

УДК 159.99

*Оксана Керечан*

## ГЕШТАЛЬТТЕРАПІЯ НАРЦИСИЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ

*У статті розглянуто механізми формування нарцисизму, так як знання та розуміння цього процесу є важливим для подальшої терапевтичної роботи; феноменологію нарцисичних особистостей; особливості переживання почуттів сорому та провини як провідних в осіб даного типу; основні психотерапевтичні прийоми, якими послуговується гештальттерапевт у своїй роботі з клієнтами, що мають ознаки нарцисизму.*

**Ключові слова:** нарцисизм, гештальттерапія, феноменологія, сором, провинна.

На сучасному етапі розбудови українського суспільства психотерапія як науково обґрунтований та емпірично перевірений вид діяльності, спрямований на допомогу особистостям, які потерпають від психічних, психосоматичних, соціальних проблем, користується значним попитом. Психотерапія використовується переважно при лікуванні неврозів, розладів особистості та психосоматичних розладах. Існує багато шкіл і напрямків, які відрізняються теоретичними передумовами, а також терапевтичними методами та процедурами.

У психологічній літературі відзначають техніку гештальттерапії, розвинену психіатром Фредеріком Перлзом. Назвавши свою теорію і метод гештальттерапією, він не здійснив серйозних запозичень із самої гештальтпсихології. Гештальттерапія – один із визнаних напрямів психотерапевтичної світової практики, який за своєю популярністю поступається тільки психоаналізу. Проблеми психотерапії нарцисичної особистості розглядали представники обох напрямів, про що йтиметься нижче у даній статті.

Нарцисизм – одна з найбільш актуальних і складних проблем сучасної психотерапевтичної практики. Значна частина клієнтів, які звертаються до психотерапії, є носіями даного феномену. Такі клієнти потребують від терапевта певних знань про дану проблематику та особливості роботи з ними.

У даній статті представлено механізми формування нарцисизму, так як знання та розуміння цього процесу є важливим для подальшої терапевтичної роботи; феноменологію нарцисичних особистостей; особливості переживання почуттів сорому та провини як провідних осіб даного типу; основні психотерапевтичні прийоми, якими послуговується гештальттерапевт у своїй роботі з клієнтами, що мають ознаки нарцисизму.

Низку праць у психологічній літературі присвячено нарцисизму, його феноменології, психодинаміці та моделі психотерапії нарцисичної особистості. У галузі вивчення цього феномену теоретично вагомі праці Х. Кохута, О. Кернберга, З. Фройда, Н. Мак-Вільямс, Х. Хензелера, Е. Калітєвської, Д. Хломова та ін. Актуальність теми зумовлюється по-

требою розширення знань про нарцисизм та особливості роботи з цим феноменом у психотерапії, зокрема в гештальт- підході.

**Мета статті** – з'ясувати специфіку роботи психотерапевта з нарцисичними особами в рамках гештальттерапії.

Перш за все, слід звернутися до самого визначення нарцисизму. Поняття "нарцисизм" було введено в наукову літературу англійським ученим Х. Еллісом, який у своїй праці "Аутоеротизм: психологічне дослідження" описав одну із форм поведінки, ототожнених ним з відомим міфом про Нарциса. Даний термін став синонімом егоїзму та самозакоханості [2, с. 25 ].

У психоаналізі термін "нарцисизм" був використаний З. Фройдом у 1910 р. для характеристики процесів лібідо, спрямованих не на інші сексуальні об'єкти, а на власне Я. За словами засновника психоаналізу, це поняття було запозичене ним з описаного П. Некке в 1899 р. збочення, при якому дорослий чоловік дарує власному тілу всі ніжності, які зазвичай виявляють стосовно іншого сексуального об'єкту (дане поняття використовувалося П. Некке при розгляді поглядів Х. Елліса про відповідну перверзію) [3, с. 189].

Детальніше про теорію нарцисизму маємо змогу дізнатися з праць вищезгаданих Х. Кохута та Х. Хензелера, які найбільш повно описують розвиток та лікування нарцисизму у психоаналітичній парадигмі. Відповідно до мети нашої статті розглянемо дану проблему саме з позиції гештальттерапії.

Почати слід з базової передумови, що в кожній людині присутні три основні складові [11, с. 46 ], що забезпечують реалізацію трьох потреб – у безпеці, прийнятті та свободі дії (відповідно, шизоїдна, межова і нарцисична складові). Нарцисичний фокус пов'язаний значною мірою з потребою в досягненні. Особа з нарцисичною фіксацією – це людина, яка постійно дуже багато вимагає від себе і від інших і живе в полі дуже високих очікувань. Один із механізмів формування нарцисизму можна позначити як "нарцисичну травму" [13, с. 12 ], що переживається дитиною як втрата значущого дорослого, або як тотальне розчарування в ньому, і призводить до розпаду, усвідомлення недоступності і неважливості для батьків свого емоційного стану. На зміну фазі грандіозного задоволення і гармонії приходить усвідомлення безсилля і повної відсутності підтримки, що супроводжуються сильними афектами, з якими дитина ще не вміє справлятися. Після цього вже нікому не вірить, відчуває себе вкрай не захищеною в контактах і уникає близьких стосунків. Формується механізм випереджаючого неприйняття, знехтування: "Я дуже боюся, що мене знехтують. Тому я буду нехтувати раніше, ніж це зроблять зі мною. Так мені безпечніше, тому що я не переживу ще раз такого болю від розриву, такого жаху, такої катастрофи ..." Чим менше залишається близьких людей, тим більш значущими стають вони в житті даної людини, тим катастрофічнішою є їх відмова виконувати функції довершених нарцисичних об'єктів [4, с. 50 ]. Цей механізм формування нарцисичної особистості можна умовно назвати "нарцисичним уражен-

ням" чи "нарцисичною травмою". В анамнезі у таких клієнтів часто можна виявити ранній розрив встановлених близьких взаємин зі значущими дорослими. Такі люди досить добре контактують, досягають багато чого, але не вміють користуватися цим для задоволення своїх потреб. А відтак стає зрозумілою характерна для них постійна потреба в досягненні. Багато дослідників підкреслювали роль первинної прихильності і розуміли нарцисичну патологію не як фіксацію на нормальній інфантильній грандіозності, а як компенсацію ранніх розчарувань у взаєминах.

Наступним механізмом є "нарцисичне розширення" або феномен "самотності вундеркінда", більш відомий у педагогічній літературі. Цей механізм характерний для "занадто" хороших та слухняних дітей, які рано досягають багато чого. Однак, їхніх батьків цікавить тільки досконалість дитини, а не її почуття, не її внутрішній світ. Така людина постійно живе в полі високих батьківських очікувань, але залишається зовсім нечутливою до зони свого "Я". Як правило, кожна дитина до певної міри розглядається своїми батьками як нарцисичне розширення. Як правило, проблемою в цьому випадку є баланс у стосунках, тобто важливо, щоб дитина отримувала схвалення і підтримку незалежно від своїх досягнень.

Слід зазначити, що підлітковий вік може сприяти нарцисичній фіксації в тому випадку, якщо підліток опирається тільки на себе. Це вік здорового нарцисизму, коли всі ми зустрічаємося з екзистенційним викликом, зверненим до цінності внутрішнього "Я". Основний перелом у нарциса відбувається саме в цій зоні – в переживанні цінності свого "Я". Така людина з великим соромом ставиться до себе реального, вона зливається зі своїм грандіозним образом, ідентифікованим з базовою вадю. А реальна феноменологія існування весь час зникає. І це те, що дуже характерно для переживань підлітка. У цьому випадку більш адекватними у системі виховання дитини були б любов і довіра, але не надмірний контроль і вимогливість з боку батьків.

Є ряд феноменологічних ознак, за якими можна розпізнати, ідентифікувати нарцисичну особистість і в психотерапевтичному контакті.

Перш за все це відчуття внутрішньої порожнечі. Клієнти описують її як внутрішній вакуум, який не можна нічим заповнити. У них існує ілюзія, що цю порожнечу можна заповнити тільки великою перемогою, значним досягненням, і аж ніяк не декількома менш значними досягненнями. Саме тому вони часто відмовляються від "незначних" справ, які можуть успішно здійснити та завершити, постійно перебувають в очікуванні тієї однієї "великої перемоги". Та коли вона не приходить, заповнюють цю порожнечу їжею, алкоголем, наполегливою працею та ін. Характерним тут є відчуття невпевненості.

Формуванню внутрішньої порожнечі сприяє невдоволення батьків, які з певних причин мало цікавляться внутрішнім світом і переживаннями дитини. У результаті в дитини виникає відчуття, що вона недостатньо хороша, і тим самим відбувається знецінення власних досягнень і успіхів.

Саме звідси бере початок наступний симптом нарцисичної особистості – оцінювання та знецінення. Такій особистості властиво постійно оцінювати всіх навколо, порівнювати себе з іншими. Адже саме так чинили з нею батьки. Вони без кінця оцінювали її вчинки та дії, а також порівнювали її з іншими дітьми, ставили у приклад когось в надії, що майбутній нарцис виправиться і буде рівнятися на позитивні приклади.

Таке порівняння робить дитину залежною від зовнішньої оцінки, постійно готовою видати критичне зауваження як на свою адресу, так і по відношенню до всього світу. У результаті нарцис, як правило, незадоволений собою і навколишнім світом. Ще один наслідок порівняння – те, що дитина не навчилася опиратися на себе, не має навичок самопідтримки, не вміє усвідомлювати власні особливості і відповідно до цього вибирати свій спосіб самореалізації.

Оскільки ще в дитинстві нарцис отримав від своїх батьків послання, що він завжди недостатньо хороший і успішний, то у нього формується такий механізм, як знецінення. Все, що досягнуто важкою працею або часто неймовірними зусиллями, визнається тільки сьогодні, а завтра вже нічого не значить. Нарцисична особистість знецінює не тільки свої досягнення, а й свої якості, самого себе.

Наступний симптом можна визначити як "маятник з великою амплітудою". Нарцисична особистість в основному перебуває в двох полярних станах. То вона божественно прекрасна і всемогутня (у періоди визнання її досягнень), то повна невдаха і нікчемність (у періоди її помилок або невизнання). Часто легко і непомітно для самого себе та оточуючих може опинитися в будь-якому з цих станів.

Маятник, з одного боку, робить життя емоційно яскравим, насиченим. Такі клієнти частіше перебувають у депресії, оскільки в періоди рідкісної ейфорії вони активні і витрачають багато душевних і фізичних сил.

Позаяк такі люди самі себе сприймають через дві полярності "божественно" і "нікчемно", то і навколишній світ їм здається таким же. Їм властиві полярні думки і оцінки людей, явищ, подій. Характерним симптомом для нарцисичної особистості є уникання стосунків. Така особистість має потребу у близьких стосунках, однак вона не задовольняється через страх того, що її "Я" при злитті з партнером буде поглинено і зникне; вона не здатна відкритися до кінця, адже у дитинстві було засудження і критика батьків, "Я" було суб'єктивно знищено неувагою, ігноруванням, приниженням [6, с. 68].

Якщо почуття цінності Я виявилось зруйнованим у підлітковому віці, то людина може виявитися приреченою все життя доводити право на існування, вплутуючись в усе нові й у нові ситуації безплідних досягнень, які завжди виявляються недостатніми, нездатними компенсувати почуття сорому і приниження. Ядром нарцисичної проблеми є поєднання успішності і відсутності у людини внутрішнього права бути такою, якою вона є.

Переживання сорому є важливим для становлення особистості в тому випадку, якщо сором ситуативний і виконує регулюючу функцію в усвідомленні межі свободи, беручи участь у формуванні того, що називають совістю. Проте глобальний токсичний сором направлений прямо в центр почуття Я нарцисичного клієнта, постійно зіштовхуючи його з приниженням й усвідомленням власної дефектності [4, с. 53].

Сором – тотальне відчуття власної непотрібності, нікчемності, нецінності. Нарцисичні особистості витісняють сором із своєї свідомості, бо він нестерпний [9, с. 18]. Зустріч з психотерапевтом – це неминуча зустріч з власним соромом, ось чому наважитися на терапевтичну взаємодію для них так важко.

Почуття провини проявляється у трьох різновидах. Провина реальна присутня тоді, коли є фантазія, що оцінка особи буде сприйнята близькими не завжди адекватно. Провина невротична теж супроводжує нарцисичних особистостей, оскільки вони так і не стали повністю відповідати очікуванням своїх батьків, та й своїм власним. Провина онтологічна також завжди буде в тлі, оскільки, від неможливості з'єднатися зі своїм справжнім "Я" нарцис, швидше за все, не зможе стати тим, ким він міг би стати, а значить, ніколи не зможе "довершитися" [1, с. 23]. Як відомо, постійно присутня провина часто спонукає до вивільнення, тому втомлюючись від постійного самозвинувачення, така особистість схильна звинувачувати інших людей [10, с. 32].

Нерідко такі клієнти плутаються і соромляться, якщо не можуть на початку сеансу чітко сформулювати проблему. Дуже важливо, щоб клієнт навчився приходити без тексту, щоб цінність досягнення терапевтичного контакту не була продумана заздалегідь, а народжувалася безпосередньо в контакті. Важливими словами терапевта, що допомагають клієнтові трішки розслабитися, "втратити форму", почати дихати і перестати чогось досягати, можуть бути такі, як: "Я від тебе зараз особливо нічого не чекаю ... Ти цілком можеш не знати, про що прямо зараз почати говорити. Я і сам не дуже уявляю, про що сьогодні буде наша робота, я тільки можу бути уважним, допомагати тобі усвідомлювати те, що відбувається з тобою ... " Але для цього терапевту важливо попрацювати з власною нарцисичною складовою, справитися зі страхом не бути ідеальним терапевтом, допускати для себе можливість помилятися і говорити про це клієнту: "Важливо, щоб ти стежив за тим, щоб ми говорили про речі, цікаві тобі, адже я можу захопитися власними міркуваннями" [4, с. 56].

Робота з нарцисичними клієнтами – це дуже тривала і повільна робота в зоні передконтакту, коли терапевт проявляє терпіння і повагу, дозволяє клієнтові самому здійснювати маленькі відкриття і не поспішає зрозуміти за нього. Терапевт повинен бути готовий до постійного знецінення клієнтом досягнень. Ця робота є викликом для терапевта.

У нарцисичного клієнта завжди є страх близькості, страх, що його відкинуть, обірвуть, зваблять, а потім кинуть. Завдання терапевта – нічого не робити в цій ситуації, а просто бути. Ця означає; "Я тут. Я слу-

хаю тебе. Мене зацікавило те, що ти тільки-но сказав, але зараз ми, здається, рухаємося в сторону і я став гірше розуміти тебе. Допоможи мені зрозуміти тебе краще". Це м'яке повернення клієнта до його власної феноменології, до його власних фігур поступово допомагає клієнту вчитися прислухатися до себе. Терапія – це процес вирощування уваги і поваги до себе і навчання чутливості до процесу і у клієнта, і в терапевта" [4, с. 60].

Основними цілями психотерапії є: допомогти клієнту виявити і привласнити недосяжне для нього "Я", поступово знижуючи амплітуду маятника "Божественний – Нікчемний"; "виростити" Я клієнта, проживаючи разом з ним поразки і перемоги; виявити його реального, справжнього, того, котрий мало залежить від зовнішніх оцінок, суджень, звинувачень або визнань.

Цього можливо досягнути через спостереження разом з ним за тим, як він відчуває майже постійний сором; боїться близькості й уникає її різними способами; то ідеалізує, то знецінює психотерапевта і людей навколо, і те ж саме робить і з власними досягненнями та досвідом; "функціонально" ставиться до себе й інших людей; відчуває агресію, стомлюючись від почуттів сорому і провини; значною мірою спирається на зовнішні оцінки і судження; проявляє себе, щоб бути поміченим і помітним; не дозволяє собі помилятися і бути небездоганим; не довіряє собі й оточуючим; боїться нового через постійної тривоги; важко переживає непередбачуваність; намагається всіх контролювати; відмовляється від того, щоб творити свій власний світ, бажаючи виправити щось, вже створене іншими.

Під час роботи практично завжди відбувається повернення у дитинство клієнта, для того щоб пережити різні почуття по відношенню до власних батьків у зв'язку з тим, що вони ставилися до нього саме таким чином. Головний інструмент: поступово і не поспішаючи вибудовувати довіру і близькість (як Зустріч двох "Я") між терапевтом і клієнтом.

Наприкінці коротко ще раз про позицію терапевта в роботі з нарцисичними клієнтами: дистантне ненав'язливе емпатійне вислуховування, стримане, спокійне і стабільне; розуміння того, що клієнту дуже важко говорити про свій внутрішній світ і звертатися до дитячих спогадів: розуміння, що це довга повільна робота, в основному робота в зоні передконтакту: потрібно прожити все це в зоні "середніх почуттів", без особливого розмаху і без очікувань негайної ефективності, організовуючи простір, де вищим терапевтичним ресурсом є людяність з усією її недосконалістю [4, с. 60].

1. Ван дер Рует В. Взгляд гештальттерапевта на стыд и вину / В. Ван дер Рует // Гештальт-97. – М., 1997. – С. 16-27.
2. Гладка Н. В. Нарцисизм на межі між літературознавством і психологією / Н.В. Гладка // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 11 (198) – Ч. II. – С. 25- 30 .
3. З. Фрейд Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд; [пер. с нем.Т. Барышниковой]. – СПб.: Алетейя СПб, 1999. – С. 186 – 196.

4. *Калитиевская Е.* Гештальт-терапия нарциссических расстройств личности / Е. Калитиевская // Гештальт-2001. – М., 2001. – С. 50-60.
5. *Кернберг О.Ф.* Агрессия при расстройствах личности и перверзиях / О.Ф. Кернберг. – М. : Независимая фирма "Класс", 1998. – 368 с.
6. *Кернберг О.Ф.* Отношения любви: норма и патология / О.Ф. Кернберг. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000. – 256 с.
7. *Мак-Вильямс Н.* Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс; [пер. с англ.] – М. : Независимая фирма "Класс", 1998. – 480 с.
8. *Маслоу А.* Мотивация и личность / А. Маслоу; [пер. с англ. Татлыбаевой А.М.] – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
9. *Резник Р.В.* "Порочный круг" стыда: альтернативный гештальт-подход / Р.В. Резник // Российский гештальт. Новосибирск; Москва, 1999. – С. 9-24.
10. *Робин Ж.-М.* Стыд / Ж.-М. Робин // Гештальт-2002. – М., 2002. – С. 28-37.
11. *Хломов Д.* Динамическая концепция личности в гештальттерапии / Д. Хломов // Гештальт-96. – М., 1996. – С. 46-51.
12. *Хломов Д.* Динамический цикл контакта в гештальттерапии // Гештальт-97. – М., 1997. – С. 28-33.
13. *Kohut H.* The Analysis of the Self / H. Kohut. – New York : International Universities Press, 1971.

*The article under consideration deals with the mechanisms of formation of narcissism as far as awareness and comprehension of the following process is important for further therapeutic work; phenomenology of narcissistic personalities; peculiarities of experiencing shame and guilt as the principal peculiarities of the above mentioned personalities; main psychotherapeutic approaches applicable by the gestalt therapist in his workshop with the clients having features of narcissism.*

**Key words:** *narcissism, gestalt therapy, phenomenology, shame, guilt.*