

ОТ АВТОРА ОБЛОЖКИ

Мария Зубарева

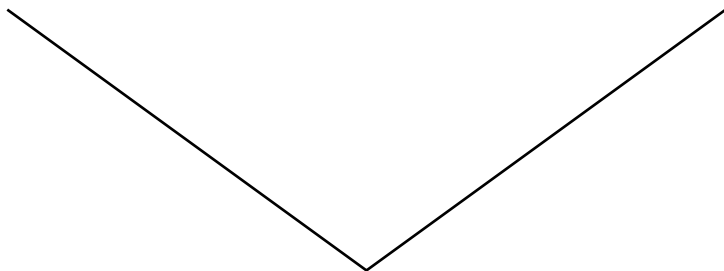
Графический дизайнер в Яндекс Фабрике

Школьная тетрадь и красные чернила отсылают к опыту детства. Именно тогда формируется внутренний критик — под взглядом значимых взрослых и страхом, что того, что ты умеешь, делаешь, и того, какой ты, — недостаточно.

Хрупкие люди

Тайная дверь в мир нарциссов

Пирумова
Юлия



УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗЗ

Иллюстрация на обложке *Марии Зубаревой*

Пирумова, Юлия.

ПЗЗ Хрупкие люди. Почему нарциссизм — это не порок, а особенность, с которой можно научиться жить / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (100 из 100).

ISBN 978-5-04-232207-5

Эта книга разрушает стереотип о жестоких нарциссах. Ее автор, практикующий психотерапевт и популярный psy-блогер, приоткрывает тайную дверь в мир хрупких людей — раненых нарциссов с неустойчивой самооценкой. Вместо демонстрации гипертрофированной самоуверенности они постоянно обесценивают собственные достижения и ругают себя за малейший промах. С помощью упражнений и опросников Юлия Пирумова предлагает читателю поработать с типичными проявлениями нарциссического характера: тотальной неуверенностью в себе, фоновой тревогой, прокрастинацией, страхом близости и др.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-232207-5

© Пирумова Ю., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВВЕДЕНИЕ	15
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	16
Многоликий нарциссизм	18
«Внутреннее ухо» самооценки	20
Зачем человеку нарциссизм?	24
Шкала нарциссизма	27
Нарциссическая уязвимость	30
Нарциссические люди	32
Нарциссические способы обращения с собой	34
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	36
«Жалкое подобие»	41

ОГЛАВЛЕНИЕ

Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	43
Утверждения, связанные с самооценкой	43
Убеждения, связанные с отношениями с людьми	45
Ментальные установки	46
Корона как защита от уязвимости	47
Суть нарциссизма в первом приближении	51

ЧАСТЬ I

КАК ИЗ ДЕТЕЙ ПОЛУЧАЮТСЯ НАРЦИССЫ?

ГЛАВА 1. МИФ О НАРЦИССЕ	57
ГЛАВА 2. ДРАМА НАРЦИССА	62
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	65
Ненужность и эмоциональная депривация	71
Психологическая незрелость родителей	72
Эмоциональная эксплуатация ребенка	75
Небезопасная зависимость от взрослых	76
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	79
Нарциссический голод	80

ОГЛАВЛЕНИЕ

«Дыра» в отражении	84
Нереалистичные требования	88
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	90

ЧАСТЬ II ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИССИЗМ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ГЛАВА 3. «ПАЗЛЫ» ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА	95
Как живет дефицитарному нарциссу?	96
ГЛАВА 4. ОСНОВЫ ДЕФИЦИТАРНОСТИ	100
Ощущение внутренней пустоты	100
Нарциссическая ненасыщаемость	104
Идеал «Я»	112
Внутренний критик	119
Ощущение собственной ничтожности	127
Неустойчивость самооценки	134
Самообесценивание	141
Неспособность прилагать усилия	145
Нарциссическая прокрастинация	149

ОГЛАВЛЕНИЕ

Синдром самозванца	156
Нарциссическая депрессия	160
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	165
Херофобия	170
Скука	175
«Жизнь проходит мимо»	179
Резюме	184
 ГЛАВА 5. НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ: КАК МЫ ПЫТАЕМСЯ СПРАВИТЬСЯ С НЕПОЛНОЦЕННОСТЬЮ, НО ОСТАЕМСЯ В «МИНУСЕ»	
В «МИНУСЕ»	185
Всемогущество	187
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	190
Всемогущий контроль	195
Нарциссические стандарты	199
Фантазия о собственной исключительности	206
Невозможность признать свою неудачу	213
Борьба с реальностью	216
Идеализация взрослости	220

ОГЛАВЛЕНИЕ

Идеализация	223	
Нарциссическое обесценивание	226	
Нарциссическая изоляция	230	
Контроль над чувствами и рационализация	234	
Обесценивание желаний и потребностей	238	
Резюме	240	
ГЛАВА 6. ТИПИЧНЫЕ ЧУВСТВА		
ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССА		242
Нарциссическая злость	243	
Нарциссическая гордыня	248	
Страх оказаться обычным человеком	253	
Страх быть слабым	259	
Отношение к регрессу	262	
Страх отвержения	264	
Нарциссическая зависть	268	
Страх зависти (как проекция)	274	
Нарциссический стыд	277	
Нарциссическая тревога	280	
Резюме	282	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ III КАК ДЕФИЦИТАРНЫЕ НАРЦИССЫ СТРОЯТ ОТНОШЕНИЯ

ГЛАВА 7. С ЧЕМ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ В ОТНОШЕНИЯХ	290
Ощущение собственной неуместности	290
Глубокая отчужденность от людей	292
Поиски причастности к отношениям с людьми	296
Зависимость от идеальной любви	299
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	303
Искаженные представления об отношениях	306
Нереалистичные ожидания в отношениях	310
Страх близких отношений	313
Нарциссические защиты против близких отношений	316
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях	318
Обесценивание своей потребности в отношениях	323
Сильная бессознательная нужда в отношениях	328

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	329
Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	332
Парадокс «всеядности»	334
Желание контроля над отношениями	338
Желание сильных реакций на свою личность	340
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	344
Нарцисс-спасатель, или «Белое пальто»	347
Страх зависимости в отношениях	350
Опасение быть использованным	354
Скука в отношениях	355
Желание переделать партнера	359
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке	362
Резюме	366

ЧАСТЬ IV

И ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

ГЛАВА 8. МАЛЕНЬКАЯ НАРЦИССОЧКА НА ПРИЕМЕ У ПСИХОЛОГА	373
---	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 9. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ДЕФИЦИТАРНЫМ НАРЦИССИЗМОМ	380
Сочувствие к себе/жалость	385
Зависимость	390
Горе	394
Бессилие	397
Обыкновенность	405
Резюме. Нарциссический кризис	407
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. НАРЦИССИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	409

Предисловие

В последнее время я наблюдаю мощный всплеск интереса к теме нарциссизма. Кажется, что нового можно сказать об этом? Известно же, насколько неприятны нарциссы и как опасны они для окружения.

Среди этого хора есть небольшое количество голо-сов, которые пытаются не только диагностировать и об-личить нарциссизм, но и рассказать, какая душевная дра-ма определяет нарциссический характер и какими стра-даниями это чревато для самого нарцисса. Я буду писать про нарциссизм с этой стороны. Но хочу отметить самое важное: какими бы психологическими особенностями мы ни обладали, мы гораздо больше, чем наши диагнозы, черты характера и способности к адаптации. Мы даже больше, чем страдание, которое лежит в основе всего этого. Поэтому, описывая сам характер, причины его воз-никновения, защитные стратегии нарцисса, я прошу вас видеть за всем этим просто человека. Не больше и не меньше, не хуже и не лучше, чем все остальные, кто таки-ми особенностями не обладает.

Кроме того, эта книга не просто про нарциссов. Она про их «тайный» орден: про тех, кого обычно язык не повернется назвать самовлюбленными эгоистами. Наоборот, они очень-очень «скромные». Неуверенные в себе, вечно сомневающиеся, нападающие на себя за любой промах или ошибку. Измотанные и истощенные требованиями к себе. И при всем при этом претендующие на то, чтобы быть сильными, безупречными и прекрасно справляющимися со всем в жизни. У такого *скрытого*, или, по-другому говоря, *дефицитного нарциссизма* масса проявлений, которые я постараюсь представить для вас в виде единой и понятной «картины», начиная с самых истоков.

Введение

Начиная практику психолога, я и не подозревала, что основной сферой моего интереса станут именно нарциссы. Конечно, я знала, кто это такие! Как и все, я думала, что это эгоисты, которые только и мечтают повсеместно эксплуатировать хороших людей.

Я читала множество книг, в которых сквозила идея: «Бойтесь нарциссов, они везде и только и мечтают вас использовать. Поэтому вооружайтесь знанием против их отвратительного характера. И да пребудет с вами сила!»

Напоминает анекдот про то, как хорошие люди объединились и избили плохих. Но тогда я была еще «психологически юна» и тоже почти попала на удочку научно-популярных предрассудков о нарциссизме, которые могли бы привести меня к его демонизации. Но нет! Чем глубже я изучала этот феномен, тем больше для меня раскрывались особенности людей с нарциссическими нарушениями. И тем сильнее я испытывала интерес, любопытство и даже сочувствие к тем, чей нарциссизм оказался настолько раненым, что им требуются грандиозные за-