии

– В феврале 2022 года на Зимней Школе вы проводили мастер-класс «Бойся, я с тобой. Терапевтические стратегии работы с травмой, полученной в отношениях с нарциссическим партнером». По отзывам коллег, это было блестящее выступление! В зале не было свободных мест, принесли все возможные дополнительные стулья, слушатели сидели в проходах, стояли в дверях. Многие желающие не смогли попасть – просто физически не было места. Я тоже хотела вас послушать и не смогла. Надеюсь, что обязательно будет повторение, и вы еще не раз вернетесь к этой теме в докладах, семинарах, мастер-классах. Тема невероятно актуальная и для жизни, и для клинической практики. Наш сегодняшний разговор будет «по мотивам» вашего выступления в Екатеринбурге. Хотелось бы начать с названия: «Бойся, я с тобой». Почему оно именно такое?

– Тема родилась из клинического опыта. В моей практике очень много пациенток, которые находились или находятся в отношениях с нарциссическим партнером, и по мере накопления опыта я заметила, что в их переживаниях много общего. Я обобщила свои клинические наблюдения и получился обширный материал, на самом деле, гораздо больший, чем на одно выступление. Слушая своих пациенток, я всегда неявно ощущала их страх. Он сковывает все тело, мысли, чувства, переживания. Он подспудно присутствует, но не дифференцируется самим человеком. Они никогда не говорят о том, что испытывают страх. Это – неосознаваемый страх пребывания в отношениях с нарциссическим партнером.

Я никогда не забуду первые свои впечатления, когда я наблюдала проявления этого страха. Идет прием, пациентка рассказывает о себе и вдруг у нее звонит телефон. Я вижу, как у пациентки меняется лицо, она сжимается вся: «Я должна ответить». Слышу в трубке мужской голос, безотлагательно требующий что-то сделать. Меня удивила эта резкая перемена в женщине, которая была относительно расслаблена и вдруг – большие испуганные глаза, напряжение в теле, как будто она в опасности. Просто само



появление этого мужчины вызвало такие ощущения, переживания. Причем, это привычные переживания, которые сама женщина даже не замечает, будто бы это «норма жизни».

– Когда я впервые прочла это название, то вспомнила фильм: «Не бойся, я с тобой». Такой красивый фильм про любовь. Мы вступаем в отношения для того, чтобы чувствовать себя в большей безопасности. В паре легче выживать, справляться со сложностями жизни, комфортнее, расслабленнее себя чувствовать. И уж точно мы не ищем отношений для того, чтобы бояться своего самого близкого человека! Как же это происходит?

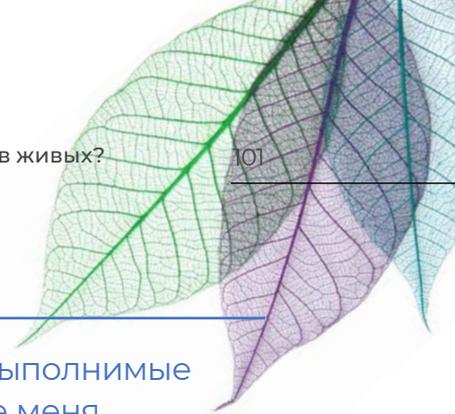
– Есть важный момент, на который всегда попадают женщины в таких отношениях – это первое очарование нарциссом, когда он дает прекрасное «зеркало», когда он влюблен, когда он считывает любые твои желания. Мы знаем, что люди с нарциссической структурой личности невероятно талантливы в этом, и также невероятно очаровательны. У многих из нас есть очень ранние и глубокие потребности, которые по какой-то причине были не удовлетворены с самого раннего детства – потребность в отзеркаливании, принятии, понимании без слов. Нарцисс дает женщине удовлетворение именно этих глубоких, ранних потребностей, и это переживается как возвращение в потерянный рай – «неужели наконец-то все мечты сбылись». Это блаженство, которое испытывает женщина, длится совершенно недолго и скоро совсем прекращается. Следующая стадия – «холодный душ», отвержение. «Холодный душ» наступает достаточно быстро и рождает чувство глобальной покинутости внутри, глобального отвержения, глобальной «плохости». Это – соприкосновение не только с собственным стыдом, но и с глубоким отчаянием, глубинным чувством отвергнутости. Это сродни ощущению полного разрушения. Винникот это называл «страх распада». Удивительным образом нарцисс может «достать», активировать у партнера эти глубинные, архаичные переживания. Этот страх оттуда – страх переживания глубокого чувства отвержения, стыда, никчёмности, «плохости», глубинной ненужности, страх распада собственной идентичности.

– Это очень ранняя, младенческая история: я умру без тебя, мне невыносимо, меня нет?

– Да, очень ранняя вещь. Травма отвержения, травмирующие события раннего детства, нарциссическая травма есть практически у всех, поэтому она очень легко «достаётся» и мгновенно воспроизводится. Достаточно 3-4 месяцев отношений и происходит глу-

бокая регрессия, при условии, что после невероятного блаженства тебя резко отвергают (что обычно нарциссы и делают). Жертва нарцисса начинает «зажиматься» в этом поле. Одной моей пациентке приснился сон, что она, согнувшись, идет по подвалу, в полный рост выпрямиться невозможно. Очень характерный образ!

Нарциссическая травма есть практически у всех, поэтому она очень легко «достаётся» и мгновенно воспроизводится.



Нарцисс неосознанно предъявляет к партнеру невыполнимые требования: ты должен быть не лучше и не хуже меня.

Нарцисс неосознанно предъявляет к партнеру невыполнимые требования: ты должен быть не лучше и не хуже меня. То есть нельзя показывать свое превосходство, это невыносимо для нарцисса, вызывает зависть и ярость. Одновременно нельзя стать хуже в чем-то – тогда тебя обесценят совсем. Получается, что надо быть яркой, красивой, умной, успешной, иначе ты – негодная, но при этом смотри пункт первый – нельзя быть лучше меня. Нужно выполнять эти неосознанные требования, за тобой очень четко следят и яростно атакуют, либо обесценивают.

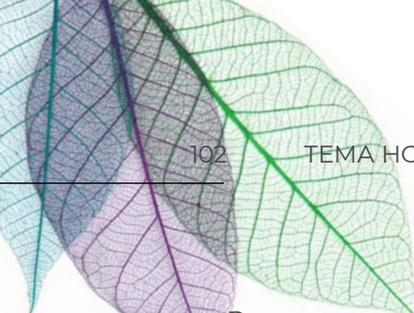
– Мне это напоминает прокрустово ложе, в котором все время ты находишься. И, если ты начинаешь проявляться более спонтанно, то будет очень жесткая реакция.

– Да, по поводу спонтанности. Нарциссов спонтанность, живость очень сильно привлекает, поскольку у них этой жизни очень мало. Он увлечен, его очень сильно привлекает проявление всего «живого», но именно это он и хочет уничтожить, буквально выпивает все соки у изначально жизнелюбивого партнера. Поэтому, как правило, нарциссов привлекают жизнелюбивые, экстравертированные, душевные, заботливые люди. Огромная зависть ко всему живому, что есть в другом человеке, чего нет у него самого, что ему очень хочется, но недоступно, заставляет искать это и разрушать из зависти. Вспоминается меткое выражение французских аналитиков: нарцисс нападает на все сферы партнёра, где сочится жизнь, превращая Эрос в Танатос.

– И это, с одной стороны – желанно, с другой стороны – ненавистно. Это недоступно, поэтому надо атаковать.

– Атаковать, подчинять, блокировать, захватить, контролировать, пользоваться этим, забирать оттуда все и при этом мстить. Когда так много зависти, благодарности быть не может. Слишком сильная зависть, и поэтому нарциссически организованный человек не может переживать близость как нормальную зависимость и получать от этого удовольствие, размещать это в себе и расти за счет этого. Принимать и ассимилировать он не может, поэтому из-за тотальной зависти происходят бессознательные манипуляции. Это происходит бессознательно, очень тонко, завуалировано, со множеством красивых умных слов. Оружие нарциссического партнера – слово, а не действие. Но за этой вуалью, вроде бы относительно безобидных слов, ты чувствуешь себя как-то не очень. Они мастерски вплетают морально-этические аспекты и манипулируют. Им самим чувства вины и стыда недоступны, и они начинают их проецировать на другого, обвиняя, уличая и т. д. В зависимости от зрелости суперэго на партнера будет проецироваться либо стыд, либо вина.

Нарцисс нападает на все сферы партнёра, где сочится жизнь, превращая Эрос в Танатос.



Речь идет не только о людях с ярко выраженными нарциссическими расстройствами, не обходятся без бессознательных манипулятивных техник и люди с ярко выраженным нарциссическим радикалом. И происходит это все очень тонко и, порой, даже красиво.

– **Специально невозможно сконструировать такую манипуляцию, невероятный талант у нарциссически организованных людей.**

– Они в этом мастера!

– **Я сейчас подумала о том, как красиво ухаживают нарциссы, в обольщении им нет равных.**

– Это, возможно, за счет того, что они научились считывать потребности других людей. Нарциссы могут воссоздать такую прекрасную ауру вокруг женщины, что она просто расцветает. Таким маркером зачастую являются слова женщины, которая «вляпалась» в эти отношения: «Я только подумаю, а он это сделает». И это во всем — в отношениях, в сексе, в том, как он пишет сообщения, как он ухаживает, как он поворачивает голову. Такое невероятное понимание, такое сладостное слияние, исполнение самых заветных желаний — значит, скоро жди беды.

– **Получается, что это очарование и мгновенное считывание потребностей другого человека — некий маркер такой.**

– Да, будет всего чрезмерно. Это стопроцентное попадание в женскую фантазию, где никаких сомнений нет. Его образ — это именно то, о чем она мечтала. Нарциссы достаточно уверенно себя ведут. Человек, если влюблен и не слишком нарциссичен, будет испытывать неловкость, тревожиться, как-то по-разному себя проявлять. Как в песне: «я краснею, я бледнею». Только нарцисс будет ухаживать очень красиво, уверенно, захватывающе, идеально. И, как только все «очень красиво» — это маркер.

Одна моя пациентка познакомилась с мужчиной. Он за ней и машину прислал, и они посидели, поговорили, и вино именно то, какое она любит, и кино они посмотрели, какое она хотела, и секс был невероятный — все красиво, эстетично. Но, когда секс закончился, он вызвал ей такси. Она оказалась обескуражена — столько близости, проникновения друг в друга. И вдруг, раз и такси! Это и есть те звоночки, этот «холодный душ». Она очень сильно переживала. Дальше он исчезает, появляется через какое-то время, начинает все вновь красиво, а затем опять пропадает. Типичная картинка. Через три-четыре итерации женщина начинает чувствовать такую влюбленность, такую любовную агонию, через которую тяжело пробиться. Абсолютно разбалансированное состояние.

– **Почему интересные, наполненные жизнью женщины попадают в такие отношения? То все идеально, то резко «холодный душ». Это невыносимо, однако повторяется снова и снова....**

– Никто не застрахован от этого, хотя бы раз женщина в такую историю попадала. Разыгрывается архетипический сюжет, когда нужно пройти через разрушающего партнера для того, чтобы, наконец, отделить зёрна от плевел. И выбрать реального

мужчину, а не объект фантазий. Опыт с разрушающим партнером, или «треугольник», который заставляет бороться за него — это своеобразная женская инициация, обретение мудрости, соединение с жизненной инстинктивной частью, которая заставляет потом просто бежать от таких мужчин или быстро утрачивать к ним интерес и разворачиваться к живым отношениям, которые могут быть наполнены истинным интересом друг к другу, к отношениям, в которых всегда есть место не только для очарования, но и для несовершенства, слабости, ограничений и, как следствие, близости и захватывающего интереса к друг другу.

Оружие нарциссического
партнера – слово, а не действие.

– Мы говорим о том, что такая «прививка» нарциссом необходима для того, чтобы потом построить свою успешную, счастливую женскую жизнь. Разочаровываемся, понимаем, что все идеально не бывает и начинаем бежать от идеального к реальному человеку, который иногда устает, иногда потеет, иногда не угадывает желания, которому надо объяснять, чего ты хочешь...

...бывает слаб, растерян, неловок в ухаживаниях и своих действиях, трепетен, выглядит иногда по-идиотски, но любит. Одна из основных женских фантазий – получить отражение себя такой прекрасной, удивительной и совершенно уникальной, ровно для того, чтобы эту уникальность присвоить себе и не ждать этого от других, отделить уникальность божественную от собственной личной человеческой уникальности. Потому что нет никакой божественной уникальности, это – универсальная история. Опыт подростковой первой, второй, третьей любви обычно этим и характерен. Поэтому все такие архетипические сюжеты, например, Ромео и Джульетты, приходятся на подростковый возраст, где много ожиданий, которые не исполняются, слез, расставаний. Универсальную модель любви, мифологическую, рефлексорную мы как раз и проживаем. У некоторых это затягивается иногда и до 30, и до 40, и до 50. Затянуться это может в том случае, если собственный нарциссизм неустойчив вследствие особенностей воспитания, ранних дефицитов, недостаточного отражения со стороны матери, травматичных отношений с отцом.

– Самое интересное, как я поняла из вашего рассказа, что это женщины, с одной стороны, ранимые, с другой стороны, не травмированные слишком сильно, потому что они смогли сохранить свою живость, привлекательность. Мы говорим, скорее, про уязвимость.

Нужно пройти через разрушающего партнера для того, чтобы, наконец, отделить зёрна от плевел. И выбрать реального мужчину, а не объект фантазий.

В зависимости от зрелости суперэго на партнера будет проецироваться либо стыд, либо вина.

необходимо нарциссическое зеркало. Вот в этом месте женщины и «попадают», их уязвимость в этом. Всем известный истерический паттерн, когда она, спасая кого-то, в очередной раз ринулась в разрушающие отношения. В истерическом паттерне существует элемент противобобического отреагирования, когда женщины озабочены темой власти и, в принципе, стремятся к таким мужчинам, которые обладают властью, богатством, статусом, умом. Они очень сильно этого боятся, но их очень сильно туда тянет. Как раз нарциссический партнер, как правило, очень успешен, занимает какое-либо положение, либо известен в богемных или профессиональных кругах. В любом случае, он обладает статусом, властью, любовью и вниманием. Бессознательное влечение к такому мужчине — это страх и одновременно желание к этому приблизиться, что делает истерическую личность уязвимой. Мазохистические, депрессивные личности, которые часто жертвуют собой и страдают, тоже могут оказаться в ловушке этих отношений. Нарциссически организованные женщины тоже попадают в ловушку, но этот вариант проще, поскольку они менее душевны, однако и они страдают и начинают «сжиматься». Если для другой типологии характера лучше бежать из этих отношений, то нарцисс с нарциссом могут выживать, если они ходят друг к другу, как на работу. В другом варианте, кроме того, что бежать, эвакуироваться, никакого пути нет. Иначе не спастись — внутренняя деградация и разложение чреватые большими последствиями, в частности, соматизацией. Именно тело начинает активно реагировать. Помимо того, что нарциссический партнер крадет душу, он еще крадет и тело.

– **Наблюдаешь тяжелейшую соматизацию — онкологию, опухолевые процессы.**

– Да, именно так, а ещё и набор веса. Также часто бывает прорыв агрессивных импульсов. В процессе взаимодействия с нарциссом женщинам приходится очень много терпеть и находиться в состоянии спутанности, они хронически живут в ситуации «двойных посланий». В такой ситуации начинают накапливаться недефференцированные бета-элементы. Бета-функция — это функция эвакуации. Наблюдается недостаток

В истерическом паттерне существует элемент противобобического отреагирования, когда женщины озабочены темой власти и, в принципе, стремятся к таким мужчинам, которые обладают властью, богатством, статусом, умом.

процессов переработки, который является свойством альфа-функции. Накопление огромного количества бета-элементов эвакуируется либо в приступы агрессии, либо в атаку на собственное тело. Если запрет на агрессию в паре очень большой, ее стыдятся, тогда разрушающие бета-элементы начинают эвакуироваться в тело. Мы работаем для того, чтобы развивать альфа-функцию, помогать называть словами то, что с ними происходит, то непонятное, что они переживают.

Накопление огромного количества бета-элементов эвакуируется либо в приступы агрессии, либо в атаку на собственное тело.

– Когда женщина понимает, что надо заканчивать отношения и срочно эвакуироваться? Или самостоятельно невозможно это понять?

– Самостоятельно понять невозможно, как правило. Зачастую обращение пациенток, травмированных нарциссическими партнерами, за помощью к психоаналитику не связано с отношениями. Пациентки приходят в связи депрессивными приступами, им ничего не хочется, их ничто не радует, не хватает времени на детей, работа в тягость, никаких творческих процессов они в себе не наблюдают, им настолько все обрыдло. Жизнь потеряла вкус. И они никак не связывают такое состояние с отношениями. Связывают с усталостью, с детьми, ситуацией в стране, на работе, в бизнесе.

– Получается, что женщины не считают свои отношения неудовлетворительными.

– Они могут трактовать свои отношения как неудовлетворительные, в большинстве случаев это – эгодистонный процесс. Но они не связывают то, что происходит в жизни – апатия, усталость, снижение энергии – с тем, что происходит в отношениях. Что именно воздействие партнера капля за каплей привело женщину в такое состояние.

– Почему не связывают? Если я нахожусь в длительных отношениях, которые меня не удовлетворяют, и мне плохо, и жизнь потеряла вкус, почему это так сложно связать одно с другим?

– Хороший вопрос. Для меня тоже всегда удивительно, почему такой разрыв? Пока я вижу это так. Если нарцисс хорошо манипулирует, то он настолько ловко проецирует свою вину и стыд, что женщина реально начинает чувствовать себя не очень хорошей: не очень хорошей хозяйкой, женой, матерью. Весь негатив разворачивается на неё саму и никак не связывается с партнером, это ей надо больше стараться. В её фантазии это она виновата в том, что «медовый месяц» закончился. И даже если «медовый месяц»

Зачастую обращение пациенток, травмированных нарциссическими партнерами, за помощью к психоаналитику не связано с отношениями. Пациентки приходят в связи депрессивными приступами, им ничего не хочется, их ничто не радует.



Поле отношений, которое выстраивает нарцисс, такое раннее и построено на ранних архаичных процессах.

был 20 лет назад и длился всего месяц, но он же был так прекрасен! Безудержное стремление к возобновлению: такое прекрасное время надо вернуть, воспроизвести. Наконец-то она увидит те глаза, ту нежность, ту теплоту, которые на неё когда-то изливались с этого любимого лица. Сейчас это лицо недовольное или раздра-

жённое, но как же хочется вернуть хорошие времена! А значит, надо лучше стараться.

Поле отношений, которое выстраивает нарцисс, такое раннее и построено на ранних архаичных процессах: желание «достучаться», «отогреть» эту душу, «уронить горячую слезу», которая растопит сердце Кая. Как в сказках, когда героиня износила семь железных башмачков и, наконец-то, слеза упала на камень и сердце любимого «растаяло». «И растает этот айсберг, это сердце без любви». Желание переходит в навязчивое повторение, иногда длиною во всю жизнь, без успешного разрешения. Погружение в архаичную историю всемогущества, где мы как будто бы можем управлять чувствами других людей, очень мощно срабатывает, даже несмотря на невротическое функционирование психики пациентки. Это удивительная вещь.

– Её фантазия про то, что есть рай на земле, есть идеальный объект, который все даст и она — такая прекрасная, нужная, любимая. Получается, в этом месте тестирование реальности не работает — 20 лет прошло в навязчивых попытках вернуть счастье, которое длилось всего месяц.

– Там, где господствуют первичные процессы, там времени нет, как нет и тестирования реальности. Период, где было хорошо, занимает субъективно в отрезке переживаний огромное место. Эти двадцать лет как будто один день, черный длинный день.

Здесь уместна история с Персефоной и Деметрой. Персефона, в девичестве Кора, после похищения Аидом, получает прививку реальностью. Она возвращается к матери взрослой женщиной, которая замужем и должна вернуться к мужу. Происходит разотождествление с реальным миром мать – дитя. Там, где нас принимают, любят – мы находимся в раю. Отношения с нарциссом на мгновение погружают туда, в этот рай, в идеальные отношения, где девочка оказывается в абсолютном, тотальном потоке любви, в центре мира. Это очень глобальное оргазмическое переживание, и телесное в том числе. И, конечно же, оно манит своей глобальностью, своими ощущениями, своими энергиями, которые там очень мощные. Если этого лишают, то отплакать и отгоревать эту потерю невозможно без профессиональной помощи. Желание восполнить ранний дефицит приводит к воспроизведению одних и тех же разрушающих отношений и, в конечном итоге, приводит в терапию, где можно отгоревать и примириться с реальностью.

– Я замечала, что в переживаниях этих женщин, если копнуть поглубже, много ярости. «Он может это сделать мне, но он не делает, не хочет!». И надо как-то воздействовать на него так, чтобы он захотел.

– Согласна. Это – невозможность, если говорить в терминах Мелани Кляйн, перейти в депрессивную позицию и начать горевать. Вступают в действие маниакальные защиты, которые опираются на идеализацию, на расщепление, на отрицание, постоянное желание во что бы то ни стало получить желаемое.

Партнер начинает к кому-то разворачиваться, буквально дразнит, проявляет внимание к другому человеку, даже пол не важен, на самом деле, это может быть даже коллега по работе. Теперь то самое солнышко, которое светило так ярко этой женщине, оно еще и другому кому-то светит. Это вызывает очень много ярости и боли.

– И тогда еще лучше становится понятна соматизация, потому что эта ярость никогда не проявляется, либо – в срывах, либо она разворачивается против собственного тела.

– Да, мы с вами два источника ярости проговорили: один исходит из неопределенности, связанной с двойными посланиями (женщина чувствует, что происходит что-то не то, ее это бесит, происходит переполнение бетта-элементами). Например, муж говорит моей пациентке: «Я хочу, чтобы ты была яркая и образованная. Мы часто появляемся в высшем свете, и мне бы хотелось, чтобы все видели твою эрудицию, образованность». Они приходят на вечеринку, и она все это проявляет: прекрасная речь, два высших образования, яркость, красота. И вдруг его рука впивается ей в ногу: «Молчи, зачем ты выставляешь меня дураком, ты не даешь сказать мне ни слова».

Другая история. Семейная пара, у них совместный бизнес. Супруга интенсивно вкладывается в развитие проекта. Он ей говорит: «Ты так много работаешь, тебе нужны только деньги. С тобой тяжело стало разговаривать, ты бесконечно говоришь только о проекте. А мне бы хотелось, чтобы женщина рядом просто щебетала о женском — это так расслабляет мужчину». Женщина думает: «Ну, ладно». Проходит неделя, жена хочет отключиться от бизнеса, серьезных разговоров и провести время с подругой, покупает новое платье и игриво показывает его мужу, «щебечет» о чём-то простом и незатейливом. Он сидит расстроенный и говорит ей: «Ты совершенно не занимаешься нашим бизнесом. Тебе все равно. У тебя одни платья на уме. Мне одному нужен наш бизнес? Я чувствую себя глубоко одиноким, ты совсем не интересуешься серьезными вещами, книгами, фильмами». И в его словах все тонко укутано красивыми фразами, с этим невозможно спорить. Это все воспринимается как бесконечная виновность и «плохость», потому что тебя снова отвергли.

Желание восполнить ранний дефицит приводит к воспроизведению одних и тех же разрушающих отношений и, в конечном итоге, приводит в терапию, где можно отгоревать и примириться с реальностью.





Разум не слышит противоречий. Они оба находятся в архаичном состоянии, куда нарцисс удивительным образом затягивает своего партнера, а там противоречия не слышны.

Это ровно то, что мы чувствуем, когда взаимодействуем с нарциссическим пациентом.

– Здоровый смысл говорит о том, что вчера он говорил ей прямо противоположное. Почему не возникает естественная защитная реакция?

– Потому, что первое, что испытывает женщина, это боль отвержения. То солнышко, которое светило когда-то 20 лет назад, условно говоря, для нее настолько вожделенно, что она всячески хочет его вернуть. Разум не слышит противоречий. Они оба находятся в архаичном состоянии, куда нарцисс удивительным образом затягивает своего партнера, а там противоречия не слышны. Это ровно то, что мы чувствуем, когда взаимодействуем с нарциссическим пациентом. Со временем мы научаемся слышать эти противоречия, чем больше мы работаем, тем крепче становимся. Но простой обыватель или начинающий психоаналитик без опыта, попадая в нарциссическое поле, испытывают примерно то же самое, что женщина, находясь рядом с нарциссическим партнером. Только психоаналитик взаимодействует с нарциссическим партнером час или два в неделю, а она – каждый день. Поэтому погружение в это поле тотально охватывает все, и когнитивные функции в том числе. Я думаю, вы сталкивались на супервизиях с теми случаями, когда через какое-то время просто перестаешь соображать, то есть твоя творческая функция блокируется напрочь. Нарциссы так удивительно устроены – они не просто воздействуют, они как бы проникают сквозь кожу и кости, как газ зарин: пахнет яблоком, а убивает наповал. Действие происходит незаметно, постепенно, но «до костей». Это работа проективной идентификации. Как метко отмечают французские аналитики наблюдается психический паралич жертвы, который охватывает все сферы бытия от ментальной до телесной.

Пациентки после определенных этапов терапии начинают возвращаться в тело, у них появляется желание заниматься какими-то техниками: массажем, пилатесом и прочее. Те остеопаты, которые прорабатывают эмоциональное состояние в том числе, очень много обнаруживают зажимов в теле, способствуют оживлению тела и высвобождению чувств.

– Важна совместная работа. Одной работы с телом недостаточно или одного разговора тоже. Я замечала, что люди спонтанно начинают искать что-то для своего тела.

– Понятно, что у нас возможности ограничены. Я могу поработать через образ тела, сновидения, свободные ассоциации, но ничто не заменит реального контакта с телом. Наши пациентки самостоятельно находят такие возможности. Это, на мой взгляд, и есть выход к взрослому отношению и заботе о себе. Сначала они начинают просто

ходить, гулять по городу, появляются любимые места, они начинают говорить о своих телесных ощущениях. Это возвращение жизни в тело: первый звоночек, что происходит возрождение. Начинают получать удовольствие от простых вещей: от утреннего кофе, от душа, от воды на теле, от солнышка на лице, от голубого неба, от желания ходить, от прогулок. То есть тело начинает оживать, оно «хочет» простой жизни. И они начинают «жить» в теле.

– И начинают возвращать себе ощущение времени. К примеру, самое простое, чашка кофе — она начинается и заканчивается.

– Да, и хождение, прогулки с удовольствием. Возвращение удовольствия — это важная вещь. Отсутствие удовольствия — плохой симптом.

– Возвращение удовольствия, связанного только со мной. Я могу себе организовать его сама, мое удовольствие не помещено в другого человека. Как говорила одна пациентка: «И жизнь моя стала Димоцентричной» (партнера звали Дима). Её нет, она спутник звезды по имени Дима. А потом постепенно, в ходе терапии — в центре ее жизни появляется она сама.

– Сначала очень страшно отделиться и вдруг его разочаровать, но постепенно по мере укрепления собственной идентичности, первые победы начинают окрылять. Моя пациентка услышала от мужа недовольство по поводу того, что она ходит на терапию. Она ответила: «Прошло то время, когда твои слова производили на меня неизгладимое впечатление». Она это сказала и очень радовалась на сессии, что смогла это сделать: «Я это сказала!».

– Поначалу терапевт выполняет функцию наблюдающего Эго, которое не работает у пациентки. Как это возможно одновременно: щебетать, как птичка, и развивать бизнес?

– Есть пациенты, которые оказались в подобных отношениях с начальником. Это более легкая версия, но сценарий также разрушителен. Если это бизнес, то отсылки в детскую историю, генетические интерпретации — они, в принципе, работают. Мы проводим связи, и они могут сыграть свою положительную роль. Если мы говорим про женщин в паре с нарциссическим партнером, то тут истории с погружением в детство и генетические интерпретации, на мой взгляд, не очень срабатывают. Пациентка находится в травме, хоть и в кумулятивной, но в травме, соответственно, в ситуации полной беспомощности. Терапевтическая задача — мы пытаемся «собрать» а не «разобрать» ее психику. Если мы будем вспоминать еще ситуацию ранней беспомощности, то мы не поможем, а полностью разрушим ее. Две травмы, прошлую и актуальную, психика не выдержит, не сможет переработать. Я придерживаюсь стратегии здесь и сейчас начинать

Нарциссы так удивительно устроены — они не просто воздействуют, они как бы проникают сквозь кожу и кости.

с этим справляться. Когда я работала с одной пациенткой, я видела, что корни в отношениях с мамой. Мы с ней 4 года или 5 лет работали, но про маму мы все время говорили вскользь, и все время говорили про актуальные отношения. Иначе ее Эго не справилось бы. Поэтому здесь очень важны маленькие победы, когда в женщине струны её души начинают играть ту мелодию, которая ее возрождает. Она приходит в явной или скрытой депрессии, и, если искать отсылки к ранней истории, то можно не выбраться. Особенно, если отношения с партнером долгие. У меня была паци-



Начинают получать удовольствие от простых вещей: от утреннего кофе, от душа, от воды на теле, от солнышка на лице, от голубого неба, от желания ходить, от прогулок. То есть тело начинает оживать, оно «хочет» простой жизни.

ентка с мужем – статусным политиком, мы много работали здесь и сейчас. И она «выплыла» за счет того, что у нее укрепилось эго, она осуществляла свои победы, программа минимум была выполнена. При всей невозможности бракоразводного процесса они разъехались и живут в разных домах. Это большая победа — он ее отпустил и не преследует. Для ее мужа отношения с ней были опорными, для него это — несущая конструкция, на которую он опирался, и тогда он мог быть успешен во внешней жизни, на работе. Как правило, когда от такого пар-

тнера начинает уходить опорный объект, то он предпринимает все возможные усилия удержать, не допустить ухода. Самыми жесткими способами, в том числе. В другом примере, с другой пациенткой, партнер усиленно игнорировал развод. Они более года уже не жили вместе, но он каждый день звонил, как будто ничего не произошло. Ставил перед фактом о своих намерениях немедленно поужинать вместе, неожиданно приходил к ней с вещами переночевать и раскладывал бельё на полках в шкафу... Сначала она что-то придумывала, выкручивалась, почему не хочет ужинать, но однажды сказала свое простое «не хочу» и в ответ получила SMS со словами, что она — предательница.

– История из моей практики. Пара в разводе 5 лет. Бывший муж приехал пообщаться с детьми и сообщил, что через 15 минут придут гости, которых он пригласил! И не понял, почему бывшая супруга не рада.

– Это общая черта — нарциссы усиленно не понимают, что реальность переменилась, изменения слишком невыносимы для них. Необходимо сохранить внутреннюю реальность как опорный объект. Пациентка даже предположила, что он ненормален. Это очень хороший признак, когда пациентка вместо «со мной что-то не так, я не могу найти к нему подход» говорит совсем другое: «это он не адекватен, он игнорирует наш развод». Одной моей пациентке все время снилась дверь, в которую она стучится. Потом оказалось, что эта дверь – в чистом поле. Наблюдающее Эго укрепилось, и как будто камера отъехала, появилась перспектива. Она увидела, что стучится в никуда. Для нее это был шок, но положительный шок.

Если мы говорим про женщин в паре с нарциссическим партнером, то тут истории с погружением в детство и генетические интерпретации не очень срабатывают.

– Тема неисчерпаемая, можно еще долго говорить об этом. Однако, я задам последний вопрос: почему, все-таки, это – травма?

– У нас есть разные виды травмы: ранняя, инфантильная, массивная и т. д. Масуд Хан ввел понятие – кумулятивная травма. Целый спектр нарушений ребенка, который формируется в результате часто повторяющегося неудовлетворительного эмоционального ответа со стороны родителей. Хронически неудовлетворительные эмоциональные отношения с ребенком тоже вызывают травму, только кумулятивную. Они формируют характерологические особенности, невротические реакции и т. д. Они тоже воздействуют на психический аппарат, формируют определенные формы реагирования и защиты. То воздействие, которое оказывает нарциссический партнер на своего партнера, похоже на длительно действующее хроническое неудовлетворительное разрушительное воздействие. Невозможно это отношение переменить, невозможно договориться и разрешить этот конфликт потому, что человек не идет на сближение. Есть больные места в каждой паре, где конфликты со временем как-то разрешаются или люди начинают беречь друг друга и просто понимать друг друга. У нарцисса нет ДРУГОГО, а есть только ОН и его желание иметь близнеца рядом. Поэтому воздействие, которое он оказывает на партнера, подгонка другого под себя – это травматично и разрушительно воздействует на психику партнера.

– Получается, что речь идет о разрушении психических структур, которые когда-то были сформированы?

– Речь идет о деформации нормального спектра защитных функций Эго, усугублении дефицита функций Эго, нарушении нарциссического баланса внутри личности. Формируется защитное ложное я, которое, по Винникоту, формируется бессознательно, чтобы функционировать в этих отношениях. При этом собственные желания находятся где-то в убежище, возникает диссоциация. Это – не расщепление, это именно диссоциация. Структура психики пациенток меняется отчасти из-за того, что необходимы более примитивные защитные механизмы, чтобы удержаться в этих отношениях и функционировать в них. Таких архаичных механизмов очень много: отрицание, диссоциация, идеализация, и в результате психика регрессирует на параноидно-шизоидный уровень. Стыд, и фантазии о разрушении, который испытывают эти женщины, очень архаичны.

– Моя пациентка говорила: «Я – ходячий функционал, без начинки. Начинка отдельно – в моих снах, в моих фантазиях».

– Когда мы долго копаем, копаем, копаем, потом «щелкает» на какой-то очень простой вещи. Человек чувствует счастье, что так все просто разрешилось. «А что, так можно



было?» – удивляются пациентки. «Все это держалось на таком простом гвозде? Мы к этому шли, шли, шли и сейчас дошли — как я сама до этого не могла дойти». Женщина инвестировала либидо в партнера, в отношения, для того, чтобы достучаться, чтобы обслуживать его архаичные процессы и свои собственные. Бешеное количество энергии либидо требуется для этого. Тут ни до себя, ни до жизни, ни до интересов — ни до чего. А в результате терапии вся эта энергия вдруг начинает возвращаться. Возникают всякие желания, оказывается: и этого хочется, и того. Потом, кстати, женщины горюют не об отношениях. Они горюют о потерянном времени, о непрожитой жизни. И это тоже маркер травмы, а не объектной потери. Показатель выхода из отношений с нарциссическим партнёром – появление горевания. Параллельно возвращается ощущение своей собственной ценности.

– Думаю, мы исчерпывающе поговорили, я получила огромное удовольствие. Спасибо вам!

И вам спасибо. Мы же всё слушаем обычно, а тут поговорили, нарциссически отразились. Прекрасно!

Беседовала Г. Гридаева

