



ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ХРУПКИЕ ЛЮДИ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.
ПЗЗ Хрупкие люди : [тайная дверь в мир нарциссов] / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с.
ISBN 978-5-04-163127-7

«Хрупкие люди» — это книга-путеводитель по миру нарциссизма. Миру, где каждый из нас вынужден создавать себе сверхценность и поддерживать хрупкую самооценку, рискующую в любой момент расколоться на фоне вездесущего «успешного успеха».

Автор книги, практикующий психотерапевт и популярный psy-блогер Юлия Пирумова, исследует феномен нарциссизма, попутно реабилитируя само понятие и развенчивая мифы и «страшилки» о нарциссах. С помощью упражнений и опросников автор предлагает читателю поработать с типичными проявлениями нарциссического характера: тотальной неуверенностью в себе, фоновой тревогой, прокрастинацией, страхом близости и др.

Шаг за шагом, глава за главой следуя за Юлией и ее главной героиней — Маленькой Нарциссочкой, вы сможете:

- перестать сравнивать себя с другими;
- отказаться от беспощадной критики в собственный адрес;
- прекратить предъявлять к себе и окружающим нереалистичные требования;
- спокойно реагировать на успехи и достижения других людей;
- разобраться в причинах охлаждения в отношениях;
- восстановить самоуважение
- и в целом выносить «невыносимую тяжесть бытия».

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-163127-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

Предисловие	11
Введение	12
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	13
Многоликий нарциссизм	14
«Внутреннее ухо» самооценки	16
Зачем человеку нарциссизм?	18
Шкала нарциссизма	21
Нарциссическая уязвимость	23
Нарциссические люди	24
Нарциссические способы обращения с собой	26
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	27
«Жалкое подобие»	31
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	33
Корона как защита от уязвимости	36
Суть нарциссизма в первом приближении	38

Часть I

Как из детей получают нарциссы?

Глава 1. Миф о Нарциссе	44
Глава 2. Драма Нарцисса	48
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	50
Ненужность и эмоциональная депривация	52
Психологическая незрелость родителей	54
Эмоциональная эксплуатация ребенка	58
Небезопасная зависимость от взрослых	60
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	62
Нарциссический голод	64
«Дыра» в отражении	66
Нереалистичные требования	68
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	70

Часть II

Дефицитарный нарциссизм. Что это такое?

Глава 3. «Пазлы» дефицитарного нарциссизма	74
Как живет дефицитарному нарциссу?	75
Глава 4. Основы дефицитарности	79
Ощущение внутренней пустоты	79
Нарциссическая ненасыщаемость	82
Идеал «Я»	88
Внутренний критик	94
Ощущение собственной ничтожности	100
Неустойчивость самооценки	105

Самообесценивание	111
Неспособность прилагать усилия	114
Нарциссическая прокрастинация	118
Синдром самозванца	123
Нарциссическая депрессия	127
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	131
Херофобия	135
Скука	138
«Жизнь проходит мимо»	142
Резюме	146

Глава 5. Нарциссические ловушки: как мы пытаемся справиться с неполноценностью, но остаемся в «минусе»	148
Всемогущество	149
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	152
Всемогущий контроль	155
Нарциссические стандарты	159
Фантазия о собственной исключительности	164
Невозможность признать свою неудачу	170
Борьба с реальностью	172
Идеализация взрослости	174
Идеализация	177
Нарциссическое обесценивание	180
Нарциссическая изоляция	183
Контроль над чувствами и рационализация	187

Обесценивание желаний и потребностей	190
Резюме	193
Глава 6. Типичные чувства дефицитарного нарцисса	
Нарциссическая злость	195
Нарциссическая гордыня	198
Страх оказаться обычным человеком	203
Страх быть слабым	208
Отношение к регрессу	210
Страх отвержения	212
Нарциссическая зависть	215
Страх зависти (как проекция)	220
Нарциссический стыд	222
Нарциссическая тревога	224
Резюме	226

Часть III

Как дефицитарные нарциссы строят отношения

Глава 7. С чем мы сталкиваемся в отношениях	232
Ощущение собственной неуместности	232
Глубокая отчужденность от людей	235
Поиски причастности к отношениям с людьми	238
Зависимость от идеальной любви	240
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	243

Искаженные представления об отношениях	246
Нереалистичные ожидания в отношениях	248
Страх близких отношений	251
Нарциссические защиты против близких отношений	254
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях ...	256
Обесценивание своей потребности в отношениях	260
Сильная бессознательная нужда в отношениях	262
Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	264
Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	266
Парадокс «всеядности»	268
Желание контроля над отношениями	270
Желание сильных реакций на свою личность	273
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	276
Нарцисс-спасатель, или «Белое пальто»	278
Страх зависимости в отношениях	280
Опасение быть использованным	282
Скука в отношениях	285
Желание переделать партнера	288
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке	290
Резюме	293

Часть IV

И что со всем этим делать?

Глава 8. Маленькая Нарциссочка на приеме у психолога	300
---	-----

Глава 9. Помощь людям с дефицитарным нарциссизмом	308
Сочувствие к себе/жалость	311
Зависимость	316
Горе	318
Бессилие	321
Обыкновенность	326
Резюме. Нарциссический кризис	328
Заключение. Нарциссическая реальность	329