

# Манифест уязвимого нарцисса



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Илья Бакулин

Илья Бакулин

**Манифест уязвимого нарцисса**

«Автор»

2026

## **Бакулин И. А.**

Манифест уязвимого нарцисса / И. А. Бакулин — «Автор», 2026

Нарцисс это новая ведьма 21 века. Беги от него, он ужасный, ведь цель его существования это задеть или обидеть вас. Забавно. Автор этой книги - нарцисс, человек, который много лет вытаскивал себя из стыда, боли, депрессии, ненависти к себе и страха близости. И по правде говоря, пока не все у меня получилось хорошо. Мне надоело слушать, как каждый второй пытается навешать на нарциссов кучу ярлыков и стереотипов. Пишут книги как избежать или распознать нарцисса. Да что вообще многие "обвинители" знают о нас? Вам правда интересно кто такие нарциссы? Может и вы нарцисс? Тогда книга для вас. «Манифест уязвимого нарцисса» - эта книга, которую я решил написать максимально честно и открыто, без попытки оправдать или обвинить людей с нарциссичным типом личности. Вы узнаете всю правду, как она есть. Да, этот материал может помочь, а может кто-то захочет использовать его во вред. Надеюсь, этого не будет. Ведь тут показаны все тайны, которые мы, нарциссы, скрываем от посторонних глаз.

© Бакулин И. А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Оглавление	5
Вступление. Современная ведьма «Нарцисс»	6
Часть 1. Нарциссизм изнутри	8
Глава 1. Два жизненных сценария	8
Глава 2. Внутренний ураган	10
Глава 3. Маятник самооценки	13
Глава 4. Избегание близости	15
Глава 5. Стремление к новизне и зависимости	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Манифест уязвимого нарцисса

## Оглавление

### Оглавление

Вступление. Современная ведьма «Нарцисс»

Часть 1. Нарциссизм изнутри

Глава 1. Два жизненных сценария

Глава 2. Внутренний ураган

Глава 3. Маятник самооценки

Глава 4. Избегание близости

Глава 5. Стремление к новизне и зависимости

Глава 6. Ахиллесова пята нарциссизма

Глава 7. Сравнение

Глава 8. Обесценивание

Глава 9. Маска успешного человека

Глава 10. Страхи и недовольство

Глава 11. Процесс написания этой книги

Часть 2. Внешний нарциссизм

Глава 12. Создание образа

Глава 13. Гармоничные черты

Глава 14. Дисгармоничные черты

Глава 15. Нарциссичная броня или тотальный контроль

Часть 3. Отношения

Глава 16. Коротко о главном

Глава 17. Знакомство и идеализация

Глава 18. Обесценивание

Глава 19. Бегство

Глава 20. Попытка вернуться

Глава 21. Внутренний мир нарцисса в отношениях

Глава 22. Выбор второй половинки

Часть 4. Работа

Глава 23. Нарцисс в работе

Глава 24. Перфекционизм и страх ошибиться

Глава 25. Работа, как сцена

Глава 26. Самоценность

Часть 5. Утилизация личности, крах иллюзий и последствия

Глава 27. Авторская заметка

Глава 28. Финал иллюзий

Глава 29. Философская нота

## Вступление. Современная ведьма «Нарцисс»

Прежде чем начнется эта книга, хочу перед вступлением сделать еще одно мини вступление. Автор всей этой книги - нарцисс. Настоящий и не грандиозный нарцисс. Я долго думал, стоит ли выкладывать эту книгу. Знаете почему? Я испугался. Потому что я попытался максимально честно приоткрыть двери в тайный внутренний мир людей с нарциссизмом, включая меня. Эти знания могут помочь понять нарциссов, а еще с помощью них можно причинить негативные ощущения, так скажем, таким людям или мне. Меня это испугало. А может я преувеличиваю? Не знаю. Как бы там ни было, книга все-таки выйдет в свет.

И так, начнем. Большинство современных людей начали путать между собой людей с нарциссичным типом личности и людей с нарциссическим расстройством личности. Я не хочу никого защищать или оправдывать, однако это абсолютно разные люди. Представьте, что один человек простудился, а другой заболел опасным вирусом и у него температура под 40, вы правда поставите их на один уровень и будете воспринимать их ситуацию одинаково? Если нет, то почему такая ситуация происходит с нарциссизмом?

В моей книге речь пойдет только о людях с нарциссичным типом личности, а если точнее, то о «уязвимом нарциссизме» или «скрытом нарциссизме» и я не буду касаться темы нарциссического расстройства личности, потому что это поле психиатров и врачей.

Я уязвимый нарцисс и у меня ушло много лет на то, чтобы встать на ноги, пройти через огромное количество боли, депрессии, ненависти к себе, а еще изучению психологии, 6 лет терапии и попытке восстановить свои чувства и эмоции. Не буду превращать эту книгу в рассказы о себе, а попытаюсь максимально рассказать вам обо всем, что я узнал и собрал за много лет, как положительные стороны, так и отрицательные или просто особенности людей с уязвимым нарциссизмом.

Важный момент. Я даю обещание в первую очередь себе и вам, что я не буду выгораживать или оправдывать нарциссов, однако я не буду намеренно выставлять их в плохом свете. Моя задача показать вам все, что я знаю. Возможно, это поможет вам понять лучше себя, если вы нарцисс или лучше понять вашего партнера в отношениях или друга, а может даже родителей или детей. Я вижу в этом свою цель, показать вам, что нарцисс не дьявольский ярлык, а это человек, со своей внутренней болью, страхами и ошибками, и да, они могут причинять вред или боль окружающим людям. Как и сами нарциссы могут от этого страдать. А знаете почему? Потому что они тоже люди. Все люди на этой земле не идеальны, включая автора этой книги.

По разным историческим данным когда-то человечество сжигало ведьм на кострах. В современном мире такой ведьмой стал нарцисс. Это не просто человек с типом личности, это человек для битвы или ярлык, которым люди клеймят себе неугодных. Им пугают детей, женщин и мужчин, это монстр который явится за вашей жизнью и отберет ее у вас.

Чуть ли не во всех социальных сетях на вас валится огромное количество информационных бомб что нарциссы — это дьяволы. Чуть ли не каждый второй чудом выжил после нарциссичной травли или нарциссичного абьюза. Каждый лезет со своими советами как избежать, как противодействовать, как вывести из себя нарциссов, как их распознать или как ими управлять. Ведь это новая ведьма 21 века. Да, нарциссы далеко не идеальные люди, однако неужели они настолько всемогущие, что смогли запугать большую часть населения планеты?

Я думаю это факт, что многие люди правда столкнулись с абюзом, может это был нарциссичный партнер или любой другой и им правда было плохо, однако большая часть людей просто вешает нарциссичное клеймо на партнера, который им по какой-то причине сделал больно или не понравился. Да, повторюсь, бывает реальный абюз и реальная травма, это нельзя обесценивать и это реальный опыт, однако почему теперь всегда вешается ярлык «нарцисс» на этот опыт?

Ярлык «нарцисс» стал удобным и отрицательным брендом, который одним своим названием объясняет все на свете. Теперь не нужно разбираться, обсуждать, договариваться или признавать личную ответственность за выбор партнера или неспособность вовремя уйти. Достаточно обвинить другого человека во всех грехах и повесить клеймо «Нарцисс», и все, вся ответственность снята, больше не о чем переживать и не важно, нарцисс ли тот человек, главное что ярлык повешен, а я жертва нарциссизма.

Еще раз. Человек который причинил боль, абьюз, измены и все остальное не должен подлежать оправданию, я лишь обращаю ваше внимание на то, что не все люди, которые «поступают плохо» сразу по умолчанию нарциссы, хотя и среди нарциссов таких людей достаточно.

И так, автор этой книги нарцисс, который хочет разобрать нарциссизм на молекулы, показать все, что скрывается внутри от посторонних глаз, отрицательные черты и особенности, в общем все, что так или иначе связано с нарциссизмом.

Присоединяйтесь, если хотите, погружение в мир нарциссизма начинается прямо сейчас.

## Часть 1. Нарциссизм изнутри

### Глава 1. Два жизненных сценария

#### Первый сценарий

Я жил в обоих сценариях, отсюда и название главы. Первый сценарий, при нем нарцисс полностью уходит в тотальную оборону от внутренней боли, хрупкости самооценки и эмоций с чувствами. Поэтому они становятся той самой снежной королевой или принцем в царстве вечных морозов и льда. Это одна из причин, почему так часто нарциссов выставляют неспособными к эмпатии или чувствам. В данном случае нарцисс берет тотальный контроль над всеми эмоциями, в моем же случае был еще и запрет чувства и проявление каких-либо эмоций. Это не значит что их не было совсем, речь о том, что нарцисс сам блокирует все чувства и не дает им проявляться. У такого контроля по-настоящему огромная сила, хоть он и наносит огромный урон прежде всего самим нарциссам.

В таком сценарии нарцисс легко может разорвать дружбу с человеком, с которым дружил долгие десять лет. Потому что нет привязанностей и нет ощущения дружбы как таковой. Например, мой друг сказал что-то обидное или сделал ошибку, я его обесценил и разорвал все контакты. Просто вычеркнул его из своей жизни и пошел дальше. Я думаю это крайняя степень нарциссизма и человек настолько ушел в защиту от себя и мира, что превращается в лед. Нет эмпатии, чувств, не понимает себя и окружающих. Причиняет вред себе и окружающим, может оскорбить, задеть или разорвать резко все контакты. По факту при таком сценарии это правда частично попадает в популярные темы о демонизации нарциссов.

У этой монеты две стороны медали. Первая, либо человек оказался в тяжелой ситуации, например, постоянно критиковали, били, он в депрессии и не может выбраться, отсюда нарцисс блокирует все чувства и пытается спастись таким способом. И я не виню таких людей, потому что провел в таком режиме около 15 лет своей жизни. Однако вторая сторона, это когда человек живет таким способом и ничего не делает, чтобы вылезти из такого сценария. Тут уже не важно, это нарцисс или любой другой человек, по факту человек не хочет работать над собой, идти к психологу и разбираться со своими проблемами. В общем первый сценарий я думаю вам понятен.

#### Второй сценарий

Обычно он наступает после проработки первого. Так было у меня, когда я провел в кабинете психологов первые два-три года и тут оказалось, что у меня есть чувства и переживания. Очень часто говорят, что у нарциссов нет эмоций и переживаний, однако это не так. На самом деле внутри нарциссов живет настоящий ураган из эмоций, чувств, переживаний и страхов, однако этот ураган очень часто скрыт за маской холодного человека либо маской постоянного весельчака. О масках мы с вами поговорим подробнее позднее.

Даже если нарцисс вышел из первого сценария и перешел во второй, начал ощущать, перестал закрывать свои эмоции и чувства, он все равно продолжает их скрывать от окружающего мира. Очень сложно и страшно показывать свои чувства другим, ведь когда человек показывает свои чувства он открывает себя настоящего на все общее обозрение, а это очень тяжело и страшно.

А что обо мне подумают люди? Как я выгляжу? А вдруг я откроюсь, покажу свои чувства, а они будут меня критиковать и смеяться надо мной? Нет, лучше я буду их скрывать и никому не показывать. Понимаете?

Это одна из причин почему нарциссов часто называют холодными или безэмоциональными людьми, потому что нарциссы мастера скрывать свой внутренний мир и хрупкость соб-

ственного «я» от людей снаружи. Не важно от кого, это могут быть коллеги, партер в отношениях, семья или близкие друзья.

**Итог**

В итоге в одном сценарии нарциссичный человек живет в тотальном контроле над своими эмоциями и блокирует их, отчего его или ее правда можно назвать рыцарем королевства вечного льда.

В другом сценарии внутри нарцисса целое королевство эмоций и переживаний, но он ежесекундно контролирует их и не показывает наружу из-за страхов оценки и ощущения неидеальности собственного «я».

## Глава 2. Внутренний ураган

Что же происходит на самом деле во внутреннем мире человека с типом личности нарцисс? Правда ли что нарциссы без чувств и эмоций? Так ли они самоуверенны и эгоистичны, как их рисуют? Сейчас мы с вами это обязательно узнаем.

### **Перфекционизм**

Давайте называть это внутренним перфекционизмом. Перфекционизм живет с нарциссом двадцать четыре часа в сутки, отчего таким людям многое в жизни дается очень тяжело. Тотальный страх ошибиться и сделать что-либо неидеально, плюс сверху посыпаем это завышенными требованиями от себя самого и, как думает нарцисс, завышенных требований окружающих людей и мира к нему, на выходе получается взрывоопасная смесь которая очень часто разрушает все стремления и желания нарцисса.

Я не пойду на эту вечеринку, так как у меня есть пара лишних килограммов или не пойду на свидание, потому что я не идеален или эта девушка не соответствует идеальным стандартам, которые я придумал у себя в голове.

У меня появилась идея написать книгу, но я ведь не писатель. Я буду фантазировать месяцами или годами о славе и успехе, однако не напишу ни строчки. Ведь я точно уверен что получится ерунда и это никому не будет нужно. Продукт должен быть совершенным. В общем тотальный перфекционизм очень часто парализует жизнь нарцисса и он предъявляет самые высокие требования к себе и, заодно к окружающему миру.

Нарциссичная черта характера требует во всем идеальных, часто выдуманных стандартов и не дает разрешения совершать ошибки, учиться на своем опыте и быть не идеальным. Нарцисс с детства живет с внутренним критиком внутри себя который каждую секунду оценивает все что происходит вокруг него.

Отсюда приходят постоянные внутренние страдания, депрессия, плохое настроение, зависимости и прочие проблемы в жизни нарциссичных людей. Еще очень часто есть эффект отложенной жизни на потом.

В общем главная идея в том, что нарцисс уверен, сначала он станет идеальным, а потом уже пойдет покорять мир, ходить на свидание и вечеринки, реализовывать свои желания и мечты. А пока я не идеален – я буду жить с идеей что я плохой и ужасный, а еще я должен починить и изменить себя, потому что я вижу свою не идеальность во всем. Внешность, доходы, окружение, достижения все идет под нож. Сколько бы у меня ни было все это мелочи. К этому я еще вернусь позже в книге.

### **Стыд**

В след за перфекционизмом идет постоянное ощущение стыда. Вообще я бы назвал стыд и перфекционизм близнецами. Эти семейные узы настолько крепки, что их невозможно отсоединить друг от друга.

Когда нарцисс видит свою не идеальность и несоответствие самым высоким стандартам, то перфекционизм заставляет его думать что он плохой и нужно себя полностью исправить. Если я плохой и меня нужно исправить, а еще я вижу сколько у меня всего негативного, то я испытываю постоянный стыд за это. Мне стыдно, что у меня мало друзей, стыдно что обо мне подумают, стыдно что я не выхожу из дома или стыдно, что я зарабатываю меньше, чем вон тот парень.

А у этого парня вот такая машина и большая квартира, а у меня ничего нет или это выглядит не настолько круто, как у него. В итоге постоянный стыд за все. Нарциссу страшно показываться людям таким, какой он есть, потому что он уверен что все люди вокруг видят его не идеальность и будут над ним смеяться. Тогда нужно скрывать свои слабости и стыд, а значит надевать на себя маску холодного человека или весельчака, постоянно улыбаться и

быть вежливым. Пусть люди думают что я веселый и открытый человек, им не нужно знать что каждую секунду я переживаю о том, как они на меня посмотрят или что они обо мне подумают.

Стыд — это правая рука нарциссизма. Чувства стыда живет с нарциссами постоянно. Таким людям стыдно за то, какие они. Стыдно за свои ошибки и достижения, потому что они кажутся недостаточными. Стыдно что я опять не справился или мне стыдно, потому что вон та девушка отказалась пойти со мной на свидание. Жизнь превращается в постоянный стыд и попытку стать идеальным человеком, чтобы люди наконец оценили меня положительно и не нужно было бояться выходить в свет и показывать себя настоящего.

Получается вечная внутренняя игра. Перфекционизм требует идеальности и великих свершений, а стыд показывает что нарцисс еще очень далеко от всего этого. В итоге эти два ощущения просто уничтожают его изнутри и точно так же он может относиться к окружающим людям. Этот друг сделал что-то не так, поэтому из-за перфекционизма он разрывает многолетнюю дружбу. Или этот человек сказал или поступил как-то плохо по отношению к нарциссу, отчего нарцисс испытал очередную порцию стыда в жизни и резко отдалился. Да, возможно правильнее было бы обсудить, показать свои чувства и попросить так больше не делать. Однако это очень страшно, поэтому проще молча отдалиться, потому что нарциссу не хочется ощущать очередной стыд, которого и так в жизни хватает.

### **Это правильно или неправильно?**

Может это есть не у всех, однако я уверен что большинство нарциссичных людей сталкиваются с этим вопросом на постоянной основе.

А это правильно или неправильно? Это относится к поступкам, действиям, способу жить, и вообще всему, что есть в этой жизни.

Например, я годами не знал во сколько правильно ложиться спать. Лучше ложиться спать в десять вечера или одиннадцать? А как правильно испытывать эмоции и чувства? А как правильно поступать в любой ситуации, даже очень простой. А как выбрать еду, которая мне нравится? А как люди выбирают одежду или любимые цвета? Должна быть формула по которой я могу совершать правильные действия и не совершать неправильные действия.

### **У этого механизма есть несколько причин.**

Первая причина. Нарцисс очень сильно боится внешней критики и плохой оценки его и его действий. А значит нужно действовать в соответствии с ожиданиями окружающих людей, чтобы случайно не вызвать их гнев на себя.

Вторая причина. Если нарцисс закрыл свои чувства под семью замками, то он правда искренне не понимает, как выбирать одежду или еду, как жить, что делать и как люди вообще испытывают радость от этой жизни. Поэтому приходится жить в ледяной логике собственного ума и в заморозке всех своих чувств. Отсюда когда он покупает футболку, например, не понятно как ее выбирать. Ведь если нет эмоций и чувств, то как выбирать? Что такое нравится мне или не нравится? Хорошо мне или плохо? Не понятно. Отсюда происходит постоянная попытка обратиться за помощью к окружающим чтобы они сказали как правильно сделать это или другое действие.

Третья причина. Меня так часто критиковали в детстве за любое действие, что я просто принял это за формулу жизни. Делай то, что от тебя ждут другие или чего, по моему мнению и предположению они ждут, и все будет хорошо. Это попытка избежать конфликтов, ссор, драк и критики. Если я сделаю все так, как правильно, значит люди не будут нападать на меня и наносить удары по из без того хрупкой самооценке.

Поэтому это может превратиться в абсурдные вопросы и непонимание как вообще жить эту жизнь. Я помню, когда пришел к психологу, я задавал вопросы, как понять, хорошо ли то, что я ложусь так поздно спать? А как понять, мне нравится эта девушка или нет? А как понять, эта футболка мне подходит или нет? Я искренне не понимал и не знал где брать ответы на все эти вопросы.

### **Мое отражение в глазах других людей**

Очень часто на нарциссах висит ярлык эгоистичных монстров которые никогда не думают о окружающих их людях. Тут я вынужден не согласиться.

Дело в том, что нарциссы как раз таки двадцать четыре на семь думают о окружающих их людях, замечают их взгляды, считывают их эмоции и следят за ними у себя в голове. Возможно, нарциссу было бы проще быть таким бездушным, как его рисуют, однако внутри их живут совсем другие процессы.

В голове живет главная идея – я должен нравиться окружающим меня людям, в идеале всем. С одной стороны, хочется потешить свое внутреннее нарциссичное эго, а с другой стороны есть страх негативной оценки и критики, которая приносит огромное количество боли таким людям. Поэтому они часто анализируют окружающих людей, как им понравится, переживают за свой внешний вид, прическу, одежду, качество своего тела, есть ли лишний вес и так далее. В общем главная задача увидеть себя в глазах окружающих людей достойным человеком, а может даже получить комплимент или похвалу.

К этому я еще вернусь, однако одна из главных жизненных ценностей нарциссичных людей это красота. Выглядеть красиво, поступать красиво, совершать разные красивые жесты и так далее, причем не всегда это идет нарциссу в пользу, как бы дико это ни звучало.

Например, я мог соглашаться со всеми друзьями или откликаться положительно на все просьбы о помощи, совершенно не беря в расчет свои планы, желания, собственное время, а потом злился на людей, потому что не умел сказать нет. Отказать другу или знакомому в помощи это не красиво, а красивый поступок — это согласиться и как рыцарь в сияющих доспехах примчаться на помощь. И не важно что потом он может себя корить или ненавидеть, ведь изначально могли быть свои планы или элементарно не хотелось этого делать. Тем не менее погоня за одобрением окружающих и красивые поступки в их сторону часто приводят к конфликтам и внутри самого нарцисса, и к конфликтам его с окружающими людьми.

Даже если такой человек будет идти с самым высокомерным лицом, на самом деле, хоть вы этого скорее всего и не узнаете, внутри его есть страхи как на него посмотрят, осудят ли его, будут ли критиковать и насколько красивые поступки он совершает.

Отражение в глазах других становится навязчивой целью жизни.

### **Итог**

А теперь давайте соединим этот коктейль, перфекционизм требующей идеальности, при этом стыд потому что нарцисс убежден что он слишком далек от всех своих или мировых идеалов, а после посыпать это постоянным сомнением правильный ли он человек, правильно ли он живет или нет, а добить это все постоянным анализом глаз окружающих людей, которые как он считает, постоянно направлены на него, даже если это не так.

В итоге очень часто страшно приходиться в новые места, знакомиться с людьми, показывать себя настоящего или пробовать реализовывать свои желания. Если же кто-то подошел слишком близко к его настоящему внутреннему «я», то рано или поздно нарцисс может быстро отказаться от дружбы или этих отношений, ведь внутренний перфекционизм и стыд не позволяют ему показывать себя настоящего, плюс есть излишняя идеализация людей вокруг.

В итоге человек с нарциссичным типом личности избегает не только своих желаний и мечт, а еще и людей, причем иногда он разрывает контакт не самым приятным образом.

### Глава 3. Маятник самооценки

Одна из ярчайших проявлений нарциссизма - это маятник собственной самооценки.

Сегодня я великий, уверенный в себе человек, сверх мотивирован и я добьюсь всего. Я красивый, мне нравится мое отражение в зеркале, моя фигура и вообще я прекрасен. Внутреннее спокойствие и силы так и прут. Хочется добиться всего, выходить в свет, сиять и блистать. Общаться, проводить время с людьми, даже если этого не будет, однако сам факт, самооценка находится на заоблачном уровне.

А буквально на следующий день или через пару часов, внезапно приходит смена настроения. Я ужасен, уродлив, у меня не красивая фигура, я нищий, нет друзей и я никого не хочу видеть. Я просто отвратителен. Нет сил на достижения, хочется закрыть дома и повесить семь замков на мою дверь. Ему не нравится его отражение в зеркало, которое буквально вчера было идеалом совершенства.

По факту в жизни ничего не изменилось. Единственное что произошло, это внутренний маятник самооценки качнулся в другую сторону. Во времена моей десятилетней депрессии такой маятник качался несколько раз в день, либо через день. Один день прекрасен, другой день ужасен, и так постоянно. Я не знаю какие факторы на это влияют, может в один день проснулся и сразу же маятник выбрал быть ужасным, в другой день этот же маятник выбрал быть великим. Либо произошла ошибка, внутренний перфекционизм не прощает ошибок, а еще и стыдно, и вот маятник улетел снова в сторону «я ужасен».

В зависимости от того, в какой сейчас стороне находится маятник, так и проявляется нарцисс в жизни. То он общителен, много чего обещает, готов дружить и даже вступить в отношения, а через пару часов или день он внезапно пропадает, не отвечает на сообщения и звонки. Резкая пропажа это практически всегда обозначает что внутренний маятник нарцисса улетел в сторону низкой самооценки. Возможно, у вас может появиться справедливый вопрос. А почему он пропадает и исчезает?

Давайте вспомним верных «друзей», как я выгляжу в глазах других, перфекционизм, желание выглядеть красиво и стыд. А теперь скажите мне, как человек с такими требованиями к себе может показаться своим друзьям, партнеру в отношениях или социуму в ужасном настроении, депрессии и в ощущение что он слишком плохой и ужасный?

Нарцисс практически никогда не позволит себе пойти на свидание даже со своей собственной девушкой с которой встречается год в таком состоянии. Он будет избегать сообщений, встреч, звонков. Как нарцисс может показать себя кому-то, если ему сейчас плохо? Ни как. Либо я прихожу идеальным, улыбаюсь, блистаю, круто шучу и показываю какой я хороший и веселый человек, либо я изолируюсь от общества, потому что оно не должно видеть мою несовершенство.

К сожалению, данный маятник иногда слишком застревает на одной из сторон, от чего происходят качели в жизни нарцисса, а заодно, он способен создавать их и окружающим людям.

Это не значит что выхода нет, например, после шести лет в терапии я способен сказать другу или своей девушке, что иногда мне бывает плохо и я избегаю людей в таком состоянии. Я могу предупредить заранее и попросить, что если мне плохо, я хочу побыть один и не общаться, таким образом я могу защитить другого человека от непонимания или незнания что со мной, чтобы у него не возникали плохие мысли и он не тревожился. Маятник — это яркая черта нарциссизма которая будет с ним всю его жизнь, однако с ним можно научиться жить и справляться.

Тем не менее, не все люди идут в терапию или не все еще этому научились, отсюда и идет много негатива. Человек съедает себя, а заодно губит свою дружбу или отношения. Потому

что когда маятник качнулся, нарцисс резко пропал со всех радаров, то люди начинают гадать, что случилось. Это тирания? Абьюз? Он меня использовал? Все ситуации индивидуальны, и возможно, в вашем случае это был абьюз, однако я посмею предположить, что во многих ситуациях «абьюзер нарцисс» закрылся дома, грустит по поводу жестокости этого мира по отношению к нему, ненавидит себя и его самооценка находится в самой нижней точке. Он не может этого показать, ведь как он может явить себя в таком виде? Однако и сказать ему это страшно, это великая тайна, что его самооценка и уверенность в себе не настолько крепки и высоки, как он транслировал вам на свидании или при общении.

Вот и получается конфликт. Показать и рассказать об этом страшно, а переживать одному еще тяжелее. Я застревал в таких состояниях по полгода, потому что в изоляции это состояние ухудшалось с каждым днем. Тянет пойти к людям, но маятник настолько сильно качнулся, как и моя уверенность что я ничтожество, что страшно к ним идти. В итоге изоляция, ненависть к себе и миру, а дальше, возможно, развитие разных зависимостей в попытке побороть это состояние. К этому мы еще вернемся.

## Глава 4. Избегание близости

Я думал написать об этом в будущей части про отношения, однако этот страх распространяется не только на романтические отношения. Это вообще основной страх при взаимодействиях с людьми в любых сферах жизни нарцисса.

Понятие близости, возможно, у каждого человека свое. Однако, я думаю можно попытаться подобрать общее определение. Например, близость между друзьями или в отношениях, это когда человек готов идти в глубину, открываться, показывать где он устал, сомневается в себе, грустит или ошибается. Как и наоборот, делится успехами, открытиями, хорошим настроением. В общем когда человек не играет в игры, а показывает себя настоящего, без масок и с доверием к другому человеку Главная опасность в том, что когда мы открываемся людям, есть риск ошибиться с доверием и нам могут причинить боль.

Если не открываться людям, не будет и глубины, а без нее и полного удовольствия от времени проведения. Глубина в дружбе или отношениях это и риск, но и награда. Чем больше я открыт другому человеку, тем более я получаю положительных моментов при взаимодействии с ним. Если я буду всегда закрытым человеком, то с одной стороны я в потенциальной безопасности, но и удовольствия мне столько не приносит это же самое взаимодействие.

А нарциссичных людей, как бы вам ни оказалось обратное, на самом деле очень хрупкая самооценки и целостность собственного внутреннего «я». Представьте большой и красивый небоскреб, построенный на хрупком фундаменте. Внешне это здание сияет и притягивает к себе взгляды, более того архитектор постоянно пытается его совершенствовать, сделать красивее и ярче остальных зданий рядом. Поэтому когда взор падает на этот совершенный небоскреб никому и в голову не приходит насколько внутри все хрупкое и способное разрушиться от практически любого ветра или удара.

Если отойти от метафор, то нарциссичная самооценка постоянно в режиме выживания и паники. Как посмотрят, как оценят, будут ли критиковать, плюс сам же нарцисс постоянно наносит по ней удары. Например сравнивая себя с другими людьми, очень часто выставляя себя в худшем свете, чем они. Постоянные попытки улучшить и исправить свой фундамент, который по их мнению слишком не идеален прямо с рождения, постоянно доставляет ощущение тревоги и чувства «я недостаточно хорош, чтобы...».

Казалось бы, причем тут вообще близость и страхи? Они имеют прямую взаимосвязь со всем.

Вступая в отношения, например нарцисс хочет показать свою лучшую сторону и максимально скрывать любые проявления неидеального «я». Да, получается далеко не всегда, однако цель состоит в этом. Практически все нарциссичные черты или паттерны поведения направлены на защиту своего «я», и вот близость является самым главным страхом и угрозой его самооценки. Чем ближе человек, тем больше угроза что человек меня увидит таким, какой я есть, а это слишком опасно. Ведь я точно знаю, что я слишком далек от идеала и у меня много проблем которые нужно успеть исправить. Значит, либо нужно избегать людей, пока плохое настроение, либо сбегать и прерывать общение, если они подошли слишком близко «к правде» какой я на самом деле.

Отчасти это одна из причин, почему нарциссичные люди очень поздно вступают в брак, пока повзрослеют, поработают с психологом возможно, разберутся со своими страхами. Либо это незапланированный ребенок, например, что точно может подтолкнуть вступить в брак рано. Если же нет каких-то больших причин для вступления в брак, то нарциссы избегают семей. Как минимум автор этих строк в свои 32 и близко не приблизился к созданию своей собственной семьи.

Самое забавное во всем этом, что нарциссы безумно жаждут этой самой близости. Например, хочется любить и быть любимым, испытывать приятные эмоции, иногда не приятные, тянет быть не одному. И в то же самое время этот плод запретный, потому что слишком опасный. Он способен разрушить мое хрупкое «я». А тут уже выбирает каждый сам. Либо есть запретный плот и подставлять под удар свою самооценку, в надежде что на нее не нападут, снимать маску шутника с лица и делать бреши в обороне крепости, либо избегать близости любой ценой. Подробнее я расскажу об этом всем в части про отношения.

Цель этой главы показать вам, что нарциссов на самом деле тянет в создание близости с людьми, но и одновременно с этим, близость самый большой и важный страх в жизни практически любого нарцисса. Не всегда этот страх осознаваемый. У меня ушло очень много лет, чтобы начать осознавать, насколько на самом деле я избегаю близости как таковой.

## Глава 5. Стремление к новизне и зависимости

Еще одна особенность нарциссичных людей это стремление к изменению своего состояния, чтобы ощутить что-то новое и сменить ощущение рутины, в которой могут находиться многие люди. Причем для большинства людей это может быть легко и просто, а для нарциссов многая привычная среда может быть непривычной или дискомфортом.

Некоторые нарциссы выбирают очень простой путь, а именно впадают в алкогольную или пищевую зависимость, либо в зависимость от секса с постоянной сменой партнеров или каких-либо запрещенных веществ. Цель очень простая, ощутить новизну, сменить свое состояние, например с трезвого на пьяное и веселое или же объесться вкусных пончиков просто потому что они вкусные.

Отсюда часто среди нарциссов есть люди с плохими зависимостями. Однако не всегда стремление к новизне приводит нарциссов в плохие привычки, потому что способов ощутить новизну великое множество.

Естественно я не являюсь носителем английского языка, поэтому сначала я выучил его, а после и китайский язык. Мне нравится общаться с людьми из разных культур, отсюда происходит переключение моего состояния, ведь каждый язык — это уникальная культура, менталитет слов и так далее. Это другой способ самовыражения, получения новой информации или новых знакомств.

Когда мой мозг переключается с родного языка на английский или на китайский, происходит смена состояния, поэтому я жонглирую этими языками. Можно сказать, что у меня зависимость от общения на иностранных языках. Да и мне это нравится.

Кто-то может много путешествовать в поисках вечного дома, другой не может определиться с отношениями, потому что постоянно хочется нового.

В общем я не хочу сказать, однако есть такая особенность. Мне не нравится курение или алкоголь, однако если я пробовал курить или выпивать, то ощущал внутреннее желание которое тянуло меня увеличивать дозировки, словно хочется все больше и больше. Это особенность которую нужно учитывать и учиться с ней жить.

Нарциссы очень часто убегают от рутины и постоянства, потому что есть вечное желание новизны. Если вы нарцисс, то стоит учитывать опасности от зависимостей, особенно от плохих и вредных, а еще учиться стабильности и понимать, что рутина не является вашим врагом. В жизни почти все состоит из рутинных действий. Любая цель и мечта достигается через постоянное повторение действий, в отличии от быстрых позывов выпить или сменить состояние иным другим способом.

## **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.