

Содержание

Об авторе	12
Введение	13

Часть I Понимание нарциссизма

Глава 1. Являются ли нарциссы злом?	19
Сложный ум нарцисса	20
Что такое НРЛ: понимание патологических личностных черт и признаков расстройства	22
Высокомерие и хвастливость	25
Чувство превосходства	25
Неспособность сопереживать	26
Ревность	26
Ничего, кроме самого лучшего	26
Трудности с принятием критики	27
Гнев и нетерпение	27
Эмоциональные трудности	27
Разгадка причин нарциссизма	28
Факторы окружающей среды	29
Детский опыт и стиль воспитания	29
Наследственные факторы	30
Личностные черты	30
Лечение нарциссического расстройства личности: терапия, лекарства и многое другое	30
Психотерапия	32
Разоблачение распространенных мифов и заблуждений о нарциссическом расстройстве личности	34
Миф 1: нарциссы всегда излучают уверенность и обаяние	35
Миф 2: все нарциссы намеренно наживаются на эмоциях своих близких	36
Миф 3: нарциссы обладают мастерским талантом к манипулированию	36
Миф 4: все нарциссы — это “вампиры”, высасывающие ресурсы из окружающего мира и намеренно охотящиеся на своих жертв	37

Глава 2. Как распознать нарцисса	39
Общие симптомы нарциссического поведения	40
Завышенное чувство собственного достоинства и превосходства	40
Ненасытное желание внимания и одобрения	42
Непоколебимое стремление к перфекционизму	43
Неконтролируемая потребность доминировать над всеми	44
Игры с обвинениями и уклонение от ответственности	46
Отсутствие малейшего понятия об эмоциональных границах	48
Острая неспособность сопереживать другим	48
Чувство угрозы со стороны всех и вся	50
Неспособность понимать логику и рассуждения	51
Склонность делить все на хорошее и плохое	51
Страх быть осмеянным и отвергнутым другими	52
Неконтролируемые приступы тревоги	53
Глубоко укоренившиеся вина и стыд	53
Неспособность к эмоциональной близости и уязвимости в отношениях с близкими людьми	54
Плохие навыки коммуникации и командной координации	54
Критерии DSM-5: диагностика нарциссического расстройства личности (НРЛ)	55
Явный и скрытый нарциссизм	55
Явный нарциссизм	56
Скрытый нарциссизм	56
Явный против скрытого: черты характера и поведение идут в ногу	56
Выявление скрытого нарцисса	57
Прокрастинация и пренебрежение	57
Эмоциональная невнимательность	58
Отдача только с определенной целью	58
Злокачественный нарциссизм — самая разрушительная форма нарциссизма	58
Как распознать злокачественного нарцисса	59
Диагностика и выявление злокачественного нарцисса	60
Глава 3. Связь между нарциссизмом и созависимостью	61
Что такое созависимость	61
Признаки и черты характера	62
Анкета для выявления признаков созависимости	64
Что делает созависимость токсичной и нездоровой	65
Созависимость и нарциссизм	67
Природа притяжения между нарциссами и созависимыми	68

Понимание различий между созависимостью и нарциссизмом	70
Бессознательное полагание на окружающих	71
Глубоко укоренившееся чувство вины и стыда	71
Жизнь в постоянном отрицании	72
Стремление к контролю	72
Неадекватные коммуникативные навыки	72
Созависимый нарцисс: как связаны нарциссизм и созависимость	73
Кто такой созависимый нарцисс	73
Стили привязанности нарцисса	74

Часть II

Нарциссы, от которых вы не можете уйти

В чем заключается “метод серого камня”	76
Хотите помочь кому-то, пострадавшему от нарцисса?	
Сделайте добро другому	78

Глава 4. Нарциссизм в семье 81

Выявление паттернов в нарциссической семье	82
1. Нейтральный сиблинг	83
2. Нуждающийся сиблинг	83
3. “Летучая обезьяна”	84
4. Замкнутый сиблинг	85
5. Ложное чувство близости	86
Как ужиться с нарциссическим родителем	86
Описание характеристик нарциссического родителя	88
Жизнь с нарциссическим родителем:	
влияние на ваше психическое здоровье	90
Черты характера взрослых детей нарциссического родителя	91
Методы и стратегии общения с нарциссическим родителем	94
Повышайте осознанность	94
Отпустите	94
Не допускайте газлайтинга	94
Будьте сострадательны	95
Ставьте во главу угла любовь к себе	95
Найдите поддержку	95
Верните себе уверенность	95
Установите границы	95
Понимайте свой опыт	96
Не отрицайте свое горе	96
Как ужиться с нарциссическим братом или сестрой	96

Глава 5. Нарциссизм в рабочей среде	101
Как вычислить нарцисса в рабочей среде	102
Моббинг	102
Присваивание чужих заслуг	102
Двусмысленные и вымученные комплименты	102
Склонность высмеивать и унижать других	103
Токсичные игры с обвинениями	103
Использование слабых сторон и уязвимостей	103
Активные попытки саботировать вашу карьеру	104
Ложь ради достижения успеха	104
Стремление быть лучшим	104
Активное распространение сплетен	104
Принуждение к совершению неэтичных действий	105
Всепоглощающая зависть	105
Нежелание отвечать на вопросы	105
Требование вечной верности, восхищения и аплодисментов	105
Автократический стиль руководства	106
Мания величия	106
Стремление к власти	107
Как ужиться с нарциссическим начальником или коллегой	108
Подчеркните необходимость письменного общения	108
Держитесь подальше от споров и скандалов	108
Не принимайте происходящее близко к сердцу	109
Избегайте делиться своими мнениями и секретами	110
Держите свидетеля поблизости	110
Сократите взаимодействие с нарциссом	110
Знайте свои законные права	111
Не критикуйте нарцисса и не бросайте ему вызов	111
Повысьте его самомнение	111
Следите за газлайтингом!	112
Никогда не сталкивайтесь с ними лицом к лицу	112
Согласитесь, что перемены маловероятны	113
Глава 6. Совместное воспитание детей в паре с нарциссом	115
Проблемы совместного воспитания детей с нарциссом	116
Настраивание детей против вас	116
Отказ соглашаться с договоренностями	117
Неприятное и разрушительное поведение	117
Как справиться с проблемами совместного воспитания с нарциссом	118
Законный план совместного воспитания	118

Обезопасьте процесс передачи детей от одного родителя другому	119
Полагайтесь на юридические услуги и процессы	119
Твердо отстаивайте свои границы	120
Станьте чутким и сострадательным родителем	120
Не ругайте бывшего партнера	121
Избегайте эмоционально заряженных разговоров	121
Будьте готовы к борьбе с трудностями	121
Постоянно собирайте доказательства	122
Найдите консультанта	122
Не вступайте в конфликт	123
Исследуйте параллельное воспитание детей	123
Ставьте своих детей превыше всего остального	124
Общайтесь в соответствии с жесткими правилами	124
Установите согласованное время созвонов с детьми	125
Не втягивайте своего ребенка в эту неразбериху	125
Работайте в рамках своих возможностей	126
Создайте мощный прецедент	126
Используйте мобильные приложения	126
Избегайте обмена личной информацией	127
Защитите себя	127
Заключение	131
Список литературы	133