

18+

Маргарита Акулич



НАРЦИССЫ: НЮАНСЫ В ИХ ПОНИМАНИИ И ОТНОШЕНИЯХ С НИМИ



Маргарита Акулич
Нарциссы: нюансы
В ИХ ПОНИМАНИИ
И ОТНОШЕНИЯХ С НИМИ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71196349

ISBN 9785006471078

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В предлагаемой книге рассказано о ряде касающихся нарциссов нюансов. Вы узнаете, что собой представляют нарциссы. Также раскрыты такие связанные с ними аспекты, как признаки нарциссической матери, роль генетики в нарциссическом расстройстве личности, нарциссические социопаты, своеобразная любовь нарцисса, его измены и др. В книге много разных советов. При подготовке книги использованы главным образом англоязычные источники. Могут иметься противопоказания. Требуется консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	8
I Кто такой нарцисс и Что собой представляет нарциссическое расстройство личности?	10
1.1 Кто такой нарцисс? Употребление слова «нарциссизм»	10
1.2 Что собой представляет нарциссическое расстройство личности? Люди с NPD	12
II Ряд признаков нарциссического расстройства личности (NPD)	15
2.1 Грандиозность. Фантазерство	18
2.2 Нуждаемость в постоянной похвале и восхищении. Чувство права	20
2.3 Склонность к эксплуатации других без чувства вины или стыда. Склонность к унижению, запугиванию издевательствам или принижению други	22
III Различные типы нарциссов	26
3.1 Нарцисс адаптивного типа. Неадаптивный нарцисс	27
3.2 Нарцисс явного или грандиозного типа. Нарцисс скрытого или уязвимого типа. Нарцисс коллективного типа	29
3.3 Нарцисс антагонистического типа.	31

Нарцисс злокачественного типа	
IV Нарциссические социопаты	33
4.1 Использование термина «нарциссический социопат». Как распознать нарциссических социопатов	34
4.2 Диагностика нарциссического социопата. Что такое расстройство личности?	36
4.3 Критерии нарциссического расстройства личности. Критерии антисоциального расстройства личности. Причины превращения человека в нарциссического социопата	37
4.4 Выявление нарциссического социопата по признакам. Прототипический нарциссический социопат	41
4.5 Прототипичный нарциссический социопат. Самое страшное, что людей с этим расстройством трудно выявить	46
4.6 Общие черты нарциссов и социопатов. Чем отличаются нарциссы и социопаты	49
4.7 Лечение нарциссических социопатов.	51
Резюме	
4.8 Как справиться с нарциссическим социопатом	53
V Признаки грандиозного нарциссизма и как с ним бороться. Грандиозный нарциссизм	56

против уязвимого нарциссизма	
5.1 Понятие грандиозного нарциссизма. Что означает термин «грандиозный нарцисс»?	59
5.2 Каковы признаки грандиозного нарцисса? Чего хотят грандиозные нарциссы?	61
Грандиозный нарциссизм против уязвимого нарциссизма	
5.3 Как общаться с человеком, страдающим грандиозным нарциссизмом? Часто задаваемые вопросы	65
VI Манипулятивные тактики нарциссов: объяснение пылесоса	68
6.1 Взаимодействие с нарциссом может быть очень сложным и изнурительным. Если вы пытаетесь дистанцироваться от нарциссического человека. Психология нарциссического пылесоса	68
6.2 Типичное поведение нарциссического пылесоса	71
6.3 Причины, Почему нарциссы занимаются пылесосанием	73
6.4 Стратегии сопротивления или реагирования на нарциссическое всасывание	76
VII Роль генетики в нарциссическом расстройстве личности	79
7.1 Генетика может играть роль	79

в нарциссизме. Может ли нарциссизм передаваться генетически?	
7.2 Передается ли нарциссизм по наследству?	82
Какое детство формирует нарцисса?	
7.3 Некоторые подтипы нарциссизма связаны с положительным, а не отрицательным детским опытом. В каком возрасте развивается нарциссизм?	85
7.4 Часто задаваемые вопросы	88
VIII Ряд признаков нарциссической матери и основные последствия для ее детей	91
8.1 Жизнь с матерью-нарциссом может быть очень нездоровой. Как нарциссическая мать относится к своим дочерям? Как нарциссическая мать относится к своим сыновьям?	91
8.2 Ряд признаков нарциссической матери	94
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Нарциссы: нюансы в их понимании и отношениях с ними

Маргарита Акулич

© Маргарита Акулич, 2024

ISBN 978-5-0064-7107-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



В предлагаемой книге рассказано о ряде касающихся нарциссов нюансов. Вы узнаете, что собой представляют нарциссы. Также раскрыты такие связанные с ними аспекты, как признаки нарциссической матери и основные последствия для ее детей, роль генетики в нарциссическом расстройстве личности, нарциссические социопаты, своеобразная любовь нарцисса, его измены, расставание с ним и др. В книге много разных советов.

При подготовке книги использованы главным образом англоязычные источники.

Могут иметься противопоказания. Требуется консультация специалиста.

I Кто такой нарцисс и Что собой представляет нарциссическое расстройство личности?

1.1 Кто такой нарцисс?

Употребление слова «нарциссизм»

Кто такой нарцисс?

Под нарциссом понимают человека с нарциссическим расстройством личности, имеющим непосредственное отношение к нарциссизму.



Употребление слова «нарциссизм»

Употребление слова «нарциссизм» нередко практикуется в нашей одержимой селфи, движимой знаменитостями сфере культуры, часто для описания кого-то, кто кажется чрезмерно тщеславным либо самодовольным. Но если рассматривать данное слово в психологическом ракурсе, нарциссизм не означает любовь к себе – по крайней мере, он не означает любовь к себе подлинную, она по сути фальшивая.

1.2 Что собой представляет нарциссическое расстройство личности? Люди с NPD

Что собой представляет нарциссическое расстройство личности?

Нарциссическое расстройство личности (Narcissistic Personality Disorder – NPD) наблюдается у людей, влюбленных в идеализированно грандиозный образ самих себя. И они влюблены в этот отличающийся раздутостью образ себя именно по той причине, что он дает им шанс избегания глубокого чувства неуверенности в себе. Однако поддержание своей мании величия требует от нарцисса много активностей – и вот тут-то и происходит появление дисфункциональных установок и поведения.

NPD подразумевает следование модели наполненных высокомерием и эгоцентричностью мышления и поведения, отсутствие сочувствия (эмпатии), внимания к другим людям, а также чрезмерную потребность в восхищении и подобострастии. Людей с NPD нередко описывают как очень требовательных, покровительственных, эгоистичных, манипулятивных и весьма дерзких. Проявление подобного образа жизни нарцисса происходит во всех сферах его жизни: от семьи и работы до социальной жизни и отношений (любовных,

приятельских и дружеских).



Люди с NPD

Люди с NPD склонны к демонстрированию крайнего нежелания менять свое негативное поведение, даже если это поведение создает им самим многочисленные проблемы. Они склонны к перекладыванию собственной вины на других людей. Более того, они проявляют чрезвычайную чувствительность и плохое реагирование на любую критику (даже на ее намек), несогласие либо предполагаемое пренебрежение, что рассматривается ими как личные нападки.

Людам в жизни нарцисса приходится делать выбор между согласием с его требованиями либо несогласием. Многие люди зачастую – ради избежания ярости и холодности нарцисса – выбирают первое (хотя согласие с требованиями нарцисса не гарантирует избежания его холодности и ярости).

Имеющим дело с нарциссами людям полезно узнавать о них как можно больше – чтобы добиваться защиты себя от их нападок и установления с ними более здоровых границ.

II Ряд признаков нарциссического расстройства личности (NPD)



Нарциссы обладают преувеличенным чувством собственной важности (превосходства), живя в поддерживающем их манию величия мире фантазий. Они на постоянной основе нуждаются в восхищении и похвале. Им присуще чувство права. Они без стыда и чувства какой-либо вины эксплуатируют других, часто принижая запугивая и унижая других людей, издеваясь над ними.

Описанные далее распространенные симптомы NPD способны помочь вам добиться распознавания нарцисса.

2.1 Грандиозность. Фантазерство

Грандиозность

Грандиозность является, по сути, определяющей характеристикой человека с NPD. Причем она выглядит не просто как тщеславие или высокомерие. Нарциссическая грандиозность представляет собой отличающееся нереалистичностью чувство превосходства. По мнению самих нарциссов, они являются особенными и отличаются уникальностью, поэтому слишком хороши для чего-то обычного или среднего. Они желают быть ассоциированными лишь с высоко статусными другими людьми, вещами и местами.

Нарциссам свойственно полагать, что их должны воспринимать как лучших из лучших, и они ожидают от «недостойных людишек» признания как такового – даже если они ничего не сделали, чтобы это признание заслужить. Нередко они идут на преувеличение своих способностей, талантов и достижений. Некоторые из них не стесняются бессовестно лгать.

Думая и говоря о своих отношениях и своей работе, они акцентируют внимание на своем якобы выдающемся вкладе, считая себя замечательными и превосходящими всех остальных (серых мышей), считая себя, по сравнению с другими яркими звездами.

Фантазерство

Нарцисса не устраивает реальность, так как она не поддерживает его грандиозное представление о себе. Мир нарцисса – это поддерживающий его манию величия мир фантазий, поддерживаемый такими вещами как самообман, искажение, магическое мышление.

Люди с NPD – мастера в плетении самовосхваляющих фантазий о своей идеальной дружбе и любви, собственной невероятной привлекательности, блеске, власти и безграничном успехе. Это дает им возможность чувствовать себя особенными, выделяющимися в толпе и контролирующими.

Фантазии дают нарциссу защиту от его реальности, состоящей в неуверенности, чувствах стыда и внутренней пустоты. Из-за этого противоречащие его фантазиям мнения и факты подвергаются им игнорированию или рационализации. Нарцисс обычно с повышенной яростью и гневом встречает все, что угрожает повреждению пузыря его фантазий, это приводит к тому, что большинство окружающих нарцисса людей стремится с осторожностью обходить его отрицание реальности, боясь нарваться на его оскорбляющие реакции.

2.2 Нуждаемость в постоянной похвале и восхищении. Чувство права

Нуждаемость в постоянной похвале и восхищении

Человек с с NPD нуждается в постоянном восхищении и похвале. Поэтому зачастую он выбирает в качестве своего окружения льстецов. Нарциссическое чувство превосходства можно сравнить с постепенно теряющим воздух воздушным шаром, которому необходим постоянный поток признания и аплодисментов, чтобы он мог оставаться в надутом состоянии.

Нечастые аплодисменты нарциссов совершенно не устраивают. Им требуется для подпитки их эго постоянный конвейер пищи. С этим связано то, что нарциссы склонны окружать себя людьми, проявляющими готовность угождать их навязчивой тяге к подтверждению. Такие отношения отличаются односторонностью. Поклонники поклоняются нарциссам. Но никогда нарциссы никому не поклоняются. Если вы являетесь поклонником нарцисса и в какой-то момент уменьшите свое внимание к его величеству, сократив количество похвал в его адрес, он воспримет это как личное оскорбление и жестокое предательство. Это может сподвигнуть его на измену вам с более поклоняющимся человеком.

Чувство права

Считая себя особенными и выдающимися, нарциссы ожи-

дают благосклонного обращения к ним как должного. Они искренне надеются и верят, что все, что они желают, они должны получить. Они также ожидают, что окружающие их люди автоматическим образом пойдут на выполнение всех их прихотей и пожеланий. Это является единственным, что они ценят. Если вы не станете предугадывать и удовлетворять все их потребности, то они вас посчитают бесполезным. И если вы позволите себе бросить вызов воле нарцисса или «эгоистично» попросить что-то взамен, вы столкнетесь с его холодным приемом, возмущением или даже агрессией.

2.3 Склонность к эксплуатации других без чувства вины или стыда. Склонность к унижению, запугиванию издевательствам или принижению други

Склонность к эксплуатации других без чувства вины или стыда

Нарциссам совершенно не свойственно развитие способности ставить себя на место других людей. Они не способны сочувствовать другим людям или переживать за других людей. У них нет или почти нет эмпатии.

Имманентная черта нарцисса – рассмотрение людей в их жизни в качестве объектов, в задачу которых входит обслуживание их потребностей. Они никогда не подумают дважды, прежде чем воспользоваться кем-то для достижения своих собственных целей. Эту межличностную эксплуатацию иной раз можно расценивать как злонамеренную, но зачастую она является просто неосознанной. У нарциссов нет манеры отягощать себя мыслями о воздействии их поведения на других. И если вы укажете им на это, они этого скорее всего реально не поймут. Единственное, что находится в сфере их драгоценного внимания – их собственные нуж-

ды и потребности.

Склонность к унижению, запугиванию издевательствам или принижению других

Нарциссы склонны чувствовать угрозу при столкновении с кем-то, кто, по-видимому, имеет что-то ценное, чего у них нет, особенно раздражают нарциссов успешные, уверенные в себе, популярные и талантливые люди. Им больше по нраву люди, которые раболепствуют перед ними или хотя бы не бросают им вызов. Они презирают превосходящих их в чем-то людей и завидуют им.

Нарцисс может предпочесть любовницу- серую мышь успешной красивой супруге. Нарцисс презирает и побаивается достойных людей. Он с помощью принижения таких людей старается поддержать свое собственное упавшее эго и нейтрализовать угрозу.

Принижением достойных людей нарциссы занимаются пренебрежительно или покровительственно, как будто для того, чтобы показать, как мало для них значат такие люди. Или они могут -прибегать к использованию (ради возвращения этих людей «в стойло») угроз, издевательств, обзывательств, оскорблений, хамства.

Скупость



Если взять отношения (включая рабочие) с нарциссами, люди зачастую говорят об их невероятной скупости. Если речь идет о семейных отношениях, нарцисс прежде всего заботится об удовлетворении своих собственных потребностей, а остальным членам семьи достаются крохи. И даже если у нарцисса хороший заработок, и если основной доход приносит не он, нарцисс сделает все, чтобы деньги в основном тратились на него.

Влюбленный нарцисс лишь в начале отношений (на стадии идеализации) может подарить своей возлюбленной что-то дорогостоящее. А после от него ничего подобного не до-

ждешься.

Нарцисс способен сесть на шею жены и жить за ее счет (при этом он может или мог бы работать сам).

Когда нарцисс разводится, он старается обобрать свою супругу, оставив себе больше всего денег и имущества семьи.

III Различные типы нарциссов

Нарциссизм бывает нескольких типов. классификации нарциссов разные. Далее мы рассмотрим одну из них.

3.1 Нарцисс адаптивного типа. Неадаптивный нарцисс

Нарциссизм адаптивного типа



Адаптивный нарцисс – это когда человек с этим расстройством склоняется к положительным чертам, таким как самодостаточность и уверенность, которые на самом деле могут быть здоровыми. Адаптивные нарциссы могут помочь кому-то, например, поставить высокие цели на работе или на-

слаждаться удовлетворительными отношениями, не будучи чрезмерно зависимы от партнера.

Неадаптивный нарцисс

С другой стороны, неадаптивный нарцисс отличается токсичными чертами, такими как наличие чувства права и готовность эксплуатировать других. Различные виды неадаптивных нарциссов описаны далее.

3.2 Нарцисс явного или грандиозного типа. Нарцисс скрытого или уязвимого типа. Нарцисс коллективного типа

Нарцисс явного или грандиозного типа

Явные нарциссы, как правило, экстраверты, но также они не склонны к сотрудничеству, очень эгоистичны и властны. Их преувеличенное представление о себе и их высокая самооценка позволяют им быть уверенными и напористыми. Однако они также склонны переоценивать свой собственный эмоциональный интеллект.

Нарцисс скрытого или уязвимого типа

Принято представлять всех нарциссов доминирующими и подавляющими в социальных ситуациях. Однако скрытые нарциссы – интроверты. Они, как правило, чрезвычайно чувствительны к критике и страдают от низкой самооценки. Они могут быть оборонительными и пассивно-агрессивными, и они менее склонны переоценивать свои эмоциональные способности, чем открытые нарциссы.

Нарцисс коллективного типа

Коллективные нарциссы склонны считать себя альтруистами и заявляют, что глубоко заботятся о справедливости. Они представляют себя другим как людей поддерживающих

и бескорыстных. Однако их поведение мотивировано желанием социальной власти и чувством превосходства или права. Из-за этого их действия далеко не всегда соответствуют их убеждениям.

3.3 Нарцисс антагонистического типа.

Нарцисс злокачественного типа

Нарцисс антагонистического типа

В отличие от коллективных нарциссов, антагонистические нарциссы используют крайне конкурентный подход к социальным взаимодействиям. Они часто демонстрируют мышление с нулевой суммой, полагая, что в каждой ситуации есть «проигравший» и «победитель». Такой взгляд на мир делает их агрессивными и враждебными. Они могут быть скоры на унижение других и медлительны в отношении прощения или вообще не желают прощать.

Нарцисс злокачественного типа



Злокачественный нарцисс может быть с более разрушительной формой расстройства личности. В дополнение к типичным признакам нарциссизма, злокачественный нарцисс может быть агрессивным, параноидальным или даже садистским (склонным получать удовольствие от боли других людей). Злокачественные нарциссы склонны демонстрировать антисоциальное поведение, пренебрегая правами либо безопасностью других.

IV Нарциссические социопаты

При подготовке данной главы использовался источник [6].

4.1 Использование термина «нарциссический социопат». Как распознать нарциссических социопатов



Нарциссический социопат

Использование термина «нарциссический социопат»

Термин «нарциссический социопат» используется для описания человека, который манипулирует и вредит другим ради собственной выгоды. Людей, у которых есть аспекты как нарциссического расстройства личности (NPD), так и антисоциального расстройства личности (APD), можно считать нарциссическими социопатами.

Хотя официального диагноза «нарциссический социопат» не существует, Диагностическое и статистическое руковод-

ство по психическим расстройствам (DSM-5-TR) признает как NPD, так и APD. Нарциссических социопатов иногда называют социопатическими нарциссами или социопатическими злокачественными нарциссами.

Большинство людей предполагают, что у других такой же моральный кодекс, как у них. Мы предполагаем, что другие согласны с тем, что лгать, воровать и манипулировать другими ради собственной выгоды – это неправильно. Поэтому, когда вы встречаете человека, который разрушает это восприятие, это может стать для вас шоком.

Как распознать нарциссических социопатов

Нарциссических социопатов не всегда легко распознать. Некоторые люди могут проявлять черты нарциссического социопата. Но только когда соответствующие модели поведения носят серьезный характер и мешают жизни этих людей и жизни окружающих, таких людей можно потенциально считать имеющими расстройство личности.

4.2 Диагностика нарциссического социопата. Что такое расстройство личности?

Диагностика нарциссического социопата

Чтобы сделать вывод о том, что человек является нарциссическим социопатом (также называемым социопатическим нарциссом), у него должны быть диагностированы аспекты как нарциссического расстройства личности, так и антисоциального расстройства личности. Оба эти расстройства личности входят в группу Кластера В в DSM-5-TR.

Что такое расстройство личности?

Расстройство личности обычно относится к нездоровому и жесткому мышлению и моделям поведения, которые ухудшают социальную, рабочую и школьную деятельность. Большинство людей с расстройствами личности не осознают, что у них есть проблема, и винят других в проблемах, которые они создают сами.

4.3 Критерии нарциссического расстройства личности. Критерии антисоциального расстройства личности. Причины превращения человека в нарциссического социопата

Критерии нарциссического расстройства личности



Источник: <https://diagnostictabs.com/index.php>

Согласно DSM-5-TR, нарциссическое расстройство личности – это «широко распространенная модель грандиозности (в фантазиях или поведении), потребности в восхищении и отсутствия эмпатии, которая начинается в раннем взрослом возрасте и присутствует в различных контекстах».

Для официального диагноза необходимо наличие пяти или более из следующих критериев DSM-5-TR:

Грандиозное чувство собственной важности (т.е. преувеличение своих достижений и способностей)

Озабоченность идеей достижения успеха, власти, любви и физической привлекательности

Убеждение, что они имеют особый или высокий статус и могут быть поняты только такими же людьми или должны общаться только с этими людьми (или учреждениями)

Потребность в чрезмерном восхищении

Чувство права и ожидание, что другие будут подчиняться или относиться к ним благосклонно

Эксплуатация других людей для личной выгоды

Недостаток сочувствия к другим

Зависть по отношению к другим (или человек считает, что другие люди завидуют ему)

Высокомерное поведение и отношение

Люди с этим расстройством могут монополизировать разговоры и смотреть свысока на тех, кого они считают ниже себя. Они будут использовать других, чтобы получить то, что они хотят, независимо от того, кто пострадает по пути.

Люди с NPD живут со многими негативными последствиями своего расстройства личности. Они могут испытывать трудности с критикой, стрессом и изменениями и быстро становятся нетерпимыми или злыми, если считают, что с ними обращаются неправильно. Они испытывают трудности с регулированием своего поведения и эмоций, легко чувствуют себя обиженными и могут иметь серьезные проблемы в отношениях.

Люди с NPD могут впасть в депрессию, если они не дотягивают до того, что они считают идеальным. Они могут тайно чувствовать себя неуверенными, уязвимыми и униженными и иметь хрупкую самооценку.

Критерии антисоциального расстройства личности

Согласно DSM-5-TR, антисоциальное расстройство личности – это «широкая модель пренебрежения и нарушения прав других». Человек должен иметь по крайней мере три из следующих диагностических критериев:

Неоднократное несоблюдение социальных норм, повлекшее за собой арест. Участие в мошеннических действиях, таких как ложь, использование псевдонимов и неуплата долгов.

Импульсивность и отсутствие планирования наперед.

Раздражительность и агрессивность, которые приводят к физическим стычкам.

Безрассудное пренебрежение безопасностью других людей

Хроническая безответственность, которая приводит к неспособности сохранить работу, закончить школу или выполнить финансовые обязательства.

Отсутствие раскаяния в причинении вреда другим людям.

Чтобы поставить диагноз APD, человеку должно быть не менее 18 лет, и к 15 годам у него должны иметься признаки расстройства поведения.

Причины превращения человека в нарциссического социопата

Так что же заставляет человека становиться нарциссическим социопатом? Хотя мы не знаем точных причин возникновения NPD или APD, окружающая среда, генетика и нейробиология, вероятно, играют свою роль.

Эти расстройства также, как правило, чаще встречаются у мужчин, чем у женщин, и начинаются в подростковом/раннем взрослом возрасте. Некоторые аспекты воспитания, раннего окружения или даже более поздних стрессоров в сочетании с генетической предрасположенностью или биологией приводят к расстройству личности.

4.4 Выявление нарциссического социопата по признакам. Прототипический нарциссический социопат



Чтобы кто-то попал в эту категорию, ему необходимо продемонстрировать несколько диагностических критериев как для NPD, так и для APD. Нарциссизм усиливается с наличием качеств APD (или социопатии), ухудшая результаты.

Далее описаны некоторые признаки того, что человек может быть нарциссическим социопатом.

Жажда власти

Люди с APD и NPD любят занимать руководящие должности, где они могут контролировать других.

Манипулятивность

Люди с этим расстройством личности склонны использовать других. Они презирают людей и считают нормальным эксплуатировать других и избавляться от них любым способом, который поможет им преуспеть. Они могут использовать такие тактики, как триангуляция, чтобы манипулировать другими и усиливать свое чувство превосходства.

Примечание:

Триангуляция

«Треугольники отношений» неизбежно возникают в том случае, когда пара отличается чрезмерно низкой дифференциацией эмоций и разума и нуждается в том, чтобы смягчать конфликты и избавляться от излишнего напряжения за счет третьего лица.



Источник: <https://cool-readers.ru/foto/metod-treugolnika-v-otnosheniyax>

«Триангуляция в психологии – это манипуляция в отношениях с применением эмоционального насилия в целях получения внимания и выгоды, либо удержания партнёра на комфортной дистанции с игнорированием его чувств и потребностей. Применяется нарциссами с различными типами личности. Для жертвы становится психоэмоциональной травмой и триггером к возникновению неопределённости, зависимости, нездоровой привязанности. Суть триангуляции в отношениях сводится к использованию третьего лица,

который внедряется в межличностную коммуникацию под разными ролями и оказывает пассивное воздействие на объект насилия. То есть превращается в „без вины виноватого“ и принимает участие сам того не подозревая. Безмолвное оружие в руках манипулятора». (<https://clck.ru/3DeCZ3>)

Неэмпатичность

Нарциссические социопаты не умеют сочувствовать чувствам или страданиям других людей. Из-за этого у них нет проблем с причинением вреда другим без угрызений совести и чувства вины.

Нахождение в поиске внимания

Они постоянно ищут от других любви, внимания и обожения. Их нарциссизм приводит к раздутому чувству собственной важности. Социопатический нарцисс холоден и бессердечен, но также склонен искать восхищения других (и считать, что он этого заслуживает). ***Склонность к оскорблениям, враждебности и агрессивности***

Помимо оскорблений людей в своих корыстных целях, нарциссический социопат склонен реагировать враждебностью и агрессией всякий раз, когда его преувеличенная значимость подвергается угрозе или сомнению. В то время как социопаты не думают о других людях, если только они не могут принести им какую-то пользу (что я могу получить от них?), нарциссы думают о других только с точки зрения того, как они отражаются на нарциссе (выставляют ли они

меня в хорошем свете?).

Когда вы объединяете эти качества

Когда вы объединяете эти качества, результатом становится человек, ищущий власти и контроля, который использует любовь и восхищение других как инструмент для доминирования и манипулирования, и который делает все это, думая, что это его право и что он должен быть оправдан. От нарциссического социопата не дождешься никакого чувства вины, никаких извинений и никаких угрызений совести.

Даже если такое поведение вызывает у этого человека значительные проблемы, ему может быть очень трудно прекратить проблемное поведение. В конце концов, это всего лишь игра, а люди – пешки. Когда нарциссический социопат устанет от этих людей или они перестанут выполнять для него полезную роль, он отбросит их.

4.5 Прототипичный нарциссический социопат. Самое страшное, что людей с этим расстройством трудно выявить

Прототипичный нарциссический социопат

Как бы выглядел прототипичный нарциссический социопат? Хотя существуют различия в степени выраженности симптомов, мы можем составить картину, которая поможет вам идентифицировать этих людей в реальной жизни.

Скорее всего, вы сталкивались с такими людьми в новостных репортажах. Одно исследование показало, что около 35% заключенных страдают APD по сравнению с 0,2% – 3,3% населения в целом [6]. Или вы можете обнаружить этих людей, поднимающихся по корпоративной лестнице (наступая на людей по пути) или занимающих руководящие должности в правительстве. Нарциссический социопат-владелец бизнеса может не выплачивать долги или искажать информацию о том, что продает компания.

Самое страшное, что людей с этим расстройством трудно выявить



Они могут быть лощеными, хорошо одетыми, успешными и обаятельными.

Они могут принимать участие в благотворительных акциях или мероприятиях не потому, что им не все равно, а по той причине, что это позволяет им хорошо выглядеть. В частности, людей с этими расстройствами, у которых есть деньги и привилегии, может быть особенно трудно заметить.

Некоторые из них физически агрессивны, в то время как другие могут быть вредны на эмоциональном уровне. Независимо от вреда, который они причиняют, эти люди считают, что они освобождены от морального кодекса, которому следуют все остальные, что и делает их такими опасными.

4.6 Общие черты нарциссов и социопатов. Чем отличаются нарциссы и социопаты

Общие черты нарциссов и социопатов

И нарциссы, и социопаты могут быть харизматичными и обаятельными, ненадежными, контролирующими, эгоистичными и нечестными. Оба типа чувствуют себя вправе и отрицают ответственность за свои действия. Им обычно не хватает эмпатии, эмоциональной отзывчивости и понимания своего расстройства личности.

Чем отличаются нарциссы и социопаты

Движущая сила этих двух расстройств различна. Эго нарцисса всегда находится под угрозой, и оно движет многими из его поведений.

С другой стороны, социопаты всегда движимы собственными интересами и принимают любую персону, которая в данный момент выводит их вперед. Социопаты больше похожи на классических мошенников, в то время как нарциссы больше похожи на обиженных детей, которые набрасываются на других и притворяются превосходящими, чтобы скрыть внутреннюю боль.

Классические социопаты не пытаются произвести на вас впечатление, чтобы возвысить свое собственное эго; скорее,

они попытаются произвести на вас впечатление только в том случае, если это служит их цели в большем плане. Они менее склонны хвастаться, чем нарциссы. Вместо этого социопат более склонен одаривать вас комплиментами и сосредотачивать разговор вокруг вас, чтобы понравиться вам (и сделать то, что он хочет).

Социопаты более расчетливы, в то время как нарциссы более реактивны. Социопаты могут даже извиняться или приносить себя с ложным смирением, если это служит какой-то высшей цели в игре, в которую они играют.

4.7 Лечение нарциссических социопатов. Резюме



Лечение нарциссических социопатов

Нарциссы обычно не обращаются за лечением самостоятельно, если только они не испытывают сильный стресс или депрессию, проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами или их партнер не настаивает на этом. Людей с APD (социопатов) могут отправить на терапию по решению суда, но они вряд ли будут стремиться к лечению самостоятельно, поскольку не считают, что у них есть проблема.

Терапия NPD часто фокусируется на методах, способствующих формированию более устойчивого чувства собственного достоинства.

Однако им может быть трудно довести лечение до конца, поскольку они часто воспринимают весь процесс как оскорбление своей самооценки.

В то же время люди с NPD зависят от других и реже разрывают отношения, чем люди с APD. У них часто есть семьи и дети, и они могут поддаваться изменениям, если терапевту удастся найти правильный баланс.

Резюме

Нарцисс без APD может иметь некоторую способность чувствовать вину или раскаяние и может получить помощь благодаря соответствующей психотерапии. Нарциссический социопат, однако, вряд ли будет чувствовать эти эмоции или получит реальную помощь благодаря психотерапии. Терапия для него – это игра, которой можно манипулировать, а терапевт – пешка.

4.8 Как справиться с нарциссическим социопатом

Как узнать, что вы встретили нарциссического социопата или он вообще есть в вашей жизни?

Как узнать, что вы встретили нарциссического социопата или он вообще есть в вашей жизни? Человек:

Постоянно заставляет вас чувствовать, что проблема в вас, а не в нем?

Стремится наказать вас критикой или молчанием?

Хочет заставить вас взять на себя ответственность за его ошибки или оскорбления?

Стремится заставить вас почувствовать себя особенным и одарить вниманием, а потом лишить его без причины?

Зациклен на своей внешности и нуждается в комплиментах?

Обращайте внимание на свой внутренний голос

Нарциссы видят, когда кто-то доверчив. Они знают, что хорошие люди будут оправдывать его плохое поведение, потому что не хотят видеть его таким, каким оно есть на самом деле.

Однако если ваш внутренний голос посылает вам сигналы, и вы отмахиваетесь от чувств гнева, недоверия и страха, вероятно, на то есть веская причина. Это известно как «ко-

гнитивный диссонанс». Вы хотите верить, что этот человек, которого вы знаете, так хорош, как кажется, даже если вы знаете, что все это кажется слишком хорошим, чтобы быть правдой.

Перестаньте переосмысливать факты и не давайте человеку с нарциссической социопатической личностью шанс на успех

Первый шаг к общению с этим человеком – перестать переосмысливать факты. Не давайте человеку с нарциссической социопатической личностью шанс на успех.

Вы хороший, доверчивый человек, который хочет видеть хорошее в других – это понятно. Это может помешать вам ясно видеть. Вы также можете находиться в невыгодном социальном или финансовом положении, что снижает вашу способность давать отпор.

Если отношения оскорбительны, вы должны найти способ уйти

Если нет насилия, вы можете установить границы, развить свою напористость и установить ограничения, но вы не можете изменить другого человека. Вам нелегко принять решение, остаться или уйти.

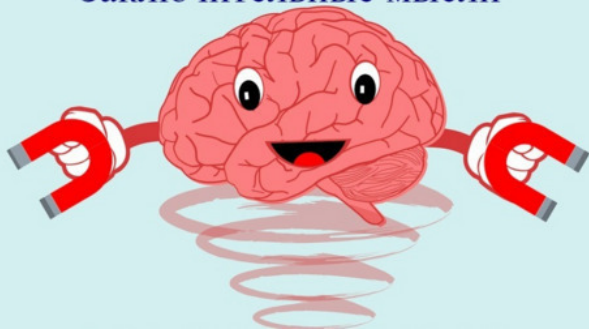
Получите осознание и помощь от других

Вам необходимо противостоять ситуации с максимально возможной логикой и рациональным мышлением. Борьба или спор с нарциссическим социопатом не помогут и только ухудшат ситуацию.

Заключительные мысли

Если вы знаете кого-то, кто подходит под критерии нарциссического социопата, важно признать маловероятность, что этот человек изменится или обратится за помощью. Лучший вариант – вооружиться знаниями, установить четкие границы и дистанцироваться от человека как можно дальше. Если вы оказались в оскорбительных отношениях с кем-то, кто проявляет эти качества, важно найти безопасный способ уйти.

Заключительные мысли



**V Признаки грандиозного
нарциссизма и как с ним бороться.**

**Грандиозный нарциссизм
против уязвимого нарциссизма**



Источник: <https://dzen.ru/a/YMZF2f7Felvqdq84>

5.1 Понятие грандиозного нарциссизма. Что означает термин «грандиозный нарцисс»?

Понятие грандиозного нарциссизма

Грандиозный нарциссизм – это модель, характеризующаяся преувеличенными чувствами превосходства, права, собственной важности, навязчивой потребностью в восхищении и отсутствием эмпатии по отношению к другим. Грандиозный нарциссизм также известен как «открытый нарциссизм».

Хотя это и не отражено в официальном диагнозе нарциссического расстройства личности (NPD) в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5-TR), обычно считается, что патологический нарциссизм может проявляться в различных подтипах, и грандиозный нарциссизм является одним из таких подтипов.

Что означает термин «грандиозный нарцисс»?

Грандиозный нарцисс – это тот, кто демонстрирует чрезмерное чувство собственной важности в очень заметной и показной манере. Их раздутое чувство собственного достоинства часто идет в ущерб отношениям или действиям, которые могли бы принести им пользу в отношениях. Они в зна-

чительной степени полагаются на других, чтобы подтвердить свою значимость, — даже заходя так далеко, что обманывают других, чтобы получить от них восхищение и признание.

Грандиозные нарциссы склонны к манипуляциям, эксплуатации и не проявляют сочувствия к окружающим.

По словам Алены Сцильяно, MEd., LPC, лицензированного психотерапевта, автора, оратора и клинического эксперта по нарциссическому насилию [7]:

«грандиозные нарциссы — это, как правило, общительные, масштабные, харизматичные нарциссы, которые привлекают других в свою орбиту. Это те, с кем вы хотите быть рядом, и кто заставляет вас чувствовать себя привилегированным, когда они хотят быть рядом с вами. Они часто добиваются большого успеха в профессиональной сфере или выдают себя за таковых».

Нарцисс склонен быть самым обаятельным человеком, которого вы только можете себе представить, если ему что-то от вас нужно.

5.2 Каковы признаки грандиозного нарцисса? Чего хотят грандиозные нарциссы? Грандиозный нарциссизм против уязвимого нарциссизма



Источник

<https://uk.pinterest.com/pin/307863324524390862/>

Каковы признаки грандиозного нарцисса?

Признаки грандиозного нарциссизма включают в себя раздутое чувство собственной важности, потребность в вос-

хищении и признании со стороны других, а также отсутствие эмпатии. Грандиозные нарциссы также могут демонстрировать следующее поведение:

- Высокомерное или надменное поведение
- Рассказы преувеличенных историй или преувеличение своих достижений
- Склонность доминировать в разговоре или не принижать мнение других людей
- Одержимость деньгами, властью и престижем
- Гнев, когда сталкиваются с негативным в их понимании поведением
- Потребность в чрезмерном внимании или похвале
- Отсутствие раскаяния или чувства вины, когда они причиняют кому-то боль
- Неспособность принимать критику
- Раздутое чувство права

Грандиозные нарциссы могут быть очень успешными в жизни – до тех пор, пока их потребность во внешнем подтверждении перевешивает любые негативные последствия их поведения. Однако в долгосрочной перспективе их грандиозность часто создает больше проблем, чем решает.

Чего хотят грандиозные нарциссы?

По своей сути, грандиозные нарциссы жаждут и процветают за счет восхищения, признания и одобрения со стороны других людей. Они часто чувствуют глубокую потребность казаться превосходящими или особенными в каком-то смысле, даже если это означает эксплуатацию других или ма-

нипулирование другими для достижения признания, к которому они стремятся.

По словам Сцильяно [7]:

«грандиозные нарциссы хотят чувствовать себя особенными, важными и достойными восхищения. Они хотят, чтобы их уважали, почитали, признавали превосходными и помнили».

Однако грандиозные нарциссы не понимают своего собственного поведения и не видят вреда, который они причиняют. Таким образом, они никогда не смогут по-настоящему понять, что ими движет, или осознать, как их действия влияют на окружающих.

Грандиозный нарциссизм против уязвимого нарциссизма

Грандиозный нарциссизм отличается от уязвимого типа нарциссизма, часто известного как скрытый нарциссизм.

Уязвимые нарциссы имеют низкую самооценку, часто чувствуют себя неуверенными и неадекватными. Они могут быть сверхчувствительны к критике и демонстрировать пассивное или деструктивное поведение, такое как избегание, манипуляция или агрессия, когда чувствуют угрозу.

Этот тип нарциссизма характеризуется чувствами стыда, зависти, обиды, неполноценности и неуверенности в себе. Исследования показывают, что уязвимые нарциссы более реалистичны в отношении своих способностей по сравнению с грандиозными нарциссами [7].

Грандиозные нарциссы, с другой стороны, не страдают от такого глубокого чувства неуверенности и вместо этого чувствуют себя более могущественными, чем окружающие.

Фактически, исследования показывают, что грандиозные нарциссы могут игнорировать советы экспертов и в то же время обвинять других в своих плохих решениях [7]. Они также менее склонны беспокоиться о критике их со стороны других и более склонны демонстрировать такое поведение, как манипуляция, агрессия и обман.

Грандиозные нарциссы превыше всего хотят власти, признания, восхищения и контроля. Они сделают все, чтобы получить это, даже если это означает причинение вреда другим или манипулирование другими людьми в процессе. Напротив, уязвимые нарциссы часто более пассивны, изолированы, недоверчивы и чувствительны к отвержению и стыду.

Оба типа могут реагировать гневом, когда им бросают эмоциональный вызов.

5.3 Как общаться с человеком, страдающим грандиозным нарциссизмом? Часто задаваемые вопросы



С грандиозными нарциссами часто трудно иметь дело, и они могут стать причиной множества проблем в отношениях. Далее описан ряд советов по управлению взаимодействием с кем-то с грандиозным нарциссизмом.

Установите границы

Дайте нарциссу знать, что вы примете, а что нет, например, неподобающее или агрессивное поведение. Будьте тверды, но также позвольте ему сохранить лицо.

Не принимайте их критику на свой счет

Нарциссы-грандиозные личности часто используют критику как инструмент контроля, поэтому не принимайте ее близко к сердцу. ***Избегайте участия в борьбе за власть***

Грандиозные нарциссы процветают за счет конкуренции и победы. Если вы вступите в борьбу, вы только усилите их потребность в доминировании. Уделите время себе: проведите некоторое время вдали от нарцисса, чтобы восстановить силы и сохранить в своей жизни чувство равновесия.

Обратитесь за профессиональной помощью

Если поведение человека оказывает негативное влияние на вашу жизнь, может быть полезно обратиться за профессиональной консультацией или терапией. В конечном счете, лучший способ справиться с человеком, у которого грандиозный нарциссизм, – оставаться эмоционально отстраненным, устанавливая границы и избегая борьбы за власть. Поступая так, вы будете лучше подготовлены к управлению любым токсичным поведением, которое нарцисс демонстрирует.

Часто задаваемые вопросы

Как узнать, является ли кто-то грандиозным нарциссом?
Каковы долгосрочные последствия жизни с грандиозным

нарциссом?

Является ли грандиозный нарциссизм официальным диагнозом?



VI Манипулятивные тактики нарциссов: объяснение пылесоса

6.1 Взаимодействие с нарциссом может быть очень сложным и изнурительным. Если вы пытаетесь дистанцироваться от нарциссического человека. Психология нарциссического пылесоса



Взаимодействие с нарциссом может быть очень сложным и изнурительным

Мы знаем, что взаимодействие с нарциссом может быть очень сложным и изнурительным. Он постоянно то укрепляет вас, то разрушает, пока вы не потеряете уверенность и не начнете сомневаться в своей самооценке. В конце концов, вы начинаете осознавать, насколько токсичны ваши отношения. Вам надоедает его насилие, и вы хотите уйти. На этом этапе обычно наступает затягивание.

«Пылесосить», как следует из названия, – это тип поведения, при котором нарцисс пытается затянуть вас обратно в свою жизнь, подобно тому, как пылесос всасывает ворс.

Если вы пытаетесь дистанцироваться от нарциссического человека

Как раз в тот момент, когда вы пытаетесь дистанцироваться от нарциссического человека, он может снова заманить вас в ловушку. Он может ослепить вас комплиментами, подарками и обещаниями или может манипулировать, угрожать либо вызывать у вас чувство вины, заставляя делать то, что он хочет.

Такое токсичное поведение часто возникает из-за глубокого страха быть покинутым, сильного чувства собственной исключительности и потребности в контроле.

Однако важно защитить себя, распознав эту модель и разглядев поведение нарцисса. Установите границы с ним и ди-

станцируйтесь от него, чтобы он больше не мог манипулировать вашими эмоциями. Оставайтесь сильной и не позволяйте себе втянуться!

Психология нарциссического пылесоса

По словам Эйми Дарамус, доктора психологии, клинического психолога из клиники Clarity в Чикаго [8]:

когда нарцисс чувствует, что отношения могут закончиться, он пытается продлить их, занимаясь пылесосингом.

Нарциссы получают эмоциональное удовлетворение, манипулируя и контролируя вас.

Многие люди будут немного тянуть, чтобы отсрочить разрыв, но нарцисс станет стараться изо всех сил, чтобы удержать вас рядом, чтобы он мог продолжать получать свою эмоциональную дозу, Доктор Дарамус объясняет [8]:

«Если он получает от вас секс, деньги или упорный труд, это дополнительный стимул держать вас рядом».

6.2 Типичное поведение нарциссического пылесоса

Нарциссическое пылесосание включает в себя множество различных типов манипулятивного поведения, таких как описанные далее.

Бомбардировка любовью

Нарцисс может внезапно начать бомбардировать вас любовью, осыпая вас лаской, комплиментами и подарками в попытке восстановить с вами связь.

Извинения

Нарциссы не часто, но все же могут извиняться за свое поведение в прошлом, обещать, что все будет иначе, и представлять себя полностью изменившимся человеком.

Обещания

Нарцисс может давать всевозможные ложные обещания, чтобы попытаться заставить вас остаться. Например, нарциссический работодатель, который хочет удержать вас, может обещать повышения зарплаты или прибавки к зарплате, которые он не собирается выполнять, добавляет.

Вызов чувства вины

Нарцисс может попытаться заставить вас чувствовать себя виноватой, чтобы остаться в его жизни. Например, он может утверждать, что вы несете ответственность за его счастье или что он не сможет выжить с вами.

Манипуляция

Он может использовать тактику манипуляции, чтобы попытаться контролировать вас. Например, доктор Дарамус говорит, что [8]:

он может сказать вам, что вы никому не нужны, или он может занять у вас деньги, просто чтобы вы не разорвали с ними отношения, пока не получите с них деньги.

Триангуляция

Нарцисс может привлечь третью сторону, например, общего друга или коллегу, чтобы передать вам свои сообщения. Или он может настроить другого человека против вас, чтобы создать ощущение конкуренции за его внимание.

Угрозы

Нарцисс может использовать угрозы, чтобы попытаться удержать вас от ухода от него. Например, если вы пытаетесь развестись с нарциссическим партнером, он может угрожать разорить вас финансово или разлучить с детьми, говорит доктор Дарамус.

6.3 Причины, Почему нарциссы занимаются пылесосанием

Далее перечислены некоторые из причин, по которым нарциссы могут заниматься пылесосанием.

Наличие абсурдного чувства права



У нарцисса имеется абсурдное чувство права, вплоть до того, что он чувствует, что имеет право даже на вас.

Доктор Дарамус говорит [8]:

«Они просто защищают то, что, по их мнению, им причитается».

Потребность в контроле

Нарциссы испытывают сильную потребность в контроле и доминировании в своих отношениях. Дистанцирование от них или прекращение отношений с ними ставит под угрозу это чувство контроля. Пылесосить – это попытка нарцисса вернуть себе контроль и возвратить вас под свое влияние.

Страх отвержения

Нарциссы часто испытывают сильный страх отвержения и покинутости. Мысль о том, что кто-то их бросит, вызывает у них глубокие чувства неадекватности и неуверенности.

Пылесосание – это способ предотвратить или обратить вспять это отвержение.

Потребность в нарциссическом ресурсе

Нарциссы питаются вниманием и восхищением других. Это известно как нарциссический ресурс. Когда вы отдаляетесь от них, нарцисс может испытывать нехватку этого ресурса, поэтому он может пылесосить, пытаясь его восстановить.

Отсутствие ответственности

Если нарцисс плохо с вами обращался, то он может стараться избежать ответственности за свои действия. Сосредоточившись на примирении, он отвлекает внимание от проблем, которые привели к вашему желанию с ним расстаться.

Потребность в сохранении его образа себя

Хрупкое эго нарцисса не способно легко вынести отвержение или мысль о том, что вы двигаетесь дальше без него. Пылесосить – это попытка сохранить его образ себя.

Отсутствие внутренней регуляции

Нарциссам часто не хватает внутренней эмоциональной регуляции. Они могут испытывать сильное желание заполнить эмоциональную пустоту внешним подтверждением, и засасывание – это способ временно облегчить их эмоциональный стресс.

6.4 Стратегии сопротивления или реагирования на нарциссическое всасывание

Существует множество стратегий, которые могут помочь вам противостоять нарциссическому поглощению или менее болезненно реагировать на него. Они рассмотрены далее.

Стратегия определения закономерности

Помните, что нарциссическое насилие следует циклическому шаблону повторяющейся идеализации и обесценивания. Нарцисс может осыпать вас похвалами, подарками и извинениями, чтобы вернуть вас в свою жизнь, но как только вы сдадитесь, он в конечном итоге начнет критиковать вас и придирается к вам. Хотя это может быть заманчиво, оставайтесь сильной и не поддавайтесь их уговорам.

Стратегия установления границ

Установите четкие границы и сообщайте о них настойчиво. Дайте знать, какое поведение приемлемо для вас, а какое нет.

Стратегия сбережения своих времени и энергии

Доктор Дарамус говорит [8]:

Вы можете почувствовать желание попытаться наладить отношения, дав знать нарциссу, в чем вы нуждаетесь, и хотя это нормально, важно установить

ограничения на трату своих времени и энергии. Если вы дважды сказали ему, что вам от него нужно, а он не сделал этого, примите тот факт, что он не изменится.

Стратегия отстранения

Нарцисс попытается контролировать вас эмоционально. Постарайтесь оставаться эмоционально отстраненной, чтобы его слова и действия на вас не влияли.

Стратегия дистанцирования

Держитесь на расстоянии от человека, чтобы не попасться на его попытки засосать вас. Небольшое расстояние может дать вам возможность исцелиться и уменьшить влияние его попыток манипулировать вами или контролировать вас.

Стратегия не давания ничего нарциссу

Доктор Дарамус говорит [8]:

Не давайте нарциссу ничего. Не оказывайте ему никаких услуг и не давайте ему денег, если не уверены, что он вам их вернет, В противном случае он продолжит использовать вас для удовлетворения своих потребностей.

Стратегия документирования действий нарцисса

Ведите учет его манипулятивного поведения. Эта документация может быть полезна в случае, если вам понадобятся доказательства для поддержки юридических или защитных мер.

Доктор Дарамус сказала [8]:

Помните, что это не ваша вина: люди часто думают,

что с ними что-то не так, что привлекает нарциссов и манипуляторов.

Она объясняет [8]:

«Нарциссы подходят ко всем, ища кого-то уязвимого. Это никогда не ваша вина или это не из-за вашего недостатка. Это недостаток нарцисса».

Вы должны в глубине души иметь свои собственные интересы, потому что нарциссу ваши интересы не интересны.

Держите свои границы и заявляйте о своих потребностях, и если нарцисс не желает обращаться с вами правильно, двигайтесь дальше.

VII Роль генетики в нарциссическом расстройстве личности

7.1 Генетика может играть роль в нарциссизме. Может ли нарциссизм передаваться генетически?

Генетика может играть роль в нарциссизме

Генетика может играть роль в нарциссизме, особенно когда речь идет о таких специфических чертах, как чувство права или грандиозности, но исследователи пока не уверены, в чем именно заключается эта роль. Ее может быть трудно отличить от других факторов риска, которые повышают вероятность развития нарциссического расстройства личности (NPD).

Большинство экспертов сходятся во мнении, что на развитие нарциссических черт влияет совокупность экологических, социальных, культурных и генетических факторов.

Может ли нарциссизм передаваться генетически?

Передается ли нарциссизм по наследству?



Источник:

<https://www.pinterest.com/pin/147492956533084134/>

Исследования на тему, является ли нарциссизм генетическим, ограничены и неубедительны, отчасти потому, что исследования нарциссизма в целом ограничены и иногда противоречивы. Доктор Кристен Кейси, клинический психолог в Evolve Psychological Services сказала [9]:

«NPD – одно из наименее изученных расстройств личности».

Тем не менее, некоторые крупномасштабные исследования обнаружили доказательства того, что генетика может иг-

рать определенную роль в развитии NPD [9]:

Например, исследование 2012 года показало, что NPD имеет самые веские доказательства наследуемости среди расстройств личности кластера В – категории, которая включает антисоциальное расстройство личности, пограничное расстройство личности и другие, характеризующиеся драматичным или неустойчивым мышлением и поведением.

Исследование, опубликованное в 2014 году, обнаружило доказательства генетического влияния по крайней мере на две черты NPD чувство права и чувство величия.

Доктор Масика Джордан, лицензированный психолог-консультант, основатель Jordan Peer Recovery и профессор Университета Боуи при Мэрилендском университете пояснила [9]:

«Даже если в нарциссизме есть генетический компонент, маловероятно, что он будет единственной причиной развития этой черты личности»,

Доктор Джордан добавила [9]:

«Социальные и культурные факторы также могут играть роль в развитии нарциссических черт. То же самое могут делать родительские отношения и травмы».

7.2 Передается ли нарциссизм по наследству? Какое детство формирует нарцисса?

Передается ли нарциссизм по наследству?

Какую бы роль гены ни играли в нарциссизме, NPD определенно может передаваться по наследству. Это потому, что родители с NPD сами склонны создавать именно те условия, которые подвергают своих детей риску развития этого расстройства. Нарциссический родитель, не осознающий или не проявляющий интереса к потребностям своего ребенка, скорее всего, будет игнорировать эти потребности и окажется склонен к чрезмерной критике, эксплуататорскому обращению или вспышкам насилия.

Лорен Кук-Маккей, лицензированный семейный терапевт и вице-президент по маркетингу в Divorce Answers сказала [9]:

«Дети могут перенять нарциссические модели поведения от своих родителей или могут подвергнуться влиянию того, как родители взаимодействуют с ними, что впоследствии приведет к развитию у них NPD и проявлению нарциссических черт, которые повлияют на их потомство. Это создает цикл, который заставляет нарциссизм циркулировать в семьях».

Воспитание в семье с нарциссами не гарантирует, что ребенок станет нарциссом, но создает множество необходимых условий для развития этого расстройства.

Какое детство формирует нарцисса?

Какое детство формирует нарцисса?



Не существует определенного типа детства, который га-

рантирует, что кто-то станет нарциссом. Некоторые из наиболее постоянных факторов риска для большинства подтипов NPD – это детство, характеризующееся пренебрежением, эмоциональным или физическим насилием или неблагополучной домашней жизнью. Луо

Кук-Маккей поясняет [9]

«Поскольку нарциссизм по сути является защитным механизмом, дети развивают такое поведение, чтобы справиться с чувством стыда и неадекватности и защитить себя от того, что представляет для них эмоциональную угрозу».

Хотя жестокое обращение и пренебрежение являются факторами риска, важно признать, что многие дети, пережившие травматическое детство, вырастают относительно здоровыми взрослыми.

7.3 Некоторые подтипы нарциссизма связаны с положительным, а не отрицательным детским опытом. В каком возрасте развивается нарциссизм?

Некоторые подтипы нарциссизма связаны с положительным, а не отрицательным детским опытом

Исследования также показали, что некоторые подтипы нарциссизма связаны с положительным, а не отрицательным детским опытом. В частности, грандиозный нарциссизм, при котором человек имеет раздутое чувство превосходства и права, связан с чрезмерно снисходительным или чрезмерно покровительственным стилем воспитания.

Бекка Смит, главный клинический специалист Basepoint Academy пояснила [9]:

«Когда детей постоянно ограждают от неудач, критики и последствий их действий, у них могут возникнуть трудности с развитием эмпатии и понимания того, как их поведение влияет на окружающих».

В каком возрасте развивается нарциссизм?

NPD обычно диагностируется у подростков или молодых

людей, но это отчасти связано с тем, что некоторые нарциссические черты распространены у многих детей, поэтому слишком ранняя диагностика может привести к ошибочному принятию нормального развития ребенка за расстройство личности.

Доктор Джордан говорит [9]:

«На этих этапах дети учатся отстаивать свою независимость и проверять границы своих отношений с другими»

Хотя они обычно избавляются от этих нарциссических тенденций по мере взросления, отсутствие руководства и поддержки на этих ключевых этапах развития может подвергнуть ребенка риску переноса нарциссических черт во взрослую жизнь.

Однако, как объясняет доктор Джордан [9]:

«важно отметить, что не у всех детей, демонстрирующих поведение, связанное с нарциссизмом, впоследствии разовьется полноценное нарциссическое расстройство личности».

Более того, Элли Борден, дипломированный психотерапевт, клинический директор и клинический супервайзер в клиниках психологии и коучинга Mind By Design отмечает [9]:

«не у всех людей с нарциссическими чертами есть нарциссическое расстройство личности – более тяжелая

и длительная форма нарциссизма».

Борден добавляет [9]:

«Нарциссизм – сложная черта личности, которая со временем меняется».

7.4 Часто задаваемые вопросы

Если у вас или кого-то из ваших знакомых есть NPD или проявляются нарциссические тенденции, вы можете задать-ся вопросом, есть ли надежда на здоровые отношения. Далее приведены ответы на распространенные вопросы, которые люди задают о NPD.

Могут ли быть счастливые отношения с человеком, страдающим NPD?

Хотя большинство экспертов сходятся во мнении, что построить счастливые отношения с человеком, страдающим NPD, возможно, это требует большого труда и, прежде всего, готовности человека с NPD признать, что ему нужна помощь. Не менее важно, чтобы партнер этого человека устанавливал реалистичные ожидания относительно отношений и ставил на первое место собственное благополучие.

Борден предостерегает [9]:

«Если у вашего близкого человека NPD, вы должны поставить на первое место свое эмоциональное здоровье и установить здоровые границы».

Доктор Джордан рекомендует следующие стратегии для построения отношений с человеком, страдающим NPD [9]:

Обратитесь за профессиональной поддержкой в форме терапии или консультирования.

Установите четкие границы

Практикуйте заботу о себе
Общайтесь открыто и честно

По словам доктора Джордан [9]:

«В конечном итоге, то, будут ли отношения с человеком с NPD счастливыми и успешными, зависит от самих участников, уровня их приверженности отношениям, а также от стратегий и поддержки, которые они используют для преодоления трудностей с NPD».

Можно ли лечить NPD?

К счастью, многие формы терапии оказались полезными для лечения NPD, в том числе [9]:

Психодинамическая терапия
Когнитивно-поведенческая терапия
Диалектическая поведенческая терапия
Групповая терапия

Смит сказала [9]:

«Эти терапии направлены на то, чтобы помочь человеку научиться лучше управлять своими эмоциями и регулировать свое поведение. Это также может помочь ему научиться понимать и сопереживать другим, а также практиковать заботу о себе, чтобы он не становился слишком зависимым от внешнего одобрения или восхищения».

Самым большим препятствием для лечения является не отсутствие вариантов, а тот факт, что наличие NPD может

затруднить осознание того, что человеку нужна помощь.

Доктор Джордан сказал [6]:

«Многие люди с NPD могут вообще не обращаться за лечением, поскольку они могут не осознавать, какое влияние их поведение оказывает на них самих или других».

VIII Ряд признаков нарциссической матери и основные последствия для ее детей

8.1 Жизнь с матерью-нарциссом может быть очень нездоровой.

**Как нарциссическая мать
относится к своим дочерям?**

**Как нарциссическая мать
относится к своим сыновьям?**

Жизнь с матерью-нарциссом может быть очень нездоровой

Мы знаем, что нарцисс сосредоточен только на своих желаниях и не заботится об окружающих. И вот мы подходим к более широкой картине в доме – нарциссическая мать. Нарциссическая мать – это тип, который ставит свое эго на первое место, одержима своей особой и также манипулирует своими детьми, чтобы они были такими же, как она.



Источник: <https://dzen.ru/a/ZWHNbwOAiFDYjAkL>

Нарциссическая мать всегда больше заботится в семье о себе самой, что может повлиять на отношения с мужем, детьми и даже с ее близкими. Известно, что такая мать очень горда в своем образе жизни, что является расстройством ее личности, с которым нужно бороться.

Жизнь с матерью-нарциссом может быть очень нездоровой и стать большим недостатком в образе жизни ее детей, особенно ее дочерей или любимого сына (особенно если он внешне на нее похож). Нет сомнений, что нарциссическая

мать хочет, чтобы ее дочери пошли по ее стопам и стали такими же, как она. Такая мать воспитывает дочерей эгоистичными, высокомерными, хвастливыми и манипулятивными по отношению к людям. И именно поэтому дочери матери-нарцисса должны (по мнению матери) стать лучше других, доказать, что они особенные.

Как нарциссическая мать относится к своим дочерям?

Нарциссические матери ужасно относятся к своим дочерям из-за своих личных интересов и выгод. Они часто манипулируют, плохо обращаются, контролируют разум и эмоционально ранят чувства дочерей только ради своих собственных эгоистичных интересов.

Хорошо известно, что нарцисс заботится только о себе, что нездорово для окружающих. Действия нарциссической матери могут снизить самооценку и ценность ее дочерей.

Как нарциссическая мать относится к своим сыновьям?

Нарциссическая мать нередко имеет среди своих сыновей одного любимого сына. Этот сын обычно похож на нее. Когда этот сын женится, она проявляет к невестке ревность. Она даже может заниматься магией, чтобы приворожить этого сына. Бедная невестка подвергается с ее стороны нападкам.

8.2 Ряд признаков нарциссической матери

Есть ряд признаков нарциссической матери. Эти признаки оказывают негативное влияние на окружающих ее людей, включая их принижение, снижение их самооценки и уважения, эмоциональную манипуляцию и чувство неуверенности в себе. Далее описан ряд признаков нарциссической матери, влияющих на ее детей.

1. Она относится к детям как к трофеям

Нарциссическая мать всегда будет хотеть относиться к своим детям как к трофеям, как к продолжению себя. Таким образом, она захочет, чтобы ее дети следовали по ее стопам, соответствовали ее ожиданиям и были такими же, как она – больными, манипулятивными, высокомерными и эгоистичными.

Обычно это сказывается на благополучии ее детей, потому что, когда они вырастут, они могут стать такими же, как она, а это плохо!

Это не делает людей вокруг вас счастливыми, вместо того, чтобы приближать людей к себе, вы отталкиваете их, смотря на них по-другому и видя только себя. Действия нарциссической матери могут иметь на детей сильный эффект.

2. Гордое поведение

Нарциссическая мать известна своей эгоистичностью

и эгоцентричностью, она также демонстрирует гордое поведение. В своих семьях матери-нарциссы не заботятся ни о ком, кроме себя. Они ставят свои потребности на первое место перед семьей, то есть материальными желаниями и т. д. Это способно разрушить отношения в семье и вызвать ненависть друг к другу.

3. Она хвастается тем, что у нее самый лучший ребенок.

Когда дело доходит до кого-то, кого нарциссическая мать любит в доме, она всегда хвастается им, хвастается им перед друзьями и игнорирует других детей. Она всегда хочет удовлетворить свое эго и, делая это, она хочет, чтобы лучший из ее детей был ее лицом, тогда как остальные будут проигнорированы.

Это решение матери всегда приходит с ненавистью и отсутствием сочувствия к детям. Каждая мать должна любить своих детей безусловно и без исключений. С любовью приходит мудрость и знание, а также глубокое понимание друг друга.

4. Она ставит свои потребности на первое место

Нарциссическая мать всегда озабочена тем, чего хочет она, а не тем, чего хочет семья. Она всегда хочет для себя и забывает о детях и своих близких.

Она тратит большую часть своих сбережений и ресурсов на себя или на накопления и меньше думает о потребностях детей. Это, по сути, первый признак нарциссической матери,

поскольку он указывает на эгоцентричность и эгоистичность матери.

5. Она постоянно находится в состоянии конкуренции

Другая базовая черта нарциссической матери заключается в том, что она постоянно находится в состоянии конкуренции с другими. Нарцисс всегда сам по себе, что нездорово для окружающих.

Она хочет быть лучшей в доме и не желает, чтобы люди отвлекали ее внимание. Это часто влияет на дочерей нарциссической матери, поскольку они могут чувствовать давление, чтобы соответствовать ожиданиям своей матери и пренебрегать собственными желаниями. Она хочет, чтобы ее дети удовлетворяли ее собственные интересы и лишает детей их мечтаний.

Нередко нарциссические матери навязывают своим детям какие-то занятия, которые их детям не нравятся. Например, мать может заставлять своего сына заниматься музыкой – независимо от его наклонностей.

6. У нее появляются признаки ревности к другим

Ревность является признаком нарциссической матери. Она часто ревнует своих коллег, друзей и даже собственных детей. Ее не волнует, чего хотят другие, ее беспокоят лишь собственные желания. Ее ревность может привести детей к отчаянию, заставляя их отгородиться от своей семьи.

Некоторые проявления ревности нарциссической матери могут быть: обладание желаемым, сравнение себя с коллега-

ми и многое другое. Это часто происходит из-за неуверенности и страха, что она может не осознавать.

7. Она играет роль жертвы

Игра в жертву всегда была лучшим трюком манипулятора, и это то, что нарциссическая мать делает лучше всего. Она пытается манипулировать людьми и их семьями эмоционально, чтобы получить то, что она хочет.

Она хорошо умеет душить людей своей игрой в жертву, чтобы удовлетворить свои желания. Нарциссическая мать использует эту тактику по отношению к своим детям, чтобы они выполняли ее приказы, а также она обманывает детей, заставляя их делать то, что якобы «лучше для них».

8. Она манипулирует своими детьми, чтобы они выполняли ее приказы

Нарциссическая мать всегда хорошо умеет манипулировать своими детьми, особенно дочерьми, чтобы они делали за нее грязную работу. Она понимает, что ее дочери являются отражением ее самой и считаются драгоценными сокровищами. Она говорит им делать то, что она хочет, и отговаривает их от того, чего они сами хотят от жизни. Манипулирование своими детьми всегда было чертой нарциссической матери. Это крадет их мечты и планы в жизни.

9. Она помешана на том, что о ней думают люди

Некоторые нарциссические матери всегда озабочены своей внешностью. Помешанная на своей внешности мать заботится о том, что она носит, насколько хорош ее макияж и ка-

кого цвета ее зад. Все дело в ней, а не в семье.

Нарциссическая мать больше вкладывается в себя и в то, что помогает ей выглядеть успешной для людей. Ей более важно, что скажут о ней, чем забота о своих детях. Когда мать ставит на первое место не семью, а то, что люди думают о ней и ее успехах, это может стать для семьи проблемой.

Некоторые нарциссические матери не являются красивыми и ухоженными. Но при этом дают понять домочадцам, что они должны думать о ее внешности и ее поведении как об очень привлекательных.

10. Она агрессивна со своими детьми

Нарциссическая мать всегда высокомерна и агрессивна по отношению к своим детям. Она живет претенциозным образом жизни, внешне заявляя, что любит их со страстью, но внутри она выбирает высокомерную жизнь со своими детьми. Это происходит потому, что она полностью вкладывает себя в себя и больше ни в кого.

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.