

Татьяна Дьяченко

Опасный нарцисс



Книга первая

**НАРЦИССИЧЕСКОЕ
РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ:
ТЕОРИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ**

Татьяна Дьяченко

**Опасный нарцисс. Книга первая.
Нарциссическое расстройство
личности: теория и проявления**

«Издательские решения»

Дьяченко Т. М.

Опасный нарцисс. Книга первая. Нарциссическое расстройство личности: теория и проявления / Т. М. Дьяченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900638-7

В книге описаны симптомы нарциссического расстройства личности, проиллюстрированные на примерах из реальной жизни, другие характеристики нарциссов, диагностические маркеры, которые можно заметить при первых встречах. Раскрыта природа нарциссизма как взаимодействия генетических и средовых факторов. Предложены методы защиты жертвы от нарцисса.

ISBN 978-5-44-900638-7

© Дьяченко Т. М.
© Издательские решения

Содержание

Рецензия на серию книг Т. М. Дьяченко «Опасный нарцисс»	6
Введение	9
Глава 1. Симптомы нарциссизма и отличие его от сходных расстройств личности	15
Все симптомы нарциссизма	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Опасный нарцисс
Книга первая. Нарциссическое
расстройство личности:
теория и проявления

Татьяна Михайловна Дьяченко

Редактор Кирилл Олегович Дудкин

© Татьяна Михайловна Дьяченко, 2017

ISBN 978-5-4490-0638-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рецензия на серию книг Т. М. Дьяченко «Опасный нарцисс»

Перед нами – весьма интересная, нужная и очень полезная работа, посвященная нарциссизму. Она написана на основе глубокого и всестороннего изучения гигантского опыта конкретных людей, которые в разные периоды жизни были втянуты в «нарциссическую западню». Работа содержит обоснованные выводы и рекомендации, и представляет собой фундамент будущего научного «нарциссоведения».

Это не просто очередная компиляция на весьма актуальную тему. Как практикующий психолог, профессор Т. М. Дьяченко проявила незаурядное терпение и настойчивость, чтобы помочь многочисленным жертвам деструктивных людей, которых в специальной литературе принято называть «перверзными нарциссами», или «нарциссистами». Благодаря рекомендациям и замечательным видео Т. М. Дьяченко, многие жертвы нарциссистов сумели вернуться к полноценной жизни, найти настоящих друзей и интересную работу, заново обрести себя. Приняв проблемы этих людей как экзистенциальный и профессиональный вызов, Т. М. Дьяченко оказала этим людям огромную помощь: помогла разобраться с причинами возникших зависимостей; дала научно обоснованные практические рекомендации; научила видеть окружающий мир не глазами затравленной «жертвы», а взглядом самодостаточной личности, буквально «восставшей из пепла», обновлённой и сильной, способной спокойно и стойко переносить превратности судьбы.

Обобщение примеров из практики реабилитации жертв нарциссизма позволило автору выявить основные закономерности психологического насилия. Автором проанализированы симптомы нарциссизма и показано его отличие от сходных эмоциональных расстройств личности. Этот сравнительный анализ имеет важное теоретическое и методологическое значение. Психологическая теория при этом обогащается уточнёнными понятиями и категориями, а методология – более взвешенным и корректным подходом к изучению нарциссизма.

Автор рассматривает индикаторы, позволяющие распознать поведение нарцисса. Незначительные мелочи, которым мы обычно не придаём особого значения, выступают в роли своеобразных диагностических маркеров, позволяющих опознать нарцисса уже на начальном этапе общения.

В своём анализе Т. М. Дьяченко исходит из того, что, общаясь с нарциссистами, мы имеем дело со своеобразным миром «зазеркалья», в котором привычные слова и поступки со стороны нарциссов имеют совершенно другой смысл, нежели со стороны обычных людей. В этом «зазеркалье» всё строится на лжи, подменах, передёргиваниях и подтасовках. Дело в том, что нарциссисты – это великие мастера обмана, способные создавать у своих собеседников иллюзию «идеального человека».

Не имея эмпатии, не умея по-настоящему любить или чувствовать боль другого человека, нарциссисты являются превосходными имитаторами и симулянтами. Они не только грамотно подстраиваются под своих будущих жертв, но и умело затуманивают им мозги. Большинство нарциссов опираются на человеческие слабости, комплексы, ожидания, иллюзии, и всё это делается только для того, чтобы установить над жертвой тотальный контроль.

Т. М. Дьяченко обращает внимание на то, что поведение нарциссистов отнюдь не спонтанно, а вполне предсказуемо. На стадии оболыщения жертва может достаточно легко избавиться от воздействия «нарциссических чар», если внимательно «прислушается» к «голосу» психосоматики или воспользуется простыми, но крайне эффективными советами, которые даёт автор. Чем больше потенциальная жертва общается с нарциссистом, тем быстрее у неё формируется эмоциональная зависимость, и тем сложнее ей будет в дальнейшем разорвать

эти токсичные отношения. Поэтому крайне опасно проявлять наивность и самонадеянность по принципу: «а вот со мной точно ничего не случится». Как правило, такого рода легкомыслие чревато большой бедой.

Очень интересно показаны защитные механизмы нарциссов, процессы их социально-когнитивного развития, а также основные типы нарциссического расстройства личности. Глубоко и всесторонне рассмотрены причины нарциссизма, идущие из детства, а также психологические проблемы детей, выросших в семьях с родителями-нарциссами. Нередко родители, которые запутались в отношениях, именно на ребёнке вымещают свою агрессию, что крайне пагубно сказывается на его дальнейшем социально-когнитивном развитии. Т. М. Дьяченко совершенно справедливо указывает на незрелый и инфантильный характер личности нарцисса, сравнивая её с личностью шестилетнего ребёнка.

Автор полностью опровергает сложившиеся мифы о «виновности» жертвы в том, что она попала под влияние нарцисса. Согласно Т. М. Дьяченко, жертвами нарциссов становятся яркие, интересные, доброжелательные люди, открытые к общению. Тем не менее, не всё так просто. Следует очень внимательно перечитать те фрагменты работы, где даётся характеристика людей, которые становятся жертвами нарциссов.

Во всех случаях следует иметь в виду, что жертвы интересуют нарциссов не сами по себе, а как обладатели неких ресурсов. Поэтому нарциссы – это не просто люди, которые требуют от нас бесконечного восхищения их «грандиозным образом», а самые настоящие паразиты, которые решают специфические проблемы собственного самоутверждения за чужой счёт. Изощрённые оскорбления, манипуляции, интриги, обесценивание, эмоциональный шантаж – вот наиболее распространённые методы, с помощью которых нарциссы «обрабатывают» своих жертв. При этом жертвы не только отказываются от собственных целей, ценностей, принципов и интересов, но и практически добровольно отдают нарциссам всё, что могли бы использовать для собственной жизни: здоровье, деньги, собственность.

По существу, вся работа посвящена тому, как грамотно выстроить эффективную защиту от деструктивного воздействия нарциссов. Т. М. Дьяченко предлагает оригинальную «антипаразитарную программу». Не менее эффективны предложенные ею методы помощи и самопомощи, которые следует использовать в подобных ситуациях.

Т. М. Дьяченко удалось выявить основные закономерности общения с перверзными нарциссистами, проанализировать их «хитрости» и «уловки», «методы» и «технологии», с помощью которых они заманивают, дрессируют, обесценивают и утилизируют свои жертвы, превращая их в настоящих инвалидов.

Полагаем, что эта книга может быть востребована не только потенциальными или реальными жертвами нарциссов, но и самыми обычными людьми, которые заинтересованы в самопознании и здоровых межличностных отношениях.

Рецензенты:

*профессор кафедры гуманитарных,
социальных и правовых дисциплин
Белгородского университета кооперации,
экономики и права,*

доктор философских наук,

кандидат психологических наук,

профессор Поддубный Н. В.

*доцент кафедры гуманитарных,
социальных и правовых дисциплин*

*Белгородского университета кооперации,
экономики и права,*

кандидат философских наук, доцент Трунов А. А.

29.09.2017

Введение

Отношения – это всегда большая загадка: «Почему он так сказал?», «Что она имела в виду?», «Любит ли он меня?» Но есть отношения, в которых вообще можно «голову сломать», пытаясь понять мотивы и намерения партнера. Не узнаете ли вы свои отношения в следующих отрывках?

Слова о матери:

«Мне казалось, что она никогда меня не любила, что она даже ненавидела. Но она так все обставляла, играла, говорила, что я запуталась окончательно. В голове у меня два образа: прекрасной и чудесной мамы, которой нужно помочь, и когда, наконец, все будет хорошо, она полюбит меня; и второй – чудовища, который выжрал всю мою жизнь».

«Она постоянно обесценивала меня и наедине, и в присутствии родственников и друзей родителей. Как если бы я была её наказанием, и ей было стыдно за меня. Боялась хвалить и что-то хорошее говорить, чтобы не испортить, а ругала, чтобы я стала хорошей девочкой. Это ее собственные слова».

Слова об отце:

«А нас с сестрой она отдала ему на истязания. Безжалостно. Он был жесток и бесчеловечен. Глаза его наливались кровью, зубы скалились, волосы приподнимались, орал он неистово. Его ключевая потребность была – в признании его, как самого умного. Он все время говорил, что все вокруг идиоты и что его не ценят, долго на работах не задерживался. Мне он кричал, что я дура тупая, что ничего в жизни не добьюсь и т. п. Любил это делать на людях, выйдя во двор, и при моих друзьях делать это со мной. Он совершенно не мог сдержаться, когда был не в настроении. Унижения, обесценивание, оранье могло продолжаться несколько часов. Сначала это было до моих первых слез, а потом мне запретили плакать. Я входила в какое-то состояние полубабытия и уже действительно ничего не соображала».

«Он мне внушал, что его выходки, полные ненависти и манипуляции – это все ради моего же блага. И в это я свято верила, ведь не может же взрослый человек, ОТЕЦ, говорить одно, а делать совсем другое. Причем уничтожалось все, что было мне дорого – одним махом».

Слова о романтическом партнере:

«За мной никогда и никто ТАК не ухаживал! Принц, да и только!». И несколько позже, та же женщина пишет: *«Он тонко чувствовал, когда подлизаться, а когда ударить по самому больному. Чувствовать моё смятение и боль – наслаждение для него! Сидя на этих „качельках“; такой душевной боли я, наверное, никогда не испытывала. Я прониклась им, привыкла к нему, как к наркотику. Сначала приблизится, а потом – удар! Это было уже тысячу раз, а я все не могу привыкнуть...»*

«Он стал управлять моими поступками. Я стала делать то, что раньше не делала, я отдалась от друзей и близких. Мне страшно. Он мне говорил: „Не хочешь по-хорошему, будет по-плохому! Ты не знаешь, с кем связалась“»

«Я ощущала, что моя энергия уходила к нему в большом количестве. Как будто между нами связь и он ее контролирует. Я чувствовала, что он делает, о чем думает. Мне казалось, что и он знает, что я делаю, что я думаю, что я чувствую. Иногда мне даже слышался его голос, который говорит мне, что я сама во всем виновата. Но я как будто ничего не могла сделать с этим, как будто я так отчасти сама хотела».

Слова о супруге:

«У меня нет своей жизни, я живу его жизнью, его проблемами. Он мне навязывает свои проблемы. Я думаю: ну вот, я эту решу, и все. Но это какой-то ком снежный!»

«Он лезет в мою жизнь без мыла, как пиявка, и его не волнует, нравится это мне или не нравится. Он ковыряется в моих вещах, лезет в мои сумки, смотрит телефон, он хочет везде проникнуть, чтобы что-то узнать. Все выясняет, он как липучка».

«До брака была счастливой, весёлой, самодостаточной, мне было нескучно наедине с собой. Не доставало только спутника жизни. А теперь, я потеряла себя. Депрессии, частые болезни стали моими частыми спутниками, не стало прежней радости в жизни».

«...Он бросил на меня мрачный взгляд, и простонал: „Ты сама любишь себя в зеркале... Ты себя любишь больше, чем меня, а я хочу, чтобы ты больше любила меня“»

Слова о сестре:

«Она оказывает услуги там, где мне услуги не нужны, и не помогает, когда действительно нужна помощь. Она дает советы, которые я не прошу. У нее навязчивое желание ко мне приезжать как можно чаще, даже когда я говорю, что мне необходимо работать, или когда ее присутствие является излишним. Она звонит тогда, когда ей вздумается. Когда мы перестали брать трубку по утрам, а стали выключать звук, нашелся новый способ – приехать через весь город, и тоже ранним утром. Проспав четыре часа, мы встаем, угощаем ее чаем, кофе, а она недовольна: „Ведь я же приехала через весь город, почему вы так не приветливы?!“ Ловлю себя на мысли, что при общении с сестрой постоянно чувствую вину, хотя совершенно ничего плохого не делаю!».

Слова о соседке:

«По словам соседки, все подруги вредят ей и завидуют. Про сестру она говорит: «Моя сестра мне завидует, ее ведь никто не приглашает никуда, а меня зовут и на два месяца!». На самом деле, соседку никуда не зовут, она сама напрашивается. Соседка не выносит свою сестру, но есть желание вызвать у сестры зависть».

О начальнике на работе:

«Я задаю начальнице вопрос: „Почему Вам так хочется снять с меня часть моей оплаты труда?“. Начальница сидит нога на ногу, откинувшись на спинку, тело при этом сжато в комок, руки скрещены на груди и голова наклонена на бок. Глядя исподлобья, она отвечает: „Не знаю, почему, но так уж мне хочется!“»

«Мне стали сниться странные сны, в которых воспроизводились сцены, как будто директор делает мне внушение на то, чтобы я соглашался с ним и выполнял его указания. Сны периодически повторялись».

«Когда он появился на работе, у меня начались проблемы со здоровьем, панические атаки, нарушение аппетита. Я не могу общаться с маленьким сыном, потому что все время в голове проигрываю сценарий защиты проекта на случай, если начальник подведет; все время готовлюсь к его новому выпадку, продумываю ответный ход. Понимаю, что это опасная игра, но выйти из нее не могу: это как зависимость. Как будто я сама себе хочу доказать, что можно найти подход к человеку и договориться по-человечески».

О себе:

«Я чувствую обиду, как будто мне дали конфетку, а там пустой фантик, и надо мной смеются. Это несправедливо – обижать невинных людей, которые тебе помогают, и несправедливо делать больно людям. Как можно делать людям больно ни за что?»

«Я как мотылек: летит на свет, впечатается в лампу, обожжется, но потом опять летит... Ожидает, видимо, какой-то иной результат».

Возможно, вы узнали своих родителей, или романтического партнера, или друзей и коллег в этих отрывках? Возможно, вы узнали себя в качестве их жертвы, и вас захлестнуло чувство страха, обиды, вины, потери энергии? Возможно, вы уже давно в похожих отношениях, и ваше здоровье разваливается, вы в депрессии, вас одолевают непонятные болезни, причины которых врачи не всегда могут найти?

Тогда очень велика вероятность того, что вы стали жертвой нарцисса – человека, страдающего нарциссическим расстройством личности. И если это так, то я очень рекомендую вам прочитать эту серию книг от начала до конца – все ее части. Здесь вы найдете продолжение тех историй, отрывки из которых приведены выше, и много других историй. Здесь вы найдете ответ на вопрос, что с вами случилось, и что вам теперь делать.

Меня, как практикующего психолога, часто спрашивают: как решить конфликт с человеком? Как научиться общаться с людьми позитивно и предотвращать конфликты?

Есть очень много способов, как контактных, так и бесконтактных, решения конфликтов. Я провожу тренинги, посвященные теме общения и построения позитивных отношений, обучаю разным эффективным методам и техникам. И многим людям они помогают построить гармоничные отношения.

Но есть такие люди, с которыми все эти методы и техники не работают. Решить конфликты и наладить с ними позитивное общение просто невозможно, сколько бы вы не старались. Это люди с определенными расстройствами личности. Можно научиться только самозащите от таких людей, если вы с ними встретились, а лучше всего – убегайте от них как можно быстрее и как можно дальше, если есть такая возможность. Если же это невозможно, то надо научиться не терять энергию и сохранять свою самооценку, самоуважение и идентичность.

Существуют различные расстройства личности – параноидное, нарциссическое, пограничное, истерическое, и много других. Некоторые расстройства видны невооруженным глазом, такие как антисоциальное или депрессивное, а другие сразу и не заметишь. И даже позже не заметишь, потому что они очень хорошо маскируются под нормальные типы личности.

Одно из таких маскирующихся расстройств личности – это нарциссическое. Это очень коварное расстройство. Общаясь с нарциссом, вы попадаете под его очарование, теряете бди-

тельность и контроль, а он, как паук, затягивает вас в свою паутину и выкачивает из вас всю энергию. Жертвы нарциссизма порой могут быть настолько травмированы, что психологические раны остаются надолго, иногда на всю жизнь, а подчас и вызывают психические заболевания. Поэтому надо знать симптомы нарциссизма, и по возможности избегать таких людей.

Существует расхожее представление о нарциссе, как о человеке, который бахвалится, хвастается, типа: «Посмотрите на меня, я лучше всех». Вообще-то все мы любим похвалить себя, все мы в какой-то степени немножко нарциссы, и определенный уровень самопиара человеку необходим. В прессе в последнее время встречаются статьи о росте нарциссизма в связи с увеличивающейся тенденцией делать фотографии самого себя и выкладывать их в социальных сетях – так называемые «селфи». Но понимание нарцисса в клиническом смысле гораздо глубже. Это люди с серьезными психологическими отклонениями. Им по-настоящему очень плохо, их отношения с людьми и окружающим миром не складываются, у них внутри царит бездонная пустота, которую они и пытаются компенсировать своим выдуманном грандиозным «Я».

Почему возникает нарциссизм – это отдельная тема. Возможно, эти люди чего-то недополучили в детстве, а иногда это может быть обусловлено генетическими причинами. Но вам надо помнить главное: вы, не будучи специалистом, все равно не сможете помочь нарциссу! Ваша задача – научиться распознавать нарциссов и защищаться от них.

Эта книга появилась как результат моей многолетней практической работы как психолога с жертвами нарциссов и, отчасти, с самими нарциссами. Я веду работу с клиентами как очно (я сейчас живу в Америке, в Финиксе, штат Аризона, и иногда приезжаю в Россию), так и заочно по интернету. Для возможности дистанционной работы мной создан канал на Ютубе «Кризис как подарок», и на протяжении ряда лет я публикую видео по теме нарциссизма, включая реальные случаи из практики (разумеется, только с разрешения клиентов и с измененными именами). Так возник плейлист «Нарциссическое расстройство личности», на котором сейчас уже имеется более трехсот видео с обсуждением самых разных аспектов нарциссизма, историй его проявления, и историй спасения жертв нарциссов. Видео накапливались по мере практики, в ходе обсуждения со зрителями на моем канале, включая вопросы, комментарии и многочисленные истории «в тему», и сейчас я почувствовала необходимость систематизировать этот огромный материал (который, конечно, и дальше будет накапливаться), и дать возможность читателям познакомиться со своего рода последовательным руководством по нарциссизму, включающим симптомы, теорию, различные аспекты проявления нарциссизма и способы защиты от него.

К сожалению, я столкнулась с тем (и об этом говорят многие мои клиенты), что практикующие психологи далеко не всегда знакомы с нарциссическим и сходными с ним расстройствами личности. Обычно нарциссов, психопатов, социопатов и других людей с тяжелыми расстройствами лечат в клинических условиях, и это считается компетенцией клинических психологов. Но реалии жизни таковы, что нарциссы, психопаты, параноики и прочие сплошь и рядом встречаются в обычной жизни, а не только в клиниках и тюрьмах, и калечат жизни своим жертвам. Отсутствие знаний в этой области, может привести к ошибочным советам, наносящим клиентам серьезный ущерб. Поэтому я призываю практикующих психологов изучать эти опасные расстройства личности.

Наибольший ущерб общение с нарциссами приносит в тех случаях, когда нарцисс (или психопат, социопат и др.) и его жертва находятся в близких отношениях. Поэтому вполне естественно, что преобладающая часть историй в этих книгах посвящена отношениям в семье (родители-дети) и романтическим отношениям. Именно с проблемами в этих областях отношений ко мне чаще всего и обращаются, и эти области тесно взаимосвязаны. Однако с нарциссическими типами мы сталкиваемся и в других сферах – дальние родственники, друзья,

соседи, коллеги и начальники на работе, и даже психологи, к которым вы обращаетесь. Обо всех интересных случаях я постараюсь здесь рассказать.

Читая книги этой серии, вы, возможно, обратите внимание, что большинство историй рассказывается о женщинах, ставших жертвами нарциссов. Таковы особенности моей практики: ко мне обращаются за помощью в основном женщины – и потому, что я сама женщина, и потому, что мужчины считают для себя чем-то зазорным обращаться за помощью к психологу вместо того, чтобы решать проблему самому. Но хочу вас заверить: мужчины страдают от нарциссов, в том числе, от нарциссических партнерш, ничуть не менее жестоко, чем женщины. Никакой дискриминации по отношению к мужчинам ни на моем канале, ни в этой книге нет – мы хотим помочь всем.

Для удобства читателей бумажный вариант издается в виде серии отдельных книг, однако все они являются последовательными частями единой работы. Перед отдельными статьями в скобках дается ссылка на номер видео на моем канале в плейлисте «Нарциссическое расстройство личности», чтобы зрители канала могли бы при желании найти его.

Говоря «эта работа», я имею в виду всю серию книг, так что будьте внимательны: если вы хотите заказать себе бумажный вариант, проверьте, какая из семи книг серии нужна вам.

Книга первая «Что такое нарциссическое расстройство личности: теория и проявления» посвящена симптомам и вторичным признакам нарциссизма, медицинским и психологическим механизмам его возникновения, отличию нарциссизма от некоторых сходных расстройств личности, а также основным принципам и способам защиты от нарцисса.

Книга вторая «Нарциссы о себе. Можно ли помочь нарциссу?» составлена по письмам и свидетельствам людей, страдающих нарциссическим расстройством личности, и дает уникальную возможность заглянуть внутрь нарциссического ума.

Книга третья «Нарциссические родители» посвящена отношениям в системе «родители-дети-внуки», когда кто-либо из родителей является нарциссом. Как правило, именно в таких семьях с детства закладываются несчастные судьбы и самих нарциссов, и их жертв.

Книга четвертая «Нарциссические дети» посвящена тому, как уберечь ребенка от нарциссизма, как не вырастить из него нарцисса. Здесь же рассматриваются случаи, когда у нормальных родителей вырастают дети-нарциссы.

Книга пятая «Романтические отношения с нарциссом» посвящена всему «жизненному циклу» таких отношений – от романтического знакомства и ухаживаний до свадьбы, рождения детей, жизни в условиях домашнего насилия, разрыва отношений и периода после расставания. Это самая объемная книга серии, потому что она затрагивает самую волнующую для большинства людей область отношений.

Книга шестая «Нарциссы вокруг нас» посвящена взаимодействию с нарциссами в самых разных областях отношений: близкие и дальние родственники, соседи и друзья, преподаватели и психологи-терапевты, начальники и коллеги на работе. Отдельная глава посвящена отношению нарциссов к животным.

Книга седьмая «Другие расстройства личности: как отличить их от нарциссизма» посвящена дифференциальной диагностике таких расстройств личности, как пограничное, истерическое, параноидное и, антисоциальное, которые по многим признакам сходны с нарциссизмом, но требуют тем не менее существенно отличного подхода при защите (теория этого вопроса дана также в части первой).

Книга восьмая «О морали, сомнениях и счастливом будущем» объединяет две последние главы и эпилог, и посвящена некоторым вопросам, которые волнуют людей, столкнувшихся с необходимостью противостоять нарциссизму и жить после нарциссического насилия. Глава «Как понять, что я не нарцисс?» посвящена самодиагностике на нарциссизм. Глава «А как же любовь к ближнему? Христианская мораль и спасение (от) нарцисса» – об этических вопросах, возникающих при необходимости бескомпромиссной психологической защиты от нарциссов.

Эпилог «Счастливая жизнь после нарцисса» посвящен тем преимуществам, которые приобретают люди, прошедшие через нарциссическое насилие.

Эта серия книг построена так, чтобы дать по возможности систематическую картину явления нарциссизма и способов спасения от него. Поэтому, если вы хотите разобраться, что такое нарциссизм и как от него защищаться, рекомендую читать вам эту серию – последовательно все ее книги – от начала и до конца. Но вы также можете находиться в ситуации, когда вам нужно срочно разобраться со своими отношениями и найти путь выхода из кризиса; в этом случае вы можете сразу посмотреть части, посвященные проблемной для вас области отношений, сравнить со своей ситуацией, и уже потом сделать вывод, что с вами произошло и что вам надо изучить, чтобы справиться со своей проблемой.

Глава 1. Симптомы нарциссизма и отличие его от сходных расстройств личности

Все симптомы нарциссизма

(видео 1, 29)

Согласно американскому диагностическому и статистическому руководству DSM-5, выделяется девять основных симптомов нарциссизма. Для того, чтобы человеку можно было поставить диагноз «нарциссическое расстройство личности» (НРЛ), у него должно наблюдаться не менее пяти симптомов из девяти.

Какие эти симптомы?

- Чувство собственного величия, ощущение важности, значимости, преувеличение собственных достижений.
- Чувство собственной уникальности.
- Потребность в преувеличенном восхищении.
- Вера в свои особые права, особый статус.
- Ядовитая зависть.
- Чувство власти, собственной правоты и непогрешимости.
- Отсутствие эмпатии.
- Манипуляции, эксплуатация людей ради достижения собственных целей.
- Презрение, высокомерие, надменность, заносчивость, морализаторство и осуждение людей.

Давайте рассмотрим эти симптомы подробнее.

Симптом первый. Чувство собственного величия, ощущение важности, значимости, преувеличение собственных достижений, при том, что в реальности достижения не такие уж и высокие или вообще отсутствуют.

Как это проявляется? Нарцисс ожидает особого отношения, признания себя как человека более высокого ранга. Например, он может рассказывать, как он учился в школе для особо одаренных детей, в вузе получил красный диплом. Женщина рассказывает, что она была замужем за миллионером, как ее все почитали и признавали, в каких она странах была, какие драгоценности носила. От новых знакомых она ожидает такого же почитания, и ведет себя как королева. С такими людьми вы чувствуете себя ниже табуретки.

Нарцисс все время говорит о себе, какой он хороший, к месту и не к месту. Это особенно заметно, если кто-то другой хочет что-то сказать про себя – нарцисс тут же перебивает и сдвигает тему на самого себя. Он говорит, как он много сделал, как его ценят на работе, какое у него хорошее образование, какие у него замечательные дети. У него все лучше всех.

У меня была знакомая, которая говорила, что у нее самый лучший стоматолог, самые лучшие сумки, самая лучшая одежда, мебель. Если она посмотрит на чьи-то красивые сапоги, она непременно скажет: «У меня такие же, но лучше». У нее самые богатые и влиятельные друзья, у нее толпы мужчин, которые возят ее вокруг света, и останавливается она в самых шикарных отелях, отпуск она проводит в экзотических местах, ну и все такое прочее. Рядом с ней создается ощущение, что ты общаешься со звездой из высшего света и не можешь понять, как она на тебя вообще смогла обратить внимание. Она мне говорила, что у нее самое лучшее

образование; однако, когда я посмотрела в интернете отзывы об этом университете, он оказался на последних строчках рейтинга и был дискредитирован какими-то махинациями. Так что создаваемый образ нарцисса часто далек от реальности. Проверяйте информацию.

Симптом второй. Чувство собственной уникальности. Нарцисс верит в то, что он настолько особенный, что его могут понять только особые люди, а его значимость могут оценить только специальные организации (причем это уникальность и значимость может быть связана и с особыми достижениями, и с особенными проблемами – например, с каким-нибудь необыкновенным «редким» заболеванием). Он стремится иметь связи со знаменитостями и организациями высокого статуса. И часто он в этом преуспевает, потому что всем рассказывает о своих успехах или особенных качествах.

Симптом третий. Потребность в преувеличенном восхищении. Близкие должны ему постоянно говорить, какой он умный, красивый, успешный, многократно благодарить его за все, что он сделал для них, восхищаться его щедростью или добротой. Если близкие его не благодарят, то чувствуют повисшую в воздухе напряженность, его неудовольствие, и, желая сгладить возникшее неудобство, спешат засыпать его комплиментами.

Симптом четвертый. Вера в свои особые права, особый статус. Нарцисс ожидает особого отношения и автоматического согласия с его особыми правами. Например, студент-нарцисс ждет, что ему будут сделаны поблажки, и ему поставят оценку выше, чем другим. Если вы этого не делаете, то он страшно возмущен.

Симптом пятый. Ядовитая зависть. Нарциссы не могут спать спокойно, когда у кого-то все очень хорошо, но очень радуются чужому несчастью.

Нарциссу буквально плохо, если вам хорошо. Ему надо сделать все, чтобы вам тоже стало плохо. Например, если вы чего-то достигли, добились, радуетесь этому и хотите поделиться своей радостью, этот человек может опустить вас и принизить ваше достижение. Он сделает все для того, чтобы вы почувствовали, что, собственно, ничего особенного вы и не достигли. При этом вы, как правило, чувствуете сильную потерю энергии. Например, вы научились водить машину и радостно делитесь этим, а он может сказать: «И медведя можно научиться кататься на велосипеде». Или вы гордитесь тем, что у вас пятеро детей, а нарцисс вам скажет: «Во цыганский табор развели, настрогать пять детей – большого ума не нужно».

Зачем он это делает? Ему из зависти нужно преуменьшить вашу значимость, чтобы почувствовать себя более значимым и великим, надо самоутвердиться за счет другого. Самое главное для него – это не потерять ощущение «я лучше всех, я само совершенство», ему надо сохранить свой идеальный образ в собственных глазах.

Еще один хитрый ход нарцисса – это приписать ваши заслуги себе. Например, «Ты получил пятерку? Да это потому, что я тебе помогла, а не то, что ты сам такой умный».

Есть и еще один характерный признак нарцисса. Если у кого-то случилась беда или неприятность – например, вырубило электричество и люди сидят без света, или кого-то уволили – вы увидите на лице нарцисса непроизвольную улыбку. У него просто повышается настроение от чужих страданий, и он целый вечер будет на подъеме.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.