

СКАНДИНАВСКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

ТОМАС
ЭРИКСОН

КРУГОМ ОДНИ НАРЦИССЫ



как оградить
себя
от токсичных
личностей


БОМБОРА

Томас Эриксон. Скандинавские
бестселлеры по психологии общения

Томас Эриксон

**Кругом одни нарциссы.
Как оградить себя от
ТОКСИЧНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ**

«ЭКСМО»

2022

УДК 316.62
ББК 88.5

Эриксон Т.

Кругом одни нарциссы. Как оградить себя от токсичных личностей / Т. Эриксон — «Эксмо», 2022 — (Томас Эриксон. Скандинавские бестселлеры по психологии общения)

ISBN 978-5-04-186717-1

Нарциссы жаждут внимания. Идут на многое, чтобы показать свое превосходство. Из-за чего с ними очень трудно поддерживать общение. А что делать, если это твой начальник или кто-то из близких? В этой книге автор исследует психологию нарциссизма. С помощью методики цветотипирования человеческих характеров Эриксон объясняет, за счет каких наших эмоций токсичные люди воздействуют на нас и как особенности нашей личности становятся уязвимым местом для манипуляторов.

УДК 316.62
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-186717-1

© Эриксон Т., 2022
© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	6
Часть I. Нарциссизм: краткий экскурс	10
Глава 1. Что такое нарциссизм?	10
Углубленный взгляд на каждую характеристику	11
Какие выводы можно из этого сделать?	14
Глава 2. БЫТЬ НА ГОЛОВУ ВЫШЕ ДРУГИХ	16
Насколько уникальным вообще может быть человек?	16
Быть уникальным и невероятно особенным	16
Опасность быть особенным	17
Так как же становятся особенными?	17
Глава 3. Остальные черты темной триады	18
Психопатия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Томас Эриксон
Кругом одни нарциссы. Как оградить
себя от токсичных личностей

«Мне все равно, что вы думаете, если только это не обо мне».
Курт Кобейн

SURROUNDED BY NARCISSISTS

by Thomas Erikson

© Thomas Erikson 2022, by agreement with Andrew Nurnberg on behalf of Enberg Literary Agency AB

© Кваша Е. А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Введение

«Любовь – серьезное психическое заболевание».

Платон

I

Любовь может быть самым прекрасным переживанием в жизни человека. Истинная, искренняя, взаимная любовь, которая достаточно сильна, чтобы потрясти вас до глубины души. Она заставляет ваше сердце биться чаще, а ноги – сильно дрожать. Когда вы ловите себя на том, что мечтательно вглядываетесь в горизонт в тоске по предмету своих мечтаний. Когда хотите защитить свою вторую половинку от любой угрозы.

Обычно для того, чтобы такое бесконечное, невероятное чувство возникло, нужны два человека. Но иногда все иначе.

Несколько лет назад я написал книгу «Кругом одни психопаты». С момента ее публикации поразительное число людей предлагало мне вслед за ней выпустить книгу о нарциссах. Поначалу эта тема не вызвала у меня никакого интереса. Люди в основном обращались ко мне из-за связи между нарциссизмом и психопатией. Мне было трудно добавить что-то существенно новое к этой теме.

Шло время, я работал над другими проектами и начал замечать ряд странных явлений, которые сегодня происходят в нашем обществе. Честно говоря, эти события казались мне необъяснимыми. Я обсуждал эти вопросы с большим количеством людей, которые наблюдали то же самое. Явления, с которыми мы раньше не встречались, становились все более распространенными прямо у нас на глазах.

Тем временем меня продолжали спрашивать: когда же ты напишешь книгу о нарциссизме? В конце концов, этот вопрос задал кто-то, кому я не мог отказать, – этот человек знает, кто он. Поэтому я и начал – надо сказать, довольно неохотно – исследовать эту тему. И в процессе наткнулся на объяснение большей части так поразивших меня странностей.

Расстройство личности, именуемое нарциссизмом, названо так в честь персонажа греческой мифологии. Юноша по имени Нарцисс, славившийся своей красотой, был сыном речного бога Кефиса. Нарцисс был так ошеломительно красив, что любой, кто его видел, сразу влюблялся в него. Беда была в том, что он отверг всех, в том числе юную девушку Эхо, за что был обречен влюбиться в собственное отражение.

В одной из версий мифа – а их больше, чем кажется, и они довольно противоречивы – Нарцисс попросту умер от голода, сидя у пруда, не в силах отвести глаз от своего отражения. В конце концов он превратился в бело-желтый цветок, который впоследствии был назван в его честь.

Какой бы версии мифа мы ни придерживались, насколько нам известно, бедный Нарцисс был первым человеком, павшим жертвой такой сильной самовлюбленности. Но, опять же, поскольку он – мифическая фигура, кажется вероятным, что проблема была известна еще до того, как эту историю впервые поведали миру. Мифы обычно описывают и объясняют вещи, на которые в обществе уже обратили внимание.

Мы все сталкивались с такими людьми.

Они постоянно говорят о себе, хвастаясь своими невероятными знаниями, навыками, опытом и полномочиями. Они считают себя вправе брать от жизни только лучшее. Они думают, что круче, привлекательнее и успешнее своих сверстников. Они делают сотни селфи, кропотливо изучают их, выбирая самое красивое, а затем впадают в ярость, если фото не соби-

рает столько лайков, сколько, по их мнению, оно заслуживает. Они идут на многое, чтобы быть в тренде, дорожа возможностью быть замеченными. Кажется, они готовы на все, чтобы выделиться. Они расстраиваются, когда не достигают ожидаемого успеха, и жалобно ноют всякий раз, когда что-то идет не так, как они хотят.

Возможно, вам кажется, что этот сорт людей совсем не нов. Раньше мы просто думали про них: «Ну и придурок!» В наше время таким поведением никого не удивишь. Это новая норма.

Семьи накапливают огромные долги только для того, чтобы пустить пыль в глаза соседям. Родители убеждают детей, что те от природы уникальны и могут стать кем угодно. В мире множатся инфлюенсеры, чье единственное настоящее достижение – это появление в социальных сетях в модных нарядах. Сколько это уже продолжается?

Школьники отказываются учиться, потому что считают, что уже все знают и так. Успеваемость в школах неумолимо падает, несмотря на постоянное понижение критериев оценки. Семьи управляются людьми, которые не имеют или имеют недостаточно реального жизненного опыта. Подростки выбирают место для семейного отдыха. Родители покупают подросткам автомобили, которые стоят дороже, чем те, на которых ездят они сами.

Студенты университетов, вместо того чтобы вступать в дебаты со своими идеологическими противниками, собираются в толпы, крича и шумя, гарантированно заглушая ораторов, которых они не одобряют.

Люди открыто признают, что сделают все, буквально все, чтобы добиться успеха. Так и хочется спросить – а в чем, собственно, должен заключаться этот успех?

Люди участвуют в реалити-шоу на телевидении, чтобы продемонстрировать специфические черты анатомии и поведения человека, которые приводили в ужас общество всего несколько десятков лет назад.

«Норма» сильно изменилась. Связи между приведенными выше примерами и нарциссизмом столь же очевидны, сколь и тревожны. Все это – явные признаки нарциссического поведения. Иногда закономерность бывает не слишком очевидна, но стоит задуматься, и все станет ясно как божий день.

II

Психологи более-менее пришли к согласию: клинический нарциссизм встречается у одного-двух процентов населения. Однако абсолютного консенсуса нет, разногласия и споры по этому вопросу широко распространены. Для наших целей примем версию одного-двух процентов. Вам может показаться, что это не очень много. Один процент – это ведь какие-то крупицы. Небольшой сбой в системе. Но на самом деле это означает, что в Швеции, где я живу, есть от 100 000 до 200 000 нарциссов.

Если применить эти цифры ко всему населению земного шара, в мире получается от 70 до 140 миллионов нарциссов. Но есть существенная разница между клиническим термином «нарциссическое расстройство личности» (НРЛ) и тем, что мы называем нарциссическим поведением. Последнее проявляется у людей, имеющих очевидные нарциссические тенденции, но не получивших клинического диагноза.

В этой книге я буду говорить о том, что называю «нарциссической культурой». Нарциссические черты становятся все более распространенными в различных слоях общества. Одним из примеров этого может быть повышенное внимание к себе. Международные исследования показывают, что в западной культуре подобная тенденция проявляется примерно среди 10 процентов, а может быть, и больше. Некоторые даже называют цифры от 15 до 20 процентов.

От одной мысли о том, чтобы высчитать этот процент от всего населения мира, мне становится не по себе.

Если взглянуть на то, что на самом деле представляют собой клинические нарциссы, окажется, что, помимо других характеристик, эти люди склонны к нереалистичному самомнению и одержимости собой. Они считают себя уникальными, говорят только о себе, отклоняют любую критику и негативные отзывы, чувствуют, что правила к ним неприменимы, и в основном стремятся только к внешним вознаграждениям и общественному признанию. Все остальные – *все* – должны убраться с дороги, потому что *я* иду!

Нарциссы искренне стремятся к совершенству, особенно в глазах других. Они хотят, чтобы их считали самыми красивыми, самыми умными, самыми информированными, самыми сильными, самыми элегантными, самыми богатыми, самыми успешными и самыми счастливыми людьми во всем мире. Однако здесь есть очевидная проблема: эта цель одновременно и иррациональна, и совершенно недостижима.

По сути, мы не можем ожидать ничего хорошего от того, что нарциссизм все сильнее распространяется в обществе. Необходимо подумать о практических последствиях, от которых мы все можем пострадать, если позволим нарциссизму разгуляться. Мы должны понять, в чем именно заключается проблема, и осознать ее *серьезность*, иначе будет непонятно, зачем вообще ее решать.

Когда-то давно не было такого понятия, как внедорожник. Затем, в один прекрасный день, внедорожники вошли в моду. Часть людей купила их и воспользовалась преимуществами – высокой безопасной посадкой и хорошим обзором (за счет всех остальных водителей на дороге). Они упивались чувством безопасности, ведь они были защищены на случай столкновения с обычным автомобилем. Однако все, кто не водили внедорожники, внезапно оказались в опасности, потому что их риски возросли. По сути, за существование внедорожников заплатили все остальные водители.

Все больше и больше людей покупали внедорожники. Они хотели чувствовать себя в безопасности и прекрасно видеть дорогу. Но каковы были последствия? Потребление топлива резко возросло, ресурсы планеты стали эксплуатироваться еще беспечнее, увеличились выбросы... Если бы все пересели на внедорожники, многие из первоначальных его преимуществ просто исчезли бы. Люди попали бы в ловушку, которую сами себе устроили.

Нарциссизм действует очень похоже. Поведение нарцисса дорого обходится окружающим. Нарциссы зачастую поддерживают собственное чувство гордости, набрасываясь на того, кто каким-то образом обидел их. При этом они поддерживают чувство собственного превосходства, приписывая себе заслуги сверстников. Они могут создавать себе имидж крутого *мачо*, встречаясь с бесчисленным количеством партнеров, которые не знают о существовании друг друга. Нарциссы чувствуют себя уникальными и удивительными, заставляя людей вокруг себя страдать.

Некоторые люди утверждают, что есть предел тому, сколько самовлюбленных нарциссов мы можем стерпеть. Это интересная мысль. Насколько общество способно мириться с нарциссизмом? Учитывая, что это явление действительно распространяется все сильнее, предел все-таки есть.

III

Конечно, вопрос о том, *как же это произошло*, невероятно интересен, но вряд ли на него можно дать простой ответ.

Одни винят в этом интернет и социальные сети, другие указывают на вездесущее требование развивать свою самооценку и быть лучшими версиями себя. Социальные сети изна-

чально были созданы людьми, которые искренне хотели творить добро и объединять людей. Некоторые предполагают, что нарциссическая деформация существовала всегда, просто теперь у нас есть инструменты для ее выражения.

Мало упоминается тот факт, что родители, которые из самых лучших побуждений с рождения убеждают детей, что они принцессы или короли мира, непреднамеренно создают вялую армаду эгоистичных неудачников. Позже в этой книге я поделюсь примерами из школ, в которых сравнивалась успеваемость учеников с разным уровнем самооценки. Результаты можно назвать, мягко говоря... интересными.

Конечно, можно убеждать себя в том, что мы прекрасны и успешны, еще до того, как что-нибудь сделаем.

Никто до конца не понимает, чего хотят люди на самом деле – может быть, чувствовать себя успешным гораздо важнее, чем добиться успеха на самом деле.

Я буду рассуждать о том, не могли ли мы, говоря о преимуществах эгоцентризма, случайно позабыть о его недостатках. В какой момент хорошая, здоровая самооценка превращается в тщеславие, самонадеянность и образчик патологического эгоизма?

Даже тем, кто только рискует развить нарциссические черты, нужно быть осторожными. Безусловно, нарциссы способны управлять компанией, разговором или даже целой организацией, но в конце концов они неизбежно выдают себя. Если нарцисс не откажется от своей открытой эгоцентричности, это в конечном итоге вызовет чувство отвращения к нему. Это прямо противоположно тому, чего на самом деле пытается достичь нарцисс, – непоколебимому обожанию.

IV

Прежде чем я перейду к рассмотрению нарциссической культуры, которую мы наблюдаем, я опишу и приведу примеры нарциссического расстройства личности (НРЛ), которое является настоящей патологией.

Я также предлагаю вам и всем остальным хорошо подумать: что мы, как общество, хотим из себя представлять? Какими людьми мы хотим быть? Кем *вы* хотите быть? На что вы хотите полагаться в своей жизни и в процессе личностного роста? Как другие должны воспринимать вас, начиная с сегодняшнего дня?

Можно выбрать откровенно нарциссический путь, вымощенный тщеславием, эгоцентризмом, поверхностными отношениями, жадностью, социальной изоляцией, виной и хаосом.

Или можно выбрать другой путь, уводящий нас от всего этого. Это путь искренности и свободы, но при этом и принятия на себя большей ответственности – за нас самих, наши семьи, детей и всех людей, о которых мы заботимся. Кстати говоря, эта ответственность распространяется и на общество, в котором мы живем.

Этот путь, по общему признанию, более сложный, зато честный, в отличие от нарциссического подхода, который в значительной степени основан на иллюзии. Вместо тщетной погони за утопической идеей совершенства мы можем стремиться к постоянному *совершенствованию*. В каком-то смысле это путешествие не имеет пункта назначения, зато оно, по крайней мере, позволяет оставаться верным себе.

Однако есть одно требование: нужно сделать паузу и поразмышлять над этими вещами. Ударить по тормозам и глубоко задуматься о проблемах, которые могут влиять на нас до конца жизни. Поменьше думать о себе и побольше друг о друге – вот путь к истинному успеху и счастью.

Вот о чем эта книга.

Часть I. Нарциссизм: краткий экскурс

Глава 1. Что такое нарциссизм?

«Мы любим себя больше, чем других людей, но больше переживаем об их мнении, чем о своем».

Марк Аврелий

Нарциссизм, как и психопатия, существовал всегда. Он является атрибутом вида Homo Sapiens. Люди бывают тихими и громкими, жаворонками и совами, кошатниками и собачниками и так далее. Также среди них есть нарциссы. Эволюция породила феномен нарциссизма, поэтому нет особого смысла думать о причинах его существования. Может быть, это все злая шутка, которую придумал наш создатель еще на заре времен. «Зацените приколы! Отправляю-ка я им троянского коня в форме человека!»

И впрямь, почему бы и нет. Люди как биологический вид сталкиваются с потрясающим разнообразием проблем и испытаний. Нарциссизм – лишь один пример из множества.

Когда речь заходит о нарциссизме, нужно иметь в виду, что это не болезнь, – на самом деле он не имеет отношения к психическому здоровью.

Нарциссизм – расстройство личности. Важно понимать это, чтобы сразу оставить попытки его вылечить.

Я коснусь методов, которые обычно используются для борьбы с ним, но на самом деле нарциссизм лечить не легче, чем дальтонизм или то плачевное состояние, когда человек любит музыку The Rolling Stones. Как говорится, что тут поделать.

В Википедии сказано: *Нарциссы любят себя своим отражением. Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) или мания величия – это расстройство личности, характеризующееся убежденностью в собственной уникальности, особом положении, превосходстве над остальными людьми, поиском восхищения от окружающих и неумением проявлять сочувствие.*

Клиника Мэйо описывает нарциссизм следующим образом: *...психическое состояние, при котором люди обладают завышенным чувством собственной важности, глубокой потребностью в повышенном внимании и восхищении, сложностями в отношениях и отсутствием сочувствия к другим.*

Как и многие другие диагнозы, в повседневной жизни этим термином довольно часто злоупотребляют. Иногда коллегу могут назвать нарциссом только за то, что он слишком увлеченно рассказывает о своей жизни. Безусловно, эгоцентричные люди могут раздражать, и это является одним из симптомов нарциссизма, но тем не менее не единственным.

Основные характеристики нарцисса

- Нереалистичная, грандиозная самооценка
- Невероятный эгоцентризм
- Разговоры только о себе
- Ощущение собственной уникальности
- Высокомерие и заносчивость
- Склонность критиковать и осуждать других
- Неподчинение каким-либо правилам
- Постоянная самореклама

- Уверенность в праве на все самое лучшее
- Повышенная чувствительность к критике
- Тяга к власти и славе
- Потребность в постоянном одобрении
- Агрессивная реакция на любые сомнения в их способностях
- Лживость и манипулятивность

Все эти пункты можно разбить на более мелкие компоненты и изучать их более подробно. Это часто помогает найти объяснение тому, что в противном случае осталось бы неприязню. Я уверен, вы встречали людей, которым можно было бы поставить диагноз «нарциссизм», даже если вы о нем не подозревали. Вам, наверное, просто стало не по себе от разговора с ними. Вы думали – может, это с *вами* что-то не так? После этой главы вам станет понятнее, что произошло.

Кроме того, если при вас кого-то по ошибке назвали нарциссом, эта глава поможет вам различать термины. Вы научитесь определять закономерности, даже не являясь квалифицированным психологом.

Углубленный взгляд на каждую характеристику

Если мы кратко рассмотрим каждую характеристику, обнаружится, что все они очень хорошо сочетаются друг с другом. Некоторые из них могут даже пересекаться (что не делает их идентичными).

Нереалистичная самооценка

Иногда это называют завышенной самооценкой. Это именно то, что вы подумали: идея о собственном величии, не соответствующая реальности. Бывает и обратная ситуация: очень успешный человек может чувствовать себя полным неудачником. И это тоже *не соответствует реальности*. Однако сейчас мы будем рассматривать только случаи, в которых люди переоценивают свои достижения так, что даже ничем не примечательные неудачники видят себя настоящими победителями.

Существует один конкретный тип нарциссов, которые склонны воображать себя неудачниками. В отличие от остальных нарциссов, они часто обращаются за психологической помощью – отчасти потому, что страдают депрессией, а отчасти потому, что психотерапия дает им внимание, в котором они нуждаются. Тем не менее они отмечают, что их неудачи являются прямым следствием несправедливого отношения к ним всего мира и в иной ситуации их таланты, несомненно, выделили бы их из массы.

Обычно они завидуют другим людям и думают, что те добились успеха какими-то подлыми методами, а не настоящим талантом или трудом.

Нереалистичные представления нарциссов о себе часто связаны с их неспособностью оценить собственные ограничения. Они берутся за работу, для которой не обладают необходимой квалификацией, а затем искренне удивляются тому, насколько сложной она оказалась. Они вступают в дискуссии на темы, о которых почти ничего не знают, а затем возмущаются, когда их невежество выявляется и они проигрывают спор.

Невероятный эгоцентризм

Онлайн-словарь Merriam-Webster определяет эгоцентричность как самодостаточность, с одной стороны, и заботу исключительно о собственных желаниях, потребностях или интересах – с другой. Первое не имеет ничего общего с нарциссизмом – напротив, нарциссы, как правило, полностью зависят от других в вопросах удовлетворения психологических потребностей.

Нарциссы, по сути, думают только о себе, собственном опыте, своих предпочтениях и своих потребностях. А как же другие люди? Что ж, они, конечно, существуют, но в основном для того, чтобы нарцисс использовал их в своих интересах.

Нарцисс, по сути, думает, что все вращается вокруг него. Его взгляд на мир – единственное, что имеет значение. Всем остальным желательно к этому приспособиться. Все выгодное для себя он считает хорошим, даже если другие люди от этого пострадают. Если же что-то хорошо для сотни других людей, но плохо для нарцисса, то он посчитает это плохим.

Разговоры только о себе

Любой разговор неизбежно будет касаться нарцисса. Тема особого значения не имеет. Для нарциссов нет ничего более естественного, чем влезать во все подряд. Они будут вмешиваться в каждую историю и рассказывать о том или ином собственном переживании. Другие люди не слишком им интересны, поэтому для нарциссов вполне логично переводить внимание на кое-что более увлекательное. Если нарцисс не сможет вставить себя в какой-то конкретный разговор, он постарается сменить тему.

Я думаю, вам знаком старый анекдот:

Ну что мы все обо мне да обо мне? Давай поговорим о тебе. Что ты думаешь обо мне?

Ощущение собственной уникальности

Нарциссы чувствуют, что они по-настоящему особенные. Естественно, каждый человек уникален по-своему, но нарцисс думает, что обладает способностями, которых нет ни у кого другого. Какие-то свойства отличают их от других людей.

Они красивее, умнее или успешнее. Эти люди считают себя Божьим даром человечеству. Они воспринимают себя абсолютно великолепными, а если кто-то осмелится утверждать обратное, ему несдобровать. Вдобавок к этому люди, склонные к нарциссизму, часто воображают, что окружающие очень ценят или даже любят их. Они всерьез полагают, что пользуются большой популярностью в широких кругах – возможно, большей, чем кто-либо другой. Но правда скорее в том, что они популярны среди какой-то конкретной группы людей, а в прочих кругах их воспринимают далеко не так радужно.

Нарциссы считают себя пупом земли, даже когда всем очевидно, что на самом деле это совсем не так.

Склонность критиковать и осуждать других

Поскольку нарцисс по умолчанию считает себя лучше всех и свободно делится этим фактом с окружающими, он также уверен, что остальные гораздо хуже него. Этого он не скрывает, часто прибегая к неприкрытому осуждению. В результате презрительное поведение расстраивает и обижает людей. Унижение окружающих доставляет удовольствие нарциссам, ведь оно подпитывает их чувство собственной важности. Так они чувствуют себя победителями.

Поскольку нарциссы зачастую высокомерны и надменны, они готовы тратить свое время и внимание лишь на нескольких избранных. Жалкие людишки их совершенно не заботят.

Нарцисс, обладающий развитыми социальными навыками, может причинить своим невольным жертвам колоссальный вред. Примером этого является огромный рост числа разжигающих ненависть высказываний в интернете, который мы наблюдаем в последние годы.

Травля людей, которые не нравятся им по той или иной причине, является специализацией нарциссов. Неважно, виновен или невиновен объект этой травли. Поскольку моральные законы не распространяются на нарциссов, они считают, что вправе делать что хотят.

Чувствуя, что унижение других возвышает их самих, они могут тратить огромное количество времени на то, чтобы лезть другим людям под кожу.

Иногда они неприкрыто жестоки.

Повышенная чувствительность к критике

Некоторые люди не стесняются критиковать других, потому что предпочитают открытый и честный диалог. Но критика, исходящая от нарциссов, всегда несет исключительно односторонний характер. Они считают, что имеют право осуждать других, но слишком чувствительны, чтобы принимать критику в свой адрес. Поскольку они неизменно воспринимают любые комментарии как знак того, что окружающий мир не в состоянии осознать их величие, они реагируют резко, часто с сильным гневом. А вместе с этим у них просыпается и жажда мести.

Критику можно интерпретировать по-разному. С одной стороны, это может быть настоящая критика, то есть негативная оценка деятельности нарцисса. Однако за критику они могут принять и недостаток похвалы, и недостаточно громкую радость по поводу их достижений. Когда ваша реакция не оправдывает ожиданий нарцисса, ждите взрыва эмоций.

Неподчинение каким-либо правилам

Предыдущий пункт часто приводит к этому. Поскольку нарциссы считают себя невероятно особенными, возникает интересный эффект: правила и положения, действующие для остального общества, к ним не применяются. Это может быть что угодно, от соблюдения скоростного режима на дороге до выполнения рабочих обязанностей. Когда вы презираете общественные порядки, это очень выделяет вас. Вежливое и пристойное поведение, конечно, не совсем чуждо нарциссу, но он не чувствует, что обязан соблюдать нормы, и может легко отказаться от притворства, если его спровоцировать.

Это одна из причин, почему другие люди редко искренне ценят нарциссов. Они, безусловно, могут собирать вокруг себя поклонников, но по-настоящему их никто не любит. Неуважение к правилам делает их слишком непредсказуемыми. Большинство людей со временем от этого устают. Отношения нарциссов гораздо более поверхностны, чем они себе представляют.

Постоянная самореклама

Нарциссы начинают каждое предложение со слова «Я». Я думаю, я чувствую, я считаю, я хочу, я требую... Поскольку нарциссы считают себя лучшими во всем, они всегда стремятся подчеркнуть собственные потрясающие качества. Они информируют всех о своей популярности, важных знакомствах и непревзойденных связях. Это следствие их искаженного представления о самих себе.

Нарциссы легко могут жертвовать деньги на благотворительность – правда, они не станут этого делать, если не смогут объявить об этом остальному миру. Причина очень проста: они хотят, чтобы другие оценили их добросердечие. Им недостаточно пожертвовать сто долларов на спасение детей. Они обязательно напишут об этом в социальных сетях, чтобы гарантированно получить заслуженные овации от воображаемых поклонников.

Пугает то, что нарциссы очень хорошо представлены в иерархии глобальных благотворительных организаций, таких как Save the Children или ЮНИСЕФ. Они выполняют минимальный объем работы, который от них требуется, но стараются подняться по служебной лестнице за счет коллег, которые фактически посвятили свою жизнь благотворительной деятельности. Да, об этом тоже проводились исследования.

Право на все самое лучшее

Нарциссы считают, что имеют право на все лучшее, что может предложить мир. Они стремятся к совершенству и обладанию всем, чего только можно пожелать. Как маленькие дети, нарциссы убеждены, что им все сойдет с рук. К примеру, когда они громко требуют награды, оскорбляют и расталкивают других локтями, получают максимальную компенсацию за минимальные усилия.

Кроме того, им кажется, что их неотъемлемым правом являются самый красивый дом в лучшем районе, самая дорогая машина и только лучшая одежда. Этот список можно продолжить.

*Чего бы нарцисс ни захотел, он чувствует, что имеет на это право.
Никаких дополнительных аргументов не требуется.*

Как бы нелогично это ни звучало, ему все кажется совершенно рациональным. И поскольку он предпочитает мгновенные вознаграждения, то не сдерживается, когда требует своего.

Тяга к власти и славе

В глазах нарцисса власть и слава невероятно важны. Они свидетельствуют о его реальной ценности, которую должен признать каждый. Ему важно внимание. При этом, как ни странно, он не требует, чтобы его слава было сугубо положительной. Лучше уж дурная известность, чем ее полное отсутствие. В этом отношении нарциссы совсем как маленькие дети.

Следствием этого является то, что нарциссы, как и психопаты, тянутся туда, где сосредоточены власть и слава. Однако если люди не признают их важности, начинаются проблемы. Когда нарциссы не получают внимания, которого так жаждут, у них могут даже проявляться признаки депрессии.

Потребность в постоянном одобрении

Многие люди усердно работают и наслаждаются признанием, которое получают от мира за достигнутые ими успехи. Больше им ничего не нужно. Такое признание полностью их удовлетворяет. Но нарциссам этого мало.

Эти люди живут ради постоянного одобрения. Они считают, что имеют право на это, и всегда стремятся получить больше. Примером такого поведения может быть сотрудник, который всегда выполняет поручения начальника в обмен на похвалу. Но им также может быть начальник, который регулярно покупает сотрудникам торт, чтобы услышать добрые слова.

Потребность в признании требует постоянной подпитки, и окружающим это может быть непонятно. Зачем кому-то каждый божий день слышать, какой он красивый, нарядный, умелый, успешный и популярный?

Лживость и манипулятивность

Нарциссам зачастую очень легко обнаружить слабости других людей. Как правило, они готовы использовать эти слабости, чтобы обмануть своих жертв. Эксплуатация других для них естественна. Они часто безразличны к эмоциям людей, что делает их искусными в манипулировании. Они не боятся того, что их разоблачат, поэтому идут на риск и ведут себя так нагло, что часто трудно не поверить в их бесстыжую ложь.

Какие выводы можно из этого сделать?

Мы перечислили основные черты нарциссизма. Для измерения этих характеристик существуют достаточно точные психологические инструменты, и об одном из них я позже расскажу. Если вы увидели себя в каждом из перечисленных пунктов, клинически вы можете быть нар-

циссом. Однако диагноз могут поставить только квалифицированные специалисты в этой конкретной области. Не каждый психолог может это сделать, потому что многие из них считают, что нарциссизм и даже психопатия излечимы. В основном они подходят к этой проблеме не с той стороны.

Многие люди проявляют четкие нарциссические черты, даже не имея соответствующего диагноза. Нет сомнений и в том, что наше общество поощряет и вознаграждает такое поведение. Мы более подробно рассмотрим некоторые из моделей нарциссического поведения и определим связанные с ними риски. Мы также разберем, могут ли быть какие-то преимущества в том, чтобы быть нарциссом.

Глава 2. БЫТЬ НА ГОЛОВУ ВЫШЕ ДРУГИХ

«Всегда помните, что вы абсолютно уникальны. Как и все остальные».

Маргарет Мид

Вы уникальны? Конечно! Все люди от природы построены по уникальному чертежу.

У каждого есть своя уникальная последовательность ДНК. Правда, большая часть состава ДНК у всех идентична, но давайте не будем слишком углубляться в научные рассуждения. В любом случае можно найти еще много неповторимых элементов, которые делают вас уникальным человеком. Ваша личность сама по себе уникальна.

Насколько уникальным вообще может быть человек?

Вы отличаетесь от половины всего населения Земли только по одному половому признаку. Возраст? Лишь незначительное число людей по возрасту точно совпадает с вами. Сколько людей на планете имеют точно такое же образование, как и вы? Ваш статус и уровень дохода? Ваши религиозные взгляды? Что вы думаете по поводу изменения климата? К какому политическому лагерю относитесь? Состоите в браке? Живете в одиночестве? Снимаете квартиру с друзьями? А дети есть? Как это? Нет детей, говорите? А почему?

Что насчет ваших увлечений и интересов? Какую еду вы любите, а какие блюда ненавидите? Какой у вас рост? Вы хорошо справляетесь со своими задачами? Сколько часов вы тратите на продуктивную работу? Вы можете назвать себя надежным человеком, который практически всегда выполняет свои обещания?

Вы аккуратны или неряшливы? Какой у вас темперамент? По шкале от 1 до 23 миллионов, где 23 миллиона – это самый быстрый компьютер в мире, а 1 – труп: как быстро вы принимаете решения? Вы жаворонок или сова? Кого вы выберете, если вас под дулом пистолета заставят выбрать кошек или собак?

Если мы составим список всех факторов, которые могут повлиять на личность человека, окажется, что от семи миллиардов других людей вас отличает нечто большее, чем ваша ДНК.

Часто говорят, что нам следует сосредоточиться на наших сходствах, а не различиях. Вообще-то я понимаю, что пытаются сказать этими словами, но в них кроется заблуждение насчет человеческой уникальности. Делать вид, что мы все одинаковые, крайне наивно, учитывая все различия, которые мы только что обсуждали.

Быть уникальным и невероятно особенным

Мы пришли к довольно интересному выводу. Доказывать свою уникальность в мире, где все остальные тоже уникальны, кажется пустой тратой времени. Если абсолютно все люди уникальны, само слово как будто теряет всякий смысл. Уникальный – значит *единственный в своем роде*, но раз все уникальны, то само это определение словно становится неважным.

Давайте сделаем акцент на нашей собственной уникальности и не будем сравнивать себя с другими. Сложность состоит в том, чтобы принимать наши различия без осуждения. Мне кажется, вредно думать, что одно из них может быть лучше или хуже другого.

Вы уже начали задаваться вопросом, к чему это я?

Называя себя уникальным, вы просто утверждаете, что никто другой *не похож* на вас.

Однако называть себя *особенным* – это совсем другое дело. В этом случае вы предполагаете, что обладаете тем, чего нет у большинства людей. Это делает вас на голову выше остальных. Вы не просто уникальны. Вы обладаете какой-то особой способностью или талантом.

Вы неповторимы, удивительны, замечательны и можете делать все что хотите, просто потому что это... вы.

Не хочу вас расстраивать, но статистически в вас, скорее всего, нет ничего особенного. Лишь мизерное количество людей на планете являются по-настоящему особенными.

Здесь и кроется лазейка для нарциссов.

Опасность быть особенным

Возможно, этот заголовок не очень сюда подходит. Ведь иногда быть по-настоящему особенным совсем не опасно. Я говорю не об очевидной уникальности каждого человека. Я имею в виду наличие в вас чего-то, что имеет ценность для миллионов людей на этой планете. Такие люди действительно есть. Исаак Ньютон. Мать Тереза. Альберт Эйнштейн. Нельсон Мандела. Мари Кюри. Мишель Обама. Билл Гейтс. Уильям Шекспир. Бейонсе.

Быть особенным, конечно, хорошо. При одном условии: если вы *по-настоящему* особенный.

Давайте начистоту: у большинства из нас нет явных, непревзойденных талантов легендарного уровня. Я навскидку не могу вспомнить ни одной дисциплины, в которой обладал бы естественной одаренностью. Есть вещи, в которых я не так уж плох. Я бы даже сказал, что кое в чем хорошо разбираюсь. Но ничто из этого на меня не снизошло просто так. Мне пришлось работать над всеми навыками, которые у меня есть сейчас.

Где-то здесь возникает проблема: в жизни я встречал лишь несколько исключительных личностей. Вы тоже их встречали. Тех, на кого вы хотите быть похожи, но с грустью понимаете, что никогда не сможете достичь их уровня.

Тем не менее мне попадалось много людей, которые *вели себя* так, будто были особенными.

Я думаю, что главная опасность заключается в том, что люди хотят быть кем-то другим, а не собой. Они хотят быть особенными – обладать качествами, которые выделяют их из толпы. Для них быть особенным – значит быть *лучше других*.

Так как же становятся особенными?

Ответ на этот вопрос, наверное, скрыт глубоко внутри концепции наследственности, под бесчисленными слоями невероятно сложных предположений о том, как определенные люди рождаются с чертами, которых нет почти ни у кого. Мы знаем, что становимся теми, кто мы есть, благодаря сочетанию врожденных и приобретенных качеств. Точная механика этого процесса до сих пор обсуждается ведущими мировыми экспертами в области биологии, психологии и других смежных областей. А я далеко не эксперт и понимаю эту тему лишь в общих чертах.

Зато я знаю, что просто *считать себя* особенным недостаточно. И если кто-то другой назовет вас особенным, это тоже ничего не изменит. Если ваша мама говорит, что вы лучше всех, уточните, по каким именно критериям.

99,9 % населения Земли придется смириться с тем, что мы уникальны, но никоим образом не являемся особенными.

Возможно, это даже их не расстроит. По крайней мере, если среди них нет нарциссов. Но нарциссу сама эта мысль покажется невыносимой.

Глава 3. Остальные черты темной триады

«Ад пуст, все бесы здесь».

Уильям Шекспир

Нарциссизм – не единственное проблематичное расстройство личности. На самом деле есть и другие, еще более серьезные вариации этого малоприятного характера. Темная триада – это набор основных расстройств личности, каждое из которых может сделать человека опасным для других. Между этими тремя расстройствами нет четких границ, и у них есть некоторые общие характеристики.

Эгоцентризм и мания величия в сочетании с манипулятивным поведением являются здесь общими знаменателями.

Темную триаду составляют психопатия, макиавеллизм и *нарциссизм*.

Когда речь заходит об этих расстройствах, мы оставляем далеко позади раздражающие, но, по сути, безобидные черты. Это уже не вопрос слегка раздутого эго. Мы говорим о патологическом поведении, которое может представлять опасность для окружающих. Эти люди – дурная компания, иногда даже представляющая риск для жизни.

К сожалению, об этих вещах существует множество заблуждений, и в интернете циркулирует всевозможная дезинформация. Поэтому я хотел бы прояснить некоторые различия между, скажем, психопатией и нарциссизмом. Конечно, они связаны, однако не являются одним и тем же.

Психопатия

Поскольку несколько лет назад я посвятил психопатам целую книгу, здесь я ограничусь кратким изложением основных идей. Психопат – это человек, который выглядит так же, как вы. Часто он говорит и ведет себя так же, как вы. Но в глубине души он совсем другой. У него внутри происходят вещи, о которых вы даже не подозреваете.

Психопаты – это один из самых пугающих факторов, влияющих на наше общество. Когда дело доходит до достижения целей, для них нет преград. Если кто-то стоит у них на пути, они не остановятся ни перед чем, чтобы обойти их. Они прячутся среди нас, на виду, но в конце концов всегда выдают себя. К сожалению, когда они это делают, обычно уже слишком поздно.

Они прекрасно умеют манипулировать людьми и могут убедить почти любого в чем угодно. Да, в том числе и нас с вами. Они умеют выявлять слабости других людей и использовать их в своих личных интересах.

Существует несколько методов клинической оценки психопатии, но ниже я приведу самый популярный. Он был разработан Робертом Хэйром – психологом, который десятилетиями изучал это расстройство.

Оценочный лист психопатии Роберта Хэйра (PCL-R 2016):

1. Красноречие и внешнее очарование
2. Мания величия
3. Отсутствие чувства раскаяния или вины
4. Черствость и неспособность сочувствовать
5. Хитрость и манипулятивность
6. Поверхностная эмоциональная отзывчивость
7. Импульсивность
8. Плохой контроль поведения

9. Потребность в стимуляции
10. Безответственность
11. Проблемы с поведением в раннем возрасте
12. Антиобщественное поведение во взрослом возрасте
13. Патологическая ложь
14. Паразитический образ жизни
15. Половая распущенность
16. Отсутствие реалистичных долгосрочных целей
17. Непринятие ответственности за свои действия
18. Преступность в несовершеннолетнем возрасте
19. Нарушение условно-досрочного заключения
20. Разнообразные криминальные наклонности

Этот список дает оценку от нуля (даже мы с вами не набрали бы такую низкую оценку, поскольку, например, всем доводилось лгать) до максимум сорока баллов. Каждый из пунктов оценивается по частоте проявления. Если поведение почти никогда не проявляется, ставится оценка ноль баллов. Если это происходит лишь иногда, это один балл, а если это регулярное явление, вы получаете два балла. Если человек достаточно часто проявляет несколько из этих черт, ему может быть поставлен диагноз.

Однако оценку должен проводить квалифицированный специалист в клинических условиях, и это нельзя сделать за один быстрый сеанс. Наблюдение за закономерностями в поведении требует времени, особенно потому, что многие слишком умные психопаты учатся сливаться с толпой.

Какой балл необходим для диагностики психопатии? Это зависит от того, в какой части света вы живете. Например, в Великобритании установлен лимит в 25 баллов. В США проводят черту в 30. Почему так происходит? Честно говоря, не знаю. Я не смог определить, чем руководствовались страны при определении таких вещей. По сути, в разных странах просто выносят разные суждения. В США требования к диагностике психопатии более строгие, однако все равно считается, что процент психопатов там выше, чем в Европе. Никаких данных, объясняющих причины этого, я тоже не нашел.

Тем не менее людям следует проявлять осторожность даже рядом с теми, чья оценка составляет около 15 баллов. Высокая оценка указывает на серьезные проблемы.

В общих чертах можно сказать, что у психопата есть те же черты, что у нарцисса, но проявляются они агрессивнее. Психопат готов на все ради достижения своих целей. Ему ничего не стоит нарушить закон. Он редко думает о последствиях. Конечно, он предпочитает жить на свободе, но, невзирая на риски, делает все, что вздумается. Он испытывает трудности с контролем импульсов, и это часто приводит к проблемам.

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.