

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение	12
Эпоха «божеств» и хрупкости самооценки	12
Многоликий нарциссизм	14
«Внутреннее ухо» самооценки	16
Зачем человеку нарциссизм?	18
Шкала нарциссизма	20
Нарциссическая уязвимость	23
Нарциссические люди	24
Нарциссические способы обращения с собой	26
Хрупкость самооценки и как мы к этому приспосабливаемся	27
«Жалкое подобие»	31
Опросник для обнаружения нарциссической дефицитарности	33
Утверждения, связанные с самооценкой	33
Убеждения, связанные с отношениями с людьми	34
Ментальные установки	35
Корона как защита от уязвимости	36
Суть нарциссизма в первом приближении	39

ЧАСТЬ I

КАК ИЗ ДЕТЕЙ ПОЛУЧАЮТСЯ НАРЦИССЫ?

Глава 1. МИФ О НАРЦИССЕ	45
Глава 2. ДРАМА НАРЦИССА	49
Нарциссизм — это «травма нелюбви»	51
Ненужность и эмоциональная депривация	56
Психологическая незрелость родителей	56
Эмоциональная эксплуатация ребенка	59
Небезопасная зависимость от взрослых	60
«Исцеляющая фантазия» нарциссов	62
Нарциссический голод	64
«Дыра» в отражении	68
Нереалистичные требования	70
Резюме. Нарциссическая адаптация к условиям детства	72

ЧАСТЬ II

ДЕФИЦИТАРНЫЙ НАРЦИССИЗМ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Глава 3. «ПАЗЛЫ» ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССИЗМА	77
Как живет дефицитарному нарциссу?	78
Глава 4. ОСНОВЫ ДЕФИЦИТАРНОСТИ	82
Ощущение внутренней пустоты	82
Нарциссическая ненасыщаемость	84
Идеал «Я»	91
Внутренний критик	97
Ощущение собственной ничтожности	104
Неустойчивость самооценки	109

Самообесценивание	115
Неспособность прилагать усилия	118
Нарциссическая прокрастинация	122
Синдром самозванца	128
Нарциссическая депрессия	131
Неспособность получать удовольствие и радость от жизни	136
Херофобия	140
Скука	143
«Жизнь проходит мимо»	147
Резюме	151
Глава 5. НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ: как мы пытаемся справиться с неполноценностью, но остаемся в «минусе»	153
Всемогущество	154
Убеждение «Претендуешь — соответствуй»	157
Всемогущий контроль	161
Нарциссические стандарты	164
Фантазия о собственной исключительности	170
Невозможность признать свою неудачу	176
Борьба с реальностью	178
Идеализация взрослости	181
Идеализация	184
Нарциссическое обесценивание	187
Нарциссическая изоляция	190
Контроль над чувствами и рационализация	194
Обесценивание желаний и потребностей	198
Резюме	200
Глава 6. ТИПИЧНЫЕ ЧУВСТВА ДЕФИЦИТАРНОГО НАРЦИССА	202
Нарциссическая злость	203
Нарциссическая гордыня	206

Страх оказаться обычным человеком	211
Страх быть слабым	216
Отношение к регрессу	218
Страх отвержения	220
Нарциссическая зависть	223
Страх зависти (как проекция)	228
Нарциссический стыд	230
Нарциссическая тревога	233
Резюме	234

ЧАСТЬ III

КАК ДЕФИЦИТАРНЫЕ НАРЦИССЫ СТРОЯТ ОТНОШЕНИЯ

Глава 7. С ЧЕМ МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ В ОТНОШЕНИЯХ	241
Ощущение собственной неуместности	241
Глубокая отчужденность от людей	244
Поиски причастности к отношениям с людьми	246
Зависимость от идеальной любви	249
Отсутствие опоры на опыт удовлетворяющих отношений	252
Искаженные представления об отношениях	255
Нереалистичные ожидания в отношениях	258
Страх близких отношений	261
Нарциссические защиты против близких отношений	262
Зависимость от нарциссического ресурса в отношениях	264
Обесценивание своей потребности в отношениях	269
Сильная бессознательная нужда в отношениях	272
Отсутствие эмпатии к людям в отношениях	274

Небрежность дефицитарного нарцисса по отношению к себе	276
Парадокс «всеядности»	278
Желание контроля над отношениями	281
Желание сильных реакций на свою личность	284
Невозможность быть в горизонтальных отношениях	286
Нарцисс-спасатель, или «белое пальто»	289
Страх зависимости в отношениях	290
Опасение быть использованным	294
Скука в отношениях	296
Желание переделать партнера	299
Ощущение униженности от потребности в помощи и поддержке ..	300
Резюме	304

ЧАСТЬ IV

И ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Глава 8. МАЛЕНЬКАЯ НАРЦИССОЧКА НА ПРИЕМЕ У ПСИХОЛОГА	313
Глава 9. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ДЕФИЦИТАРНЫМ НАРЦИССИЗМОМ	320
Сочувствие к себе/жалость	323
Зависимость	328
Горе	331
Бессилие	333
Обыкновенность	339
Резюме. Нарциссический кризис	340
Заключение. НАРЦИССИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ	342