



ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

ХРУПКИЕ ЛЮДИ

ПОЧЕМУ НАРЦИССИЗМ – ЭТО НЕ ПОРОК,
А ОСОБЕННОСТЬ, С КОТОРОЙ МОЖНО
НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ

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. — 352 с.

ISBN 978-5-04-122830-9

«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 вседозащитного «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 978-5-04-122830-9

© Пирумова Ю., текст, 2021
© Иллюстрация на обложке
Виктория Бортник, @bortnikv, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	12
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	12
Многоликий нарциссизм	14
«Внутреннее ухо» самооценки	16
Зачем человеку нарциссизм?	18
Шкала нарциссизма	20
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
Утверждения, связанные с самооценкой	33
Убеждения, связанные с отношениями с людьми	34
Ментальные установки	35
Корона как защита от уязвимости	36
Суть нарциссизма в первом приближении	39

ЧАСТЬ I КАК ИЗ ДЕТЕЙ ПОЛУЧАЮТСЯ НАРЦИССЫ?

Глава 1. МИФ О НАРЦИССЕ	45
Глава 2. ДРАМА НАРЦИССА	49
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	51
Ненужность и эмоциональная депривация	56
Психологическая незрелость родителей	56
Эмоциональная эксплуатация ребенка	59
Небезопасная зависимость от взрослых	60
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	62
Нарциссический голод	64
«Дыра» в отражении	68
Нереалистичные требования	70
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	72

ЧАСТЬ II ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИССИЗМ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Глава 3. «ПАЗЛЫ» ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА	77
Как живет дефицитарному нарциссу?	78
Глава 4. ОСНОВЫ ДЕФИЦИТАРНОСТИ	82
Ощущение внутренней пустоты	82
Нарциссическая ненасыщаемость	84
Идеал «Я»	91
Внутренний критик	97
Ощущение собственной ничтожности	104
Неустойчивость самооценки	109

Самообесценивание	115
Неспособность прилагать усилия	118
Нарциссическая прокрастинация	122
Синдром самозванца	128
Нарциссическая депрессия	131
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	136
Херофобия	140
Скука	143
«Жизнь проходит мимо»	147
Резюме	151
Глава 5. НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ: как мы пытаемся справиться с неполноценностью, но остаемся в «минусе»	153
Всемогущество	154
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	157
Всемогущий контроль	161
Нарциссические стандарты	164
Фантазия о собственной исключительности	170
Невозможность признать свою неудачу	176
Борьба с реальностью	178
Идеализация взрослости	181
Идеализация	184
Нарциссическое обесценивание	187
Нарциссическая изоляция	190
Контроль над чувствами и рационализация	194
Обесценивание желаний и потребностей	198
Резюме	200
Глава 6. ТИПИЧНЫЕ ЧУВСТВА ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССА	202
Нарциссическая злость	203
Нарциссическая гордыня	206

Страх оказаться обычным человеком	211
Страх быть слабым	216
Отношение к регрессу	218
Страх отвержения	220
Нарциссическая зависть	223
Страх зависти (как проекция)	228
Нарциссический стыд	230
Нарциссическая тревога	233
Резюме	234

ЧАСТЬ III

КАК ДЕФИЦИТАРНЫЕ НАРЦИССЫ СТРОЯТ ОТНОШЕНИЯ

Глава 7. С ЧЕМ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ В ОТНОШЕНИЯХ	241
Ощущение собственной неуместности	241
Глубокая отчужденность от людей	244
Поиски причастности к отношениям с людьми	246
Зависимость от идеальной любви	249
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	252
Искаженные представления об отношениях	255
Нереалистичные ожидания в отношениях	258
Страх близких отношений	261
Нарциссические защиты против близких отношений	262
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях	264
Обесценивание своей потребности в отношениях	269
Сильная бессознательная нужда в отношениях	272
Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	274

Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	276
Парадокс «всеядности»	278
Желание контроля над отношениями	281
Желание сильных реакций на свою личность	284
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	286
Нарцисс-спасатель, или «белое пальто»	289
Страх зависимости в отношениях	290
Опасение быть использованным	294
Скука в отношениях	296
Желание переделать партнера	299
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке ..	300
Резюме	304

ЧАСТЬ IV

И ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Глава 8. МАЛЕНЬКАЯ НАРЦИССОЧКА НА ПРИЕМЕ У ПСИХОЛОГА	313
Глава 9. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ДЕФИЦИТАРНЫМ НАРЦИССИЗМОМ	320
Сочувствие к себе/жалость	323
Зависимость	328
Горе	331
Бессилие	333
Обыкновенность	339
Резюме. Нарциссический кризис	340
Заключение. НАРЦИССИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	342

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 те 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, *дефицитарного, 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, чтобы повсеместно эксплуатировать хороших людей.

Я читала множество книг, в которых сквозила идея: «Бойтесь нарциссов, они везде и только и мечтают, чтобы 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. Он женат на фан-

тастически популярной и запредельно богатой женщине. 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 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 фейс-контроль. Приходит-

¹ Esquire.ru.

ся 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 самооценки и самоуважения, на которую безуспешно взбирались все это время.

Мы обычные люди. И зачастую вовсе не нарциссы. Но почти каждый из нас боится — а что, если все обнаружат, что мы ничего из себя не представляем? Потому что собственные достижения кажутся нам недостаточными, чтобы законно считать себя нормальным. Мы будто притворяемся хорошими. Профессиональными, знающими, умеющими любить. А сами все время сомневаемся: «А правда ли это так? Или завтра кто-то придет и разоблачит меня?»

Иногда ничего не помогает почувствовать себя уверенно. Ни дипломы, ни MBA, ни деньги, ни даже признание родных, друзей и коллег. Наш внутренний пограничник либо вообще не пускает это внутрь, обесценивая на входе, либо позволяет обладать этим пять минут, а потом снова выкидывает за границы психики. И нам приходится снова ввязываться в ложные бои за собственную самооценку. Современный нарциссизм повсеместен не как патология, а как фоновый уровень тревоги за собственную ценность.

Многоликий нарциссизм

Все знают, кто такие нарциссы.

Действительно, в классическом варианте это те самые пресловутые самовлюбленные люди, эгоисты с грандиозным представлением о себе. Они ожидают, что все вокруг обязаны непрерывно выражать им свое восхищение и признание. А все ресурсы такие нарциссы тратят на подтверждение собственного великолепия и значимости. Эти личности в своих глазах выше всех и хотят доказывать это всем вокруг, требуя внимания и эксклюзивного отношения. Они поглощены только собой, не желая замечать нико-

го вокруг. И единственная форма взаимодействия с людьми для них — это эксплуатация. Иными словами, не важно, кто вы и что вы чувствуете. Если вы можете быть чем-нибудь полезны нарциссу, то он не преминет вас использовать. Либо вы останетесь вне сферы его интереса вообще. Проблема только в том, что, по некоторым данным, таких нарциссов в обществе от 1 до 4 процентов. Маловато, чтобы всерьез пугать себя опасностями взаимодействия с ними. Но тут и начинается все самое интересное. Потому что мир на самом деле полон нарциссических людей.

Но не таких, про кого вам без устали рассказывают авторы, обличающие нарциссизм. И вовсе не тех, кто победоносно несет на голове нарциссическую корону всемогущества, эгоизма и великолепия. В противоположность тем, кто ярко показывает нарциссическую патологию, нас сейчас окружают другие нарциссы. Они не будут вас унижать и демонстрировать, какие они прекрасные и насколько лучше вас. Все ровно наоборот! Их нарциссизм тоже ранен. Но вместо выпячивания себя такие нарциссы выбрали другую стратегию адаптации. На первый взгляд, эти люди не имеют к нарциссизму вообще никакого отношения. Однако это они. «Тайные» нарциссы. Люди, которые обладают невероятной хрупкостью самооценки и пустотой в области представлений о себе.

Они маскируются и прячутся.

Они стараются никому не показывать свою ущербность.

Их вечный спутник — тотальная неудовлетворенность собой и низкая самооценка.

Они не умеют гордиться собой и обесценивают все хорошее или достойное, чем они обладают.

Они вечно претендуют на то, чтобы быть лучшей версией себя, но тут же попадают в стыд, несоответствие и ничтожность.

Они отказываются делать хоть что-то, лишь бы не потерпеть поражение и не столкнуться с неудачей.

Они боятся близких отношений, но и одиночество их пугает.

В их внутреннем мире все гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд.