

«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Юлия Пирумова

ХРУПКИЕ ЛЮДИ

Почему нарциссизм —
это не порок, а особенность,
с которой можно научиться жить

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.

ПЗЗ Хрупкие люди : почему нарциссизм — это не порок, а особенность, с которой можно научиться жить / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2026. — 432 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-198585-1

«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

© Пирумова Ю.А., текст, 2021
© Балухов А.А. @andyublik, иллюстрация на обложке, 2024
© Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024
© Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-198585-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	13
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	14
Многоликий нарциссизм	16
«Внутреннее ухо» самооценки	18
Зачем человеку нарциссизм?	22
Шкала нарциссизма	25
Нарциссическая уязвимость	28
Нарциссические люди	30
Нарциссические способы обращения с собой	32
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	34
«Жалкое подобие»	39
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	41
Утверждения, связанные с самооценкой	42
Убеждения, связанные с отношениями с людьми	43
Ментальные установки	44
Корона как защита от уязвимости	46
Суть нарциссизма в первом приближении	49

ЧАСТЬ I

КАК ИЗ ДЕТЕЙ ПОЛУЧАЮТСЯ НАРЦИССЫ?

Глава 1. МИФ О НАРЦИССЕ	58
Глава 2. ДРАМА НАРЦИССА	64
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	67
Ненужность и эмоциональная депривация	72
Психологическая незрелость родителей	73
Эмоциональная эксплуатация ребенка	77
Небезопасная зависимость от взрослых	78
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	81
Нарциссический голод	82
«Дыра» в отражении	88
Нереалистичные требования	90
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	92

ЧАСТЬ II

ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИССИЗМ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Глава 3. «ПАЗЛЫ» ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА	97
Как живет дефицитарному нарциссу?	98
Глава 4. ОСНОВЫ ДЕФИЦИТАРНОСТИ	103
Ощущение внутренней пустоты	103
Нарциссическая ненасыщаемость	106
Идеал «Я»	115
Внутренний критик	122
Ощущение собственной ничтожности	131

Неустойчивость самооценки	137
Самообесценивание	145
Неспособность прилагать усилия	149
Нарциссическая прокрастинация	154
Синдром самозванца	161
Нарциссическая депрессия	165
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	171
Херофобия	176
Скука	180
«Жизнь проходит мимо»	184
Резюме	189

Глава 5. НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ:

КАК МЫ ПЫТАЕМСЯ СПРАВИТЬСЯ С НЕПОЛНОЦЕННОСТЬЮ, НО ОСТАЕМСЯ В «МИНУСЕ»	192
Всемогущество	193
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	197
Всемогущий контроль	202
Нарциссические стандарты	206
Фантазия о собственной исключительности	213
Невозможность признать свою неудачу	220
Борьба с реальностью	223
Идеализация взрослости	226
Идеализация	230
Нарциссическое обесценивание	234
Нарциссическая изоляция	238
Контроль над чувствами и рационализация	242

Обесценивание желаний и потребностей	247
Резюме	250
Глава 6. ТИПИЧНЫЕ ЧУВСТВА	
ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССА	252
Нарциссическая злость	253
Нарциссическая гордыня	257
Страх оказаться обычным человеком	263
Страх быть слабым	269
Отношение к регрессу	272
Страх отвержения	274
Нарциссическая зависть	278
Страх зависти (как проекция)	284
Нарциссический стыд	287
Нарциссическая тревога	290
Резюме	292

ЧАСТЬ III

КАК ДЕФИЦИТАРНЫЕ НАРЦИССЫ

СТРОЯТ ОТНОШЕНИЯ

Глава 7. С ЧЕМ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ	
В ОТНОШЕНИЯХ	300
Ощущение собственной неуместности	300
Глубокая отчужденность от людей	304
Поиски причастности к отношениям с людьми	307
Зависимость от идеальной любви	310
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	313

Искаженные представления об отношениях	317
Нереалистичные ожидания в отношениях	320
Страх близких отношений	324
Нарциссические защиты против близких отношений	326
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях	329
Обесценивание своей потребности в отношениях	334
Сильная бессознательная нужда в отношениях	338
Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	340
Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	343
Парадокс «всеядности»	344
Желание контроля над отношениями	348
Желание сильных реакций на свою личность	351
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	355
Нарцисс-спасатель, или «Белое пальто»	358
Страх зависимости в отношениях	361
Опасение быть использованным	364
Скука в отношениях	366
Желание переделать партнера	370
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке	373
Резюме	377

ЧАСТЬ IV

И ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Глава 8. МАЛЕНЬКАЯ НАРЦИССОЧКА НА ПРИЕМЕ У ПСИХОЛОГА	386
Глава 9. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ДЕФИЦИТАРНЫМ НАРЦИССИЗМОМ	394
Сочувствие к себе/жалость	399
Зависимость	405
Горе	408
Бессилие	412
Обыкновенность	420
Резюме. Нарциссический кризис	422
Заключение. НАРЦИССИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	423

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 голосов, которые пытаются не только диагностировать и обличить нарциссизм, но и рассказать, какая душевная драма определяет нарциссический характер и какими страданиями 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 возникновения, 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 такими 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 защиты для своего хрупкого «Я». Более того, я все больше убеждалась, что нарциссизм сейчас повсеместен, но он вовсе не такой, каким мы привыкли его считать.

Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки

«Я — бог! — кричит Канье Уэст в телекамеру. — Вы спрашиваете меня, кто я? Я уже сказал вам, кто я, — я бог!» Канье Уэст — бог новой формации. Он самый влиятельный рэпер десятилетия. Чудовищно популярный и запредельно богатый. Люди выстраиваются в очередь за его кроссовками, как за причастием. Он бог — у него хватает медийного ресурса, чтобы объявить себя богом. В принципе, этого достаточно»¹.

В эпоху повсеместного самопровозглашения божеств мы просто вынуждены почти ежедневно создавать себе значимость, которая будет хоть чуть-чуть сохранять нашу самооценку на фоне «успешного успеха». Она, и без того достаточно хрупкая, теперь каждый день проверяется на прочность очередной историей невесты откуда взявшегося «божества», которому удалось все, сразу и безошибочно. Это представляется не как исключение, а скорее как нормальный и естественный путь: всегда вверх и только

¹ Esquire.ru.

вверх. Чтобы оказаться не просто успешным, а неповторимо-удачливым. Единственным в своем роде. Ни на кого не похожим. Уникальным...

Все или ничего.

Совершенство или ничтожество.

Идеал или лузер.

Это наша реальность, об которую мы бьемся в попытках самоутвердиться и представлять из себя хоть что-то. Мы хотим быть совершенными и неуязвимыми. Но это делает нас зависимыми, истощенными и несчастными. И очень одинокими...

В глубине души мы хотим быть принятыми людьми. Быть с ними в хороших отношениях. Мы хотим любить и быть любимыми. Но на пути к этому нас подтачивает сила замедленного действия — наше ощущение себя недостойными всего этого. Потому что раз мы не на вершине пирамиды социального успеха, которым полны все социальные сети, то ощущаем себя никчемными и совсем ничего не достигшими. Это *нарциссическая ловушка*, которую нам приготовило время.

Мы хотим обрести этот дорогой билет для входа в столь желанный мир нормальных людей, где нас увидят, оценят и примут. Но раз за разом не проходим свой личный фейсконтроль. Приходится бежать в сто раз быстрее, чтобы просто остаться в той же точке. Мы истощены попытками самоутвердиться, но ощущаем, что топчемся на месте. А потом снова обесцениваем весь путь и наши усилия. И тогда скатываемся к самому подножию нашей личной горы