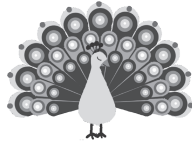


«ШЕДЕВРИ НОН-ФІКШН»

ТОМАС ЕРІКСОН

# В ОТОЧЕННІ НАРЦИСІВ

АБО ЯК ЗУПИНИТИ ЧУЖЕ ЕГО,  
ЯКЕ РУЙНУЄ ВАШЕ ЖИТТЯ



ХАРКІВ  
«ФІЛІО»  
2024

*Любов — серйозна психічна хвороба.*

ПЛАТОН

## I

Любов може бути найпрекраснішим людським досвідом у житті. Справжня, щира, взаємна любов, настільки сильна, що всередині усе аж перевертається. Серце б'ється швидше, а ноги підкошуються. Я говорю про ту любов, яка змушує тебе мрійливо задивлятися у горизонт, переповнюючись тугою за об'єктом твоїх бажань. Любов, яка змушує тебе хотіти захистити партнера від усіх бід.

Зазвичай для створення такого нескінченного, довшого, ніж життя, обожнювання, потрібно двоє людей. Проте інколи стається інакше.

Кілька років тому я написав «В оточенні психопатів». Після публікації я отримав неймовірну кількість прохань написати книгу про нарцисів. Спершу це не викликало в мене жодного інтересу, насамперед через тісний зв'язок між нарцисизмом та психопатією. Мені було важко додати щось суттєво нове, або відмінне від цієї теми.

З плином часу, працюючи над іншими проектами, я почав помічати дивні явища, які сьогодні відбуваються в нашому суспільстві. Ці події насправду були для мене незрозумілими. Я впіймав себе на думці, що обговорюю незвичні питання з багатьма людьми, у яких були схожі спостереження. Явища, які ми не помічали раніше, почали швидко відбуватись у нас прямо під носом.

Тим часом звернення продовжували надходити із різних зацікавлених сторін: коли ти збираєшся написати книгу про нарцисизм?

Зрештою це питання поставив мені хтось, кому я не міг відмовити (ти знаєш, що я про тебе), і дещо неохоче я почав досліджувати цю тему. Однак після ретельного заглиблення у питання нарцисизму я зіштовхнувся з поясненням цілої низки особливостей, які поширені у світі.

Нарцисизм, у значенні розладу особистості, був визначений психіатрами, і бере своє ім'я від персонажа грецької міфології Нарциса. Цей відомий своєю красою молодик був сином річкового бога Кефіса. Нарцис був настільки привабливим, що кожен, хто його бачив, одразу ж у нього закохувався. Проблема полягала в тому, що він відмовляв усім, включно з молодю дівчиною Ехо — через що він був приречений закохатися у своє відображення.

В одній із версій міфу — існує більше версій, ніж треба — Нарцис просто помирає із голоду, сидючи біля озера та вдивляючись у своє відображення. Зрештою він перетворився на блідо-жовту квітку, яка з того часу названа його ім'ям — Нарцис, рід квіткових рослин.

Якій би версії міфу ми б не вирішили повірити, бідний Нарцис був першою людиною, як нам відомо, хто став жертвою цієї потужної сили самозакоханості. Але знову ж таки, оскільки це міфологічний персонаж, схоже на те, що проблема була знайома комусь вже до того, як ця історія була розказана. Міфи зазвичай описують речі, які люди вже встигли помітити.

Всі ми з ними стикалися.

Люди, які нескінченно говорять про себе, підкреслюючи свої неймовірні знання, навички, досвід, їхнє місце у світі, які відчують за собою право на все найкраще у житті, які вважають себе кращими, привабливішими й успішнішими за своїх однолітків, які роблять сотні селфі, ретельно аналізують їх, аби вибрати найкраще, а потім обурюються, якщо фото набрало менше лайків, ніж вони очікували. Це ті, хто проходить довгий шлях, аби бути в моді, хто докладає величезні зусилля, аби їх помітили, і, здається, готові на все, аби лиш виділитися. Вони засмучуються, якщо їхні очікування не сходяться із реальністю, і починають скиглити, якщо щось йде не за їхнім планом.

Напевно, ви думаєте, що в цьому немає нічого нового. Ми просто звикли подумки казати: який придурок! У наші дні люди пропускають повз вуха ці речі. Це новий нормальний стан речей.

Сім'ї, які накопичують величезні борги, аби лише не відставати від своїх сусідів. Батьки, які переконують своїх дітей, що вони можуть бути ким завгодно тому, що вони фантастичні від природи. Інфлюенсери, єдине досягнення яких це поява в соціальних мережах у трендовому вбранні. Скільки часу це вже триває?

Школярі, які не відчують потреби вчитися, бо вважають, що вони вже все знають. Середній бал в наших школах падає, попри постійні зниження критеріїв оцінювання. Сім'ями тепер керують ті члени родини, які мають недостатньо, або жодного досвіду в реальному житті. Підлітки обирають місце відпочинку для всієї сім'ї, а матері купують підліткам автомобілі, які коштують більше ніж ті, на яких вони самі їздять.

Студенти університетів, які замість того, щоб проводити дебати зі своїми ідеологічними опонентами, формують натовпи, кричать та створюють достатньо галасу, аби переконатися, що ніхто не чує тих спікерів, яких вони не схвалюють.

Окремі особи відверто визнають, що вони зробили б все — буквально все — аби лише бути успішними. Успішними в чому? Хтозна. Можливо, це участь в якомусь реаліті-шоу, чи шоу, яке показує різні аспекти людської анатомії та поведінки людини. Вони були б надзвичайно шокуючими ще кілька десятків років тому.

Те, що ми зараз вважаємо нормою, набуло вже зовсім іншого вигляду. Зв'язок між попередніми описами та нарцисизмом настільки очевидний, наскільки й тривожний. Усі ці описи містять значну кількість ознак нарцисичної поведінки. Але інколи потрібно відійти на кілька кроків назад, щоб розгледіти цю закономірність. Як тільки ви це зробите, все буде ясно, як білий день.

## II

Психологи більш-менш сходяться в думці, що клінічний нарцисизм з'являється приблизно у 1-2 % населення. Однак немає абсолютної однастайності щодо цієї теми, і різні дослідники наводять різні

дані. Розбіжності та суперечки в цих питаннях поширені в галузі. Але для наших цілей 1 або 2 % вже будуть досить точними. Ви можете подумати, що це не так вже й багато. Один відсоток — це дуже мала кількість. Це як невеликий збій у системі. Але знову ж таки, це означало б, що Швеція, країна, де я живу, могла б бути домівкою для приблизно ста чи двохсот тисяч нарцисів.

Беручи до уваги той самий відсоток на світовому рівні, ми отримуємо населення від 70 до 140 мільйонів нарцисів. Проте існує значуща різниця між клінічним терміном «розлад нарцисичної особистості» та тим, що ми називаємо нарцисичною поведінкою. Останнє проявляється у людей, які демонструють очевидні нарцисичні тенденції без клінічного діагнозу. Пізніше в цій книзі я наведу вам низку прикладів того, що я почав називати культурою нарцисизму. Це коли нарцисична поведінка стає все більш поширеною на різних рівнях суспільства. Один з прикладів цього — це підвищена увага до себе. Міжнародні дослідження свідчать, що у західній культурі це проявляється приблизно у 10% населення, може, навіть більше. Деякі навіть пропонують 15-20%.

Одної лиш думки про застосування цього відсотка до світового населення вистачає, щоб мені стало зле.

Якщо ми розглянемо, що насправді означає клінічний нарцисизм, ми швидко дізнаємося, що серед інших характеристик ці особи мають тенденцію підтримувати нереалістичні уявлення про себе, захоплюватися собою, вважати себе унікальними, говорити тільки про себе, відхиляти всю критику та негативний відгук, відчувати, що правила не стосуються них, і, фактично, прагнути лише зовнішніх нагород та соціального визнання. «Всі — абсолютно всі — повинні зійти з дороги, бо ось йду я!»

Нарциси щиро прагнуть бути досконалыми, особливо в очах інших. Вони хочуть, аби кожен бачив і думав про них як про найкрасивіших, найрозумніших, найінформованіших, найсильніших, найкраще одягнених, найбагатших, найуспішніших та найщасливіших людей у всьому світі. Однак тут є очевидна проблема — ця мета нереалістична і повністю недосяжна.

Загалом не варто чекати нічого хорошого, якщо нарцисизм поширюється у суспільстві. Однак, якщо ми хочемо підійти до цього питання більш серйозно, нам потрібно спершу з'ясувати, що насправді відбувається. Крім того, ми повинні поміркувати про практичні наслідки, через які ми всі страждатимемо, якщо дозволимо нарцисизму безконтрольно поширюватися. Я намагаюся натякнути, що нам потрібно усвідомити важливість цього випробування. Якщо ви не знаєте, яку проблему ви повинні вирішити, ви навіть не побачите необхідності цьому вирішенні.

Колись давно не існувало SUV . Потім одного дня SUV стали популярними. Деякі люди купили їх і отримали перевагу статусного, безпечного транспорту на дорозі з хорошим кутом огляду (коштом інших водіїв), і вони насолоджувалися почуттям безпеки, знаючи, що вони будуть досить захищені, якщо вони зіткнуться зі звичайним автомобілем. Однак всі, хто не водив SUV, раптово опинились у більшій небезпеці, оскільки тепер вони ризикували зіткнутися з ним. Найбільшу ціну, пов'язану з виробництвом SUV, по суті, заплатили всі інші водії.

Більше і більше людей купували SUV. Вони хотіли відчувати себе в безпеці та мати чудовий огляд. Але які були наслідки? Витрати пального стрімко зросли, ресурси планети використовувалися недбаліше, ніж будь-коли, збільшилися викиди від транспорту... Якби всі водії вирішили купити такий автомобіль, багато з вищезгаданих переваг просто зникнули б. Це трохи схоже на пастку.

Нарцисизм працює в дуже подібний спосіб. Так само як поява SUV, поведінка нарциса призводить до негативних наслідків для інших. Нарциси можуть підтримувати свою гордість, агресивно нападаючи на того, хто якось образив їх. Дуже схоже вони можуть підтримувати своє почуття особистої фантастичності, взявши на себе заслуги за досягнення своїх колег. Вони можуть створити образ «крутого гравця», зустрічаючись з безліччю потенційних партнерів, які навіть не дізнаються про існування один одного. Нарциси можуть почувати себе чудово та неймовірно, поки всі навколо страждають через них.

Деякі люди стверджують, що існує обмеження для того, скільки самовпевнених нарцисів ми можемо спільно подолати. Це цікава думка: скільки нарцисизму насправді може витримати суспільство? Особливо якщо врахувати, що це явище дійсно стає все більш поширеним.

### III

Звісно, питання, як ми до цього дійшли, надзвичайно цікаве, і малоймовірно, що на нього можна відповісти просто. Дехто звинувачує інтернет та соціальні мережі, тоді як інші скрізь транслиють думку про те, що нам всім потрібно підвищувати свою самооцінку і бути найкращими в тому, що ми робимо. Компанії соціальних мереж спочатку були створені людьми, які щиро хотіли зробити добро у світі та об'єднати людей, щоб допомогти їм ділитися своїми життями онлайн. Інші припускають, що цей нарцисичний напрямок фактично був завжди присутній, і змінилося лише те, що тепер у нас є інструменти для його вираження.

Мало хто згадує про те, що батьки, які заохочують своїх малят вірити, що вони принцеси або чемпіони світу з моменту народження, безумовно із найкращими намірами, ненавмисно породжують нездатних до досягнень егоцентричних невдах. Пізніше в цій книзі я ділитимуся прикладами зі шкіл, де були проведені порівняння між виступами учнів з різним рівнем самооцінки. Результати можна описати лише як... цікаві.

Вважати себе чудовим і успішним, навіть до того як робота була розпочата — це, звісно, один підхід. Визнаймо також, що ми не знаємо напевно, чи люди більше прагнуть відчувати себе успішними, чи дійсно бути такими.

Найперше я звертатиму увагу, чи можливо насправді досягти точки, де користь егоцентризму вже зменшується. В який момент хороша, здорова самооцінка перетворюється на марнославство та самозакоханість і переходить у патологічний егоїзм?

Навіть ті, хто ризикує розвинути риси нарцисизму, а не стати повноцінними нарцисами, повинні бути попереджені. Попри те, що

нарциси завжди можуть володіти ситуацією, розмовою чи навіть цілою організацією, вони врешті-решт виявляють себе, рано чи пізно. Люди навколо починають по-справжньому не любити їх. Якщо нарцис не позбавиться свого явного самоцентризму, це врешті-решт спровокує відчуття огиди в інших. Це абсолютно протилежно до того, чого насправді намагається досягти нарцис, а прагне він захоплення від інших.

#### IV

Перш ніж я перейду до аналізу культури нарцисизму, яка за нашими спостереженнями постійно зростає, я опишу та наведу приклади нарцисичного розладу особистості.

Також у мене є завдання для вас: подумайте дуже добре про те, чого ми, як суспільство, повинні прагнути досягти. Якими людьми ми хочемо бути? Ким ви хочете стати? Що ви хочете, щоб контролювало ваше життя та особистісний розвиток? Як ви хочете, щоб інші бачили вас, прямо відсьогодні?

Ми можемо вибрати виразний нарцисичний шлях, який вкритий марнославством, егоцентризмом, поверхневими стосунками, жадібністю, соціальною ізоляцією, провинками та хаосом.

Або ми можемо обрати інший шлях, який веде нас далеко від цього всього.

Цей підхід полягає у прагненні до набагато більшої істини та свободи, а також у прийнятті важливого для багатьох відчуття відповідальності — за себе, наших родин, наших дітей та всіх тих, про кого ми найбільше піклуємося. Однак ця відповідальність також поширюється на суспільство, в якому ми живемо.

Цей шлях, визнаймо, більш вимогливий, але, на відміну від підходу нарциса, який значною мірою ґрунтується на ілюзії, він подібний до істинного. Замість марного прагнення до утопічної ідеї особистої ідеальності, ми можемо прагнути до стану постійного вдосконалення. Хоч це в певному сенсі подорож без справжньої мети, однак



принаймні це автентичний шлях, який дозволить вам залишатися вірнішими собі.

Проте є одна вимога: ми маємо дозволити собі зупинитися і подумати над цими питаннями. Нам потрібно натиснути на гальма і глибоко замислитися над тим, що може вплинути на нас протягом усього життя. Нам варто трохи менше думати про себе й трохи більше один про одного — це шлях до справжнього успіху та щастя.

Ось про що ця книга.



## ШО ТАКЕ НАРЦИСИЗМ?

*Ми любимо себе більше, ніж інших людей,  
але турбуємося більше про їхню думку, ніж про свою.*

МАРК АВРЕЛІЙ

Нарцисизм, так само як і психопатія, існував завжди. Він є частиною виду *Homo sapiens*. Точно так само, як існують тихі та галасливі люди, ранні птахи та нічні сови, люди, які віддають перевагу кішкам або собакам, і так далі, так само існують і нарциси. Еволюція породила явище нарцисизму, і, ймовірно, немає сенсу запитувати чому. Можливо, це всього лише жорстока гра, яку наш Творець створив на початку часів. «Слухайте всі — я вигадав їм цікаве випробування! Чому б не відправити їм людиноподібного Троянського коня?» І справді, чому б і ні? Як вид людський рід потрапив у глухий кут перед величезним різноманіттям проблем та розладів. Нарцисизм — це лише один із численних прикладів.

Одна з тих речей, яку варто знати про нарцисизм, це те, що це не хвороба, адже це не зовсім аспект психічного здоров'я. Його не можна лікувати медикаментами або намагатися пристосуватися до нього. Нарцисизм — це розлад особистості. Важливо розуміти це, щоб одразу відкинути будь-які ідеї про вилікування чи лікування цього стану. Я зупинюся на методах, які, як правило, використовуються, але схоже на те, що нарцисизм не лікується так ефективно, як, скажімо, дальтонізм або недуга, яка змушує деяких людей насолоджуватися прослуховуванням гурту «The Rolling Stones». Як то кажуть, що є, те є.

Згідно з Вікіпедією: «Розлад нарцисичної особистості або мегаломанія — це розлад особистості, який характеризується завищеним почуттям власної важливості, надмірним прагненням до схвалення та труднощами зі співпереживанням».

Клініка Мейо дає такий опис розладу нарцисичної особистості: «...психічний стан, при якому люди мають завищене почуття своєї важливості, глибоку потребу в надмірній увазі та схваленні, проблемні стосунки та відсутність співпереживання до інших».

Так само як і багато інших діагнозів, він часто використовується не дуже точно в повсякденному спілкуванні. Іноді для того, щоб отримати ярлик нарциса на роботі, достатньо, щоб хтось просто надмірно захоплювався, коли розповідає про себе. Самозакохані люди, безумовно, можуть бути дратівливими, і це однозначно одна з ознак нарцисизму, однак не єдина.

## **ЗАГАЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАРЦИСИЗМУ**

- нереалістична завищена самооцінка;
- надмірний егоцентризм;
- розмовляють винятково про себе;
- відчуття особливості та унікальності;
- зарозумілість та пихатість;
- швидко критикують та засуджують інших;
- дуже чутливі до критики;
- вважають, що правила не для них;
- схильні до самореклами;
- вважають, що мають право на все найкраще;
- цінують владу і славу;
- вимагають постійного визнання;
- відповідатимуть агресією на запитання;
- брехливі та маніпулятивні.

## **ДЕТАЛЬНІШЕ ПРО КОЖНУ ХАРАКТЕРИСТИКУ**

Якщо ми коротко розглянемо кожну характеристику, то дуже скоро побачимо, що всі вони досить добре поєднуються між собою. Деякі з них навіть перетинаються, не будучи схожими між собою.

Всі ці окремі пункти можна розбити на дрібніші складові, і їхнє глибше вивчення насправді важливе, адже часто може допомогти вам

знайти пояснення тому, що в іншому випадку могло б залишитися лише відчуттям. Я впевнений, що ви зустрічали людей, яким ставили діагноз «нарцисизм», навіть якщо тоді ви цього не знали. Ви, напевно, думали, що він якийсь дивний, або дивувалися, чому його присутність викликає у вас дискомфорт. З вами щось не так? Можливо, цей опис допоможе вам знайти відповіді на ці питання.

Крім того, якщо вам помилково сказали, що хтось нарцис, ця глава дасть вам інструменти, необхідні для того, щоб розібратися в цьому. Ви зможете розпізнати патерни, навіть якщо ви не кваліфікований психолог.

### **Нереалістична самооцінка**

Нереалістична самооцінка — це саме те, чого можна було б очікувати від нарциса. Вона охоплює створення такого образу себе, який не відповідає реальності. Термін «нереалістичний» видається відкритим до різних інтерпретацій, однак чи не мав би високоуспішний індивід, який відчуває себе повністю невдахою, також нереалістичний образ себе? У цьому контексті «реалістичний» означає лише те, що він сходиться із реальністю. Але в цьому випадку я обговорюю лише обернену залежність: людей, які переоцінюють свої досягнення так, що навіть ті, хто є трохи невдахами, можуть бачити себе справжніми переможцями.

Один особливий тип нарцисів (які, на відміну від інших нарцисів, досить часто шукають допомогу, частково через депресії, з якими вони стикаються, і частково заради визнання, яке вони отримують) має схильність вважати себе невдахою. Однак вони наголошують на тому, що їхній провал — це безпосередній наслідок несправедливого ставлення світу до них, і їхні здібності, безперечно, виділили б їх серед мас, якби не було цього. Вони зазвичай заздять іншим людям і часто підозрюють, що їхні успіхи навпаки досягнуті недоброчесними засобами, а не справжнім талантом чи заслугами, як це робить сам нарцис.

Нереалістичні уявлення нарцисів часто залежать від їхньої нездатності визнати рамки своїх можливостей. Вони беруться за роботи, для яких не мають достатньої кваліфікації, і насправду подивовані, коли дізнаються, наскільки складно їх виконувати. Вони беруть участь у дискусіях на теми, про які практично нічого не знають, і потім тяжко

приймають той факт, що їхнє незнання стає очевидним, і в них закінчуються аргументи.

### **Надмірний егоцентризм**

Онлайн-словник Мерріам-Вебстер визначає егоцентризм як самодостатність з одного боку і виняткову зосередженість лише на власних бажаннях, потребах чи інтересах з іншого. Перше має мало спільного з нарцисизмом — навпаки, нарциси схильні потрапляти в глибоку залежність від інших для задоволення своїх психологічних потреб. Сутність нарцисів полягає в тому, що вони думають лише про себе, свої власні переживання, вподобання і потреби. Інші люди? Звісно, вони існують, але здебільшого для того, щоб нарцис використав їх для своєї користі.

Переважно все обертається навколо нарциса. Їхнє уявлення про світ — єдине, що має значення, і всім іншим краще пристосуватися. Будь-що, що трапляється в оточенні нарциса, оцінюється згідно з їхніми власними думками. Якщо вони бачать можливість вигідно використати ситуацію, то це сприймається позитивно, навіть якщо це має негативні наслідки для інших людей. Якщо це погано для нарциса, але добре для ста інших, то це вже погано.

### **Розмовляють винятково про себе**

Будь-яка розмова неминуче перетвориться на оповідь про нарциса. Тема не має суттєвого значення. Для нарциса немає нічого природнішого, ніж вставити свої п'ять копійок про себе. Все ж, це те, що найбільше їх цікавить. Нарциси хочуть бути учасником кожної історії і заявити про свій досвід або про будь-що інше. Оскільки інші люди не занадто цікаві, логічно, що потрібно змінити тему на щось захопливіше. І якщо нарцису не вдається перенести акцент розмови на себе, вони просто змінять тему, щоб зробити її безпосередньо про себе.

Впевнений, що ви знаєте старий жарт: «Ну досить вже про мене, поговорімо про вас. Що ви думаєте про мене?»

### **Відчуття особливості й унікальності**

Нарциси відчують, що вони надзвичайно унікальні та по-справжньому особливі. Звичайно, кожна людина унікальна по-своєму, але для

нарциса це означає, що він дійсно володіє здібностями, яких немає майже ні в кого. У них інші, кращі таланти, ніж у решти людей.

Вони мають кращий вигляд, розумніші чи успішніші. Це люди, які вважають себе Божим даром для людства. Вони вважають себе повністю фантастичними, і якщо хтось стверджує протилежне, то матиме неприємності. Крім того, особи, які схильні до нарцисизму, часто уявляють, що люди цінують або навіть шалено люблять їх. Вони серйозно вважають, що дуже популярні серед багатьох людей — можливо, більш популярні, ніж будь-хто інший, однак річ у тому, що вони швидше за все популярні серед конкретної групи людей і значно менш популярні в інших колах.

Нарциси вважають себе на вершині світу навіть тоді, коли всі бачать, що явно не дотягують.

### **Швидко критикують та засуджують інших**

Оскільки нарцис вже найкращий у всьому і вільно ділиться цим фактом з усіма, кого зустрічає, він також знає, що всі інші значно гірші в усьому. Вони також не проти поділитися цим фактом з іншими, часто в досить осудливій манері. Оскільки нарцис відчуває за собою право думати й говорити все, що йому заманеться, він часто саме так і робить. І в результаті свого очевидного презирства до всіх вони не можуть не принижувати людей. По суті, принижуючи інших, нарциси почуваються краще, бо відчувають себе важливішими. Як переможці — тією чи іншою мірою.

Оскільки нарциси схильні проявляти зарозумілість і пиху у своїй поведінці та ставленні, є лише кілька людей, на яких вони будуть готові витратити свій час і увагу. Маленькі люди насправді не варті їхньої уваги.

Нарцис із розвиненими соціальними навичками може завдати величезної шкоди випадковим жертвам. Прикладом цього є стрімке зростання мови ворожнечі в інтернеті, яке ми спостерігаємо останні роки. Нападати на людей, які вам з тих чи інших причин не подобаються — це особлива спеціалізація нарцисів. При цьому не має значення, чи винна жертва, чи ні. Оскільки нарциси не обмежені моральними законами, то вважають, що мають право робити те, що хочуть,

і відчують, що приниження інших якимось чином підносить їх самих, вони готові витратити величезну кількість часу на те, щоб розшматовувати людей. Інколи це фактично просто хулігани.

### **Дуже чутливі до критики**

Деякі люди швидко реагують на критику, тому що надають перевагу відкритій і відвертій розмові, але коли йдеться про нарцисів, це завжди вулиця з одностороннім рухом. Вони відчують за собою право критикувати та знищувати інших, однак самі занадто чутливі, щоб бути готовими вислухати, що люди думають про них. Оскільки будь-яку критику вони незмінно сприйматимуть як ознаку того, що навколишній світ не сприймає їхню велич, вони реагуватимуть швидко, часто з потужною, раптовою люттю. А разом з тим і жагою помсти.

Критику можна трактувати по-різному. З одного боку це може бути справжня критика, тобто негативна оцінка діяльності нарциса, наприклад. Однак це також може бути випадком недостатньої похвали або недостатньо гучних вигуків про те, наскільки чудові його досягнення. Якщо те, що ви даєте нарцисові, не відповідає його очікуванням, він може вибухнути в будь-який момент.

### **Вважають, що правила не для них**

З попереднього пункту досить часто випливає наступний. Оскільки нарциси вважають себе неймовірно особливими та унікальними, виникає цікавий ефект: правила та норми, які були погоджені серед решти суспільства, на них не поширюються. Це може бути що завгодно — від дотримання обмежень швидкості до відповідальності на роботі. Якщо ви щиро вірите, що звичайні правила суспільства на вас не поширюються, це вирізнятиме вас з-поміж інших. Докладати зусиль, щоб бути приємним, поводитися ввічливо й привітно — це, звичайно, у стилі нарциса, але оскільки він не відчуває справжньої потреби відповідати цим нормам, він здатен із дивовижною швидкістю відмовитися від цього вдавання, якщо його спровокувати.

Це одна з причин, чому інші люди рідко щиро цінують нарцисів. Вони, безумовно, можуть залучити на свою орбіту цілу когорту

шанувальників, але нікому вони не подобаються по-справжньому. А неповага до правил робить їх надто непередбачуваними. Більшість людей вважає, що це виснажливо в довгостроковій перспективі. Стосунки нарцисів насправді більш поверхневі, ніж вони можуть собі уявити.

### **Схильні до самореклами**

Кожне речення починається у них зі слова «я». «Я думаю, / відчуваю, / вірю, / бажаю, / хочу, / вимагаю...». Через те, що нарциси вважають себе найкращими в усьому, вони завжди підкреслюватимуть власні якості. Вони також обов'язково інформуватимуть усіх про свою популярність, важливі знайомства та неперевершену мережу контактів. Це одна із варіацій грандіозної самооцінки, і вона може давати дивний ефект, коли нарцис продовжує підкреслювати свій внесок у світ. Це виходить за рамки простої розмови про себе.

Нарциси цілком можуть донатити гроші на благодійність, але вони не робитимуть цього, якщо не зможуть якимось чином розказати про це усьому світу. Причина дуже проста: вони хочуть отримати похвалу за свої величезні серця. Пожертвувати сто доларів на «Врятуймо дітей» для них недостатньо, щоб отримати заслужені овації від своїх уявних шанувальників, вони повинні написати про це в Instagram і Facebook.

Досить тривожне те, що нарцисизм надмірно представлений в ієрархії глобальних благодійних організацій, таких як Save the Children або ЮНІСЕФ. Вони виконують мінімальний обсяг обов'язкової роботи, але намагаються піднятися по кар'єрних сходинках організації, користуючись з колег, які фактично присвятили своє життя благодійності. Так, це люди теж помітили.

### **Вважають, що мають право на все найкраще**

Нарциси відчувають, що мають право на усе найкраще, що може запропонувати світ. Це важлива мотивація для них, постійне прагнення до ідеалу та потреба мати все найкраще. Подібно до того, як маленька дитина уявляє, що їй може зійти з рук все, що їй заманеться, нарциси роблять те саме, бо відчувають, що мають на це право. Претендуючи на



простір, ображаючи чи наступаючи на інших, отримуючи максимальну компенсацію за мінімальні зусилля, нарциси відчують, що мають повне право на все це.

Крім того, жити в найелегантнішому будинку в найкращому районі, їздити на найдорожчій машині та носити лише найкращий одяг — це також невіддільне право від самого народження. Список можна продовжувати. Щоразу, коли нарцис чогось хоче, це бажання ґрунтується на відчутті того, що він має на це право. Більше ніяких аргументів не потрібно. Як би нелогічно це не звучало, їм це здається цілком раціональним. І оскільки вони вважають за краще, щоб винагорода була миттєвою, то без вагань обирають найкоротший шлях.

### **Цінують владу і славу**

Влада і слава — це дуже цінні атрибути в очах нарциса. Вони — доказ цінності нарциса, і це те, що всі повинні визнати. Як не дивно, нарциси не наполягають на тому, щоб увага, яку вони отримують, була позитивною. Негативна увага краще, ніж відсутність уваги взагалі. З цього погляду нарциси схожі на маленьких дітей.

Наслідком цього є те, що нарциси, як і психопати, тягнуться до будь-якого місця, де концентрується влада і увага. Однак якщо люди не визнають важливість нарцисів, дуже швидко з'являються проблеми. У них можуть навіть з'явитися ознаки легкої депресії, якщо вони не отримують уваги, до якої прагнуть.

### **Вимагають постійного визнання**

Багато людей наполегливо працюють і насолоджуються визнанням, яке вони отримують від світу за досягнені успіхи. Але для них цього досить. Визнання, яке вони отримали, дійсно задовольняє їх. З нарцисами це так не працює.

Ці люди живуть заради постійного визнання. І оскільки вони вважають, що мають на це право, то завжди прагнуть отримати більше. Це може бути працівник, який завжди виконує доручення боса в обмін на похвалу. Але це також може бути бос, який постійно купує торт для колективу.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>Частина I. Нарцисизм: Короткий вступ</b> . . . . .	<b>11</b>
1. Що таке нарцисизм? . . . . .	12
2. Бути кращим за інших . . . . .	21
3. Решта Темної Тріади . . . . .	25
4. Чи нормально постійно думати про себе? . . . . .	32
5. Перше знайомство з Ліндою . . . . .	42
<b>Частина II. Нарцисизм: глибинний аналіз</b> . . . . .	<b>45</b>
6. Дослідження глибин складних душ . . . . .	46
7. Чи люблю я себе? Складно сказати . . . . .	50
8. Емоції та нарциси — як олія та вода? . . . . .	59
9. Таємна мова нарцисів . . . . .	66
10. Коли це дрібка нарцисизму комусь зашкодила? . . . . .	70
11. Маніпуляція . . . . .	76
12. Хто ризикує стати жертвою нарциса? . . . . .	96
13. З чого зроблені нарциси? . . . . .	109
14. Випробування нарцисизмом . . . . .	115
<b>Частина III. Як впоратися із нарцисами</b> . . . . .	<b>123</b>
15. Загрози близького контакту з нарцисом . . . . .	124
16. Вийти з-під влади нарциса . . . . .	129
17. Повна інструкція виходу з-під влади раз і назавжди . . . . .	138
18. Сумувати за аб'юзером — це нормально? . . . . .	150
19. Повернемося до Лінди: аналіз її поведінки . . . . .	156
<b>Частина IV. Культура нарцисизму</b> . . . . .	<b>159</b>
20. Коли проблема стосується більше ніж кількох осіб . . . . .	160
21. Прояви культури нарцисизму. . . . .	165
22. Буквальний погляд у дзеркало заднього виду . . . . .	175

23. Агресія та колективний нарцисизм . . . . .	179
24. Як ми до цього дійшли? . . . . .	192
25. Самооцінка: більше проблем, ніж ви того варті . . . . .	198
26. Нормалізація нарцисизму . . . . .	205
27. Ви нарцис? Перевірте себе. . . . .	221
28. Перевтілення . . . . .	235
Висновок. Лінда, частина 3: як ми можемо їй допомогти? . . . . .	246
Бібліографічні джерела . . . . .	250