



ХРУПКИЕ ЛЮДИ

ТАЙНАЯ ДВЕРЬ В МИР НАРЦИССОВ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Хрупкие люди.
Тайная дверь в мир нарциссов»**

«ЭКСМО»

2020

Коллектив авторов

Саммари книги «Хрупкие люди. Тайная дверь в мир нарциссов» /
Коллектив авторов — «Эксмо», 2020 — (CrossReads: Искусство
быть счастливой)

Нарциссы представляются нам самовлюбленными, холодными и высокомерными. А что, если это не так? Практикующий психотерапевт Юлия Пирумова разрушает стереотипы в своем бестселлере «Хрупкие люди». Мы собрали основные идеи автора в удобный обзор. Вы узнаете, почему в современном обществе так остра проблема самооценки, сможете лучше понять природу и ранимость нарциссов и выяснить, присущи ли вам характерные для них черты. Текст обзора не является заменой оригинального произведения. Редакция рекомендует книгу «Хрупкие люди» Юлии Пирумовой к прочтению.

Содержание

Кто такие нарциссы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Диана Кусаинова

Саммари книги «Хрупкие люди. Тайная дверь в мир нарциссов»

Самоутверждение и даже самопровозглашение «божеством во плоти» через соцсети и медиа – норма сегодняшнего дня. Видя чужой успех, мы не устаём подстраивать себя под выхолощенные образы других людей, миллионеров, знаменитостей. И без того хрупкая, наша самооценка постоянно подвергается проверке на прочность. Так что совсем не удивительно, что мир полон нарциссов. Только совсем не таких, о каких мы привыкли думать.

Кто такие нарциссы

Когда кого-то называют «нарциссом», что приходит нам в голову? «Это настоящий эгоист!» – решат одни. «Это человек самовлюблённый и требующий постоянного одобрения», – скажут другие. «Это несчастный человек», – скажут третьи. Именно последние и будут ближе всего к правде.

Нарциссы отнюдь не эгоисты и не эксплуататоры. Это просто люди, болезненно сосредоточенные на себе и своей самооценке. Они могут быть уверенными и заметными, и в этом случае – явными. Или постоянно сомневающимися и скромными – «тайными» нарциссами. Последних иначе называют «дефицитарными нарциссами», или, как сказано в заглавии книги, «хрупкими людьми». Именно о них, об особенностях их отношений с собой и окружающими рассказывает Юлия Пирумова – практикующий психотерапевт и популярный блогер. Дефицитарные нарциссы обладают хрупкой самооценкой и искажённым представлением о себе. Стремясь защититься от боли и разочарований, они принижают себя, обесценивают, презирают. Дефицитарные нарциссы никогда не довольны собой, они сравнивают свои успехи с идеалом, которого невозможно достичь.

Если какие-то из этих описаний кажутся знакомыми, во введении автор предлагает читателю пройти опрос, чтобы понять, относится ли он сам к «хрупким людям». А ещё Юлия Пирумова признаётся, что и она ощущает себя дефицитарным нарциссом. И это придает книге доверительную интонацию – между автором и читателем возникает настоящий союз.

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.