



Елена Симонина

**Тайны  
нарциссизма**

18+

# Елена Симонина

# Тайны нарциссизма

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73175413](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73175413)*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Книга – сборник наблюдений за нарциссическими личностями. Читатели смогут глубже понять природу поведения таких личностей, распознать признаки нарциссизма и научиться строить здоровые отношения с людьми, обладающими подобными чертами. Книга будет интересна тем, кто сталкивался с этим, и интересующимся психологией.

# Содержание

Введение	4
Это не люди	6
Прощание с иллюзиями. Выздоровление	8
Новогоднее предательство	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Елена Симонина

## Тайны нарциссизма

### Введение

Среди зелёных травинок и ярких весенних цветов выделяется нежный нарцисс, словно застывший луч солнца, спустившийся на землю. Его лепестки тонкие и прозрачные, будто сотканные из утренней росы, переливаются всеми оттенками золотого и белого. В центре возвышается изящная корона, сияющая чистым светом, похожая на маленькое солнце, согревающее душу и сердце каждого прохожего.

Возле этого цветка хочется остановиться, присесть рядом и прислушаться к тихому шёпоту природы. Нарцисс молча рассказывает свою историю о пробуждении весны, о надежде и возрождении жизни. Кажется, что он живёт своей собственной жизнью, чувствуя каждое дуновение ветра и впитывая тепло солнечных лучей.

Его аромат, тонкий и едва уловимый, напоминает свежий ветерок, несущий запах молодой зелени и влажных листьев. Каждый вдох наполняет лёгкость и спокойствие, позволяя забыть обо всём мирском и погрузиться в созерцание красоты.

Цветок нарцисса символизирует чистоту помыслов, гар-

монию души и стремление к совершенству. Это маленький шедевр природы, созданный для того, чтобы напомнить человеку о красоте окружающего мира и вдохновить его на создание прекрасного вокруг себя.

Нарциссы- мои любимые цветы весной. Кто бы мог подумать, что они имеют общее название с человеком-нарциссом, монстром из табакерки, дементором, высасывающим у тебя всю радость.

# Это не люди

Люди-нарциссы – это личности, характеризующиеся чрезмерной самовлюблённостью, завышенной самооценкой и потребностью в постоянном восхищении окружающих. Они часто воспринимают себя центром вселенной, ожидая признания и одобрения от всех, кого встречают на своём пути.

## Признаки нарциссизма

1. Самовосхищение: Люди-нарциссы склонны переоценивать собственные достижения и таланты, игнорируя недостатки и неудачи.

2. Завышенные ожидания: Они ожидают особого отношения и привилегированного обращения, считая себя исключительными личностями.

3. Недостаток эмпатии: Часто неспособны поставить себя на место другого человека, проявляя равнодушие к чужим переживаниям и нуждам.

4. Манипуляции: Используют других людей для удовлетворения своих потребностей, прибегая к манипуляциям и контролю.

5. Гипертрофированное чувство превосходства: Демонстрируют высокомерие и пренебрежительное отношение к окружающим, подчеркивая своё превосходство над ними.

## Причины нарциссизма

Причины формирования нарциссического поведения мо-

гут быть разнообразными:

- Недостаток родительской любви и внимания в детстве.
- Чрезмерная похвала и поощрение достижений ребёнка родителями.
- Травматический опыт, связанный с унижениями и обидами.

Искренность в чувствах помогает очищать душу. Нельзя прятать в душе ненависть, сожаление, обиду. Мы каждую секунду нашей жизни реализуем через собственное поведение или как агрессию, или как любовь. Середины не бывает. Если стесняемся чувства любви, стесняемся проявить свое добродушие, то тогда мы начинаем управлять не любовью, а силой. Наше поведение становится агрессивным и внешне, и внутренне.

Мало просто избегать агрессии, нужно воспитывать свои эмоции так, чтобы внутри агрессии не было.

И тогда, на любого человека мы будем смотреть как на возможность проявить свою любовь и добродушие.

Образно говоря: вся наша жизнь – это тренажёр для накопления любви. И, если мы пытаемся использовать его для других целей, он ломается. Фон ненависти и обид разворачивается, и превращается в программу самоуничтожения.

# Прощание с иллюзиями. Выздоровление

Я хочу попрощаться.

Со старыми представлениями о себе.

Когда-то я думала, что «не в деньгах счастье». (Счастье-то, конечно, точно не в них, но...)

Выбирала непыльную (но малооплачиваемую) работу и убеждала себя в том, что мне ничего не надо. Очень сильно себя ограничивая и уменьшаясь в размерах.

Потом я, конечно же, поняла, что финансы существенно облегчают жизнь. Когда не надо выбирать: купить ли куртку взамен порванной, сходить ли к стоматологу, заплатить психотерапевту или вкусно, сытно и полезно поесть – это существенно снижает уровень стресса и тревоги.

Потом я думала, что я совсем не романтичная. Смеялась над подругами, которые дарили своим половинкам плюшевых зайцев и пекли им торты. И этому представлению о себе пришлось рухнуть, когда я обнаружила, что присущий мне цинизм – это такая психологическая защита. А уязвимость тогда была чем-то ужасающим, и не дай бог, чтобы кто-то увидел, что у ежа есть нежное пузико.

Потом я думала, что я абсолютно не тактильный человек. И этому представлению тоже пришлось рухнуть.



В общем, что я только о себе не думала, и знаете, оказалось, это всё не я.

Оказалось, я шире, глубже и вмещаю в себя так много, что иногда я задумываюсь: а есть ли что-то вообще, что во мне не проявлено? Или есть те части, с которыми я просто не знакома? Или те, которые я подавила? Или те, которых я боюсь?

За переживания и потраченное на мужчину время тебе никто не заплатит

Как, впрочем, и за многое другое. Такое вроде бы простое и понятное дело – проходит жизнь, и ты так бездарно трапишь ее на человека, которому безразлична. Но уяснить это – титанический труд, и очень яркий инсайт. А вроде бы все так очевидно.

Конечно, можно ласкать себя мыслями, что это сама жизнь, что опыт, даже отрицательный учит. Но зачем тебе это негативное обучение, когда вокруг столько интересных и радостных событий, встреч, увлечений? Спрашивается – зачем заикливаться на человеке, которому ты совсем не нужна, и он даже не скрывает этого. А главное – тратить на него свое драгоценное время, дни, которые потом не вернёшь.

Не стоит переживать из-за мужчины.

Постепенно накапливается плохая энергетика, которая может прорваться неожиданным образом в других, слабых местах. Например, ты начинаешь замечать, что от тебя стали отдаляются друзья. Да и на работе все чаще возникают про-

блемы, казалось бы, на пустом месте.

В этой ситуации важно признаться себе в происходящем, легализовать свои чувства, назвать вещи своими именами. Мужчина решил оборвать связь с тобой, он не видит смысла в вашем общении. И что бы он ни делал для тебя раньше, какие бы классные поступки не совершал – все это сейчас не идет в счет. В данный момент ты одна, тебя обесценил и бросил без объяснения причин любимый человек. Следовательно, а такой ли он любимый?

За переживания и потраченное на мужчину время тебе никто не заплатит

Стоит подумать прежде всего о себе. И начать совершать действия в свою пользу. Представь себе, что ты наняла адвоката чувств, который начнет действовать только в твоих интересах в личном пространстве. Таким человеком может стать психолог, который поможет разобраться в себе, стать на путь выздоровления.

Важно сделать первые шаги с мыслями только о собственной "выгоде". Это очень целительно. Хватит жалеть сбежавшего мужчину и бесконечно входить в его положение. Начни зарядку чувств – от прекрасной окружающей природы, ресурсных занятий, общения с новыми людьми. Да и обычную зарядку сделать не помешает – здоровье теперь твой приоритет. Береги себя, цени свое время, стабилизируй душевное состояние. Ведь за переживания и потраченное на мужчину время тебе точно никто не заплатит.

Дорога к мечте может занять даже не годы, а десятилетия. Осилить этот долгий и трудный путь нам помогут три важных качества, которые стоит в себе развивать: это толерантность к неопределенности, мужество несовершенства и подкожный слой оптимизма.

Мужики любят порассуждать о том, почему бабе после 30, 40 лет сложнее выйти замуж. Мне кажется, тут все просто.

Помните, как в детстве хотелось собаку? До одури хотелось собаку, а все говорили: рано, за ней ухаживать надо, она гадит, вот подрасти сначала, тогда и заводи. А я смотрела на счастливых собаководладельцев и чуть не плакала.

И вот я выросла, и что? Ребенок очень просит собаку, а мне вот больше не хочется. С возрастом я стала лучше понимать меру ответственности. Действительно, собака гадит, с собакой надо гулять, за собакой надо ухаживать. Собака занимает в твоей личной квартире место. Собака скулит, скребется, портит мебель. Нет, не надо мне никакой собаки.

Мне кажется, с мужьями в зрелом возрасте у баб такая же история. Возможности выйти замуж как бы и есть. Но как подумаешь вот это: гадит, скребется, портит мебель. Кормить, выгуливать, ответственность.

# Новогоднее предательство

Нарциссы обожают устраивать жертве "казнь", игноры и предательства именно в праздники или важные даты. Их девиз по жизни : "Сделай все наоборот". Если всем весело, надо нагадить кому -то в душу , тогда будет спокойнее.

Нарциссы не любят работать над собой, не хотят менять жизнь к лучшему. Но зато используют других способы, чтоб уйти от ответственности и от самого себя .

# 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.