

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

| | |
|---|----|
| 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 |