



**ТОМАС  
ЭРИКСОН**

# **КРУГОМ ОДНИ НАРЦИССЫ**

**как оградить себя  
от токсичных  
личностей**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 316.62  
ББК 88.5  
Э77

## SURROUNDED BY NARCISSISTS

by Thomas Erikson

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

### **Эриксон, Томас.**

Э77      Кругом одни нарциссы : как оградить себя от токсичных личностей / Томас Эриксон ; [перевод со шведского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с.

ISBN 978-5-04-176260-5

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 978-5-04-176260-5

© Кваша Е. А., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	9
--------------------	---

## Часть I

### НАРЦИССИЗМ: КРАТКИЙ ЭКСКУРС

ГЛАВА 1. Что такое нарциссизм? . . . . .	21
ГЛАВА 2. Быть на голову выше других . . . . .	33
ГЛАВА 3. Остальные черты темной триады . . . . .	38
ГЛАВА 4. Нормально ли все время думать о себе? . . . . .	47
ГЛАВА 5. Знакомство с Линдой . . . . .	59

## Часть II

### НАРЦИССИЗМ: УГЛУБЛЕННЫЙ ВЗГЛЯД

ГЛАВА 6. Наблюдая за глубиной многогранной души . . . . .	65
ГЛАВА 7. Сложные отношения с собой . . . . .	70
ГЛАВА 8. Эмоции и нарциссы несовместимы? . . . . .	82
ГЛАВА 9. Тайный язык нарциссов . . . . .	90
ГЛАВА 10. Что плохого в капле нарциссизма? . . . . .	96
ГЛАВА 11. Манипуляция . . . . .	103
ГЛАВА 12. Кто становится жертвой нарцисса? . . . . .	127
ГЛАВА 13. Как на свет появляются нарциссы? . . . . .	143
ГЛАВА 14. Проблемы нарциссизма . . . . .	150

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть III

#### КАК ОБРАЩАТЬСЯ С НАРЦИССАМИ

ГЛАВА 15. Трудности жизни с нарциссом . . . . .	161
ГЛАВА 16. Как освободиться от нарцисса . . . . .	167
ГЛАВА 17. Инструкция по освобождению раз и навсегда . . . . .	177
ГЛАВА 18. Нормально ли скучать по своему обидчику? . . . . .	192
ГЛАВА 19. Линда, часть вторая: анализ ее поведения . . . . .	199

### Часть IV

#### КУЛЬТУРА НАРЦИССИЗМА

ГЛАВА 20. Когда проблема затрагивает многих . . . . .	205
ГЛАВА 21. Как проявляется культура нарциссизма . . . . .	211
ГЛАВА 22. Взгляд в зеркало заднего вида . . . . .	223
ГЛАВА 23. Агрессия и коллективный нарциссизм . . . . .	227
ГЛАВА 24. Как мы здесь оказались? . . . . .	242
ГЛАВА 25. Самоуважение: больше проблем, чем вы заслуживаете . . . . .	250
ГЛАВА 26. Как 1970-е повлияли на наших родителей? . . . . .	258
ГЛАВА 27. Тест: являетесь ли вы нарциссом? . . . . .	277
ГЛАВА 28. Взять перемены в свои руки . . . . .	294
В ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Линда, часть третья: как ей помочь? . . . . .	307
Библиография и источники . . . . .	312

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

Курт Кобейн



## Введение

«Любовь — серьезное психическое  
заболевание».

Платон

### I

**Л**юбовь 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 не-



объяснимыми. 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 невероят-

ными 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 собирает 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 крупинцы. 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 изначально 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.***