

ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОЛОГ, PSY-БЛОГЕР

ХРУПКИЕ СВЯЗИ ХРУПКИХ ЛЮДЕЙ



КОМПЛЕКТ КНИГ

КАК ПРИНЯТЬ СОБСТВЕННЫЙ НАРЦИССИЗМ
И НАУЧИТЬСЯ ВЫСТРАИВАТЬ
ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Исцеляющий текст

Юлия Пирумова

**Хрупкие связи хрупких людей.
Как принять собственный
нарциссизм и научиться
выстраивать здоровые
отношения. Комплект из 2 книг**

«ЭКСМО»

2026

Пирумова Ю.

Хрупкие связи хрупких людей. Как принять собственный нарциссизм и научиться выстраивать здоровые отношения.

Комплект из 2 книг / Ю. Пирумова — «Эксмо»,
2026 — (Исцеляющий текст)

ISBN 978-5-04-252501-8

Комплект бестселлеров Юлии Пирумовой. Для тех, кто устал быть сильным снаружи и хрупким внутри. «Хрупкие люди» и «Хрупкие связи» — две книги о внутренней ране, скрытой за самоконтролем и стремлением быть удобным. Об уязвимости, из-за которой страшно сталкиваться с критикой и трудно оставаться собой рядом с другими. «Хрупкие люди» помогают увидеть в нарциссизме не диагноз или порок, а особенность, с которой можно научиться жить, поняв ее природу и укрепив внутренние опоры. «Хрупкие связи» продолжают эту тему и показывают, что происходит с отношениями, когда внутри слишком много тревоги, страха быть отвергнутым и желания защититься любой ценой. Вместе они складываются в целостный маршрут к самопринятию и близости без потери себя. Комплект станет бережной поддержкой для тех, кто хочет принять собственный нарциссизм и постепенно прийти к более здоровым, теплым и живым отношениям.

ISBN 978-5-04-252501-8

© Пирумова Ю., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Юлия Пирумова	5
Предисловие	6
Введение	7
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	7
Многоликий нарциссизм	8
«Внутреннее ухо» самооценки	9
Зачем человеку нарциссизм?	10
Шкала нарциссизма	12
Нарциссическая уязвимость	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юлия Пирумова
Хрупкие связи хрупких людей
Как принять собственный
нарциссизм и научиться
выстраивать здоровые отношения

Юлия Пирумова
Хрупкие люди
Почему нарциссизм – это не порок, а
особенность, с которой можно научиться жить

© Пирумова Ю.А., текст, 2021

© Балуков А.А. @andybublik, иллюстрация на обложке, 2024

© Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024

© Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

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 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 повсеместно эксплуатировать хороших людей.

Я читала множество книг, в которых сквозила идея: «Бойтесь нарциссов, они везде и только и мечтают 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 попала на удочку научно-популярных пред-
рассудков 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. 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, 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 фейсконтроль. Приходится бежать в сто раз быстрее, чтобы просто остаться в той же точке. Мы исто-

¹ Esquire.ru.

щены 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.

Мы обычные люди. И зачастую вовсе не нарциссы. Но почти каждый из нас боится: а что, если все обнаружат, что мы ничего из себя не представляем? Потому что собственные достижения кажутся нам недостаточными, чтобы законно считать себя нормальным. Мы будто притворяемся хорошими. Профессиональными, знающими, умеющими любить. А сами все время сомневаемся: «А правда ли это так? Или завтра кто-то придет и разоблачит меня?»

Иногда ничего не помогает почувствовать себя уверенно. Ни дипломы, ни МВА, ни деньги, ни даже признание родных, друзей и коллег. Наш внутренний пограничник либо вообще не пускает это внутрь, обесценивая на входе, либо позволяет обладать этим пять минут, а потом снова выкидывает за границы психики. И нам приходится снова ввязываться в ложные бои за собственную самооценку. Современный нарциссизм повсеместен не как патология, а как фоновый уровень тревоги за собственную ценность.

Многоликий нарциссизм

Все знают, кто такие нарциссы.

Действительно, в классическом варианте это те самые пресловутые самовлюбленные люди, эгоисты с грандиозным представлением о себе. Они думают, что все вокруг обязаны непрерывно выражать им свое восхищение и признание. А все ресурсы такие нарциссы тратят на подтверждение собственного великолепия и значимости. Эти личности в своих глазах выше всех и хотят доказывать это всем вокруг, требуя внимания и эксклюзивного отношения. Они поглощены только собой, не желая замечать никого вокруг. И единственная форма взаимодействия с людьми для них – эксплуатация. Иными словами, неважно, кто вы и что вы чувствуете. Если вы можете быть чем-нибудь полезны нарциссу, то он не преминет вас использовать. Либо вы останетесь вне сферы его интересов вообще. Проблема только в том, что, по некоторым данным, таких нарциссов в обществе от 1 до 4 процентов. Маловато, чтобы всерьез пугать себя опасностями взаимодействия с ними. Но тут и начинается все самое интересное. Потому что мир на самом деле полон нарциссических людей.

Но не таких, про кого вам без усталости рассказывают авторы, обличающие нарциссизм. И вовсе не тех, кто победоносно несет на голове нарциссическую корону всемогущества, эгоизма и великолепия. В противоположность тем, кто ярко показывает нарциссическую патологию, нас сейчас окружают другие нарциссы. Они не будут вас унижать и демонстрировать, рассказывать, какие они прекрасные и насколько лучше вас. Все ровно наоборот! Их нарциссизм тоже ранен. Но вместо выпячивания себя такие нарциссы выбрали другую стратегию адаптации. На первый взгляд, эти люди не имеют к нарциссизму вообще никакого отношения. Однако это они. «Тайные» нарциссы. Люди, которые обладают невероятно хрупкой самооценкой и пустотой в области представлений о себе.

Они маскируются и прячутся.

Они стараются никому не показывать свою ущербность.

Их вечный спутник – тотальная неудовлетворенность собой и низкая самооценка.

Они не умеют гордиться собой и обесценивают все хорошее или достойное, чем обладают.

Они вечно претендуют на то, чтобы быть лучшей версией себя, но тут же попадают в стыд, несоответствие и ничтожность.

Они отказываются делать хоть что-то, лишь бы не потерпеть поражение и не столкнуться с неудачей.

Они боятся близких отношений, но и одиночество их пугает.

В их внутреннем мире все гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд.

«Внутреннее ухо» самооценки

В нашем мозге есть орган равновесия и пространственного чувства – вестибулярный аппарат. Он помогает нам ориентироваться при изменении положения тела и поддерживать равновесие. Без него мы бы вели себя как совсем маленькие дети или пьяные люди, то есть не обладали бы способностями координировать собственные движения. Вестибулярный аппарат – часть внутреннего уха, чутко следящего за нашим положением в пространстве.



Самооценка – это своеобразное «внутреннее ухо», которое помогает ориентироваться в себе и поддерживать равновесие между нашим самоощущением и тем, кто мы реально есть.

В ней непрерывно регулируются представления личности о себе, то есть постоянно складывается сложная картина внутреннего мира человека. «Внутреннее ухо» самооценки регистрирует малейшие изменения обстановки и самоощущения в каждый момент жизни, связывая и упорядочивая образ собственного «Я». Она бесконечно оценивает и сравнивает себя с другими, чтобы иметь возможность вобрать в себя то недостающее, нехватка которого мешает ей стать хорошей. И вот это «внутреннее ухо» может быть здоровым и служить адекватной самооценке, а может быть больным и существенно искажать реальность.

Давайте представим, что у некой абстрактной Оли высокая самооценка, а у абстрактной Кати – низкая. Начнем с последней, потому что именно эти убеждения нам бывают хорошо знакомы. Итак, Катин «внутреннее ухо» не расслышит ничего ценного, что есть у нее внутри. Оно будет глухо к признаниям ее достоинств и тому, какой ее видят люди.

Оно будет игнорировать Катини достижения. Если у нее действительно что-то получится и даже если это будет высоко оценено со стороны, «внутреннее ухо» уловит шепот: «Кто угодно мог это сделать. Ты как была ничем, так и осталась». Это «ухо» будет вылавливать из реальности только те сигналы, которые неизбежно свидетельствуют о Катиной «плохости», неуспешности и пренебрежении к ней. Оно будет сигнализировать об отвержении, усматривая его даже в нейтральном отношении к Кате. Оно будет настроено на частоту отчужденности от людей и собственного несоответствия везде, где бы она ни появилась. Оно оценивает Катю по отрицательной шкале от ничтожности до умеренной плохости, не выходя в область положительного. А если Кате и удастся чуть-чуть шагнуть в область своей «нормальности», то «внутреннее ухо» неизбежно обнаружит, в чем она еще нехороша и даже ущербна. То есть как бы в реальности ни относились к Кате окружающие люди и как бы на самом деле она ни проявляла себя в жизни, отношениях и работе, ее «внутреннее ухо» будет воспринимать искаженную реальность, в которой она остается плохой и никак не может на это повлиять.

Оля в этом смысле, конечно, повезло больше. Ее «внутреннее ухо» работает без нарушений, как нормальный вестибулярный аппарат. Когда есть шанс упасть, наше тело по сигналу этого аппарата меняет положение. Так и со здоровой психикой: когда происходит нечто, от чего может пострадать самооценка, Оля «внутреннее ухо» настроено на себя. Благодаря этому Оля помнит о своих очевидных достоинствах и рассчитывает на поддержку окружающих людей. Ее реальность не исполнена враждебности и неизбежного отвержения. Оля видит происходящее на самом деле и готова «держаться» за это.

В хорошем вестибулярном аппарате есть масса нервных окончаний, которые сигнализируют об изменении в среде. Так и здоровая самооценка регистрирует все, что происходит внутри и вовне: замечает и хорошее, складывая его в копилку личной ценности, и плохое, пытаясь это исправить, скомпенсировать или в крайнем случае вытеснить. Нормальная самооценка помогает человеку соотносить истинные достоинства и ограничения, а также постоянно обмениваться представлениями о самом себе с реальностью. То есть Оля «внутреннее ухо» слышит не только «внутри себя», но и «наружу», постоянно соотнося самооценку со средой. Потому что при самой прекрасной самооценке Оля все равно вынуждена замечать, какой ее видят и как реагируют на нее люди в окружении.

От чего же зависит работа нашего «внутреннего уха», которое настроено на поддержание хорошей или плохой самооценки? Как получается, что у нашей абстрактной Оли «ухо» улавливает позитивные оценки и признания, а сколько восхищения и похвалы ни дай Кате, она все равно окажется в «нарциссическом минусе»?

А вот тут как раз все дело в том, насколько здоров или болен нарциссизм человека. Да, здоровый нарциссизм тоже бывает, и именно он дает нам основу для позитивного и устойчивого восприятия себя.

Зачем человеку нарциссизм?

Сущность самооценки в том, чтобы доверять собственному разуму и твердо знать, что ты достоин счастья.

Натаниэль Бранден²

Внутри психики каждого человека есть часть, ответственная за самоуважение и самоощущение. В ней, как в особом резервуаре, хранится все, что составляет нашу самооценку и позволяет ее поддерживать. Это и есть необходимый каждому из нас *нарциссизм*. Именно благодаря ему мы имеем стабильное представление о себе и о том, кем мы являемся.

Но прежде чем мы сами начнем хоть что-нибудь знать о себе и судить о собственной личности, в нас должен накопиться достаточный запас начального нарциссизма, который нам подарили близкие. С этим капиталом мы пойдем дальше по жизни, присваивая все больше и больше знаний о себе. В течение жизни этот нарциссический капитал увеличивается, позволяя расти и нашему знанию о себе. Оно становится полнее, разнообразнее и включает в себя не только наши способности и таланты, но и наши ограничения. Все это дает нам возможность сохранять реалистичное представление о себе и здоровую позитивную самооценку.

² Натаниэль Бранден – психотерапевт и писатель, доктор психологии, известный своими работами по психологии самооценки.



Здоровый нарциссизм действует по принципу копилки: родители вкладывают в нас свои инвестиции – любящие взгляды, позитивное отражение, поддержку наших начинаний и талантов, признание способностей и гордость за достижения. По мере их накопления наше «Я» становится устойчивее и здоровее.

Мы обретаем знания о себе, своем месте в мире и в отношениях, о возможностях и способностях. Хорошо ориентируемся внутри себя и вступаем в отношения с людьми, чувствуя свои желания и потребности. Можем прощать себе ошибки и извлекать необходимые уроки из любого опыта. Благодаря всему этому наш жизненный потенциал увеличивается, а мы обогащаемся.

Но есть и обратная закономерность: чем меньше инвестиций мы получили, тем меньше здорового нарциссизма в нас накоплено. Вместо накоплений внутри нас может быть сплошной дефицит, с которым мы вышли из нашего детства. Все нарциссические нарушения образуются именно в этой зоне пустоты и *дефицитности*: человек не просто не ощущает себя ценным, любимым или важным. Он иногда вообще себя не ощущает без постоянного подтверждения своей значимости и значительности.

Нарциссизм – это не только область, где возникает, поддерживается и корректируется самооценка. Это еще и важнейшая психологическая потребность каждого человека. В силу этого нормально:

- хотеть внимания и позитивного отклика;
- хотеть признания и уважения;
- хотеть реалистичного отражения от других людей;
- хотеть быть хорошим для окружающих;
- иметь достоинства, успехи и гордиться ими;
- знать свои способности, возможности и ограничения;
- ставить для себя как краткосрочные, так и долгосрочные цели и строить планы;
- думать о своей ценности для других;
- видеть ценность своего окружения для себя;
- постоянно увеличивать знания о себе, своих потребностях и способностях;
- предъявлять миру свои умения и навыки;
- наслаждаться тем, что уже есть внутри себя самого, и делиться этим с окружающими.

Все это – естественные и нормальные потребности каждого человека! И в совокупности это как раз проявления здорового нарциссизма, неисчерпаемого источника самоуважения и непрерывного подтверждения собственной ценности.

Но, согласитесь, не всем нам выпадает счастье обладать таким нарциссизмом. Скорее наоборот: почти все сегодня испытывают сложности с реализацией этих потребностей, просто

кто-то в большей, а кто-то в меньшей степени. Давайте посмотрим, как это может быть проявлено у разных людей.

Шкала нарциссизма

Представьте себе горизонтальную шкалу с делениями от -100 до $+100$. В крайней правой точке будет находиться тот самый здоровый нарциссизм как состояние *нарциссической нормы* и полноты. Я допускаю, что такие люди есть. И что у них на самом деле все в порядке с самооценкой, самоуважением и ощущением себя. Повторяю: «на самом деле». Потому что компенсирующего собственную неполноценность и чисто внешнего предьявления «со мной все в порядке» вокруг нас навалом.



Здоровый нарциссизм в смысле глубинной нормальности и ощущения достоинства с адекватной опорой на свои реальные достижения и опыт – это хоть и редкое, но существующее явление в человеческой природе.

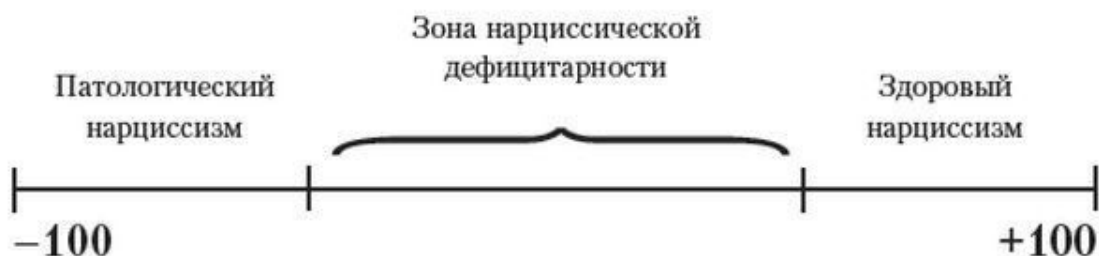


Рис. 1. Шкала нарциссизма

Приняв точку $+100$ за нарциссическую норму, мы будем мысленно двигаться левее. Представьте, что если в правой крайней точке человек полон ощущения собственной ценности, значимости и адекватной оценки своих достоинств, то с продвижением влево наполненность нарциссическими ресурсами перейдет в пустоту и дефицитарность. То есть чем ближе к левому краю нашего отрезка будет находиться человек, тем ниже у него будет самооценка, а значит, чем сильнее защиты, тем слабее он будет ощущать свою ценность и значимость. Чем глубже ощущение ничтожности и ущербности внутри, тем больше человек хочет сопротивляться этому и скрывать это в целях самосохранения.

В точке -100 , которая соответствует крайней степени *нарциссической патологии*, находятся личности со *злокачественным нарциссизмом*. Пусть вся область этих нарушений будет располагаться между точками -100 и 0 . Их нарциссизм настолько ранен, что серьезно искажает реальность, в которой они бьются за то, чтобы быть самыми грандиозными и независимыми,

великолепными и неповторимыми. А поскольку это сфера весьма патологичная, то и средства, которые они выбирают для защиты своего ничтожного «Я», не отличаются красотой и порядочностью. Вы, наверное, не раз слышали эти леденящие кровь истории про *перверзных нарциссов* и психопатов, которые только и делают, что морально насилуют окружающих.

А теперь я с интонацией экскурсовода скажу вам:

– Посмотрите направо – там редкие счастливиčky со здоровым нарциссизмом. Живут, реализуются, общаются с людьми и могут быть вполне счастливы. А потом посмотрите налево и еще раз поймите, что там настолько же редкие представители патологического или злокачественного нарциссизма. Они тоже вполне могут быть счастливы. Это тем, кто их окружает, плохо. А сами нарциссы живут и в ус не дуют. А теперь давайте оглядим середину нашей шкалы и встретимся с *нарциссическими «невротиками»*. Там и обитает большинство из нас...

Этот отрезок вмещает в себя сочетания разнообразных нарциссических черт, качеств и состояний. Люди, обладающие этими свойствами, не могут считаться больными *нарциссическим расстройством личности*. Но они объединены признаками, о которых я буду писать во всех последующих частях этой книги.

У этих людей есть недостаток здорового нарциссизма, что создает трудности в понимании себя и реализации своих способностей. Даже небольшая *дефицитарность нарциссической сферы* может регулярно погружать нас в довольно неприятные состояния неуместности, ущербности, недостойности, собственной «плохости» на фоне других людей. Мы можем испытывать сильнейшую тревогу, что жизнь проходит мимо, а мы до сих пор «не соответствуем» или ничего не достигли. Так начинается обычный для нашего времени *нарциссический невроз*, который не дает нам спокойно жить, творить, любить и работать...

Нарциссическая уязвимость

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.