



18+

Я ТВОЙ ЦВЕТОЧЕК

Ольга Кайгородова

Ольга Кайгородова

Я твой цветочек

«Издательские решения»

Кайгородова О.

Я твой цветочек / О. Кайгородова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-656377-3

Нарцисс и его жертвы! Как вовремя заметить манипуляции над собой и не стать жертвой. Красные флаги в отношениях. Прочти и не дай себя обезоружить.

ISBN 978-5-00-656377-3

© Кайгородова О.
© Издательские решения

Содержание

КАК РАСПОЗНАТЬ НАРЦИССА: ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

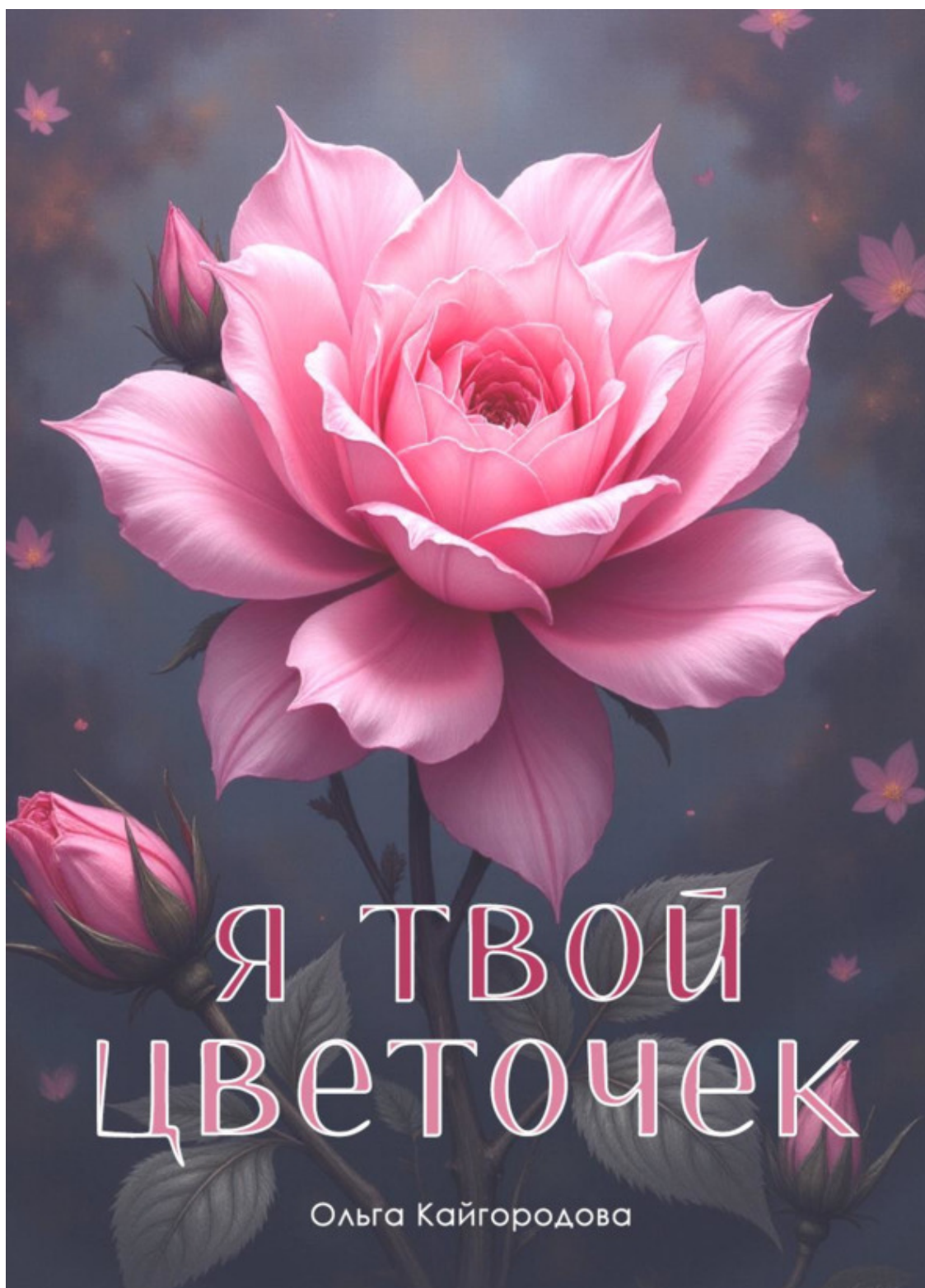
Я твой цветочек

Ольга Кайгородова

© Ольга Кайгородова, 2025

ISBN 978-5-0065-6377-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Нарцисс



Нарцисс – это человек с особым типом личности, который характеризуется преувеличенным чувством собственной значимости и чрезмерной самовлюбленностью. Важно понимать, что нарциссизм существует в разных формах: от здоровых проявлений (когда человек амбициозен и достигает успехов в карьере) до клинического расстройства личности.

Основные признаки нарцисса:

Преувеличение своих достижений
Постоянная потребность в восхищении
Убежденность в собственной уникальности

Отсутствие эмпатии к другим
Высокомерие и надменность
Манипулятивное поведение
Вера в то, что все ему должны
Фантазии о неограниченной власти и успехе

Интересно, что многие нарциссы на самом деле страдают от низкой самооценки и внутренней пустоты, а своим поведением пытаются это скрыть. Они могут испытывать резкие перепады настроения: от ощущения себя «лучше всех» до «хуже всех».

Существует три основных типа нарциссов:

Грандиозные – явно демонстрируют свое превосходство

Уязвимые (скрытые) – более замкнуты, добиваются похвалы менее заметными способами

Перверзные – сочетают нарциссизм с агрессивным поведением и манипуляциями

Важно помнить, что нарциссические черты могут быть как частью здоровой личности, так и признаком серьезного расстройства, требующего профессиональной помощи.

КАК РАСПОЗНАТЬ НАРЦИССА: ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Нарциссы – это люди с особым типом личности, которые демонстрируют ряд характерных признаков. Вот как их распознать:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:

Постоянно требует восхищения и внимания
Не проявляет интереса к чувствам других
Критикует за «чрезмерную эмоциональность»
Отрицает собственные негативные эмоции
Завидует другим или считает, что ему завидуют
Проявляет вспышки гнева при неудачах
Не понимает влияния своего поведения на окружающих

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Играет на публику ради внимания
Высокомерен и тщеславен
Преувеличивает свои достижения
Обидчив, воспринимает обычные замечания как оскорбления
Говорит плохо о других за спиной
Высмеивает окружающих, заставляет их сомневаться в себе

ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ:

Эгоцентричен и любит контролировать
Склонен к манипуляциям
Чрезмерно ревнив
Доминирует в разговоре, перебивает
Требует безусловной преданности
Может быть жестоким для достижения целей

ЛИЧНОСТНЫЕ ЧЕРТЫ:

Живет не по средствам
Склонен к трудоголизму
Начинает грандиозные проекты, но не заканчивает их
Быстро теряет интерес к людям
Принимает импульсивные решения
Склонен к изменам

МОРАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ:

Лжет ради выгоды
Перекладывает вину на других
Играет роль жертвы
Может нарушать закон
Считает себя вправе получать желаемое

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

Установите четкие границы

Не поддавайтесь на манипуляции

Не пытайтесь «спасти» или «перевоспитать» нарцисса

Сохраняйте эмоциональную дистанцию

Документируйте манипулятивное поведение

При необходимости обратитесь за профессиональной помощью

Помните: нарциссы часто используют обаяние и харизму на первых этапах отношений, чтобы завоевать доверие. Будьте внимательны к вышеперечисленным признакам, особенно если замечаете их сочетание у одного человека.

Важно понимать, что нарциссическое расстройство личности – это серьезное психологическое состояние, и люди с этим расстройством часто не осознают своего поведения или не желают его менять. Ваша задача – защитить себя и свои границы, а не пытаться изменить другого человека.



ГАЗЛАЙТИНГ: ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО

Что такое газлайтинг?

Газлайтинг – это форма психологического насилия и манипуляции, направленная на то, чтобы заставить жертву сомневаться в собственной адекватности и восприятии реальности. Термин происходит от названия пьесы и фильма «Газовый свет», где муж манипулировал женой, заставляя её думать, что она сходит с ума.

Основные признаки газлайтинга:

Отрицание фактов:

«Этого не было»

«Ты всё выдумываешь»

«Тебе показалось»

Манипулятивные фразы:

«Ты слишком чувствительный»

«У тебя всегда всё не так»

«Все так говорят, только ты не соглашаешься»

Типичное поведение газлайтера:

Переставляет вещи и говорит, что вы их потеряли

Отрицает сказанное ранее

Принижает ваши чувства

Выставляет вас сумасшедшим

Использует «двойные послания»

Где встречается газлайтинг:

Семейные отношения:

Супружеские пары

Родители и дети

Родственники

Рабочие отношения:

Начальство и подчинённые

Коллеги

Руководители разных уровней

Дружеские отношения:

Друзья

Знакомые

Социальные группы

Как защититься от газлайтинга:

Признайте проблему:

Запишите все подозрительные ситуации

Обсудите их с доверенными людьми

Ведите дневник событий

Установите границы:

Четко обозначьте, что вы не потерпите манипуляций

Не оправдывайтесь

Сохраняйте спокойствие

Соберите поддержку:

Найдите людей, которые вас поддержат

Обратитесь к психологу

Поделитесь своими переживаниями

Сохраняйте доказательства:

Делайте записи разговоров

Сохраняйте сообщения

Документируйте события

Работа над собой:

Укрепляйте самооценку

Учитесь распознавать манипуляции

Развивайте критическое мышление

Помните: газлайтинг – это форма эмоционального насилия, которая может привести к серьезным последствиям для психического здоровья. Если вы столкнулись с газлайтингом, важно не изолироваться и искать поддержку у профессионалов и близких людей.

Признаки того, что вы подвергаетесь газлайтингу:

Часто извиняетесь за то, чего не делали

Сомневаетесь в своей памяти

Считаете себя «слишком чувствительным»

Часто спрашиваете себя «Может быть, я действительно сумасшедший?»

Чувствуете, что не можете ничего доказать

Избегаете разговоров о конкретных ситуациях

Важно помнить, что газлайтинг – это не ваша вина, и вы имеете право на здоровые отношения без манипуляций и насилия.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ: ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ЗАЩИТА

Психологическое (эмоциональное) насилие – это форма воздействия на человека, которая вызывает у него тяжелые эмоциональные переживания. Оно часто остается незамеченным, но может нанести серьезный урон психическому здоровью.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ:

Газлайтинг

Попытка убедить человека в неверности его мыслей

Типичные фразы: «Тебе показалось», «Я такого не говорил»

Результат: жертва начинает сомневаться в собственной адекватности

Обесценивание

Понижение значимости чувств, достижений

Фразы: «Подумаешь, какая чувствительная», «Твои проблемы несерьезны»

Последствия: снижение самооценки, потеря веры в себя

Висхолдинг

Избегание нежелательной темы

Фразы: «Мы поговорим об этом позже»

Результат: накопление недосказанности

Неглект

Пренебрежение потребностями человека

Проявляется в отказе в помощи, уходе

Последствия: чувство ненужности, брошенности

Двойное послание

Противоречие между словами и действиями

Пример: «Иди развлекайся», сказанное обиженным тоном

Результат: замешательство, внутренний конфликт

Игнорирование (молчание)

Отказ от общения как наказание

Вызывает сильную тревогу

Последствия: неуверенность в себе, низкая самооценка

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:

Признайте проблему

Запишите все случаи насилия

Обсудите ситуацию с доверенными людьми

Ведите дневник событий

Установите четкие границы

Прямо говорите о своих чувствах

Требуйте уважительного отношения

Не оправдывайтесь

Используйте конструктивный подход

«Когда ты делаешь X, я чувствую Y»

Предложите альтернативу поведения

Объясните выгоды уважительного общения

При необходимости прекратите контакт

Ограничьте общение с абьюзером

Ищите поддержку у близких

Обратитесь к психологу

Работайте над самооценкой

Развивайте уверенность в себе

Учитесь распознавать манипуляции

Практикуйте самоутверждение

Важно помнить: психологическое насилие часто происходит неосознанно, но это не делает его менее вредным. Своевременное распознавание признаков насилия и принятие мер помогут защитить свое психическое здоровье и улучшить качество общения с окружающими.

При систематическом насилии рекомендуется обратиться к профессиональному психологу для получения специализированной помощи и поддержки.



КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОПАТА: ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

Психопатия – это выраженное расстройство личности, которое проявляется через определенные характерные черты поведения и мышления. Вот как распознать психопата:

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ:

Отсутствие эмпатии
Склонность к манипуляциям
Непредсказуемое поведение
Эмоциональные всплески
Нарушение социальной адаптации
Склонность к зависимостям

РАННИЕ ПРИЗНАКИ:

Проявляются обычно в подростковом возрасте

Если есть наследственная предрасположенность (особенно если кто-то из родителей имеет расстройство личности), вероятность развития психопатии достигает 90%

Патология сохраняется на протяжении всей жизни

СОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Создают конфликты и скандалы
Используют социальные сети для создания иллюзии благополучия
Провоцируют окружающих
Могут быть «душой компании»
Часто являются талантливыми в творческом плане

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:

Резкие перепады настроения
Либо все очень радостно, либо ужасно
Не выносят умеренных эмоций
Жизнь похожа на эмоциональные качели
Агрессивные вспышки

МАНИПУЛЯТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Умеют создавать яркие образы
Талантливо лгут
Используют людей для достижения своих целей
Не чувствуют вины или раскаяния

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.