

# ПОВНИЙ ЗМІСТ

<b>Про авторку</b>	12
<b>Вступ</b>	13
<b>Розділ I. Розуміння нарцисизму</b>	17
<b>Глава 1. Чи є нарциси злом</b>	19
Складний розум нарциса	20
Що таке НРО: розуміння патологічних особистісних рис та ознак розладу	22
Зарозумілість і хвалькуватість	25
Почуття вищості	25
Нездатність співчувати	25
Ревнощі	26
Нічого, крім найкращого	26
Труднощі з прийняттям критики	26
Гнів і нетерпіння	26
Емоційні труднощі	27
Розгадка причин нарцисизму	27
Фактори соціального середовища	28
Дитячий досвід і стиль виховання	29
Спадкові чинники	29
Особистісні риси	30
Лікування НРО: терапія, ліки та багато іншого	30
Психотерапія	32
Поширені міфи і хибні думки про НРО	34
Міф 1: нарциси завжди випромінюють упевненість і чарівність	35
Міф 2: усі нарциси навмисно зловживають емоціями своїх близьких	35
Міф 3: нарциси мають талант до маніпулювання	36
Міф 4: усі нарциси — це вампіри, які висмоктують ресурси з навколишнього світу й умисно полюють на своїх жертв	37

<b>Глава 2. Як розпізнати нарциса</b>	<b>39</b>
Загальні симптоми нарцисичної поведінки	40
Надмірне почуття власної гідності та вищості	40
Невситиме бажання уваги та схвалення	42
Непохитне прагнення досконалості	43
Неконтрольована потреба домінувати	44
Ігри зі звинуваченнями та ухиляння від відповідальності	46
Відсутність найменшого поняття про емоційні кордони	48
Гостра нездатність до співчуття	48
Почуття загрози з боку усіх і вся	50
Нездатність розуміти логіку і міркування	50
Схильність ділити все на добре і погане	51
Страх бути осміяним і відкинутим	52
Неконтрольовані напади тривоги	52
Глибоко вкорінені вина і сором	53
Нездатність до емоційної близькості і вразливості у стосунках	53
Погані навички комунікації та командної роботи	54
Критерії DSM-5: діагностика нарцисичного розладу особистості	54
Явний і прихований нарцисизм	55
Явний нарцисизм	55
Прихований нарцисизм	55
Явний проти прихованого: риси характеру та поведінка ступають крок у крок	56
Виявлення прихованого нарциса	56
Прокрастинація і зневага	56
Емоційна неухважність	57
Віддавання тільки з певною метою	57
Злоякісний нарцисизм	57
Як розпізнати злоякісного нарциса	58
Діагностика та виявлення злоякісного нарциса	59
<b>Глава 3. Зв'язок між нарцисизмом і співзалежністю</b>	<b>61</b>
Що таке співзалежність	61
Ознаки та риси характеру	62

Анкета для виявлення ознак співзалежності	64
Що робить співзалежність токсичною і нездоровою	65
Співзалежність і нарцисизм	67
Природа тяжіння між нарцисами і співзалежними	68
Розуміння розбіжностей між співзалежністю і нарцисизмом	70
Несвідоме покладання на оточення	70
Глибоко вкорінені почуття провини і сорому	71
Життя в постійному запереченні	71
Прагнення контролю	71
Недостатні комунікативні навички	72
Співзалежний нарцис: як пов'язані нарцисизм і співзалежність	72
Хто такий співзалежний нарцис	73
Стилі прихильності нарциса	73

## **Розділ II. Нарциси, від яких не можна піти** 75

### **Глава 4. Нарцисизм у родині** 81

Виявлення патернів у нарцисичній родині	81
Нейтральні брати і сестри	82
Нужденні брати і сестри	83
Летюча мавпа	84
Усамітнені брати і сестри	85
Хибне відчуття близькості	85
Як ужитися з нарцисичними батьками	86
Риси нарцисичних батьків	87
Життя з нарцисичними батьками: вплив на психічне здоров'я	89
Риси характеру дорослих дітей нарцисичного батька	90
Методи та стратегії спілкування з нарцисичними батьками	93
Підвищуйте усвідомленість	93
Навчіться відпускати	93
Не дозволяйте газлайтингу	94
Будьте співчутливими	94
Ставте на чільне місце любов до себе	94
Знайдіть підтримку	94

Поверніть собі впевненість	94
Встановіть межі	95
Зрозумійте власний досвід	95
Не заперечуйте своє горе	95
Як ужитися з нарцисичним братом чи сестрою	95
<b>Глава 5. Нарцисизм у професійному середовищі</b>	<b>99</b>
Як виявити нарциса в професійному середовищі	100
Цькування	100
Привласнення чужих заслуг	100
Двозначні та вимучені компліменти	100
Схильність висміювати і принижувати інших	101
Токсичні ігри зі звинуваченнями	101
Використання слабких сторін і вразливостей	101
Активні спроби саботувати вашу кар'єру	101
Брехня заради успіху	102
Прагнення бути кращим	102
Активне поширення пліток	102
Примус до вчинення неетичних дій	102
Всепоглинуща заздрість	103
Небажання відповідати на запитання	103
Вимога постійної вірності, захвату й оплесків	103
Авторитаричний стиль керівництва	104
Манія величності	104
Прагнення влади	105
Як ужитися з нарцисичним начальником або колегою	105
Необхідність письмового спілкування	106
Тримайтеся подалі від суперечок і скандалів	106
Не беріть близько до серця	107
Уникайте ділитися своїми думками і секретами	107
Тримайте поблизу свідка	108
Скоротіть взаємодію з нарцисом	108
Знайте свої права	108
Не критикуйте нарциса і не кидайте йому виклик	109
Потіште його зарозумілість	109
Будьте пильними щодо газлайтингу	109
Ніколи не стикайтеся з нарцисом віч-на-віч	110
Погодьтеся, що зміни малоїмовірні	110

<b>Глава 6. Спільне виховання дітей у парі з нарцисом</b>	111
Проблеми спільного виховання дітей	112
Налаштування дітей проти вас	112
Відмова погоджуватися з домовленостями	113
Неприємна і руйнівна поведінка	113
Як упоратися з проблемами спільного виховання дітей із нарцисом	114
План спільного виховання	114
Убезпечте процес передання дітей від одного з батьків до іншого	115
Покладайтеся на юридичні послуги та процеси	115
Відстоюйте свої кордони	116
Станьте чуйним і співчутливим батьком	116
Не знеславлюйте колишнього партнера	116
Уникайте емоційно заряджених розмов	117
Будьте готові до боротьби з труднощами	117
Постійно збирайте докази	117
Знайдіть психологічну підтримку	118
Не вступайте у конфлікт	118
Розгляньте можливість паралельного виховання дітей	119
Ставте своїх дітей понад усе	120
Спілкуйтеся відповідно до жорстких правил	120
Встановіть узгоджений час дзвінків із дітьми	121
Не втягуйте дітей в цю плутанину	121
Працюйте в рамках своїх можливостей	121
Створіть потужний прецедент	121
Використовуйте мобільні додатки	122
Уникайте обміну особистою інформацією	123
Захистіть себе	123
<b>Післямова</b>	125
<b>Література</b>	127