

7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ НАРЦИССИЗМА

Сэнди Хотчкисс
психотерапевт, специалист по отношениям

ПОЧЕМУ ВСЕГДА ДЕЛО В ТЕБЕ?

7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ
НАРЦИССИЗМА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.5
X85

Sandy Hotchkiss, LCSW
WHY IS IT ALWAYS ABOUT YOU?
The Seven Deadly Sins of Narcissism by Sandy Hotchkiss

Copyright © 2002, 2003 by Sandy Hotchkiss
Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.
is the original publisher.

Хотчкисс, Сэнди.

X85 Почему всегда дело в тебе? 7 смертных грехов нарциссизма / Сэнди Хотчкисс ; [перевод с английского О. Джангольской]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-04-166763-4

Психотерапевт, специалист по токсичным отношениям Сэнди Хотчкисс раскрывает семь признаков нарциссических людей.

Она объясняет, как формируются контролирующие, эгоистичные личности, которые не обладают эмпатией и считают, что весь мир вращается вокруг них. Автор делится работающими стратегиями, как оградить себя от влияния нарциссов, даже если это ваши близкие. В книге вы найдете много наглядных примеров и готовые схемы действий.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Джангольская О., перевод
на русский язык, 2023

© Оформление.

ISBN 978-5-04-166763-4

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Содержание

| | |
|-----------------------|----|
| Вступительная статья | 11 |
| Введение. Они повсюду | 13 |

ЧАСТЬ I

Семь смертных грехов нарциссизма

| | |
|-------------------------------|----|
| 1 Бесстыдство | 25 |
| 2 Магическое мышление | 31 |
| 3 Высокомерие | 37 |
| 4 Зависть | 43 |
| 5 Чувство своей правомочности | 49 |
| 6 Эксплуатация окружающих | 55 |
| 7 Размытие границ | 61 |

ЧАСТЬ II

Откуда берется нарциссизм?

| | |
|---|----|
| 8 Детский нарциссизм и рождение Я | 71 |
| <i>Первичный и вторичный нарциссизм</i> | 72 |
| <i>Рождение Я</i> | 75 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| 9 Родитель-нарцисс | 87 |
| <i>Нарциссическая мать</i> | 88 |
| <i>Нарциссический отец</i> | 95 |
| <i>«Псевдовзрослый» ребенок</i> | 101 |

ЧАСТЬ III

Самозащита. Стратегии выживания в мире нарциссов

| | |
|---|-----|
| 10 Первая стратегия. Знайте себя | 107 |
| <i>Призмы и проекции</i> | 111 |
| <i>Руководство по выживанию</i> | 114 |
| 11 Вторая стратегия. | |
| Держитесь за реальность | 117 |
| <i>Руководство по выживанию</i> | 122 |
| 12 Третья стратегия. | |
| Установите границы | 125 |
| <i>Руководство по выживанию</i> | 129 |
| 13 Четвертая стратегия. Стремитесь к взаимности в отношениях | 133 |
| <i>Что такое взаимные отношения?</i> | 135 |

ЧАСТЬ IV

«Особенные люди». Нарциссы рядом с вами

| | |
|--|-----|
| 14 Подростковый нарциссизм: | |
| что нормально, а что нет | 141 |
| <i>«Где тот малыш, которого я растил?»</i> | 142 |
| <i>«Я король мира!»</i> | 145 |
| <i>«Вы ничего не понимаете!»</i> | 147 |
| <i>Самооценка</i> | 149 |
| <i>Кто я?</i> | 150 |
| <i>Когда все идет не по плану</i> | 152 |

| | | |
|----|---|-----|
| | <i>Нарциссическая ярость и подростковая жестокость</i> | 155 |
| | <i>Руководство по выживанию: поводья подросткового нарциссизма</i> | 157 |
| 15 | <i>Нарциссизм и зависимость: связь через стыд</i> | 169 |
| | <i>Нарциссическая семья</i> | 173 |
| | <i>Общая негативная черта нарциссизма и зависимости</i> | 175 |
| | <i>Наркотические пристрастия и нарушение процесса сепарации-индивидуации</i> | 177 |
| | <i>Руководство по выживанию: как справиться с компульсивными порывами — своими и чужими</i> | 182 |
| 6 | <i>Влюбленные нарциссы: мечты о слиянии</i> | 191 |
| | <i>Мечты о слиянии</i> | 192 |
| | <i>Донжуаны и Ледяные королевы</i> | 202 |
| | <i>Руководство по выживанию: когда вы любите нарцисса</i> | 210 |
| 17 | <i>Нарциссы на работе: злоупотребление властью</i> | 219 |
| | <i>Восемь характерных черт Нарцисса у власти</i> | 220 |
| | <i>Запутавшись в паутине: как нас соблазняют нарциссы</i> | 232 |
| | <i>Руководство по выживанию при нарциссе у власти</i> | 238 |
| 18 | <i>Нарциссизм и старение: треснувшее зеркало</i> | 245 |
| | <i>Руководство по выживанию для взрослых детей престарелых нарциссов</i> | 254 |

ЧАСТЬ V

**Только вы можете предотвратить
распространение нарциссизма**

| | |
|---|-----|
| 19 Нарциссическое общество | 265 |
| <i>Отсутствие уважения к границам</i> | 266 |
| <i>Рост чувства</i> | |
| <i>собственной правомочности</i> | 268 |
| <i>Высокомерие, зависть</i> | |
| <i>и отрицание авторитетов</i> | 270 |
| <i>Моральный релятивизм и бесстыдство</i> | 272 |
| <i>Искажение реальности:</i> | |
| <i>«Главное — образ»</i> | 273 |
| <i>Когда конкуренция</i> | |
| <i>порождает эксплуатацию</i> | 275 |
| 20 Быть хорошими родителями | 277 |
| <i>Семь аспектов воспитания нарцисса</i> | 279 |
| Благодарности | 293 |
| Об авторе | 297 |
| Ссылки | 299 |
| Рекомендуемая литература | 311 |

*Посвящается Дональду,
моему вечному другу в радости*

Вступительная статья

Люди, состоящие в деловых и/или близких отношениях с людьми, страдающими нарциссическим расстройством, часто бывают обескуражены и озадачены противоречивостью их поведения. Эта противоречивость не сочетается с постоянством нарциссических потребностей, лежащих в основе расстройства. Нарциссические потребности выражаются в упорном стремлении нарциссов к постоянному восхищению. Однако за ним скрывается уязвимость перед малейшим отказом, вызывающим разрушительный стыд. Они могут казаться харизматичными и обаятельными, но через секунду это сменяет холодность и расчетливость, а иногда они непредсказуемо впадают в ярость.

Я часто наблюдаю недоумение родителей, супругов и детей пациентов, проходящих лечение. Они просто не могут поверить в то, что говорят им органы чувств: пациент попал в замкнутый круг нарциссической уязвимости и защиты.

Мне давно хотелось, чтобы появилась книга, раскрывающая нюансы циклической природы этой проблемы, а также описывала возможности, которые открывает лечение.

Наконец, такая книга появилась: «Почему всегда дело в тебе?», автор — Сэнди Хотчкисс, практикующий психотерапевт. Книга прекрасно написана приятным для чтения языком. Г-жа Хотчкисс собрала значительное количество профессиональной литературы, посвященной данному вопросу, и перевела ее на простой и доступный для обычного читателя язык. Специфические концепции детально объясняются и иллюстрируются примерами. В каждой главе приводятся превосходные ссылки. Ее работа заполняет огромный пробел в литературе и является обязательной к прочтению для всех, кто хочет лучше понять нарциссическое расстройство личности, будь то профессионал или неспециалист.

*Джеймс Ф. Мастерсон, доктор медицины,
директор Института психоаналитической
психотерапии Мастерсона,
почетный профессор психиатрии
медицинского факультета
Корнеллского университета,
Нью-Йоркская больница*

ВВЕДЕНИЕ

Они повсюду

Без пятнадцати пять. День на работе не задался. Телефоны беспрестанно звонили, вместо обеда удалось лишь понюхать пиццу в комнате отдыха, а всем постоянно было что-то от вас нужно. Несмотря на все, вам удалось доделать отчет, который последние несколько недель висел на вашей совести. Вы начинаете чувствовать, что расслабляетесь, проверяете сообщения на телефоне и пытаетесь прикинуть, чем займетесь завтра.

В мыслях у вас хороший ужин, горячая ванна и возможность лечь спать пораньше.

Мечты прерывает коллега, который заглядывает к вам в кабинку. «Начальство просит сверить цифры еще разок, — говорит он, бросая пачку документов на стол. — Извини, не могу остаться и помочь, у меня с Джуди билеты в театр». Вы думаете: «Только не это — опять! Ну почему так всегда происходит

в последний момент, и почему именно я постоянно задерживаюсь на работе?»

Через час вы садитесь в машину и отправляетесь домой. У знака «стоп» вы ждете, пока три подростка не спеша переходят дорогу, игнорируя машины со всех сторон. А еще помедленнее можно? Вы аккуратно нажимаете на гудок, надеясь, что это намекнет им пошевелиться. Однако они продолжают лениво идти, а один из них выплевывает в вашу сторону ругательство, проходя мимо. Дети. Когда они стали такими грубыми?

Наконец-то вы дома. Перешагнув порог, вы видите, что муж потягивает пиво за просмотром вечерних новостей, а две пустые бутылки уже стоят на журнальном столике. «Что-то ты поздно, — отмечает он. — А что на ужин?». С облегчением обнаружив, что в холодильнике еще есть съестное, вы кричите ему с кухни: «Вчерашнее!» Он с обидой говорит вам: «А я весь день хотел жареную курицу. Могла бы иногда и нормально готовить». «А ты мог бы и заказать еду», — бормочете вы себе под нос.

Чуть позже вы моете посуду, как вдруг звонит телефон. Это мама. Едва услышав ваш голос, она говорит: «Три дня родная дочь не звонила». Вы отвечаете: «Привет, мам, как дела?» «Не очень, не очень. Закончилось молоко, нужно заскочить в банк, а чертова уборщица опять не пришла. Если бы у меня была дочь, которую интересует что-то помимо собственной карьеры, мне бы не пришлось нанимать людей, которые будут делать все это для меня». «А если бы

у меня была мать, может быть хоть кому-то было не плевать, как прошел *мой* день», — шепчет какой-то голос внутри вас.

Десять вечера. Вас так и манит просторная и уютная кровать. Вы надеваете удобную фланелевую пижаму и, наконец, забираетесь в объятия своего одеяла. Но день еще не подошел к концу. Муж прижимает вас к себе и шепчет: «Дорогая, а почему бы тебе не надеть ту ночнушку, которую я дарил тебе на день рождения?» Земля вызывает мужа: алло, разве похоже, что я в настроении?

Иногда кажется, что мир переполнен эгоистами, которые вообще не думают об окружающих, разве что о том, как использовать их в своих целях. Такие люди считают, что их потребности важнее потребностей остальных, и ждут, что все будут им потакать. Кажется, что они не видят общую картину и просто не понимают, что не всегда они будут на первом месте. Их ожидания даже могут казаться детскими. При этом эгоисты могут впасть в яростное возмущение или плачевную подавленность, если их ожидания не оправдаются. Зачастую мы им поддаемся, ведь кажется, что так проще и безопаснее.

Мы все знакомы с такими людьми. Это могут быть наши родители, родственники или дети; супруги, возлюбленные или друзья; коллеги или начальство; другие знакомые через различные клубы и организации, к которым мы относимся. Они везде, и чем больше наши жизни переплетаются с их, тем более несчастными мы себя чувствуем.