





Бэрбель Вардецки  
психотерапевт

# Хочу всем нравиться

Как исцелиться от стремления  
быть идеальной и выстроить  
гармоничные отношения  
с собой и окружающими

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
В18

Bärbel Wardetzki  
WEIBLICHER NARZISSMUS  
Der Hunger nach Anerkennung

Copyright © 1991 by Kösel-Verlag,  
A division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

**Вардецки, Бэрбель.**

**В18** Хочу всем нравиться : как исцелиться от стремления быть идеальной и выстроить гармоничные отношения с собой и окружающими / Бэрбель Вардецки ; [перевод с немецкого В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-112941-5

Эта книга станет путеводителем по исцелению от перфекционизма, ощущения неполноценности и поможет выстроить доверительные отношения с самой собой и окружающими. Известный немецкий психотерапевт Бэрбель Вардецки проведет вас за руку и покажет, что с вами было в детстве и где произошел переломный момент, в котором вы научились тому, что должны заслужить любовь, добиться признания и всегда быть первой. Она научит вас обращаться к своим истинным чувствам и эмоциям, открыто проявлять свои потребности и осознавать себя в этом мире.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-112941-5

© Черепанов В.В.,  
перевод на русский язык, 2022  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Содержание

Предисловие .....	9
Такой, какой я есть .....	13
Примечания к новому изданию .....	15
Благодарности .....	19

### **I. Женский нарциссизм**

Что собой представляет женский нарциссизм? .....	23
Жажда признания .....	35
Она рассердилась, хотя ей было грустно .....	42
Когда ребенок должен соответствовать какому-то особому образу .....	48
Когда теряется истинная личностная идентичность .....	55
Мужской и женский нарциссизм .....	63

### **II. То, что мы усваиваем в раннем возрасте, может позднее превратиться в проблему**

Последствия ранних расставаний .....	77
«Не будь! Не существуй!» .....	80
«Ешь то, что дают!» .....	90
«Усваивай все, что я тебе говорю!» .....	96
Когда тело не принадлежит тебе .....	103

Связь и расставание .....	112
Когда растаются навсегда .....	119
Борьба между зависимостью и автономией .....	126
Ощущение компетентности .....	130
Кто я: мальчик или девочка? .....	136
Мать как образец женской ролевой модели? .....	141
Семейный шаблон: мне хорошо только тогда, когда и тебе хорошо .....	150
Делегирование достижений, престижа и успеха .....	154
Папа, мама и дочь: «брак втроем» .....	159
Принуждение к добродетели, чистоте, непорочности и отказу от наслаждений .....	168
Конфликт «мадонны-блудницы» и сказка о Приемыше Богоматери .....	171
Приемыш Богоматери .....	172
Роль братьев и сестер .....	189
Небольшая семейная история .....	194
Идеал красоты .....	198

### **III. Жизнь в крайностях**

Поле напряжения: между посредственностью и грандиозностью .....	209
В блеске грандиозности .....	215
Перфекционизм .....	219
Псевдонезависимость .....	220
Достижения и сила .....	221
Сверхприспособление .....	221

Исключительность .....	222
Постоянная активность, грандиозная лихорадка .....	224
Хочу все и сразу .....	226
Я не стою ничего .....	230
Кто я на самом деле? .....	235
Полезная и вредная еда .....	238
Запрещенные желание и жадность .....	243
Дилемма отношений .....	246
Мы не можем друг без друга, но и вместе тоже не можем .....	260
Я все время западаю не на тех .....	270
Созависимость, одержимость отношениями и сексомания .....	278

#### **IV. Психотерапия, самопомощь и самоисцеление**

Семь шагов к изменению .....	291
Капитуляция перед фальшивым Я .....	295
Столкновение со страхом и неуверенностью .....	308
Место исцеления и внутренние помощники .....	309
Совращения .....	315
Новая жизнь .....	323
Как научиться устанавливать отношения .....	326
Грандиозность танцует до смерти .....	331
Золушка и преодоление комплекса неполноценности .....	335
Когда человек становится единым целым .....	339

## Содержание

Обучение через фрустрацию .....	346
Избавление от страха расставания .....	349
Терапевтические отношения .....	352
Динамика насилия в терапевтических отношениях .....	358
Отчет о лечении .....	363
Роль мужчин-терапевтов .....	368
Автономия .....	373
Как заключить мир с телом .....	381
Самоуважение и самоэффективность .....	385

## **Приложения**

Примечания .....	393
Литература .....	404



## Предисловие

Психические заболевания не только определяют судьбу отдельно взятого человека, но и выражают коллективный недуг, поражающий все общество. Поэтому наше время вполне обоснованно называют столетием эгоцентризма, заикленности человека на самом себе, короче говоря, веком нарциссизма. Однако нарциссизм характеризуется не только стремлением к себялюбию и исключительной концентрации на собственном Я, а в более глубоком смысле это признак отчаянного поиска себя и границ своей личности.

Стремление к нормальности и обозначению четких психологических границ личности заставляет впадать в другую крайность, ведущую к отчуждению, неводержанности и потере «чувства меры», что характеризует отношение современного человека к жизни в эпоху постмодернизма. Не только осознание исчерпаемости природных запасов планеты принуждает нас к умеренности, но и ограниченность собственных психических, телесных и ментальных ресурсов также велит нам поумерить свои амбиции и урезать аппетиты.

Характерная особенность нарциссической личности — неумеренность и хищническое, потребительское отношение к самому себе и своему социальному и экологическому окружению. Сколько же ритуалов совре-

менного «человеческого жертвоприношения» в виде эмоционального выгорания мы совершаем сегодня, отправляя на заклание самих себя ради каких-то достижений, признания и карьеры? Навязанный перфекционизм, показное внешнее физическое совершенство и роскошный образ жизни — все это «золотые тельцы» современности, вокруг которых мы готовы танцевать до изнеможения.

Превозносясь над другими, мы доводим самих себя в буквальном смысле до фатального истощения, и только это заставляет нас остановиться и найти свои границы в исцелении, а одновременно примириться с собственной ограниченностью. Лозунг «Только первоклассное или никакого!» — метафора жизни, проходящей между двумя полюсами.

Чем больше мы теряем себя, тем чаще ударяемся в крайности, чтобы вообще быть в состоянии испытывать хоть какие-то чувства. И кажется, чем богаче и прекраснее мы выглядим, тем больше оскудеваем в эмоциональном плане и тем сильнее ощущается нами пустота в собственной душе. Цена разрушения внутреннего мира невероятно огромна. Наши пациенты говорят о возникновении у них такого ощущения, будто они могут оправдать собственную жизнь и смысл своего существования, только если достигнут совершенства. Навязанный перфекционизм — компенсация этой онтологической неуверенности в себе. Короче говоря, мы больны до самых корней своего существа.

Книга Барбель Вардечки возникла на основе более чем 10-летнего клинического опыта лечения больных, страда-

ющих от расстройств личности нарциссического характера. Когда число наших пациенток с диагнозом «булимия» скачкообразно возросло, мы скоро заметили, что при концентрации врача на одних лишь симптомах (то есть нарушении пищевого поведения) улучшения от терапии были незначительными и недолговременными. Поэтому теперь в ходе лечения мы пытаемся понять также и мир, в котором живут наши пациентки. Из этих усилий, направленных на понимание корня проблемы, и возникла концепция женского нарциссизма.

Благодаря этой стратегии многие пациентки снова обрели свое утраченное Я, смогли лучше понять причины появления своей болезни, принимая вещи такими, какие они есть. После этого они решили отправиться на поиски своего «внутреннего ребенка», связь с которым была потеряна когда-то. Как правило, за роскошным фасадом скрывается эмоционально лишенный, запущенный и отчаявшийся ребенок, жаждущий признания и отражения своей истинной идентичности. Неимоверный голод, что испытывают все «булимики», — символическое выражение потребности в признании, и она не может быть утолена едой. Этот ребенок (его также называют «истинным» Я личности) страдает от «невыносимой иллюзорности бытия» и хочет быть открытым как самой пациенткой, так и окружающим миром, хочет быть замеченным и принятым. Именно открытие «истинного» Я и служит отправной точкой для выздоровления, но оно требует терпеливой, осторожной и длительной заботы при обращении с нашим «внутренним ребенком».

## Предисловие

Эта книга написана женщиной и для женщин. У многих пациенток нашей клиники, страдающих от психических расстройств, открылись глаза на многие вещи, которые были описаны Барбель Вардецки в рамках концепции женского нарциссизма, и я искренне желаю, чтобы сделанные ею открытия помогли бы и другим женщинам.

*Клиника по лечению психосоматических  
расстройств (г. Грененбах),  
доктор Конрад Штаусс*

## Такой, какой я есть

Есть моменты во мне,  
когда люблю себя я  
таким, каков я есть,  
хоть вижу все изъяны  
в себе и люблю себя таким,  
какой я есть.

Тогда я не спрашиваю,  
каким я должен быть,  
чтобы понравиться другим,  
тогда я просто остаюсь  
самим собой, какой я есть.

*Клаус Хоффман*



## Примечания к новому изданию

Какое из нижеследующих высказываний относится к вам?

- Ведете ли вы себя самоуверенно, хоть и чувствуете себя совершенно иначе?
- Создается ли у вас зачастую такое впечатление, как будто вы не знаете, кто вы есть на самом деле?
- Колеблется ли ваша самооценка между двумя полюсами: от чувства посредственности до супергеройских фантазий?
- Полагаете ли вы, что вам во что бы то ни стало необходимо быть особенным, чтобы вас заметили и полюбили?
- Вы никогда не делаете ничего достаточно хорошо?
- Растворяетесь ли вы так быстро в своем партнере, что перестаете понимать, что вы чувствуете и чего хотите?
- Стремитесь ли вы к отношениям, однако избегаете встреч, если кто-то на самом деле проявляет серьезный интерес к вам?
- Вы по-прежнему любите своего партнера, даже если он слаб и допускает ошибки в жизни?

Если вы ответили «нет» на большинство вопросов, тогда вам не нужно читать эту книгу дальше. А может быть, все же нужно? Потому что вам иногда бывает трудно признаться даже самой себе, что вы страдаете от чрез-