

УДК 159.97
ББК 88.351.3
Б91

Переводчик Ирина Матвеева
Научный редактор Елена Лошкарёва
Редактор Заира Абдуллаева

Бурго Дж.

Б91 Осторожно, нарцисс! Как вести себя с этими самовлюбленными типами / Джозеф Бурго ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 298 с.

ISBN 978-5-9614-5394-2

Эгоцентрики, все помыслы которых сосредоточены только на них самих, — вот кто такие нарциссы. Со стороны они часто кажутся нам яркими и интересными, но на самом деле это умелые и жестокие манипуляторы, готовые на все ради того, чтобы быть в центре внимания. Их бывает очень непросто распознать, но научиться делать это жизненно необходимо: общение с нарциссами может повредить вашей карьере, разрушить отношения с друзьями и близкими, подорвать здоровье. Что делать, если таким человеком оказался ваш родственник, начальник, друг или партнер? Автор книги, известный американский психотерапевт Джозеф Бурго, рассказывает о правилах поведения с нарциссами любого типа: моралистами, мстителями, провокаторами и многими другими. Он анализирует их наиболее распространенные поведенческие модели и дает рекомендации, как не поддаваться влиянию самовлюбленных типов.

УДК 159.97
ББК 88.351.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Joseph Burgo, 2015
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5394-2 (рус.)
ISBN 978-14767-8568-4 (англ.)

Содержание

Введение	7
----------------	---

Глава 1

«У меня много разных граней»	13
<i>Весь спектр нарциссизма</i>	

Глава 2

«Меня легко ранить»	31
<i>Самооценка и нарциссическая травма</i>	

Глава 3

«Я победитель, а ты неудачник»	57
<i>Нарцисс-задира</i>	

Глава 4

«Ты — тот, кем я всегда хотел / не хотел быть»	83
<i>Нарциссические родители</i>	

Глава 5

«Я хочу, чтобы вы меня хотели»	113
<i>Нарцисс-соблазнитель</i>	

Глава 6

«Я — король мира»	141
<i>Претенциозный нарцисс</i>	

Осторожно, нарцисс!

Глава 7

«Я столько должен вам сказать»	165
<i>Нарцисс-всезнайка</i>	

Глава 8

«Я прав, а вы — нет»	187
<i>Нарцисс-моралист</i>	

Глава 9

«Хочешь бросить мне вызов — пеняй на себя»	209
<i>Нарцисс-мститель</i>	

Глава 10

«Мой наркотик мне важнее, чем ты»	233
<i>Нарцисс-наркоман</i>	

Глава 11

«Справиться со мной трудно, но можно»	259
<i>Как обуздать вашего знакомого нарцисса</i>	

Благодарности	285
---------------------	-----

Рекомендуемая литература	291
--------------------------------	-----

Примечания	293
------------------	-----