

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ИНТЕРЕСНО

Томас Эриксон

КРУГОМ ОДНИ НАРЦИССЫ

Как оградить себя от токсичных личностей

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 316.62
ББК 88.52
Э77

SURROUNDED BY NARCISSISTS
by Thomas Erikson

© Thomas Erikson 2022, by agreement with Andrew
Nurnberg on behalf of Enberg Literary Agency AB

Эриксон, Томас.

Э77 Кругом одни нарциссы. Как оградить себя от токсичных личностей / Томас Эриксон ; [перевод с английского Е. А. Кваши]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-200057-7

Нарциссы жаждут внимания. Идут на многое, чтобы показать свое превосходство. Из-за чего с ними очень трудно поддерживать общение. А что делать, если это твой начальник или кто-то из близких? В этой книге автор исследует психологию «нарциссизма». С помощью методики цветотипирования человеческих характеров Эриксон объясняет, за счет каких наших эмоций токсичные люди воздействуют на нас и как особенности нашей личности становятся уязвимым местом для манипуляторов.

УДК 316.62
ББК 88.52

© Кваша Е. А., перевод на русский язык, 2020
© Бортник В.О., иллюстрация на обложке, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-200057-7

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	11
--------------------	----

Часть I.

НАРЦИССИЗМ: КРАТКИЙ ЭКСКУРС

Глава 1. Что такое нарциссизм?	25
Глава 2. Быть на голову выше других	39
Глава 3. Остальные черты темной триады.	45
Глава 4. Нормально ли все время думать о себе? . . .56	
Глава 5. Знакомство с линдой	71

Часть II.

НАРЦИССИЗМ: УГЛУБЛЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Глава 6. Наблюдая за глубиной многогранной души	79
Глава 7. Сложные отношения с собой	84
Глава 8. Эмоции и нарциссы несовместимы?.	98
Глава 9. Тайный язык нарциссов	108

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 10. Что плохого в капле нарциссизма?	115
Глава 11. Манипуляция	123
Глава 12. Кто становится жертвой нарцисса?	152
Глава 13. Как на свет появляются нарциссы?	172
Глава 14. Проблемы нарциссизма	181

Часть III.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С НАРЦИССАМИ

Глава 15. Трудности жизни с нарциссом.	193
Глава 16. Как освободиться от нарцисса.	200
Глава 17. Инструкция по освобождению раз и навсегда	212
Глава 18. Нормально ли скучать по своему обидчику?	230
Глава 19. Линда, часть вторая: анализ ее поведения.	239
Глава 20. Когда проблема затрагивает многих.	247
Глава 21. Как проявляется культура нарциссизма	254
Глава 22. Взгляд в зеркало заднего вида	269
Глава 23. Агрессия и коллективный нарциссизм	274
Глава 24. Как мы здесь оказались?	293
Глава 25. Самоуважение: больше проблем, чем вы заслуживаете.	302

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 26. Как 1970-е повлияли на наших родителей?	312
ГЛАВА 27. Тест: являетесь ли вы нарциссом?	335
ГЛАВА 28. Взять перемены в свои руки	356
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Линда, часть третья: как ей помочь?	372
БИБЛИОГРАФИЯ И ИСТОЧНИКИ	378

**«Мне все равно, что вы думаете,
если только это не обо мне».**

Курт Кобейн

Введение

«Любовь — серьезное психическое заболевание».

Платон

I

Любовь может быть самым прекрасным переживанием в жизни человека. Истинная, искренняя, взаимная любовь, которая достаточно сильна, чтобы потрясти вас до глубины души. Она заставляет ваше сердце биться чаще, а ноги — сильно дрожать. Когда вы ловите себя на том, что мечтательно вглядываетесь в горизонт в тоске по предмету своих мечтаний. Когда хотите защитить свою вторую половинку от любой угрозы.

Обычно для того, чтобы такое бесконечное, невероятное чувство возникло, нужны два человека. Но иногда все иначе.

Несколько лет назад я написал книгу «Кругом одни психопаты». С момента ее публикации поразительное число людей предлагало мне вслед за ней выпустить книгу о нарциссах. Поначалу эта тема не вызвала у меня никакого интереса. Люди в основном обращались ко мне из-за связи между

нарциссизмом и психопатией. Мне было трудно добавить что-то существенно новое к этой теме.

Шло время, я работал над другими проектами и начал замечать ряд странных явлений, которые сегодня происходят в нашем обществе. Честно говоря, эти события казались мне необъяснимыми. Я обсуждал эти вопросы с большим количеством людей, которые наблюдали то же самое. Явления, с которыми мы раньше не встречались, становились все более распространенными прямо у нас на глазах.

Тем временем меня продолжали спрашивать: когда же ты напишешь книгу о нарциссизме? В конце концов, этот вопрос задал кто-то, кому я не мог отказать, — этот человек знает, кто он. Поэтому я и начал — надо сказать, довольно неохотно — исследовать эту тему. И в процессе наткнулся на объяснение большей части так поразивших меня странностей.

Расстройство личности, именуемое нарциссизмом, названо так в честь персонажа греческой мифологии. Юноша по имени Нарцисс, славившийся своей красотой, был сыном речного бога Кефиса. Нарцисс был так ошеломительно красив, что любой, кто его видел, сразу влюблялся в него. Беда была в том, что он отверг всех, в том числе юную девушку Эхо, за что был обречен влюбиться в собственное отражение.

В одной из версий мифа — а их больше, чем кажется, и они довольно противоречивы — Нарцисс попросту умер от голода, сидя у пруда, не в силах

отвести глаз от своего отражения. В конце концов он превратился в бело-желтый цветок, который впоследствии был назван в его честь.

Какой бы версии мифа мы ни придерживались, насколько нам известно, бедный Нарцисс был первым человеком, павшим жертвой такой сильной самовлюбленности. Но, опять же, поскольку он — мифическая фигура, кажется вероятным, что проблема была известна еще до того, как эту историю впервые поведали миру. Мифы обычно описывают и объясняют вещи, на которые в обществе уже обратили внимание.

Мы все сталкивались с такими людьми.

Они постоянно говорят о себе, хвастаясь своими невероятными знаниями, навыками, опытом и полномочиями. Они считают себя вправе брать от жизни только лучшее. Они думают, что круче, привлекательнее и успешнее своих сверстников. Они делают сотни селфи, кропотливо изучают их, выбирая самое красивое, а затем впадают в ярость, если фото не собирает столько лайков, сколько, по их мнению, оно заслуживает. Они идут на многое, чтобы быть в тренде, дорожа возможностью быть замеченными. Кажется, они готовы на все, чтобы выделиться. Они расстраиваются, когда не достигают ожидаемого успеха, и жалобно ноют всякий раз, когда что-то идет не так, как они хотят.

Возможно, вам кажется, что этот сорт людей совсем не нов. Раньше мы просто думали про них: «Ну и придурок!» В наше время таким поведением никого не удивишь. Это новая норма.

Семьи накапливают огромные долги только для того, чтобы пустить пыль в глаза соседям. Родители убеждают детей, что те от природы уникальны и могут стать кем угодно. В мире множатся инфлюенсеры, чье единственное настоящее достижение — это появление в социальных сетях в модных нарядах. Сколько это уже продолжается?

Школьники отказываются учиться, потому что считают, что уже все знают и так. Успеваемость в школах неумолимо падает, несмотря на постоянное понижение критериев оценки. Семьи управляются людьми, которые не имеют или имеют недостаточно реального жизненного опыта. Подростки выбирают место для семейного отдыха. Родители покупают подросткам автомобили, которые стоят дороже, чем те, на которых ездят они сами.

Студенты университетов, вместо того чтобы вступать в дебаты со своими идеологическими противниками, собираются в толпы, крича и шумя, гарантированно заглушая ораторов, которых они не одобряют.

***Люди открыто признают,
что сделают все, буквально все,
чтобы добиться успеха. Так и хочется
спросить — а в чем, собственно,
должен заключаться этот успех?***

Люди участвуют в реалити-шоу на телевидении, чтобы продемонстрировать специфические черты анатомии и поведения человека, которые

приводили в ужас общество всего несколько десятков лет назад.

«Норма» сильно изменилась. Связи между приведенными выше примерами и нарциссизмом столь же очевидны, сколь и тревожны. Все это — явные признаки нарциссического поведения. Иногда закономерность бывает не слишком очевидна, но стоит задуматься, и все станет ясно как божий день.

II

Психологи более-менее пришли к согласию: клинический нарциссизм встречается у 1–2% населения. Однако абсолютного консенсуса нет, разногласия и споры по этому вопросу широко распространены. Для наших целей примем версию 1–2%. Вам может показаться, что это не очень много. 1% — это ведь какие-то крупицы. Небольшой сбой в системе. Но на самом деле это означает, что в Швеции, где я живу, есть от 100 000 до 200 000 нарциссов.

Если применить эти цифры ко всему населению земного шара, в мире получается от 70 до 140 миллионов нарциссов. Но есть существенная разница между клиническим термином «нарциссическое расстройство личности» (НРЛ) и тем, что мы называем нарциссическим *поведением*. Последнее проявляется у людей, имеющих очевидные нарциссические тенденции, но не получивших клинического диагноза.

В этой книге я буду говорить о том, что называю «нарциссической культурой».