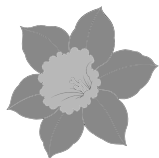


> МАТИС ТРАЛЪ >

ЮЛИЯ ПИРУМОВА

Хрупкие люди

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



ЭКСМО



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. — 352 с. — (Магистраль. Главный тренд).

ISBN 978-5-04-250696-3

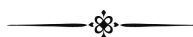
«Хрупкие люди» — это книга-путеводитель по миру нарциссизма. Миру, где каждый из нас вынужден создавать себе сверхценность и поддерживать хрупкую самооценку, которая может в любой момент расколоться под давлением «успешного успеха».

Автор книги, практикующий психотерапевт и популярный rсу-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.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Пирумова Ю., текст, 2021
ISBN 978-5-04-250696-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

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	29
Нарциссические способы обращения с собой	31
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	33
«Жалкое подобие»	38
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	40
Утверждения, связанные с самооценкой . . .	41
Убеждения, связанные с отношениями с людьми	42
Ментальные установки	43
Корона как защита от уязвимости	45
Суть нарциссизма в первом приближении . .	48

ЧАСТЬ I. Как из детей получаются нарциссы?

Глава 1. Миф о Нарциссе	56
Глава 2. Драма Нарцисса	61
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	64
Ненужность и эмоциональная депривация ..	67
Психологическая незрелость родителей	68
Эмоциональная эксплуатация ребенка	71
Небезопасная зависимость от взрослых	73
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	74
Нарциссический голод	76
«Дыра» в отражении	78
Нереалистичные требования	79
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства.	81

ЧАСТЬ II. Дефицитарный нарциссизм. Что это такое?

Глава 3. «Пазлы» дефицитарного нарциссизма ..	85
Как живет дефицитарному нарциссу?	87
Глава 4. Основы дефицитарности.	91
Ощущение внутренней пустоты	91
Упражнение.	92
Ключ к упражнению	93
Нарциссическая ненасыщаемость	94
Упражнение.	98
Ключ к упражнению	99
Идеал «Я».	101
Упражнение.	105
Ключ к упражнению	106
Внутренний критик.	107
Упражнение.	111
Ключ к упражнению	113
Ощущение собственной ничтожности	115
Упражнение.	117

Ключ к упражнению	119
Неустойчивость самооценки	120
Упражнение	124
Ключ к упражнению	125
Самообесценивание	126
Упражнение	128
Неспособность прилагать усилия	129
Упражнение	132
Ключ к упражнению	132
Нарциссическая прокрастинация	133
Упражнение	138
Синдром самозванца	139
Упражнение	141
Ключ к упражнению	141
Нарциссическая депрессия	142
Упражнение	144
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	147
Упражнение	148
Ключ к упражнению	150
Херофобия	151
Упражнение	152
Скука	154
«Жизнь проходит мимо»	157
Упражнение	160
Ключ к упражнению	160
Резюме	161
Глава 5. Нарциссические ловушки	163
как мы пытаемся справиться с неполноценностью, но остаемся в «минусе»	163
Всемогущество	164
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	166
Упражнение	168
Ключ к упражнению	168
Всемогущий контроль	170

Упражнение.	172
Нарциссические стандарты	174
Упражнение.	178
Ключ к упражнению	179
Фантазия о собственной исключительности	180
Упражнение.	184
Ключ к упражнению	185
Невозможность признать свою неудачу	186
Борьба с реальностью	188
Упражнение.	189
Идеализация взрослости.	190
Идеализация	193
Нарциссическое обесценивание	196
Упражнение.	197
Нарциссическая изоляция	198
Упражнение.	200
Контроль над чувствами и рационализация	202
Упражнение.	204
Обесценивание желаний и потребностей . .	205
Резюме	207
Глава 6. Типичные чувства дефицитарного нарцисса	209
Нарциссическая злость.	210
Нарциссическая гордыня	213
Страх оказаться обычным человеком	218
Упражнение.	220
Ключ к упражнению	221
Страх быть слабым	223
Отношение к регрессу.	224
Страх отвержения	226
Нарциссическая зависть.	229
Упражнение.	233
Страх зависти (как проекция).	234
Нарциссический стыд.	235

Нарциссическая тревога	238
Резюме	239

Часть III. Как дефицитарные нарциссы строят отношения

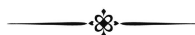
Глава 7. С чем мы сталкиваемся в отношениях .246	
Ощущение собственной неуместности	246
Глубокая отчужденность от людей	249
Поиски причастности к отношениям с людьми.	251
Зависимость от идеальной любви.	253
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	255
Искаженные представления об отношениях	258
Нереалистичные ожидания в отношениях	260
Страх близких отношений	263
Нарциссические защиты против близких отношений	264
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях	266
Обесценивание своей потребности в отношениях	270
Сильная бессознательная нужда в отношениях	272
Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	274
Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	275
Парадокс «всеядности»	277
Желание контроля над отношениями	279
Желание сильных реакций на свою личность.	281
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	283
Нарцисс-спасатель, или «Белое пальто»	286

Страх зависимости в отношениях	288
Опасение быть использованным	289
Скука в отношениях	291
Желание переделать партнера	294
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке	296
Резюме	298

ЧАСТЬ IV. И что со всем этим делать?

Глава 8. Маленькая Нарциссочка на приеме у психолога	308
Глава 9. Помощь людям с дефицитным нарциссизмом.	316
Сочувствие к себе/жалость	320
Зависимость	326
Горе	330
Бессилие	333
Обыкновенность	340
Резюме. Нарциссический кризис	342
Заключение. Нарциссическая реальность.	344

ПРЕДИСЛОВИЕ



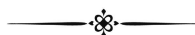
В последнее время я наблюдаю мощный всплеск интереса к теме нарциссизма. Кажется, что нового можно сказать об этом? Известно же, насколько неприятны нарциссы и как опасны они для окружения.

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, *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, 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 попалась 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 фантастически 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,

¹ Esquire.ru.

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