

7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ НАРЦИССИЗМА

Сэнди Хотчкисс
психотерапевт, специалист по отношениям

ПОЧЕМУ ВСЕГДА ДЕЛО В ТЕБЕ?

7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ
НАРЦИССИЗМА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.5
X85

Sandy Hotchkiss, LCSW
WHY IS IT ALWAYS ABOUT YOU?
The Seven Deadly Sins of Narcissism by Sandy Hotchkiss

Copyright © 2002, 2003 by Sandy Hotchkiss
Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.
is the original publisher.

Хотчкисс, Сэнди.

X85 Почему всегда дело в тебе? 7 смертных грехов нарциссизма / Сэнди Хотчкисс ; [перевод с английского О. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-04-224173-4

Психотерапевт, специалист по токсичным отношениям Сэнди Хотчкисс раскрывает семь признаков нарциссических людей.

Она объясняет, как формируются контролирующие, эгоистичные личности, которые не обладают эмпатией и считают, что весь мир вращается вокруг них. Автор делится работающими стратегиями, как оградить себя от влияния нарциссов, даже если это ваши близкие. В книге вы найдете много наглядных примеров и готовые схемы действий.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Джангольская О., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-224173-4

Содержание

Вступительная статья	11
Введение. Они повсюду	13

ЧАСТЬ I

Семь смертных грехов нарциссизма

1 Бесстыдство	25
2 Магическое мышление	31
3 Высокомерие	37
4 Зависть	43
5 Чувство своей правомочности	49
6 Эксплуатация окружающих	55
7 Размытие границ	61

ЧАСТЬ II

Откуда берется нарциссизм?

8 Детский нарциссизм и рождение Я	71
<i>Первичный и вторичный нарциссизм</i>	72
<i>Рождение Я</i>	75

9	Родитель-нарцисс	87
	<i>Нарциссическая мать</i>	88
	<i>Нарциссический отец</i>	95
	<i>«Псевдовзрослый» ребенок</i>	101

ЧАСТЬ III

Самозащита. Стратегии выживания в мире нарциссов

10	Первая стратегия. Знайте себя	107
	<i>Призмы и проекции</i>	111
	<i>Руководство по выживанию</i>	114
11	Вторая стратегия.	
	<i>Держитесь за реальность</i>	117
	<i>Руководство по выживанию</i>	122
12	Третья стратегия.	
	<i>Установите границы</i>	125
	<i>Руководство по выживанию</i>	129
13	Четвертая стратегия. Стремитесь	
	<i>к взаимности в отношениях</i>	133
	<i>Что такое взаимные отношения?</i>	135

ЧАСТЬ IV

«Особенные люди». Нарциссы рядом с вами

14	Подростковый нарциссизм:	
	<i>что нормально, а что нет</i>	141
	<i>«Где тот малыш, которого я растил?»</i>	142
	<i>«Я король мира!»</i>	145
	<i>«Вы ничего не понимаете!»</i>	147
	<i>Самооценка</i>	149
	<i>Кто я?</i>	150
	<i>Когда все идет не по плану</i>	152

<i>Нарциссическая ярость и подростковая жестокость</i>	155
<i>Руководство по выживанию: поводья подросткового нарциссизма</i>	157
15 Нарциссизм и зависимость:	
связь через стыд	169
<i>Нарциссическая семья</i>	173
<i>Общая негативная черта нарциссизма и зависимости</i>	175
<i>Наркотические пристрастия и нарушение процесса сепарации-индивидуации</i>	177
<i>Руководство по выживанию: как справиться с компульсивными порывами — своими и чужими</i>	182
6 Влюбленные нарциссы: мечты о слиянии	191
<i>Мечты о слиянии</i>	192
<i>Донжуаны и Ледяные королевы</i>	202
<i>Руководство по выживанию: когда вы любите нарцисса</i>	210
17 Нарциссы на работе:	
злоупотребление властью	219
<i>Восемь характерных черт Нарцисса у власти</i>	220
<i>Запутавшись в паутине: как нас соблазняют нарциссы</i>	232
<i>Руководство по выживанию при нарциссе у власти</i>	238
18 Нарциссизм и старение:	
треснувшее зеркало	245
<i>Руководство по выживанию для взрослых детей престарелых нарциссов</i>	254

ЧАСТЬ V

Только вы можете предотвратить распространение нарциссизма

19 Нарциссическое общество	265
<i>Отсутствие уважения к границам</i>	266
<i>Рост чувства</i>	
<i>собственной правомочности</i>	268
<i>Высокомерие, зависть</i>	
<i>и отрицание авторитетов</i>	270
<i>Моральный релятивизм и бесстыдство</i>	272
<i>Искажение реальности:</i>	
<i>«Главное — образ»</i>	273
<i>Когда конкуренция</i>	
<i>порождает эксплуатацию</i>	275
20 Быть хорошими родителями	277
<i>Семь аспектов воспитания нарцисса</i>	279
Благодарности	293
Об авторе	297
Ссылки	299
Рекомендуемая литература	311

*Посвящается Дональду,
моему вечному другу в радости*

