

ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОЛОГ, PSY-БЛОГЕР

ХРУПКИЕ СВЯЗИ ХРУПКИХ ЛЮДЕЙ



КОМПЛЕКТ КНИГ

КАК ПРИНЯТЬ СОБСТВЕННЫЙ НАРЦИССИЗМ
И НАУЧИТЬСЯ ВЫСТРАИВАТЬ
ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Юлия Пирумова

Хрупкие связи хрупких людей.
Как принять собственный
нарциссизм и научиться
выстраивать здоровые
отношения. Комплект из 2 книг
Серия «Исцеляющий текст»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74285341

*Хрупкие связи хрупких людей. Как принять собственный нарциссизм и
научиться выстраивать здоровые отношения:
ISBN 978-5-04-252501-8*

Аннотация

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.

Содержание

Юлия Пирумова	5
Предисловие	7
Введение	9
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	10
Многоликий нарциссизм	12
«Внутреннее ухо» самооценки	14
Зачем человеку нарциссизм?	18
Шкала нарциссизма	21
Нарциссическая уязвимость	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

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. Из-

мотанные 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, *дефицитарного*, *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 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. 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.

¹ Esquire.ru.

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.

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, тре-

буя 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 устали 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, Катино «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 Катины 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 повли-

ять.

Оле 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, Олино «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 Олино «внутреннее ухо» слышит не только «внутрь 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

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

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.



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 *дефицитарности*: 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 предъявления «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.

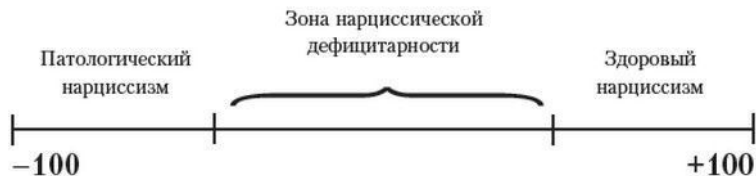


Рис. 1. Шкала нарциссизма

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.

ми 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 счастливчики 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 сво-

их 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.