Нарциссическое расстройство личности (НРЛ): как не стать кормом для «совершенного» хищника?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 06.02.2026

На форумах и в соцсетях каждая вторая тема посвящена нарциссизму, но при этом многие люди не понимают разницу между напускной демонстративностью и диагнозом. Произошла своего рода инфляция данного понятия. Важно понимать, что любовь и забота о себе не являются нарциссизмом. А фразы типа «мой бывший – нарцисс» указывают лишь на то, что человек не способен признать, что: «Мы оба были созависимы и не умели строить границы». **В данной статье мы расставим акценты и подчеркнем принципиальную разницу между «бытовым нарциссизмом» (который проявляется в соцсетях) и клиническим НРЛ (которое разрушает жизнь).**

Культура «Selfie»: Или кем поощряется демонстративность

В силу технического прогресса и трансформации культурных ценностей от «служения обществу», к культуре «селфи» происходит сдвиг в сторону развития демонстративности личности. И это качество активно поощряется соцсетями. По своей сути **нарциссическая адаптация становится нормой для людей,** так как за это «самолюбование» платят лайками, комментариями, и в дальнейшем рекламными контрактами. Человеку в таком аспекте не нужно ходить на работу, совершенствовать свои профессиональные навыки и т.д. А достаточно лишь «засветить милую мордашку» в интернете, чтобы получать стабильный высокий доход.

И ладно бы, если проблема была только в этом. Но все имеет свои последствия. Так с нарциссами фактически невозможно построить нормальные отношения. Такие люди теряют свое «Я», а их партнеры истощаются физически. **Нарциссы не просто любят себя, а отрицают ценность другого. Другой для них это просто функция для реализации их желаний и не более.**

Настоящий нарцисс не способен к глубинной эмпатии, он просто не способен сопереживать. Внутри у него пустота и есть лишь его «Я» и его отражение.

Рисунок 1 - Психологический профиль клинического нарцисса

Нарциссам постоянно нужен ресурс в виде внимания, денег, заботы, секса, власти и т.д. для того, чтобы чувствовать, что он существует. А **когда у партнера ресурс заканчивается, он просто его выбрасывает как пустую банку из-под газировки.** Такая форма «утилизации» у людей, признающих норму взаимности как золотое правило – вызывает шок. Они не понимают просто: «Как вообще так можно делать?!».

Признаки НРЛ: что скрывается за «золотым фасадом»

Нэнси Мак-Вильямс указывает, что «для некоторых из нас озабоченность “нарциссическим запасом” или поддержанием самоуважения затмевает другие задачи настолько, что в этом случае нас можно считать поглощенными исключительно собой. Термины “нарциссическая личность” и “патологический нарциссизм” применяются именно к такой диспропорциональной степени озабоченности собой, а не к обычной чувствительности к одобрению или критике» [1]. Следовательно, у каждого человека есть некий уровень нормального нарциссизма, но также существует и патологичный нарциссизм, переходящий рамки нормы.

Признаки НРЛ:

1) Потребность в восхищении их грандиозностью. Согласно Х. Кохуту нарциссы это не те, кто слишком себя любят. А это те, кто просто не может себя не предъявлять миру, иначе они будут чувствовать психологическую смерть (аннигиляцию);

2) Фантазии о безграничном успехе;

3) Отсутствие эмпатии (умения сочувствовать и сопереживать);

4) Использование других для достижения собственных целей.

Нарциссический ресурс: почему они берут и не отдают?

В силу созависимого характера отношений их партнеры могут одаривать нарцисса подарками, покупая дорогие вещи или же даря им свое внимание. Но нарциссы не будут ничего Вам отдавать, поскольку просто не приучены к этому. **Для них внимание и подарки – это естественная дань его «божественности».** А отношения строятся по принципу **«объектного использования»,** где нарцисс не любит Вас, а любит лишь собственное отражение в Ваших глазах. И как только зеркало начинает «хмуриться» или показывать характер требуя ответного тепла, то нарцисс просто разбивает это зеркало и ищет новое.

Нарциссические отношения: цикл «Идеализация — Обесценивание — Утилизация»

Как мы уже указали выше, взаимодействие с нарциссом можно описать циклом **«Идеализация – Обесценивание – Утилизация».**

Рисунок 2 - Динамика ценности партнера в глазах нарцисса

1) В начале отношений нарцисс будет Вас идеализировать, показывать какой Вы классный, красивый, умный и т.д. Не будет давать Вам проходу и всячески будет стремиться к психологическому слиянию. На стадии Идеализации нарцисс «сканирует» потребности партнера, чтобы стать для него «идеальным». Он не любит Вас, а лишь мимикрирует под Ваш идеал, чтобы «подсадить» Вас на этот наркотик внимания. Вы, в свою очередь, возвышаясь и поднимая так свою самооценку чувствуете, что «да я классный/классная, мне приятно». Вы в таких отношениях воодушевлены и готовы многое сделать для нарцисса, фактически отдать всю/всего себя (в эмоциональном/физическом/духовном/личностном плане). Нарцисс этим успешно пользуется, вытягивая из Вас жизненные силы, фактически используя для своих нужд. Но через некоторое время Ваши ресурсы заканчиваются, и Вы чувствуете эмоциональное выгорание и усталость. Вот в этот момент нарцисс меняет линию своего поведения.

2) Через некоторое время маятник начинает качаться в другом направлении, и Вы сталкиваетесь с

обесцениванием, высмеиванием, подколами или какой-то непонятной формой общения, когда Вас просто не ценят и не уважают. У Вас соответственно такая смена настроений вызывает чувство несправедливости, но с этим Вы ничего поделать не можете. Вы хотите, чтобы Ваш партнер стал таким же каким был и ранее, но этого не будет.

3) Как только нарцисс понимает, что с Вас больше нечего взять – он Вас выбрасывает, как сломанную игрушку, без капли сожаления. И так же быстро забывает. Вы остаетесь «у разбитого корыта» и не понимаете, почему так произошло, ведь так много было сделано. Но это не Ваша вина и не Ваша проблема, а особенность нарциссической личности. Она просто не способна поставить себя на Ваше место. А чтобы не чувствовать вину – максимально быстро старается от Вас избавиться. Потому что сам нарцисс просто не в состоянии Вам что-то дать и заботиться о Вас, когда Вы не в ресурсном состоянии (а это рано или поздно случится). В этот период Вам может показаться, что Вы недостаточно хороши или сделали какую-то ошибку, ведь раньше Вы были «высокостатусным» в глазах этого человека, а в конце стали «расходным материалом». Такой финал неизбежно вызывает шок и непонимание. В этот момент важно лишь осознать, что Вы попались на крючок созависимости, так как на самом деле нарцисс не способен любить, а идеализация Вас ему была необходима только для заправки его собственного Эго. По сути, это классика «нарциссического расширения».

Нарциссический гнев. Почему нарцисс злится на Ваше желание получить тепло?

Когда Вы начинаете защищать свои границы и отказываетесь быть спонсором эмоциональных и финансовых потребностей, когда проявляете Ваше желание получать – Вы можете столкнуться с агрессией и обидой со стороны нарцисса, которому будет крайне не нравится формат быть заботливым человеком для Вас (ведь функция Вы для него, а не он для Вас).

Почему соцсети (TikTok, Instagram) — это рай для нарциссических черт?

В социальных сетях нарциссические люди получают внимание, любовь, обожание. Именно это мотивирует их выкладывать ролики, «записывать рилсы» и дело здесь не только в деньгах, а именно в ощущении того, что «ты нужен и ты обожаем». Такие люди сейчас правят балом в соцсетях. Но внешний фасад – это временный капитал, который рано или поздно сгорит.

Пустые картинки могут бесить нормальных людей, и они часто пролистывают нарциссов, которые только занимаются самолюбованием на камеру. Но также существует и много последователей такого образа жизни, люди начинают трансформировать свою внешность и подражают своим кумирам. А некоторые и вовсе не хотят заниматься спортом, правильно питаться и т.д., а чтобы выглядеть привлекательно - используют фильтры, и самое важное для них же важно выложить свой каждый шаг в соцсеть, чтобы получить еще одну порцию дофамина от восхищения окружающих. Причем важно понять, что **внутренняя самооценка у них где-то на дне, а живут они за счет восхищения со стороны окружающих и внешнего признания.** Их желание, связанное с внешней валидацией, представляет собой амбар, который невозможно наполнить.

Личный бренд или нарциссизм: где грань?

Однако следует отметить, что далеко не все люди, которые ведут соцсети являются нарциссами. **Личный бренд – нужен многим специалистам: врачам, репетиторам, юристам, психологам, артистам и т.д.** Но ключевой аспект заключается в материале, который они преподносят другим людям. Если основа их материала: «Смотрите на меня я весь такой классный, любите меня» - то это классический нарциссизм.

А если основа заключается в демонстрации уникального продукта, созданного Вами, Вашей экспертизы или ориентации на помощь и образование других людей – это здоровый личный бренд. Так как **в современном мире проявляться социально – это необходимое условие для профессионала, важно лишь не превратиться в «пустую, симпатичную мордашку».** Экспертность – это основа личного бренда, а популярность это лишь дорога к нему. **Проявление – это служение, а**

нарциссизм – это потребление.

Таким образом, проявляться, заявлять о себе и гордиться своими успехами — это здорово, если за этим стоит реальный труд, а не желание «потребить» других.

Заключение

Важно в отношениях соблюдать **золотой принцип морали: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой».** Если Вы делаете все для человека, а Вам в ответ ничего, то это явный признак того, что Вы имеете дело с нарциссом. Попав в такой «мясокомбинат», Вы выйдете абсолютно разбитым. Поэтому важно вовремя замечать такие знаки.

Нарцисс — это не хищник, которого нужно бояться, а глубоко несчастный человек с дырой в душе. Но это не значит, что Вы должны быть «заплаткой» для этой дыры. Хватит кормить чужую пустоту. Начните строить свой Замок. Ваша эмпатия — это сокровище, которое заслуживает взаимности, а не утилизации. Если Вы столкнулись с «утилизацией», знайте: это Ваш шанс вернуть свои ресурсы себе и направить их на созидание.

Литература:

1) Маквильямс, Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Маквильямс, изд. «Класс» - 2015. – 592 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте