

ЖАННА ГУД

# ВНИМАНИЕ нарцисс!



записки с рабочего стола  
#просто\_о\_сложном

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ GPS



**Жанна Гуд**

# **Внимание нарцисс!**

Серия «прихологический GPS», книга 1

*<https://litres.ru/73934489>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Я категорически настаиваю на важности, узнать эту информацию как можно раньше.

Нарциссизм определяется как нарциссическое расстройство личности, но это некорректное определение — личности там нет.

Нарциссизм — это расщепление нарциссической части психики на грандиозную и незначительную.

Это психическое расстройство, при котором отсутствует целостность, где общение с самим собой происходит в проекциях.

Нарциссизм, насилие, манипуляция и деструкция — об этом нужно говорить вслух.

Не из страха, а для того, чтобы уметь определять, с кем контактируешь, и делать осозанный выбор.

Знание означает четкое удержание реальности в сознании.

Понимание происходящего и наличие осозанных, адекватных определений дает человеку возможность выйти из кризисной ситуации, из разрушительных отношений и обстоятельств, и построить новую реальность.

# Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	120

# Жанна Гуд

## Внимание нарцисс!

### Глава

эту информацию  
надо узнавать как можно раньше

записки из рабочего стола  
просто о сложном  
психологический GPS

#### # о себе

Я пришла в психологию, как и все практически, за ответами для себя.

Толчком к формированию вопросов, и к поиску ответов, стал возрастной кризис, где как по классике жанра - дети выросли и уехали, оставаться с партнером уже невозможно, и я осталась сама с собой.....

Да, мой кризис стал для меня мощной точкой роста - но

для этого мне пришлось выйти из иллюзии:

о своем детстве, о родителях, о себе и своих отношениях, об окружении...

-Почему я в таком состоянии?

-Почему со мной так поступили?

-Почему я раньше не видела?

-Почему рядом со мной деструктивные, нарциссичные объекты?

-Почему я разрешила им присутствовать в моем пространстве?

-Почему эти нарушенные решили что со мной можно «так»?

-Почему я проваливаюсь в пустоту?

И еще миллион уточняющих вопросов.

Увидеть свою реальность такой, какая она есть на самом деле - это самое болезненное в этом процессе.

Поэтому так важно иметь знания о механизмах работы психики, и в том числе о нарциссичном расщеплении.

Нарциссичные объекты ненавидят радость, потому что этого ресурсного состояния у них нет - они сначала пользуются твоим ресурсом, а потом из зависти, из своих животных инстинктов, тебя «уничтожают».

И это то, что сводит с ума, реально - пока не знаешь, что происходит.

На самом деле это «уничтожение» имеет смысл, потому что здесь ты встречаешься с той реальностью, которую долго

отрицаешь, что долго не хочешь видеть, не хочешь принимать, и живешь в иллюзии.

Все о чем я пишу - это и мой опыт!

Мой фокус внимания, с детства был на нарциссичной, значимой родительской фигуре, которую я идеализировала, из детской иллюзии конечно же.

А все, что ребенок считывает и запечатляет с детства, записано в нейронных связях как норма - это и есть причина, довольно долгое время не видеть особенностей нарциссичного расщепления психики в окружении, и в партнере соответственно.

Я знаю как важно получить здоровую обратную связь, когда даже близкие люди не понимают о чем ты....

Я знаю как важно получить ответы, когда все что ты читаешь, все о чем спрашиваешь, куда бы ты не обращался - это не работает...

Но при этом я не даю советы, не помогаю, не рекомендую, не учу - я делюсь информацией, которую взрослый человек в состоянии связать со своим внутренним миром, и взять для себя то, что ему необходимо.

Нет ни одной одинаковой ситуации.

Все индивидуально, у каждого своя история - у каждого своя реакция, относительно себя .

Все что человек переживает: боль в душе, тревожность, неуверенность, страх, и другие состояния - это не о чем-то абстрактном, это не вампиры энергию отбирают, или еще

что...

Каждая эмоция - это лимбическая часть головного мозга, это нейронные связи, подкрепленные гормонально.

Очень важно разбираться с каждым случаем индивидуально - находить индивидуальное решение для каждого.

Выход там где вход!

## # предисловие

Нарциссизм определяется, как нарциссичное расстройство личности, но это не корректное определение — личности там нет.

Нарциссизм — это расщепление в нарциссичной части психики, на грандиозную и ничтожную часть.

Это нарушение психики, где нет целостности, где коммуникация происходит сам с собой, в проекциях — это когда себя у себя нет.

Знать как работает психика, своя в первую очередь, и нарциссичная в том числе — это понимать что и почему происходит, не удивляться, не впадать в шок «как так можно», не уходить в измененную реальность.

Знать — это четко удерживать реальность, в своем сознании.

Знания о том что происходит, наличие осознанных, уместных определений - это дает человеку возможность вый-

ти из кризисной ситуации, из деструктивных отношений и состояний, и построить новую реальность. Неважно какой классификации нарцисс — инстинкты у всех работают одинаково, бесконтрольно.

Поэтому, учить детей что вокруг люди — это не соответствует действительности.

Это неправда.

Нарциссичных объектов большинство — это те кто имитирует человеческое поведение, а на бессознательном уровне остаются реально животными.

Они живут в инстинктивном состоянии, где есть зависть, ревность, ненависть, желание компенсироваться за счет другого, или уничтожить другого — это навязчивое, неосознанное состояние.

Взрослея, человек уже должен знать, тот кто транслирует агрессию, в любом ее проявлении — это нездоровые вещи, и такой, опасный объект, не должен быть в пространстве человека.

Когда «близкий и любимый человек» начинает подвергать сомнению адекватные желания и потребности человека — это уже сигнал.

Когда происходит переопределение реальности человека — это абьюз.

И неизвестно как далеко зайдут фантазии нарцисса, все в зависимости от его нарушенности.

Когда нарцисс озвучивает что он там хочет, что он разре-

шает, что он считает — это еще хорошо что он говорит.

При наличии здоровой части психики, человек может хотя бы заподозрить неадекват.

Очень часто нарцисс фантазирует и молча ждет момента, когда человек действительно будет в нересурсном, или в беспомощном состоянии: потеряет работу или статус, останется без влиятельных родственников, заболеет....

Хотя этот нарцисс и есть причина нересурсности человека, болезней человека, так как он создает ситуации где человек испытывает тревогу, и соответственно эмоциональную боль.

«Близкий, любимый человек» — это и родитель, и другой родственник, и друг, и конечно же партнер.

Поэтому нельзя оставлять без внимания деструктивное воздействие.

Когда человеку кажется что в контакте ему некомфортно, где он остается с эмоциональной болью, с обидой — не надо относиться «с пониманием».

Не надо разбираться в каких условиях там кто вырос, или что с кем случилось, кто как пострадал, и т.п.

Надо просто констатировать факт — «мне в контакте дискомфортно, мне обидно, мне причиняют боль».

Когда нарцисс себя уже показал, а человек реальность протестировал — надо эти отношения прекращать, на эмоциональном уровне в первую очередь.

И это не только о партнере, это и о окружении, и о род-

ственников, и о родителях, и даже о взрослых детях.

Находиться рядом с тем у кого психика незрелая, часто на предсознательном уровне — это постоянно испытывать непроходящую эмоциональную боль, значит разрушаться.

Чем жестче с человеком поступают, значит тем больше зависти у нарцисса он вызывает — это о уровне ресурсности человека.

Это о ценности себя, которую надо осознать, создавая новые очаги возбуждения в мозге, которые смогут компенсировать боль.

Это очень важно!

Человеку необходим дофамин, чтоб компенсировать эмоциональную боль. Потому что если не будет компенсации, связь с собой построить невозможно.

Не надо бороться с эмоциональной болью - надо с ней построить связь, и справиться.

Дофамин, что вырабатывается собственным организмом - это в доли секунды снижает уровень тревожности, снижает уровень кортизола, и болевые ощущения уходят.

Фокус внимания необходимо держать на себе, и на том что приносит радость, соответственно дофамин.

Мысли запускают гормональные ощущения в теле, а ощущения в теле усиливают мысли - этот болезненный замкнутый круг надо разомкнуть.

Когда человек учится пользоваться теми зонами головного мозга, что отвечают за уровень дофамина, и их системно

активирует — в крови повышается уровень дофамина, что в доли секунды снижает уровень кортизола, и соответственно уровень тревоги снижается. Мозг бессознательно и направляет человека к определенным действиям, и получает обратный сигнал что все под контролем — и за счет этого уровень кортизола снижается.

Когда человек фокусируется на себе — это момент проявления своего Я:

«Я ЕСТЬ, Я могу проявлять себя в реальности, Я могу управлять своей реальностью».

Человек начинает чувствовать себя ресурсным — это для психики очень важно, потому что это сигнал на биологическом уровне, что человек может, он сам, он делает, он управляет своей реальностью.

Нарциссу это не светит, у него дофаминовые зоны неактивны — значит пусть найдет себе такого же нарцисса, и упражняется.

А человек выбирает себя!

Да, мне удалось найти ответы на свои вопросы — и теперь в моем пространстве никогда не будет нарциссичных объектов, кем бы они мне не приходились.

## **# нарциссизм**

### **токсичные объекты**

Токсичные объекты - это никакие там не волшебные вам-

пиры, сосущие энергию.

Это все объясняется на физическом, на биологическом уровне.

Когда человек живет в тревожности, в страхе, даже если неосознает - это не абстрактные эмоции, это высокий уровень кортизола.

Кортизол - это гормон стресса, который на инстинктивном уровне предупреждает, и мобилизует организм, в состоянии «бей, беги, или замри»...

Но человек обычно не бьет, и не бежит, так как не понимает реакции в своем организме - он остается в пространстве с нарциссом, кто его пугает, и делает больно...

И происходит вот что — системно тратится энергия, и человек впадает в состояние бессилия, что часто определяют как ленивое.

А это никакое не ленивое - это человек живет в фоновой тревожности, в страхе, часто в инстинктивном ужасе даже.

Человек как в тумане, из-за выброса кортизола, состояние оглушенное, мозг какбы отключается - так природа позаботилась, чтоб человек не раздумывая спасался...

А человек живет среди нарциссичных объектов, или в отношениях с нарциссом, и испытывая такое состояние, не может понять что с ним происходит, из-за системно повторяющихся кортизоловых выбросов, которые требуют разрядки.

А разрядки нет, потому что человек находится в одном и том же состоянии рядом с нарциссом, кого психика бессо-

значительно считает как угрозу....

Это не шутки - это реальные состояния, от которых люди думают что сходят с ума.

Бывает, что и реально сходят.

Кортизоловые выбросы - это может быть и в детских паттернах, когда вовремя и адекватно не закрывались потребности ребенка.

Игнор родителей - это высокий уровень тревожности, мощный выброс кортизола.

Когда ребенок объективно не понимает, не может объяснить что происходит, и конечно не связывает родителя со своими ощущениями в теле, из-за выброса кортизола.

Контролировать эти ситуации можно, используя соответственные знания.

Во взрослом состоянии у человека есть возможность подумать, что что-то не то происходит, и искать информацию, чтоб понять что происходит - чтоб быть на связи с собой, и управлять своими эмоциями, и вообще своей жизнью.

Никогда не надо сравнивать свою ситуацию, с вроде бы подобной, все индивидуально.

Даже в одной семье, с разными детьми, родители взаимодействуют по разному, в силу обстоятельств, времени, самочувствия возраста, и т.д.

Один ребенок может подпитывать грандиозную нарциссическую часть родителя, этого ребенка не трогают.

Тогда как в другого ребенка, контейнируется вся ничтож-

ная часть из расщепления.

Один ребенок будет расти в иллюзии идеальности, другой будет в плохости, будет обесцениваться - это зависит от степени нарушенности родителей, и жесткости воздействия...

Поэтому на каждую ситуацию надо смотреть индивидуально, тогда будет понятно почему из одной семьи разные дети - один вообще нарцисс может быть, а другой своей здоровой частью смог компенсироваться...

Токсичность - это нарциссизм, в зависимости от степени нарушенности.

Разница в том, что крайне нарушенный психопат, нападает на человека и уничтожает его физически, а нарцисс делает это социально приемлемым способом, нападая в коммуникации - это для них в порядке вещей, так как делается неосознанно.

Осознанные люди, свои негативные импульсы контейнируют через неокортекс....

По сути все люди, в той или иной степени, могут нарушить границы другого - начинают давать советы, когда никто не спрашивает, рассказать человеку что он делает «не так».

А если это личные отношения в форме детско-родительских, то здесь еще и начинается контроль - сделал человек так, как ему сказали, или нет.

Но контакты и отношения люди выбирают сами, и если один человек с более зрелой психикой, а другой с менее - то одному придется сопровождать и контролировать друго-

го, потому что этот другой, не может нести необходимую ответственность, за какие-то свои действия и состояния.

И это личный выбор такой, где есть интерес или компенсация чтоб быть в родительской фигуре, а партнера ставить в детскую подчиненную позицию, когда надо воспитывать, учить жизни, наказывать....

■#Совсем другой уровень, когда человек видит в другом отдельного человека - это возможно только в том случае, когда человек научился принимать себя, со всем своим психологическим миром....

Тогда можно принимать и другого человека, с его внутренним миром.

Если человеку не нравится внутренний мир другого, не подходит, не интересен - то что человек рядом делает, почему он тратит свою энергию и время на такое общение, на такие отношения?

Когда человеку нравится внутренний мир другого, и у людей есть точки контакта, хотя у каждого свой отдельный мир - здесь конечно будет совсем другое, спокойное состояние, комфортное для общения и отношений.

Человек сам несет ответственность за свои контакты и отношения, и за последствия - надо адекватно оценивать реальность.

В любом случае, не надо пугать себя разными нарциссами. Надо задавать себе вопросы, искать информацию, привязывать ее к реальности вообще, и к своей реальности в част-

ности - и взаимодействовать с другими людьми, исходя из новых знаний, навыков, и из нового опыта общения с собой в первую очередь.

Наука «биология» развивается очень быстро, параллельно развивается и психология - это дает новые знания о мозге, о гормональной системе, о связи биологии с психикой.

Необходимо иметь знания о биологических системах, где изначально инстинкты настолько сильны, что они бессознательно управляют всеми биологическими процессами, в том числе и в семье.

В деструктивном пространстве нарцисса, только два варианта в иерархической лестнице: доминирование и подчинение - именно поэтому, у нарцисса нет никакой цели договориться.

Как только человек в таком контакте начнет говорить из позиции **Я**: «я хочу опереться на факты, и на объективную реальность» - ему сразу нанесут удар.

Так как импульс дает нарциссу сигнал: «угроза его выживанию» - нарушается иерархия...

Значит надо все вернуть на место, и через деструктивную коммуникацию восстановить свою позицию главного - кто главный, тот и имеет подчиненных, ему отдают свой ресурс.

Осознанность - это единственное условие чтоб построить здоровые отношения, контейнируя биологические импульсы.

## **# нарцисс расстройство психики**

Нарциссическое расстройство психики - это расщепление в нарциссичной части психики, на грандиозную и ничтожную часть.

Нарцисс это не признаки мифического героя, что любит себя собой в отражении.

Нарцисс в реальности - это не символ самовлюбленности, это не исключительная любовь к себе.

Нарциссизм - это незрелая часть психики, или ее отсутствие вообще.

Нарциссизм - это нарушенность психики, где нет целостности, где коммуникация происходит в расщеплении, в проекциях.

Нарциссизм - это о социально адаптированных расстройствах психики, что в большинстве не диагностируется.

Нарушенность психики, в любом виде - это увеличенное миндалевидное тело головного мозга, за счет массы нейронных связей в этой зоне, и гормонально измененное состояние.

Страх, агрессия, подозрительность - это биологическая реальность, которая определяет поведение нарцисса.

В большей степени это происходит бессознательно, потому что миндалевидное тело физически присутствует в головном мозге, в том размере, в котором сложилось.

Незрелая часть психики - это когда психика осталась в детском возрасте...

Вопрос только в том, как далеко в детстве - как давно накапливались определенные нейронные связи в головном мозге, какие адаптационные механизмы, паттерны, и т.д. . .

Нарушенная часть - это значит что развитие психики осталось на уровне ранней детской травмы, на уровне имитационного поведения, и даже на уровне предсознания.

Психика не структурирована, в зависимости от степени нарушения.

Хоть неокортекс наполняется знаниями по мере взаимодействия и роста, но связи с объективной реальностью у нарцисса нет.

Нарциссичное расстройство - это может быть врожденным или приобретенным, но в большинстве это состояние приобретенное.

Нарушенная нарциссичная часть — это искаженное восприятие мира и себя в этом мире, это недоступность на уровне человеческих чувств и эмоций.

Есть такие нарушенные, у которых вообще не сформирована чувственная и телесная реальность - нарцисс с собой вообще не связан.

Эмоции живут в теле, и гормонально проявляются - а связь не построена.

Первый вариант нарушения - это расщепление, когда нет связи с телесными ощущениями эмоциональных состо-

яний.

Расщепление, схизис - это нейронные связи построились, но разорвались от определенного воздействия.

Атаксия - это когда ничего не сложилось, никаких связей со своими эмоциями и телесными ощущениями не построено, вместо эмоций там пустота.

Полная чувствительная изоляция - это тело ничего не чувствует, раздражителей нет.

А если что-то и есть, то они настолько слабые, что мозг не расшифровывает.

У нарцисса нет представления, или скорее нет восприятия себя целостным.

Это транслируется в коммуникации, в том как нарцисс оценивает других людей - идеальный или никакой...

У нарцисса нет критичности мышления, он не может оценить свою реальность объективно.

Нет критичности к поступкам, к взаимодействиям, нет осознанной обратной связи, что при этом чувствуется и ощущается.

Психика нарцисса - это как компас без механизма, где есть только коробка и ремешок, но нет стрелки чтоб настроить.

Нарцисс ест, спит, думает, смеется, работает - но его психика так или иначе блокирует сочувствие, сопереживание, на уровне ответной эмоции в обратной связи.

Все человеческие чувства, такие как любовь, привязанность, эмпатия - это или имитация, или это направлено ис-

ключительно на себя.

Тот кто вынужден оставаться в одном пространстве с нарциссом, по разным причинам, должен понимать - все что адресуется, что предъявляется, все высеры что контейнируются в человека, к человеку лично не имеет никакого отношения

Нарцисс только в проекциях коммуницирует - это главное что надо знать о всех типах.

Нарушенная нарциссическая часть - это состояние расщепления, на грандиозную часть и ничтожную.

В психике нарцисса происходит очень жесткий, сложный конфликт.

Когда активируется грандиозная часть - нарцисс представляет что он такой весь важный, красивый, значимый, умный, ему хочется чтоб его замечали, хвалили, и т.д...

Но одновременно активируется ничтожная часть, которая начинает поднимать поведенческие якоря, встроенные в детстве - где есть запреты, игнор, обесценивание, все незакрытые потребности, детские травмы и дефицитные состояния.

И обычно в контакте, эта ничтожная часть контейнируется в другого человека.

Сам нарцисс может быть очень статусный, может быть успешный в работе, в бизнесе - но это неважно...

Вот зачем, вроде красивому, умному, значимому, важному, самодостаточному человеку - обесценивать, игнорировать, унижать, критиковать, высмеивать, выдумывать разные

сплетни, настраивать других против кого-то?

Это и называется - контейнировать свою ничтожную часть в другого человека, и за счет другого компенсироваться.

И неважно кем, и насколько близким, этот другой человек является.

В большинстве все что окружает нарцисса, должно соответствовать ожиданиям его расщепленного психического состояния:

грандиозный/ничтожный - это незрелая, расщепленная нарциссическая часть.

Это обычно проявляется в крайностях:

хороший-плохой, сильный-слабый,

правильный-неправильный, и т.д...

Нарцисс все время в таком внутреннем конфликте, он не понимает что у него поднимаются внутренние детские состояния, и активируются детские паттерны.

Например:

когда нарцисс слышит что человек говорит , когда видит что человек делает - он начинает испытывать напряжение и тревогу....

На все что представляет собой другой человек, нарцисс тут же отреагирует из какой-то своей части - чем больше нарушенность, тем меньше ждать реакцию.

Нарцисс не может выдерживать высказывания адекватного человека о своих планах, возможностях, и т.д...

Нарцисс не выдерживает тех, у кого есть критичность

мышления и возникают уточняющие вопросы, тех кто показывает адекватное отношение к происходящему...

Нарцисса абсолютно не интересует что происходит в пространстве других людей -

у нарцисса есть свое «как надо», и «как правильно», которое к объективной реальности, к его физическому и психическому пространству другого человека, никакого отношения не имеет.

Точки контакта нет - только точка конфликта.

Высказывания нарцисса, проекции что он неосознанно проецирует - это его фантазии, где лично другого человека там вообще нет.

Но если человек продолжает оставаться в таких контактах и отношениях, где ему некомфортно - это уже проекция самого человека, когда у него есть определенный образ людей, от мнения которых он зависим. В контакте с нарциссом постоянные стрессовые состояния, и соответственно выбросы кортизола - и если это происходит системно, то здравствуй психосоматика...

Жить в иллюзии - это не состояние взрослого человека, надо увидеть свою реальность, и если есть такая необходимость, то менять.

Конечно, необходимо разобраться с тем что происходит и почему это происходит, и каким образом человек очутился в том что происходит - необходимо все назвать уместными определениями.

## **# нарцисс мужчина нарцисс женщина в чем разница?**

Нет никакой разницы.

Нарциссы мужчины вырастают у нарциссичных матерей, сколько нарушенных и несвязанных свекровей - это известно.

Статистика здесь, примерно одинаковая...

Нарциссизм - это о зонах мозга, это о человеческой психике.

И неважно у кого нарциссичная часть нарушенная - она причиняет эмоциональные страдания близким, партнеру, и женщине, и мужчине, в одинаковой степени.

В отношения с нарциссом, что женщина, что мужчина, заходят на своих деструктивных паттернах, из детских травм, из дефицитных состояний, из иллюзии о родителях...

Это когда стараться в отношениях и заслуживать любовь, когда не видеть объективной реальности, не видеть какой реальный человек рядом - это записано в нейронные связи, и отстроено в паттернах...

Женщина-нарцисс, точно так же как и мужчина-нарцисс, ищет для себя в отношениях ресурс, так же манипулирует и переопределяет реальность партнера.

Мужчина, живя с нарциссичной женщиной, всегда недо-

статочно хорош - ему постоянно транслируется в контакте что он не такой как другие, он странный, он мало старается, мало приносит денег, что ему нужно больше напрягаться, искать больших заработков....

Нарциссичные объекты всегда недовольны условиями что есть, что бы для них не делать. Нарцисс мужчина, или женщина, неважно, начинает заранее планировать свои действия по выходу из отношений, если ситуация там для него уже нересурсная.

Особенно если есть наметившиеся другие отношения, где можно взять что-то больше для себя в рациональном плане.

Обычно там есть не одни такие отношения, где любой партнер используется как ресурс...

Эмоциональной привязанности у нарцисса нет, а у нарциссичной женщины нет и материнского инстинкта, поэтому она с легкостью оставляет детей.

Но там и изначально ничего не было.

Когда материнский инстинкт не активен, и эмоциональная привязанность отсутствует, то даже когда такая мать не оставляет ребенка - эмоционального контакта там нет.

У многих людей было в детстве так что с отцом отношения теплее, и эмоциональная связь сильнее, даже если этот отец выпивал, или даже считался тираном.

Эмоциональная привязанность - это образ человека, его запах, тактильные ощущения, его голос, движения, и т.д...

Человек, который испытывает эмоциональную привязан-

ность в отношениях - он часто даже на протяжении долгого времени, не может построить другие отношения.

Когда у двух партнеров есть здоровые эмоции друг к другу, и естественно есть точка контакта, то в таких отношениях все обсуждается до тех пор, пока люди не придут к какому-то решению.

Люди могут разговаривать, рассуждать, слушать, и слышать друг друга, решать текущие задачи, даже вопросы о сохранении брака, чтоб дети выросли в полноценной семье, разные возникающие вопросы - это когда люди не нарушенные.

Но нарцисс присутствует в отношениях только ради ресурса, он эмоционально не привязан ни к кому, потому что там очень бедные эмоции, и он просто имитирует чувства.

Это жуткие вещи - когда в паре один человек строит отношения, и в том числе эмоционально, а второй ищет только расчет и выгоду для себя...

Когда нарцисс уже не видит ресурса для себя - его или ее, ничто не остановит, даже дети.

Мужчины особенно тяжело переживают это осознание, что ни к нему, ни к детям, женщина не испытывала никаких эмоций, а он оказывается любил свою фантазию...

Когда нарцисс уходит, а он не предупреждает обычно о таком своем решении - партнер испытывает очень жесткий стресс, потому что ничего не объясняется, нет определенности, даже два-три года после его ухода...

След, что оставляет нарцисс - это пустота, напряжение, страх, и разрушение психики.

Там и в браке не бывает общения и здоровой обратной связи, а постоянное обесценивание - но человек не понимает что происходит, и что от него, состояние нарцисса не зависит.

Нарцисс всегда будет искать ресурс - и если у него не получится после ухода, то он начинает поднимать якоря из психики, начиная писать письма, звонить, приходиться...

Весь бред, что встраивался партнеру в отношениях - это те якоря, которые могут подняться в любой момент...

Бывает что у человека ушли годы на восстановление, потратились силы, деньги, человек спасал сам себя, и восстановился - но нет никакой гарантии что нарцисс не вернется с тем, что «он все понял, ради детей, и т.п.» - какие угодно манипуляции.

Поэтому надо максимально отстроиться, все бредовые фантазии, все больные встройки, вычистить из своих нейронных связей.

Все надо определять уместно - если отец, или мать, приходит общаться с ребенком, качественно проводит с ним время, ребенок доволен, то хорошо.

А если настраивают против матери или отца, или если ребенок после таких встреч тревожный, расстроенный - то здесь уже надо принимать решение, прекратить любой контакт ребенка с родителем полностью.

Нет ничего важнее в построении отношений с ребенком, в воспитании ребенка, чем здоровая эмоциональная связь с родителями - лично с папой, и лично мамой, но с нарциссом это невозможно.

Когда человек выходит из отношений с нарциссом, обязательно надо знать - самое главное, это состояние психики.

Чтоб закрыть, чтоб гормонально отстроиться от токсичных отношений, человеку надо найти свои дефицитные состояния, что привели его в эти отношения - и компенсироваться, на психическом и физическом уровне.

Опирается надо на себя, на свой ресурс.

Даже в кризисные, тяжелейшие ситуации, человек может находить в себе, и для себя, новые ресурсы.

Человек с адекватным уровнем самосознания и свободы, никогда не будет испытывать интерес к нарциссичному объекту.

## **# нарциссизм как определить в коммуникации**

Если научиться слушать и слышать в коммуникации, то скрыть нарциссичное расщепление невозможно.

Единственное здесь, насколько человек способен услышать что говорит другой - а это зависит, в каком окружении человек вырос.

Все зависит от степени нарциссичной нарушенности,

но чаще всего там разговоры и поведение имитационные, неосознанные.

Неосознанность - это изображать из себя то что как бы требуется, а в реальности происходит то что происходит...

У нарцисса нет ценности другого человека как другого, как отдельного.

Эти все показатели, они на поверхности, они в коммуникации уже изначально видны...

Все что транслируется, эмоционально, по содержанию, по набору слов, в каком контексте - это все информация о адекватности или нарушенности.

Отношение с нарциссом - это отсутствие диалога, он всегда прав.

Если послушать нарцисса, то речь там банальная, не содержательная, бессмысленная...

А если попробовать задать вопросы о значении слов и словесных связей, которые выговаривает этот нарцисс - он зависнет... Чаще всего хочется спросить: «сам то хоть понял что сказал?».

А нарцисс даже не смущается что он не понял что ему сказали, или что он прочитал, или что он сам сказал - это особенность нарцисса, его никогда ничего не смущает...

Нарциссичные женщины бывают в разы опаснее, нарциссичных мужчин.

В сознании такой женщины ребенок, это ее собственность - отношения там с первой минуты созависимые.

Эту собственность, ребенка то есть, она должна тотально контролировать, постоянно сопровождать, и не выпускать из захвата.....

Особенно это ужасно выглядит в отношениях с сыном - эта «собственность» настолько приращена к ней, что невыносима сама мысль, что кто-то еще имеет там место,..

У нарциссичной матери, она и ребенок - это единое целое, а другой там ни при чем...

Это биология - никакой осознанности.

Такие женщины уродуют жизнь своих близких, и своих детей - это реально преступление, а при этом они еще и жертвами себя выставляют, играя на эмоциях окружающих....

Из них получаются те свекрови или тещи, что буквально сживают партнеров своих детей.....

Мать, женщина со взрослой психикой, видит своего ребенка отдельным - у него есть отдельное пространство.

И соответственно, если у взрослого ребенка пространство отдельное, то мать не может в нем находиться, и знать о всем что происходит в жизни ее сына или дочери.

Если ребенок уже отделился - это значит что в его пространстве его собственные желания, собственный выбор, собственная ответственность, его собственные эмоциональные состояния и отношения...

Родители, мать в частности, не вмешивается к происходящему в жизни ее взрослых детей, если она сама психически взрослая.

И не надо рассказывать что «это же мама», что уже из собственного возраста психики...

Каждый человек должен знать, что такое взрослая психика взрослого человека, и соответственно взрослое пространство.

Иначе это жизнь приматов в дикой природе, со всеми вытекающими последствиями...

Дальше доминирующую позицию своей мамы, такой недозрелый человек будет отыгрывать по отношению к окружающим...

Поэтому чужие проекции, что большинство людей проецируют на других - ни в коем случае не надо принимать, это к другому человеку никакого отношения не имеет.

Чужой бред, и родительский в том числе, что является опытом травматичного детства - это не реальность другого человека.

Не надо бред пытаться «понять, простить и отпустить» - в бред не надо подключаться.

Нарцисс говорит из своего травматичного опыта, потому что он неосознанный.

Прошлое это лучший определитель будущего - поэтому необходимо слышать что говорит другой, и родитель в том числе.

Плоское сознание, где мозг не связан с эмоциональной реальностью, где есть травматичный опыт - там нечем объемно осознавать происходящее.

Все что говорит нарцисс, надо слушать с его позиции - это и будет все что он хочет сказать.

Это скрытые детские паттерны, это нарцисс так чувствовал себя в общении со своими родителями, родственниками - и это он транслирует своему окружению.

Нарциссизм - это дефицит связи с эмоциональной реальностью, когда все что происходит, он видит через свое травматичное детство.

Нарцисс не знал что такое теплые эмоции, что такое любовь - он видел только имитационное поведение, что он и проецирует на человека, рассказывая о своей травме детства...

Эту травму нарцисс не осознает, она вытеснена - и даже если и спросить, то там прозвучит шаблонный ответ.

«Здесь и сейчас» не осознается тоже.

Когда эмоциональной связи нет, то даже если и стараться, быть таким как хочет нарцисс - все равно окажется что человек нетакой, что его старания никому не надо, а в ответ он и любви не получит, и его потребности будут не закрыты..

Человек в шоке, в недоумении, чем он заслуживает то что видит, слышит и ощущает - а это оказывается, нарцисс о своем детстве рассказывает.

Нарцисс втягивает человека в свою бредовую реальность - а человек своей дефицитной частью туда заходит, и начинает отыгрывать травматичную роль из детства нарцисса, где тот «великий родитель, кто делает с ним все что хочет.....».

Те кто не платит алименты - это в поглощающем большинстве нарциссы, кто реально не помнит вчерашнюю реальность.

Или они помнят о этих детях, пока не появятся новые - это обезличенное отношение...

Общение на эмоциональном уровне с ребенком строится до пяти лет - и если нет эмоциональной связи, значит и контакта с ребенком нет...

А если нет контакта, тогда все общение строится на высоком уровне тревожности, страхе, на подавлении воли, на полном подчинении.....

Дальше, это уже как среагирует психика - или этот ребенок компенсирует свое состояние, или он так и останется зависимым...

Потому что свои состояния рядом с нарциссичным родителем, дальше с партнером соответственно - ребенок, и дальше взрослый человек, не осознает, и не понимает что с ним происходит.

Если у человека есть здоровая часть психики, то он рано или поздно начинает задавать вопросы:

-что не так?

-почему мне так некомфортно рядом с родителем, с близким, рядом с любимым человеком?

-почему у меня психосоматика, почему аллергии, экзема, другие болезни, что никак не проходят, почему я пухну или сохну?.....

А это все происходит на высоком уровне кортизола в крови.

Когда человек начинает строить связь с собой, он обязательно осознает что происходит - он будет держать дистанцию с таким родителем, или родителями, кто оказывается пожизненно причинял ему вред, отыгрывая свои деструктивные состояния.....

И соответственно человек не будет иметь дело и с таким партнером, и с таким окружением.

Человек имеет право - потому что он сам ответственный за свое здоровье.

## **# нарциссизм**

### **это социально адаптированная психопатия**

Нарциссизм - это о социально адаптированной психопатии.

Это о расщеплении в нарциссичной части, на грандиозный и ничтожный, где объект или лучше других, или хуже других - где нет целостности, значит будет постоянное сравнение с другими.

Это психопатическая часть, где фантазия о том что кто-то лучше другого, реализуется в объективной реальности - значит тот кто лучше, имеет право делать с другим все что ему вздумается...

Это о том, что когда нарцисс доминирует, значит он должен видеть как другой человек находится в подчиненном состоянии - в этом состоянии нарцисс сам находился в детстве.

Нарцисс в контакте, в отношениях, делает именно то что делали с ним в детстве - в этот момент он находится в доминирующей родительской позиции, в своей фантазии...

Человек в этот момент находится в детской проекции нарцисса, в его состояние обиды, ограничения, наказания, боли....

Поэтому нарцисс все время демонстрирует свою нарциссическую часть, которую он воплощает по отношению к человеку.

А если человека словами подчинить и уничтожить невозможно, тогда будет воздействие физическое.

Если достаточно речевого воздействия и человек подчиняется - то нет смысла применять физическую силу, хотя никто не знает что в черепной коробке у нарцисса...

Но по сути все что делает нарцисс, обусловлено его детством, его детскими состояниями.

Нарциссическая часть:

грандиозная - это желание доминировать;

ничтожная часть - это желание подчиняться.

Воплощение доминирующей нарциссической части в реальности, через унижение другого - это и есть адаптированная психопатия.

Когда нарцисс хочет подавить другого человека - он де-

монстрирует свою доминантность, и ему так хорошо.

На самом деле нарцисс при этом испытывает норадреналиновое возбуждение - это такой мощный, но краткосрочный подъем, эмоциональное возбуждение, раж от состояния доминирования.

Именно поэтому надо знать как работает психика, и нарушенная психика в том числе.

Мир нарцисса - это примитивные инстинктивные импульсы, которые идут из миндалевидного тела, и наполнены страхом, гневом и отвращением.

Состояние гнева чаще всего о том, что у нарцисса есть страх в близком контакте с человеком, поэтому бессознательно происходит нападение в коммуникации, а часто и физическое - это инстинктивно-гормональная реакция.

Эмоционально плоские комментарии, с буквальным восприятием реальности - это наносит вред другим людям, часто непоправимый, особенно тем кто не понимает что происходит в контакте.

И не важно кто нарцисс, мужчина или женщина, нападение будет разрушающее, жесткое, и подлое.

Женщины еще и ядовитые, они капают таким ядом разъедающим, как серная кислота....

Токсичная коммуникация направлена на разрушение психики человека - поэтому в ход идут шизофреногенные послы, чтоб «ударить другого по голове», ошеломить, чтоб человек ушел в измененное состояние ....

Поэтому при таких обстоятельствах не надо показывать нарциссу свое состояние страха, ужаса и даже растущую фоновую тревогу - чтоб не дать ему возможность испытать норадреналиновое возбуждение и подкреплять состояние доминирования, от которого ему огромный приток энергии...

Нарцисс пойдет искать это состояние в другом месте, а человек будет иметь возможность себя обезопасить.

Поведение нарцисса после скандала, выбросов агрессии, гнева и даже драки, кажется странным - он может резко как бы обмякнуть, становится нейтральным, даже может уснуть.

Выброс норадреналина вызывает очень кратковременное возбуждение, похожее на радость или удовольствие.

Но если эти состояния подкреплять, входить с нарциссом в контакт после всего, идти вместе в гости, брать подарки, заниматься сексом - это соглашаться быть контейнером.

Это не только про личные отношения, это про все контакты, на разных уровнях.

Если вовремя не контейнировать свой страх и тревожные состояния - это значит оставаться в измененном трассовом состоянии, что разрушает личность.

Необходим навык вовремя фиксировать и контейнировать состояние тревожности, чтоб удерживать свои эмоции, мысли, цели, и свои задачи, чтоб не проваливаться в детское состояние, где взрослое **Я** отсутствует.

В состоянии острого стресса, запросто можно регрессировать в детство до трех лет - в состояние полного отсутствия

реальности здесь и теперь, в полную беспомощность.

В состоянии жесткого провала в детский транс, теряется связь с реальностью, и человек начинает думать: «что делать, куда бежать, к кому обратиться, кого-то вспомнить чтоб сделать как он...».

В момент таких провалов человек не может опираться на себя, на свои состояния и ощущения, не может управлять ни эмоциями, ни собственными мыслями.

Почему многие, в том числе часто и психологи, используют человека в травме - потому что состояние тревоги считается.

Как только человек провалился в измененное состояние, происходит мощный выброс кортизола - в этот момент он утрачивает собственное **Я**, нет критичного мышления, и оценить действия другого он не может. Именно поэтому так опасны разные «знающие» что человек должен сделать, чтоб его проблемы решились.

Чаще всего такие «знатоки», сами оказываются психопатичными.

А от социально адаптированных нарциссов, надо себя обезопасить.

Очень часто, когда человек принимает решение реально обезопасить себя - окружающие, от незнания, или от того что сами живут в насилии и считают это нормой, начинают давать советы из своей деструктивной реальности...

Обычно до того как случится непоправимое, никто не

слышит что человек в опасности...

Это и есть расщепленная реальность.

Нарцисс постоянно нападает чтоб доминировать, его цель - полностью подчиняют себе другого человека ....

Неважно это мужчина или женщина - это просто не совсем люди.

Это особенности головного мозга.

Если с рождения жить в тотальном страхе, где при этом страх подавлялся - значит есть наработанный опыт как подавлять других, но вместе с тем есть опыт как быть ничтожным.

Когда нет здоровой части психики, этот опыт и реализовывается в отношениях и контактах.

Все зависит от того, какое воздействие было с детства на зоны головного мозга - так это и записалось в паттерны, там соответственное мышление, реакции, и все остальное...

У нарциссов есть такой навык - отщепление от социума, и они начинают пугать других, разными способами, что только с ним человек интересен другим, иначе он никому не нужен.

Потому что встроить эту иллюзию, «ты останешься один», очень легко.

Тем более что нарциссы реально настраивают окружающих против человека, и многие действительно дистанцируются - при этом страх быть вне общества, быть одиноким, быть никому не нужным, нарастает.

Когда оговаривают, распространяют сплетни, вообще это

страшные вещи.

А когда это делает нарцисс, то это еще и опасно - потому что это индуктор бреда, этот бред он встраивает другим.

То что в фантазии нарцисса, он воспринимает и выдает как реально происходящее - что человек чем-то болеет, вор, аферист, и т.д.....

Нарцисс даже идет в полицию, пишет заявления, судится, разбивает семьи, ссорит между собой людей - и все из этой своей больной фантазии, чего нет в реальности ....

Опасно это потому, что очень часто бред нарцисса принимается как доказанный факт.

И как следствие, вокруг человека возникает зона отчуждения - нарциссу поверили....

Встроенные на страхе иллюзии - это инстинктивные вещи, они неосознанные.

«Не будешь со мной, не будешь ни с кем, или ни с чем» - нарциссы, психопаты, часто так и воздействуют, или реально делают...

Это часть той фантазии, что «если не со мной, то больше вокруг никого и нет для тебя, кроме меня....» - это ужасно.

Значит человек должен оставаться даже не то чтобы с нарциссом, а под его властью - это такие невыносимые состояния, что человек погружается в психоз и сам разрушается...

А крайне нарциссичные, психопаты - они и физически уничтожают человека.

## # нарциссизм

### как действует расщепление

Важно знать - расщепление в нарциссичной части проецируется на все аспекты жизни нарцисса, особенно на отношения в родственной системе.

И если создавалась иллюзия что семья дружная, много родственников, или немного, и между собой они хорошо общаются, то когда что-то меняется, люди разводятся, или у кого-то меняется статус, и т.п. - в этом случае объективная реальность и проявляется.

Нарциссичные объекты очень избирательны, они умудряются построить отношения таким образом, в том числе и с детьми, где один определяется как главный и ресурсный, другой в игноре, а третий вообще ничтожный.

Нарцисс строит отношения с каждым по-своему, транслируя тревогу каждому отдельно, соответственно.

У нарцисса даже в плане тревоги, для каждого есть определенное воздействие.

Даже если и были хорошие отношения, хорошее взаимодействие между собой - все это разрушается присутствующим нарциссом.

Нарциссичный объект каждому отводит какую-то определенную роль, потому что у него самого нет целостности.

У нарцисса постоянно состояние недоверия - поэтому он каждому встраивает недоверие друг к другу, и псевдоразоб-

ценность...

Тот ужас, что нарциссичный объект транслирует, заставляет человека на нем фиксироваться - подстраиваться, соответствовать, заслуживать, и т.д...

Так как нарцисс подозрительный, сам никому не доверяет - он думает что все настраивают друг друга против него.

И чем больше нарциссичное расщепление, тем сильнее будет воздействие - это проявляется в контроле, в постоянном наблюдении, нарцисс часто так и говорит что он «сечет», в преследовании, в угрозах, в разрушительных действиях, и т.д....

Это о том уровне агрессии, которым наполнен нарцисс, и который он транслирует другому - он как бы говорит человеку, что все его движения бесполезны: «как бы ты не старался, как бы ты не хотел вырваться, у тебя не получится - я разрушу тебя, твою радость, твоё здоровье, твою семью, твой бизнес, ты будешь ползать, и т.д».

Нарциссичным может быть кто угодно, соседка, друг, родственник, родитель....

Дальше идет воздействие - «ты мне должен, помогать и закрывать потребности по первому требованию, подчиняться, заботиться, и т.д»...

Если человек, на кого воздействует нарциссичный объект, реально ресурсный - то он всегда будет на примете у нарцисса, через подстройки и манипуляции.

Человек при этом, неосознанно будет испытывать состоя-

ние инстинктивного ужаса, в зависимости от степени близости нарцисса.

Не подошел к телефону, не ответил сразу, не вышел на улицу по первому требованию, не купил, не привез, не дал - значит нарцисс будет впадать в состояние яростной агрессии.

Реакция может быть открытой, где нарцисс нападает, кричит, обвиняет, а может быть скрытой, где нарцисс выразительно молчит, игнорирует, или монотонно добивает словами.

И тут еще надо подумать, какой формат воздействует ужаснее.

Особенно когда так воздействует родитель, бабушка - человек и при общении испытывает тревогу, и когда не общается тоже испытывает тревогу.

Потому что понимает, если он откажется общаться, то его будут караулить возле школы, приходиться на работу и закатывать конфликт, врываться домой, преследовать куда бы он не пошел...

Спокойной жизни у человека не будет в любом случае - вот какой масштаб кошмара.

Если нарцисс не контролирует реальность, у него нарастает страх, а страхи там абсолютно разные: начиная от страха потери ресурса, страха не выглядеть должным образом на социальном уровне, чтоб никто не увидел его истинное лицо, до собственного внутреннего ужаса от пустоты, где он себя

не осознает.

Тот кто имеет опыт воздействия нарцисса, тот знает что в любом случае он будет в состоянии вины, долга, и плохости.

Нарциссичный объект не понимает что у человека есть свои обстоятельства, работа, что его ребенок готовится к экзаменам, что у ребенка выпускной, и т.п. - он заточен на ресурс, или на приемлемое для себя состояние, что в его бредовой реальности создает для других иллюзию о нем, как о родителе, бабушке, и т.д....

Нарцисс получает ресурс, или иллюзию о себе, или удовлетворяет свою зависть, отнимая, или разрушая предмет зависти.

Для детей нарциссичного родителя - это кошмар, у них нет выхода, они должны подчиняться родителю, это очень жесткая установка, что формируется в сознании с первых дней жизни в семье.

А если нет, то человек получает такую порцию агрессивного воздействия, что он будет находиться в состоянии постоянного ужаса.

Находясь в отношениях с нарциссом, даже отвечая на все его запросы по первому требованию - человек все равно будет ощущать этот ужас.

Потому что это не решение человека, исполнять все для нарцисса - это вынужденное состояние, чтоб избежать дальнейшего воздействия.

В том случае когда человеку отводится статус ничтожно-

го, где он не соответствует ожиданиям нарцисса - это определенный якорь, особенно по отношению к ребенку.

Такие дети сами делают все, чтоб быть в контакте с нарциссичным родителем, или с другим родственником - ребенок хочет доказать что он хороший, что он достойный любви, ему хочется получить внимание.

Этот якорь работает и у взрослого человека, и он тратит все свои жизненные ресурсы на то, чтоб поддерживать этот контакт.

Контакт нарциссичного родителя зависит от фантазии в его бредовой реальности.

Ресурсного ребенка нарциссичный родитель буквально приращивает к себе, как собственный ресурс - так он обеспечивает себя на всю свою жизнь.

Контакт с ребенком, на которого проецируется ничтожная часть, этому родителю не нужен - но ребенок этого не знает, он доказывает что он хороший, и продолжает заслуживать принятие...

Это реально жуткие вещи.

И получается что в иллюзии была дружная семья - а в реальности каждый занят своим собственным непроходящим состоянием, встроенным нарциссичным родственником, кто умудряется всех держать на своем крючке.

И вся жизненная энергия присутствующих родственников и детей, тратится на жизнеобеспечение нарциссичного объекта.

Там все родственники с тревожными состояниями - что особенно активируется когда нарцисс появляется в пространстве, неважно реально или фантомно.

Надо знать, что если человек длительное время живет в состоянии тревоги, а рядом с нарциссом иначе не бывает - это значит что психика человека адаптируется к пассивно-оборонительной реакции, и это значит что человек может перейти в состояние пассивного разрушения, из которого выйти будет очень сложно.

На этом этапе включается психосоматика - начинают выпадать волосы, начинаются проблемы с весом, проблемы с глюкозой, проблемы со сном, начинается дезадаптация в социальной жизни, человек тратит всю свою энергию на то чтоб справиться с тревогой.

И человек это все не осознает!

Часто в этот момент обнаруживаются тяжелые заболевания, с которыми уже человек не может справиться.

Очень важно знать такие вещи.

## **# нарцисс**

### **пустая психика**

Пустая психика - это отсутствие целостности, отсутствие себя у себя.

Пустая психика- это когда невозможно осознать и переработать сложные психологические процессы, просто потому

что возраст психики в состоянии травмы.

В таком случае в нейронные связи записаны проекции:

- ничтожное детское состояние свое;

- и состояние доминирующего родителя, кого ребенок боялся и подчинялся...

Отсюда у нарцисса плоское, буквальное, мышление - нет объема, где присутствует связь интеллекта с эмоциональной реальностью, и способностью анализировать ситуацию с позиции мета-коммуникации...

Есть просто буквальное мышление, и такое же отношение к происходящему.

Когда человек говорит свое мнение, когда проявляет свою волю и желание делать как он хочет - это немедленно вызывает агрессию у нарцисса, потому что на уровне детской психики есть сигнал, что теряется «власть»...

Нарцисс видел, знает, там записано в нейронные связи реакции из его детства - все должны быть в подчиненной позиции относительно доминирующего.

Дальше опять все в порядке - он главный, доминирующий, грандиозный, и в превосходной позиции.

Буквальное мышление - это когда в психике нет контейнера, что мог бы перерабатывать информацию, соотносить ее с уместностью, с целесообразностью, с последствиями на выходе, с приемлемыми нормами, и использовать в контактах.

Часто можно услышать что буквальное мышление это ис-

кренность - человек как думает, так и говорит...

Вот нарциссы так буквально и мыслят - какое это отношение имеет к искренности?

Искренность - это чувственное состояние, эмоциональное, это когда человек открыт, так как у него есть доверие к миру и к людям.

А когда нарцисс воспроизводит свой словесный салат, в котором нет никакого смысла, одни реакции на собственные импульсивные выбросы - это о том, что он живет в своем дефектном психическом мире, с агрессией, с недоверием к этому миру, потому что мир опасен, потому что это записано с детства в нейронных связях.

Окружающие люди для нарцисса непонятны, они могут причинить ему вред, он должен «высматривать» и быть осторожным...

Вот, буквальное мышление - нарцисс что видит, то и воспроизводит.

Нарцисс сам не контейнирует свои эмоции, он не может осмыслить содержимое того, что сейчас хочет вывалиться с языка - он не может этого делать, у него нет такой функции.

Нарциссичный мир дефектен - конечно все в зависимости от степени нарушения, но тем не менее...

Какое бы у нарцисса не было происхождение и образование, там дефект - открытая и скрытая агрессия звучит в каждом слове, в предложении, где в любом тексте агрессивное нападение...

Высказывания нарцисса, когда он постоянно выискивает в человеке какие-то отклонения, проблемы, где человек «не такой, и из-за него все...» - это трансляция доминантности, точнее проективной доминантности...

Когда человек абсолютно адекватный, но нарцисс через призму своих внутренних психических дефектов и агрессии, находит и видит в нем какие-то угрожающие черты, негативные качества и особенности...

Обычной женщине, и даже очень красивой женщине, нарцисс может сказать что она «корова, и даже жирная», и т.п...

И если женщина говорит: «не говори так, мне неприятно и больно» - то в ответ обычно слышит: «ничего страшного, потерпишь...».

А что происходит с человеком, с женщиной в таком случае, нарцисса не интересует.

Потому что это из детства - тот кто в доминирующей, в превосходной позиции, тот и хозяин жизни, и получает всю.....

Это очень опасная детская иллюзия.

Когда нарцисс доминант - он в иллюзии о себе что он весь такой главный, крутой, он «может сделать с человеком все что угодно, и для этого у него есть все возможности, а если нет, то он знает как и кто это сделает...»....

Здесь очень важно понимать - нарцисс будет окружать себя, себе же подобными, и рано или поздно находит объект еще психопатичнее чем сам, кто с этим нарциссом сделает

то, о чем он угрожает человеку .....

Это о перспективе отношений с нарциссом - надо понимать что это за объект.

Жизнь нарцисса - это бессознательное движение в собственное разрушение.

Это можно проследить из жизни даже очень успешных актеров, и других - несмотря на все свои возможности, они разрушаются.....

Именно поэтому не надо даже задумываться о том, чтоб мстить нарциссу - необходимо расфокусироваться с такого, или с таких объектов, заняться собой, и чем-то ресурсным для себя лично.

Потому что, тот кто несется в разрушение, психологическое и физическое, рано или поздно это для себя и найдет.

Но если оставаться рядом с таким, или с такими, если участвовать в психозе, находится на территории нарцисса, в его психической реальности - это сделаться участником нарциссичного бреда, что для психического и физического здоровья, бесследно не закончится.

Мозг может не справиться с такой реальностью, и человек потеряет себя...

Нарцисс живет в инстинктивной зоне - это очень важно понять.

Поэтому как только рядом появляется нарцисс - человек начинает испытывать состояния, какие без этого нарцисса он не испытывает...

У человека может появиться желание подстроиться в подчинение, может возникнуть агрессия, как страх потерять собственные границы, может возникнуть вообще измененное состояние, когда человек перестает понимать и критично оценивать реальность - на все надо обращать внимание.

Когда человек осознает что нарцисс никак не связан с эмоциональным миром - это ключевой момент, больше ничего не надо.

Надо понять что такое животное мышление.

Нарцисс берет ресурс, потому что это ему необходимо для «выживания» - о человеке он не думает, и о собственных детях тоже.

Манипуляции у нарцисса бывают разные - он в любой способ проверяет, насколько можно использовать человека как ресурс.

И как только ему дают возможность, он это и делает - использует, так как там вообще никакой чувственной реальности нет.

Нарцисс сначала может подстроиться снизу, рассказать про тяжелое детство, про болезнь какую нибудь, про неудачи...

А может показать свою доминантность - какой он всемогущий, все проблемы может решить, но только на его условиях, как он скажет....

Нарциссу без разницы какой формат, как кого использовать - ключевое здесь захват, и неважно с какой позиции.

Потому что правильно только то, что нарцисс хочет и делает - а если он вовремя не вытащит у человека ресурс, он начинает его люто ненавидеть.

Любой контакт с нарциссом - это тестирование с его стороны, насколько он может сейчас взять то что ему надо.

Другого человека нет вообще в психике нарцисса, даже как живого объекта, не то чтоб какой-то личности...

У нарцисса единственная потребность - взять ресурс, чтоб чувствовать себя комфортно.

Все что он может делать - это брать ресурс, и пока есть что брать, он и не уходит.

И нет разницы кто нарцисс, мужчина или женщина - это о личностном дефекте, это такой способ выживания.

Очень важно знать как мыслит нарцисс - и это сложнее всего.

Когда человек осознает что родной, любимый человек нарциссичный, что он в параллельном мире - это самое болезненное в осознании, когда общение придется перевести в безэмоциональный режим.

Это конечно будет не здоровый контакт, но там ничего здорового и изначально не было - это для того чтоб еще больше не разрушать свое здоровье, психическое и физическое.

Контакт с нарциссичным объектом - это контакт нечеловеческий.

Поэтому, если человек хочет сделать свое пространство безопасным, когда даже вынужден быть в одном простран-

стве с нарциссом - надо отстроить свое внутриспсихическое пространство, и удерживать там информацию о себе, защитить себя, не дать возможности нападать, и раскачивать на эмоции.

## **# нарцисс воздействие на человека**

Нарцисс всегда будет тестировать человека, он будет совершать какие-то действия в коммуникационном канале, чтоб переводить в измененное состояние.

После определенного воздействия, у нарцисса возникает состояние определенного эмоционального возбуждения.

Когда человек спрашивает зачем нарцисс **это** делает, часто так спрашивает, даже на протяжении долгих лет жизни с нарциссом - то с каждым словом он показывает свое эмоциональное состояние.

Теперь когда человек спрашивает зачем нарцисс **это** делает - надо убирать слово «**это**», и заменить конкретным словом, что именно нарцисс делает.

Какое послание, или поведение, нарцисс демонстрирует - зачем он пугает, унижает, обесценивает, демонстрирует свои новые отношения, и т.д....

В коммуникации с нарциссом, воздействие происходит только через инстинкты, чтоб вывести человека на эмоции соответственно.

Поэтому переводя все что происходит на эмоциональный язык, человек может дать себе ответ - что именно происходит в коммуникационном канале с нарциссом, где нет точки контакта, где ее и быть не может.

В коммуникации с нарциссом есть только воздействие на эмоции, на психологическом и физическом уровне.

Любое воздействие, что проводит нарцисс, можно определить задав себе вопросы:

-зачем он выводит на эмоции?

-зачем переводит меня из неокортекса в инстинктивную зону?

Затем, чтоб в ответ получить эмоции!

А так как общение нарцисс выстраивает на деструктивных паттернах, значит в ответ он хочет получить негативные эмоции...

Любой контакт с нарциссом токсичен - деструктивное воздействие, в доли секунд переводит человека в измененное состояние.

В ответ возникают негативные, токсичные эмоции, которые гормонально меняют состояние, и человек уходит в нересурс...

Надо четко понимать где происходит эмоциональное, негативно окрашенное воздействие, чтоб вызвать негативное эмоциональное состояние - где тревога переходящая в состояние страха, в агрессию, в зависть, в ревность, и т.д....

Все это рождается, как ответная реакция на контакт с нар-

циссом.

После таких коммуникаций человек эмоционально разрушен, он выходит из строя на несколько дней или недель, а если это системно повторяется — значит человек становится абсолютно управляемым, значит он не держит связь с окружающей его реальностью, потому что мысли запускают гормональный фон, кортизоловые состояния, с вытекающими последствиями.

Это может длиться достаточно долгое время.

Поэтому если человек, зная уже кто с ним на связи, продолжает эту игру что мы же семья, мы же родители, и т.п., убирая суть - он будет каждый раз в измененном состоянии проваливаться в кортизоловую яму, и очень долго из нее выбираться...

Здесь очень важно знать, что у нарцисса дофаминовая система заблокирована.

Это значит что вступая в контакт с нарциссом, одним своим присутствием человек активирует у него базовый негатив.

У нарцисса очень бедный эмоциональный фон - там есть три импульса: страх, агрессия и отвращение, что активируются в контакте.

И чем больше человек повторяет, что и как **это** с ним делал «мой бывший, или присутствующий, нарц, псих, и др.», тем больше нейронных связей, относительно этого нарцисса, нарастает в головном мозге, и тем лучше мозг все это запо-

минает.

Когда человек рассказывает о том как «он пингует меня» - это о своих паттернах, сформированных с детства.

Когда человек уже вышел из отношений с нарциссом, и по каким-то причинам сам его цепляет и втягивает в контакт - это конечно манипуляция с двух сторон...

Поэтому все рассказы о нарциссе - это рассказ о самом человеке, и вопросы уже к человеку, который возмущен поведением нарцисса, но при этом он допускает многократно прокручивать эту всю отвратительную часть жизни в речи, и соответственно в картинках своего головного мозга, влияя на свой гормональный фон....

Это недопустимые вещи.

Не надо говорить постоянно, не надо об этом думать постоянно, и упиваться словесным салатом нарцисса в голове, наращивая себе негативные нейронные связи....

В консультации, когда человек хочет выговориться и контейнировать свое состояние - это безопасно, здесь человек получает здоровую обратную связь, он фокусируется на себе.

Весь накопленный негатив - о нем лучше много не говорить, психика должна очиститься от всего кашмара, и на уровне мыслей, и на уровне гормонального фона.

Необходимо дать возможность своей психике, стереть пережитые негативные эмоции.

Необходимо отстроиться, уйти в дистанцию, прекратить контакт с нарциссом во внешней реальности - тоже самое

надо сделать в своей психической реальности.

А самое ужасное - это когда человек говорит «**мой** нарцисс или мой психопат».

Часто это о том, что человек неосознанно, за счет плохой части нарцисса, достраивает себя до целостного состояния.

Это когда один творит такие-то ужасные вещи, а другой ни при чем - а так не бывает.

Чтобы отстроиться от нарцисса, надо осознать из какой травмы, через какие комплексы, человек в эти отношения зашел.

А чтоб избавиться от этих комплексов, надо взять свою жизнь в свои руки.

Как только начинается тревога, слезность, кашмар, и т.п. . . - надо брать ситуацию в руки, и учиться управлять собственной жизнью.

Многие понимают, вроде как берут свою жизнь в руки, но не знают что с этой жизнью делать.

Значит надо научиться самому управлять собственной жизнью, чтоб тело запомнило, чтоб мозг включился, и все это ушло в долговременную память.

Главная задача - перестать возбуждать в головном мозге те нейронные связи, что отвечают за фантом нарцисса, и перефокусироваться на свою часть, что привела в эти отношения.

Это и есть та травмированная часть, которую человек не осознает.

Обычно в таких случаях человек не рассказывает о своих достоинствах, достижениях, возможностях, и т.п., где он сфокусирован на себе — нет, человек рассказывает о «**сво-ем!**» нарциссе, какой это ужасный тип....

Зачем демонстрировать то, что надо отстроить максимально быстро?

Надо свою психику компенсировать полностью, надо работать со своими деструктивными паттернами, со своим гормональным фоном - это огромная задача, уже не говоря про рост во взрослую, здоровую, самодостаточную часть психики, чтоб быть отдельным...

Надо критически оценивать свою реальность, осознавать что человек делает, для чего он что-то делает, и какие последствия могут быть от того что он делает, нести ответственность.

Осознанность - это очень важно, в первую очередь для здоровья.

Ведь если человек живет в деструктивных отношениях, значит это для него привычно.

Конечно это из детства, это оттуда деструктивные паттерны, когда пугающая реальность привычная.

А если такой реальности уже нет, то человек начинает ее компенсировать своими фантазиями, воспоминаниями, выученными гормональными реакциями - это собственная травмированная часть отравляет сама себя, создавая более худшие условия.

Цель человека должна быть - восстановиться, дорасти, достроить себя, не за счет плохой части нарцисса, а за счет самокомпенсации.

Часто после осознания всего происходящего у человека возникает чувство вины, что он так долго находился в токсичных отношениях.

Как он мог быть в этом кашмаре, и позволять к себе так относиться?

Обязательно надо обратить внимание, какие эмоциональные состояния активируются после осознания - это и есть деструктивный паттерн, который образовался в детстве.

Если человек системно испытывает чувство вины - это шаблон, повторяющийся в разных ситуациях.

Все что происходит в жизни - это определенный опыт, и человек заходит в этот опыт с уже готовыми паттернами.

Значит чувство вины всегда на поверхности.

Чувство вины во взрослом возрасте - это желание наказать себя, это агрессия направленная на себя.

Это значит что в детстве был значимый объект, который постоянно давал негативную обратную связь, когда ребенок на все свои действия видел реакцию в виде негатива или даже агрессии, и у ребенка постоянно возникало чувство неловкости, что как будто он делал что-то не так.

Ребенок любую реакцию родителя привязывает к себе, и чтоб адаптироваться к жесткой реальности, думает что это с ним что-то не так, и он пытается компенсировать ситуацию

за счет самого себя.

Реакции, что дает родитель, они запечатлены в нейронных связях.

И в следующий раз, когда уже взрослый человек делает определенный шаг, любой причем шаг, у него активируется то что лежит на поверхности - активируются родительские реакции на его действия.

И все это гормонально подкрепляется.

Абсолютно детское мышление - «я что-то сделал не так, а значит я виноват».

«Я виноват» - а дальше реальность ускользает и начинается вот этот детский транс, где нужно критиковать себя как это делали родители, где надо себя наказать.

Вот и все!

Все активизированные деструктивные паттерны, выражаются в речи - как человек думает, так он и говорит, все зависит сформированного понятийного аппарата.

Если это детский понятийный аппарат, то человек так и будет выражать: «я виноват в том, что другой так делает».

И человек даже не осознает что он говорит не о своей реальности - он рассказывает о том, как с ним поступали родители в детстве.

Человек рассказывает о своем деструктивном паттерне чувстве вины, что он должен его постоянно поддерживать его в любой ситуации, потому что это его бессознательный запрос и человек системно это делает.

Конструкция эта уже так работает, что человек не может просто так эти нейронные связи расцепить, потому что он куда не пойдет - везде виноват.

А самое обидное что состояние это человек поддерживает неосознанно, сам в себе...

## **# нарцисс в пространстве человека**

По каким признакам можно определить что рядом, в окружении есть нарцисс - конечно все зависит от степени нарушения психики этого нарцисса, но тем не менее...

Первое:

- стоит обратить внимание на что происходит с деньгами: отток, стагнация, долги...

Когда до появления этого объекта в жизни человека, ситуация была абсолютно другая, денег хватало и вопросы не возникали.

Но с момента появления: начались отношения, ближе общение, люди стали родственниками, или даже в определенный момент человек может заметить что это родная мама - что-то с деньгами происходит...

Второе: - это нарушение сна.

Быть рядом с нарциссом, быть в контакте, общаться - тревожность всегда будет повышена...

И все что человек не успел контейнировать днем, он будет

«перерабатывать» ночью - поэтому сон будет поверхностный, тревожный.

Днем тревожные импульсы вытеснялись, были неосознанными - ночью будет тревожный поверхностный сон, будут соответственные «вещие» сны, и т.д. . .

Третий признак:

- резкое изменение веса, резко увечился или резко уменьшился, и это абсолютно не зависит от питания.

Это уже изменяется гормональный фон. Потому что в состоянии тревожности выделяется кортизол, гормон стресса, который способствует накоплению жира, и особенно воды, в организме.

Ключевой признак что рядом нарцисс - это фоновая тревожность, когда постоянное ощущение телесного дискомфорта.

Когда происходит выброс кортизола, в этот момент психика уходит в измененное состояние - человек не может сосредоточиться на чем-то конкретном, не может структурировать, и вообще нормально воспринимать окружающую реальность ....

Потому что выброс кортизола способствует отключению неокортекса, чтоб человек действовал, руководясь только своей инстинктивной частью.

Поэтому, если рядом есть нарцисс, на работе, или живет рядом, или человек вынужден общаться и проводить время с такими - там постоянно будет фоновая тревожность. . . .

Постоянно будут измененные, странные, нересурсные состояния, и жизненная энергия будет связана состоянием тревожности...

Это гормонально измененные состояния, поэтому дальше будут навязчивые мысли.

Определить кто этот нарцисс в окружении очень просто, человек может сделать это сам - именно навязчивые мысли, связанные с определенным человеком...

Почему человек не может взаимодействовать со своей реальностью, почему тяжело сосредоточиться на элементарном: помыть посуду, обратиться, заняться с детьми, и т.п.?

Потому что между человеком и его реальностью, в его психическом пространстве, появился или давно есть образ, кто потенциально ему угрожает.

Но психике абсолютно всеравно как угрожают, физически или психологически, реакция будет одинаковая - будет мощный выброс кортизола, состояние «бей или беги»....

Бежать человек не может, потому что не понимает от чего бежать, но состояние тела показывает что ему некомфортно...

А так как человек «не бьет и не бежит» - то он захлебывается своим кортизолом и при этом продолжает находиться здесь и рядом...

Психике надо как-то компенсировать то что человек не убежал - поэтому постоянно появляются образы этого нарцисса, и человек о нем думает...

Но что человек может о нарциссе думать, если при этом не осознавать настоящую причину своего состояния, и не держать фокус внимания на том кто создает этот дискомфорт и угрожает?...

Уйти человек не может, если живет с нарциссом, потому что часто для этого нет ресурса, да он и не понимает вообще что реально происходит.

Чтоб компенсироваться, и как-то приспособиться к этой чудовищной ситуации - психика начинает защищаться, чтобы человек мог и оставаться, и поддерживать себя.

Психика начинает компенсироваться мыслями - человек начинает думать что это он сам недостаточно хорош, с ним что-то не так, он нормальный или нет, что-то он не так делает.

Вот это «я недостаточно хорош(а)» - это первый признак что рядом с человеком присутствует нарциссичный объект.

Человек начинает обвинять себя, начинает искать что сделать чтоб повлиять, каким стать чтоб изменить ситуацию...

Если разобраться, то в объективной реальности нет ничего такого, из-за чего человек испытывает иллюзию нехорошести...

Есть объективная реальность, есть факты, опираясь на которые человек может четко понимать он хорош, виноват или нет.

Иллюзия вины и нехорошести - она искусственно встраивается.

Чувство вины и плохости - это такая деструктивная компенсация психики за тревожность, что человек непрерывно испытывает в контакте с нарциссом.

Навязчивые мысли по кругу, как постараться, как сделать лучше, как правильно выстроить отношения чтоб на человека не агрессивовали, не обесценивали, чтоб вообще хотели общаться и обращали внимание - это вот просто классика.

Когда рядом нарцисс, то у человека и так нет ресурса, а приходится непрерывно тратить энергию на подстройки к этому нарциссу...

Социально адаптированная агрессия, это не только то что физически угрожает - это хотя бы открыто и понятно.

Намного опаснее объекты, которые делают это скрыто и завуалировано, и при этом они будут человека оговаривать, обесценивать, пытаться унижить, манипулировать - и при всем этом, встраивать ему состояние измененной реальности, в которой человек сам же и виноват...

Такое воздействие более разрушительно, чем прямолинейное физическое.

Когда это делают с улыбкой на лице, с подстройками, когда сначала гадят а потом заверяют в благонамеренности, или прямо говорят что «если ты будешь себя хорошо вести, то у тебя будет что-то там будет» - это манипуляции, и это надо хорошо понимать. Когда человек начинает себя исправлять, при всем этом, чтоб не считали истеричкой, или жадным человеком, или какой-то неправой или странной - нач-

нет ломаться его воля...

Это значит что вся энергия человека должна идти не на его реальность, не на свои интересы - а на подстройку к нарциссичным объектам, кто человеку гадит и разрушает...

В таких отношениях реальности вообще нет - это сплошной деструктив.

Речевые коммуникации нарцисса, направлены на изменение эмоционального состояния человека, чтоб им легко управлять.

Эмоции - это о том, что в процессе общения начинает меняться гормональный фон.

Необходимо свой фокус внимания держать на точке разговора, в которой начинается переопределение реальности - где все что сказано человеком, теряет смысл...

Именно в этой точке переопределения реальности, может возникнуть измененное трансовое состояние психики - организм отреагирует выбросом кортизола: дрожь, пот, тошнота, не помню о чем говорили...

В процессе общения возникают нересурсные состояния: чувство безысходности, бессилия, безволия, и т.д. - возникает состояние эмоционального ступора.

Нарцисс строит коммуникации так, что человек боится проявить свою волю.

Таким образом личность и воля, стремительно стираются...

Очень важно обращать внимание на реакции, когда чело-

век говорит о себе, своих желаниях и потребностях.

Нарцисс, в зависимости от степени нарушенности, в обратной связи обычно игнорирует, или проявляет агрессию в виде негативной реакции, злобных шуток...

Обязательно надо обращать внимание на коммуникацию «вопрос - ответ», когда слова человека перекручиваются в пользу нарцисса, когда человек начинает чувствовать себя неудобно и напряжно, как будто что-то не то сказал или сделал....

Определить эти вещи, понимать что происходит и справиться, можно в единственный способ - через себя.

## **# нарциссизм**

**социально адаптированная агрессия**

**это не плохой характер**

Человек с агрессивными вспышками гнева, поведение как с ощущением постоянной угрозы, часто такое впечатление что он в постоянной войне, или вообще отсутствует - там постоянно напряженное выражение лица, он постоянно в своем деструктивном мире ...

Это может быть и «божий одуванчик», где его скрытая агрессия будет упакована в каждой речевой связке, и страдальческом выражении лица.

Когда даже специалисты говорят что это сложный такой характер, трудный характер, слишком эмоциональный - то

хочется спросить, что это значит?

Потому что каждый человек рождаясь, попадает в определенное окружение, где с ним взаимодействуют так, что в зонах головного мозга формируются определенные очаги возбуждения....

Надо в первую очередь смотреть в каком окружении человек рос, в каком окружении находится когда уже взрослый, какую среду он себе во взрослой реальности создал сам - какую работу он нашел, что он там делает, как и где он проводит свободное время, охота, спорт, оружие, бар, и т.д...

Какие зоны своего мозга, человек неосознанно стимулирует?

Когда человек рос в семье где видел как обесценивают, унижают, нападают на другого - то во взрослой реальности, где нет опасности, нет необходимости защищаться, он будет или искать войну, или сам создавать войну...

Близкое окружение, партнер, дети, они живут с постоянным чувством опасности в семье, где есть нарциссичный объект - все сначала присматриваются, потом фокусируются на этом нарциссе, и их мозг полностью переключается на него...

Все должны отслеживать мимику лица нарциссичного объекта, он ведь даже не всегда говорит - он одним взглядом и мимикой, может управлять другими...

Нарцисс посмотрел - человек испытал страх, и сделал все что надо нарциссу.

Близкое окружение нарцисса, никогда не выходят из состояния транслируемой опасности, в которой этот нарцисс вырос...

Невозможно представить что происходит с психикой ребенка, который рос в состоянии постоянной угрозы.

И когда уже этот взрослый человек создает свои отношения - он так и продолжает жить, в состоянии угрозы...

Чаще всего еще ж и родственники рядом, те кто организовывали ад в детстве, они же не меняются - там постоянно негативная обратная связь относительно партнера, детей, работы, и всего что происходит...

Там нет дофаминовых состояний, нет позитивных эмоций, они иначе не могут.

А это называется родные люди, это одно целое - они так и продолжают общаться друг с другом, возбуждая миндалевидные тела, говоря что «тварь партнер, деньги не так тратит, надо на них тратить, дети может и не твои», и т.д.

А у большинства нарциссов нет критичности по отношению к реальности, они и себя не понимают - значит после общения с этими родственниками, он в каком состоянии приходит к себе домой?...

Нарцисс сам по себе с войной в голове - у него уровень кортизола зашкаливающий...

И тут еще получает соответствующее послание от нарциссичной матери, или сестры психопатки, ему в очередной раз активировали миндалевидное тело, а связи с этим состояни-

ем нет - он теперь видит глазами матери своего партнера и детей...

Как он будет вести себя с ними?..

Искать войну - это и определенные виды деятельности, где нарцисс законным способом сможет выражать свою агрессию...

И это не обязательно физическое насилие, это не только «горячие точки».

Это очень часто психоэмоциональное насилие - это силовые структуры, это в учебных заведениях к сожалению, где учитель в состоянии раздражения, где он может дать негативную обратную связь ребенку, унижить его перед всем классом, и т.д....

Нарцисс со своей психикой связь не держит, и когда накапливается раздражение - оно сливается на работе на коллег, дома на близких и детей, на соседей, на собаку...

Войну можно организовать где угодно, и даже законным способом - потому что статус чиновника, учителя, другого, позволяет публично давать негативную обратную связь оскорбляя, унижая, нападать, выносить непропорциональные решения, и т.д...

Что чувствует в таком случае партнер, что чувствуют дети, в такой обстановке?

Что чувствуют те, кто вынуждены находиться в одном пространстве с нарциссом - где надо приспосабливаться, постоянно ориентируясь на этого нарцисса, чтоб его не раздра-

жать...

Нарциссу может не понравиться все что угодно - это неконтролируемые реакции.

На что другой человек в адекватном состоянии, никогда не обратит внимание - у нарцисса может вызвать импульсивный взрыв бесконтрольного гнева.....

Это не характер, это особенности головного мозга - очаги возбуждения...

У нарцисса не работает дофаминовая система, по разным причинам - это значит что он всегда находится в состоянии дисфории, в агрессивном состоянии, даже если эта агрессия и скрытая...

И чтобы там для нарцисса ни делать, всю работу выполнить, дома вкусная еда, уютно и убрано, все что надо в дом куплено, деньги есть, какой бы секс ему не делать - там всегда будет негативная обратная связь...

Характер может изменяться, но расщепление в нарциссичной части - это миндалевидное тело измененное, так нарциссичный объект видит свою реальность...

Состояние нарцисса никак не связано с другим человеком, с партнером, с детьми, — это связано с внутренним психическим состоянием, с очагами возбуждения, которые включаются в психике автоматически.

Если есть здоровая часть психики, то можно отследить в себе эти состояния и разобраться в них, и в том числе и в консультации, можно себе помочь - но это действительно

должно быть волевое решение, и должна мотивация.

Возможно придется менять работу, или среду, или даже какое-то время находится в одиночестве, для того чтоб просто не причинить вред никому - чтоб восстановить свою нервную систему и гормональные реакции, и привести это все в норму.

## **# нарцисс хронический стресс угроза для здоровья**

Жизнь с нарциссом, общение, контакты - это движение в разрушение.

Каким темпом - это зависит от степени нарциссичного расщепления психики.

Любая нарушенность разрушает психику человека, неважно к какому именно типу нарцисса приписать.

Нарциссы изобретательны настолько, что невозможно обозначить их одной группой.

Все классификации нарциссов - это примерные, условные обозначения, что позволяют выделить особенности психики.

Поэтому очень важно иметь знания о нарциссах, чтоб быстро определять их в повседневной жизни.

Только в этом случае можно выбрать с кем строить отношения, а с кем нет.

Люди годами восстанавливают свое здоровье после отно-

шений с нарциссичными объектами, потому что у человека меняется гормональный фон, возникает психосоматика.

Состояние человека, кто живет, или вынужден контактировать с нарциссом - это следствие манипуляций, шизофреногенных встроек, переопределения реальности, и контейнирования ничтожной нарциссичной части из расщепления.

Нарцисс манипуляции проводит непрерывно.

Через подстройки сверху - это доминирующая позиция: командует, обвиняет, диктует, наказывает, управляет, обесценивает...

Через подстройки снизу - это подчиненная позиция: услужлив, предупредителен, но вечно у него что-то не сложилось, разводит на жалость, на сочувствие, до такой степени что «хочется опекать, оберегать, защитить кормить-поить этого кукушонка», взрослого по паспорту объекта на минуточку - это и есть шизофреногенная, взаимоисключающая обстановка в пространстве.

Именно поэтому человека так эмоционально раскачивает «вверх-вниз», а потом включается психосоматика - это уже последнее предупреждение организма.

Здорового равноценного контакта с нарциссом нет, и никогда не будет - у него поведение имитационное.

А если потребность в здоровом контакте не закрывается адекватно и вовремя, то человек постоянно находится в эмоционально подвешенном состоянии - это и есть эмоциональный крючок.

В результате такого взаимодействия, человек теряет связь с собой и со своей внешней реальностью, он живет в постоянном кортизоловом стрессе, что приводит к состоянию опустошения и нересурсности.

Тревожность, часто фоновая, страх - это выброс надпочечниками огромного количества гормона стресса, кортизола.

Сигнал организма «бей или беги» - это биологические инстинкты выживания.

Резкое повышение уровня кортизола, вызывает повышение инсулина чтоб была энергия, для бегства или нападения.

Телесно ощущается как: дрожь в руках и ногах, может резко бросать в жар, учащается сердцебиение, шум в ушах, трудно сосредоточиться, спазмируется горло, тошнит, может возникать потребность в частом мочеиспускании, расстройство стула.

Так организм освобождается от лишней жидкости - мобилизуется, на инстинктивном уровне, для борьбы за выживание.

Необходимо научиться слушать себя!

Ощущения в теле, не бывают ошибочные - поэтому очень важно доверять себе!

После длительного проживания с нарциссом, в организме человека запускаются реакции страха и тревоги, бессознательно.

Из лимбической системы идет сигнал, что мгновенно из-

меняет гормональную картину организма, через выброс кортизола.

А так как человек не бьет и не убегает, то он, находясь длительное время в измененном состоянии - проваливается в тревожность.

Количество нейронных связей в миндалевидном теле увеличивается.

Увеличивается физическая масса нейронных связей, отвечающих за страх и агрессию.

Человек начинает жить в тотальной непроходящей тревожности - и постоянно чего-то ждать, ждать, ждать...

Эти состояния, при длительном проживании в одном пространстве с нарциссом, контролировать осознанно невозможно.

Даже выйдя из отношений с нарциссом, человек продолжает жить в кортизоловом состоянии.

Натренированные нейронные связи, отвечающие за эмоции страха и гнева, включаются автоматически - это вызывает напряжение и при виде обычных людей.

Дальше теряется вообще доверие к людям.

Когда человек начинает общаться с другими, даже милыми людьми - натренированные нейронные связи говорят что другой человек, тот кто рядом, он опасен...

И у человека автоматически происходит выброс стрессовых гормонов, с эмоциями, и соответственными ощущениями в теле.

При длительном, неконтролируемом стрессе, отключается в первую очередь репродуктивная система - потому что биологически считывается сигнал: «опасно, размножаться нельзя!».

Обязательно в таких случаях надо исследовать свое пространство когда проблемы с репродукцией, ранний климакс, и др., надо изучить свое близкое окружение - может там мама крайне нарциссичная, и человек всю жизнь в хроническом стрессе...

То же происходит со всеми остальными, жизненно важными системами.

Особенно когда болит, а диагноз установить невозможно, непонятно что лечить - надо исследовать свое пространство.

С кем человек живет, какие коммуникации с ним проводят - может он живет в неконтролируемом стрессе, его почки выбрасывают огромное количество кортизола, и нагрузка просто нереальная.

А анализы нормальные, если не знать.

Поджелудочная, печень, сердце, щитовидная железа, суставы, сосуды - весь организм в кортизоловой ванне.

Но организм не приспособлен, чтоб каждый день «бить или бежать».

Поэтому, когда во внешне спокойной реальности у человека происходят такие реакции, что он не может справиться, и испытывает измененные состояния - то обязательно надо знать такие вещи.

Когда начинается безисходность, беспомощность, страх - это измененные состояния психики, это сигнал, что человек живет в кортизоле...

Когда происходят мощные выбросы кортизола - неокортекс блокируется.

Неокортекс - это та часть мозга, где человек думает, анализирует, где знания, критическое и логическое мышление.

Потому что в состоянии «бей или беги», когда включается инстинкт выживания - там думать не предполагается.

Но это не о том, что человек где-то должен махать мечом, или бежать с препятствиями. Человек должен ходить на работу, делать другие дела, где большую часть времени надо использовать именно неокортекс, именно знания, мышление.

В кортизоловом состоянии человек не может сосредоточиться на задачах, где он быстро должен что-то сделать.

Потому что нечем сосредоточиться.

Выбросы кортизола приводят к тому, что невозможно принять осознанные решения.

Часто человек животный ужас испытывает, а не понимает что с ним...

Мало того что, все что происходит в отношениях очень сложно, то еще кортизоловые ощущения, что переживает человек в своем теле - это очень пугает.

Часто внутренние ощущения меняются настолько, что человек не понимает кто он, где он, как этим всем управлять,

и что делать.

Как можно ввести в состояние подчинения и безисходности, где человек не видит выхода?

Вот так, на гормональном уровне, когда стрессовые состояния накапливаются, и человек становится нересурсным.

Поэтому, когда нарцисс начинает говорить что человек ленивый, что он ничего делать не хочет, все у него с рук валится - у человека еще и начинает нарастать чувство вины ...

Это вообще кашмарно.

Нарцисс доводит человека до такого состояния, а потом еще и виноватит...

А человек нересурсный, потому что это биологическая реальность - это организм «замирает», с целью самосохранения.

Неважно кто нарцисс, мужчина или женщина.

Когда мужчина живет с нарциссичной женщиной, то часто у него реально нет сил - он что ни начинает, все как-то скомкивается, не идет, как будто с рук все валится...

Человек в кортизоле, у него тревожность повышается при каждом контакте...

Потому что там постоянно негативная обратная связь, обесценивание, постоянно переводят в ничтожную позицию - а человек не понимает что с ним, что происходит...

Просто мужчин с детства приучают не жаловаться, а разницы нет.

Нет женской и мужской психики - есть особенности пси-

хики.

Психика имеет одинаковый алгоритм действий - манипуляции нарцисса, одинаково разрушительны для всех.

Это очень тяжелые состояния, и без терапии восстановиться сложно.

Человеку надо воспринимать себя не через встройки нарцисса.

Человеку надо строить связь с собой.

**# нарцисс**

**опасно проецировать**

**на него человеческие качества**

Книжки, сериалы, подкасты о нарциссах, о психопатах - очень важно следить, куда автор направляет фокус внимания человека.

Потому что, тот кто пишет книгу из своей детской травмы, тот кто снимает сериал из своего нарциссичного состояния - они всегда будут фокусировать на нарциссе.

Какого типа этот нарцисс, он только перверзный или уже психопат, он темный эмпат, или еще как-то, что он делает, что при этом с ним делать, и т.п....

Но какая разница какой тип у нарцисса, если любая нарушенность разрушает, и самого нарцисса, и тех кто с ним рядом.

Фокус внимания надо держать на себе, доверять своим

гормональным ощущениям в теле, тестировать реальность через неокортекс - это единственный способ понимать, кто приходит в контакт.

Нарцисс подстраивается, переопределяя реальность человека, дальше встраивается в психику, пугает, контролирует, с единственной целью - захватить ресурсы человека.

Чтоб человек был сфокусирован на этом нарциссе, чтоб функционировал для него, чтоб создавал комфортные условия.

И если нарцисс нашел, и захватил человека - он не отпустит, пока там есть ресурс.

Если это партнер, то у нарцисса обычно есть неосознанная цель, чтоб родился ребенок - и уже чтоб дети были для него ресурсом.

Ужасные манипуляции, проделывают нарциссичные родители с детьми.

Дальше партнер, как правило, утилизируется, даже если нарцисс и не уходит.

Если знать как работает нарушенная психика, где в первую очередь активен инстинкт выживания - это удивительные вещи, как рационально у нарцисса все просчитано.

Если критически и логически отследить действия нарцисса, то он настолько рациональный, что у него с момента захвата все просчитывается.

Конечно, осознанности там нет - так работает инстинкт выживания.

И неважно, даже если нарцисс обеспечен, беспокоиться ему не о чем - это поведенческий шаблон, записанный с детства, и подкреплен гормонально.

Когда человек со здоровой частью психики, думает о чувствах, о совести, о долге, о привязанности, о близких же люди - то нарцисс так не думает.

Здоровая и нарушенная реальность - это две параллельные реальности, там не бывает точки контакта.

Нарцисс, в любых отношениях, преследует свои личные цели.

Никакие не общие цели, не для семьи, не для детей - только свои личные цели.

И если нарцисс «просчитал» ситуацию, на какую-то перспективу - он начинает это воплощать, скрытно.

На выходе обычно так и происходит - все деньги у нарцисса, ни партнер, ни дети ничего не знают, все имущество уже на его таких же нарушенных родственниках, делить нечего, и даже алименты у него платить не с чего....

Когда человек вдруг со всем этим сталкивается - у него возникает шоковое недоумение....

Смотреть на нарцисса через свое восприятие реальности, через эмоциональную составляющую в том числе - это опасно!

Потому что невозможно понять, кто рядом в контакте, и в отношениях - но человек будет в постоянной тревоге.

Так как у нарцисса все заточено на свои цели - там всегда,

контакт без контакта.

Получается что человек сам что-то с этим нарциссом делает вместе : дружит, заходит в отношения, создает семью, рождает детей....

А нарцисс так не считает, при этом и не осознает что он что-то должен считать.

У нарцисса свои правила - нет никаких общих, и даже общих семейных правил.

Есть только правила доминанта.

И неважно что при этом нарцисс говорит, с какой позиции доминирует - там все подчинено нарциссу, все его самого боятся, или боятся его обидеть...

Даже если пытаться в своей фантазии сделать нарцисса добрее, очеловечить, то надо понимать насколько это бессмысленно, если там цели не пересекаются.

У нарцисса есть инстинктивный навык отнимать ресурсы, при этом у него нет никакого напряжения когда он давит на человека через манипуляции - от эмоциональных реакций человека, нарцисс получает норадреналиновый приход...

Норадреналин - это стрессовый гормон, и состояние тремора в теле, нарцисс воспринимает как удовольствие разного рода, от состояния победителя до сексуального.

Это из нарциссичной грандиозности - он в таком величии, когда управляет человеком.

У нарцисса гормональная зависимость, у него это потребность, так как эмоциональная часть там отсутствует, и дру-

гим способом он не может ощущать удовольствие телесно.

Когда человек на эмоциональном уровне переживает состояние радости, то нарцисс никаких эмоций не ощущает - у него эмоциональной части нет.

Но когда нарцисс думает как он управляет человеком, что он видит в глазах страх его потерять, что он уйдет, как вызывает чувство вины, готовность все исполнить, страх за себя - эти мысли вызывают у нарцисса эйфорию, норадреналиновые выбросы...

Нарушенная психика, работает абсолютно по другим алгоритмам.

Именно поэтому, не надо проецировать свои человеческие состояния на других - спасать, помогать принять себя, водить к психологу, исповедовать, и т.д.

Желание измениться, изменить свою реальность - это должно быть личное желание самого человека, и помогать не надо, потому что это невозможно.

Когда главное инстинкт выживания - это значит выжить любой ценой, и нет никаких принципов и ценностей.

Значит если нарциссу надо - он исчезнет не предупредив, он заберет деньги, имущество, он будет издеваться, психологически и физически, он разрушает психическое и физическое здоровье человека, и убьет, через психосоматику или вообще.

Когда нарцисс видит, как человеку плохо - он из своей грандиозной части испытывает удовольствие, компенсируя

свои потребности за счет других, и даже за счет своих детей.

Все моменты гуманности, «нести благую весть» по тюрьмам особенно - это бесполезно, если не знать как работает нарциссичное расщепление.

Потому что когда нарцисс уже знает ощущение превосходства над другим,

а это очень рано проявляется, и в семье над другими детьми, и за пределами семьи, с ранней школы практически...

То если даже нарцисса изолировать - он в своей фантазии, на уровне мышления, будет переживать эти состояния, стимулируя выброс норадреналина.

Мозг контролировать никто не может - нарцисс уходит в свои воспоминания, где все проживает и переживает.

Поэтому нарциссичные объекты, особенно психопаты, так любят возвращаться, не потому что соскучился - чтоб пережить тот выброс норадреналина, состояние нарушенного удовольствия.

Все время отсутствия, нарцисс представляет как это будет, как, и что он сделает.

И это не только о рецидивистах, что после десятки лет в тюрьме, возвращаются на место преступления.

Так работает нарушенная психика.

Поэтому нарцисс не раскаивается, даже если извиняются, и даже если «чистосердечно» - он не видит, не понимает, в чем и почему он должен раскаяться, что с ним не так, там

нет чувственной реальности.

Нет ценности, нет принципов - «ни жалости, ни вины, ни раскаяния».

Нарцисс будет раскаиваться подстраиваясь, только имитируя - чем меньше осознанности, тем больше имитации...

Это о возрасте психики - это как ребенок что весь измазан в шоколаде, и искренне говорит что шоколад не ел.

Только ребенок растет, развивается, и на предмет осознанности в том числе, а взрослый нарцисс таким уже есть, и ничего не изменится, если не возникает к себе вопросов, а там нечем возникать.

«Прости меня за все» - а если уточнить что именно «все», то внятного ответа, как правило не получается...

И бесполезно о совести там, о стыде - у нарцисса нет самокритики, он не целостный, он только в проекциях.

Эти состояния формируются в детстве, а нарцисс как правило вырастает в семье, где совесть не востребована.

Когда говорят что семья хорошая, а ребенок оторванный - то так не бывает.

Там, или один родитель чудовище, или они оба чудовища, и делают внутри семьи какие-то вещи, недопустимые.

И это не обязательно физическое насилие - психологическое насилие завуалировано, оно более страшное.

Внешне все будет выглядеть: милые люди, идеальная семья, а по сути эти милые люди воспитывают нарцисса, кто все то что не смог отреагировать на родителя, будет делать с

партнером, и с детьми, и с другими.

Это когда имитируют любящих родителей - а на самом деле там душат...

Ребенок знал как обмануть этих родителей, он их ненавидел, он к ним испытывал агрессию, и тут же ее подавлял - а потом вымещал на более слабых детях, или на животных...

А потом еще какойнибудь специалист, скажет что надо простить этих родителей, отпустить обиды, и т.п...

И человек будет вынужден все время быть сфокусированным на этом родителе, вгоняя себя в вину, стыд, и плохость, за то что никак не получается изменить внутренние ощущения, и отношение к родителям....

Очень важно знать такие вещи, чтоб не висеть в каких-то идеальных трансах, относительно реальности.

## **# нарциссизм**

### **механизмы подстройки**

### **почему человек не виноват**

Нарцисс всегда заходит в коммуникацию из подстроек, в зависимости от возраста его психики.

Идеальная подстройка - это значит что психики там вообще нет, в таком случае вообще нет личных рамок и границ, и слияние происходит практически моментально.

Именно это слияние, человек часто путает с любовью: «он меня понимает, он меня чувствует, он дает мне то что я хочу,

это очень близкий, мой человек»...

Так рассказывают абсолютно все, кто выходит из отношений с нарциссом - так происходит вначале отношений.

Человек в состоянии эйфории - это важно для нарцисса, создать иллюзию эйфории.

Абсолютно все что делает нарцисс - это надо определять словосочетанием: иллюзия контакта, иллюзия эмоции, иллюзия планов....

Все что касается нарцисса - это одна сплошная, бесконечная иллюзия.

Нарцисс создает иллюзию - человек заходит в слияние, с иллюзией.

В момент подстройки нарцисс дарит подарки, в зависимости от возможностей, и особенно строит планы, как будет хорошо вместе...

В эти моменты, считывая дефицитные состояния человека, нарцисс компенсирует их, а человек переходит в состояние транса, где и происходит поглощение.

Но это все тоже, в зависимости от здоровой части психики у человека - а чаще всего человек заходит в свое, привычное гормональное состояние...

Осознать эти вещи невозможно, не имея специальных знаний.

В момент слияния с нарциссом - человек действительно, очень счастлив.

Часто бывает так, что человек изначально не хочет этих

отношений, но нарцисс, если видит ресурс - он не успокоится, он постоянно подбирает подход к человеку...

Но обычно, это слияние очень быстро происходит, даже стремительно.

И когда человек уже «пропал» - тут начинаются гормональные качели...

В идеальности нарцисс уже смысла нет, если только не надо создавать видимость.

Но человек уже поверил в иллюзию, человек уже строит планы на жизнь с этим партнером.

И здесь очень важно понимать.

Идеальная подстройка - это то, что дает возможность нарциссу долгое время манипулировать человеком, постоянно фокусируя на себе.

Когда нарцисс дает человеку ощущение самого лучшего, то человек хочет и дальше быть в этом состоянии - но дальше, он не получает ожидаемой обратной связи.

А потом, каждый раз когда нарцисс говорит человеку какой он нетакой, ничтожный, и вообще - у человека возникает диссонанс.

Диссонанс - это именно то, что фокусирует человека на нарциссе еще больше.

Такой сложный механизм:

-сначала, чтоб привлечь внимание, он был идеальным, полностью все понимал и закрывал потребности;

-а потом, чтоб держать внимание, он не закрывает потреб-

ности, встраивая что человек недостаточно хорош, всегда виноват, должен стараться, чтоб получать внимание.

И человека начинает качать - он начинает стараться, винить во всем себя, начинает меняться, подстраиваться...

Фокус внимания человека, теперь только на нарциссе - это постоянная тревожность, и она чаще всего не осознается.

В сознании человека только этот нарцисс, человек должен быть полностью наполнен ничтожной частью этого нарцисса - постоянно.

Поэтому слияние - это поглощение, когда личность человека обнуляется, потому что сознание человека полностью наполняется тревогой, на инстинктивном уровне.

В состоянии тревоги, когда фокус внимания полностью на нарциссе, человек не может думать ни о себе, и вообще ни о чем другом.

Очень важно не пропустить этот момент, когда человек еще в состоянии уделять себе внимание - покупать для себя что-то, встречаться с кем-то...

Здесь есть возможность удержаться в реальности, не утрачивать себя совсем.

Если перефокусироваться на себя, обратиться в терапию, то можно отстроить свою адекватную реальность

Когда утрачивается личность - там уже отсутствуют свои желания, своя воля, из психики вытесняется вся реальность, и даже собственные ощущения.

Человек просто функционирует, в постоянном тревожном

состоянии.

В отношениях с нарциссом, человеку всегда кажется что что-то не то, человек начинает думать что ему партнер врет, что он не открыт - и это не кажется, на самом деле так и есть.

Человек начинает думать, что партнер к нему относится без доброты - это тоже так и есть, потому что нарцисс постоянно испытывает агрессию по отношению к человеку.

Нарциссизм - это всегда агрессия и отвращение, что и считывается психикой на бессознательном уровне.

Счастье, радость, удовольствие - это нарцисс имитирует.

Когда вроде все хорошо, люди проводят время друг с другом, занимаются сексом, строят планы, но у человека постоянно возникает ощущение дискомфорта - этому ощущению дискомфорта, надо доверять.

Когда человек видит одно взаимодействие, а инстинктивная часть психики считывает угрозу - это и вызывает дискомфорт.

Расщепление в нарциссичной психике, двойственность, когда транслируется одно, а человек чувствует другое.

Эти ощущения будут присутствовать в отношениях постоянно, потому что это состояние нарцисса, у него нет целостности. У нарцисса накапливаются агрессивные импульсы, он ими управлять не может, у него нет такого навыка - и вся эта агрессия, контейнируется в партнера.

Нарцисс считает, что партнер для этого и нужен, что в этом близость, что это норма.

Это полностью родительский перенос, и проекция близких отношений его семьи - к нему так относились, с ним так можно было, он это и воспроизводит.

Он, как его родитель, может делать со своим близким то, что он захочет.

Личностных границ там нет, поэтому и осознанности происходящего нет.

Часто уже на стадии идеализации, человек начинает ощущать - в момент когда он восхищается партнером, у него возникает тревожное состояние.

Именно поэтому, нарцисс не оставляет человека без внимания, на стадии подстройки они постоянно вместе, а если нет, то на телефоне, в переписке - фокус внимания человека должен быть на нарциссе.

Человек такое внимание воспринимает как «не может без меня», а в это же время нарцисс делает захват...

Поэтому он так наполняет психическое и физическое пространство человека, собой и своим присутствием.

Это постоянные прикосновения, такое впечатление что боится отпустить, очень много секса(все оттенки), часто внезапно появляется там, где находится человек....

Захват - это нет возможности побыть с собой, прислушаться к себе, оценить происходящее какбы со стороны.

Человек не может отследить свои ощущения от этих отношений - эту двойственность.

Потому что если есть здоровая часть психики, то человек

уже на входе в отношения, понимает задней мыслью, что что-то не то...

И если бы человек имел возможность остаться наедине, провести какое-то время с собой - то здоровая часть психики дала бы понять, что не так.

Человек не виноват, именно поэтому человек не виноват что оказался в деструктивных отношениях с нарциссом - потому что это был захват, человек был «взят в плен», даже если нарцисс и делает это неосознанно.

Именно поэтому так важно знать, как работает психика, и деструктивная психика в том числе.

Это возможность защитить себя, защитить своих близких, защитить здоровье, а очень часто и жизнь.

## **# нарциссизм фантомный объект**

Когда психика человека была долгое время захвачена нарциссичным объектом, очень сложно абстрагироваться и отстраиваться.

Человек, кто проводит длительное время в одном пространстве с нарциссом, особенно когда он рос в деструктивной семейной обстановке, с нарциссичным родителем - его внутриспсихическое пространство, все его нейронные связи, наполнены доминирующими, значимыми объектами, которые постоянно что-то ему транслируют с негативным окра-

сом...

У человека негативные оценки, ограничения, просто агрессивные фразы - это такое состояние в голове, непрекращающийся шум, при котором человеку сложно оставаться наедине с собой, и вообще в реальности...

Соответственно у человека, в таком состоянии, очень высокий уровень тревоги.

Эти голоса в голове - это не обязательно присутствующие рядом.

Часто родителей уже нет рядом, и с партнером уже не вместе, но эти голоса - они постоянно в голове....

Это о том, что человек не может обнаружить себя в своем пространстве, там все заполнено этими «значимыми» объектами.

И все что происходило реально, в деструктивных условиях - это начинает происходить на внутриспсихическом уровне, это обязательно надо знать.

Когда человек выходит из деструктива, он все что там происходило, уносит в своей психике, в своей голове.

Получается что человек уже в безопасности, он начинает строить новую реальность - но связи, с этой новой реальностью, у него нет, людей адекватных он не видит, все вокруг нарциссы, нарушенные, психопаты...

Именно поэтому, человек испытывает ощущение одиночества.

Потому что, даже если здоровые контакты и появляются,

и человек вроде как общается - но в его психике здорового контакта нет.

В психике человека есть постоянные нападения на него, постоянные угрозы - это внутриспсихические диалоги...

Очень важно научиться слышать себя, чтоб понимать что происходит.

Очень важно научиться строить связь с собой, чтоб человек мог замещать нападающие речевые связки, на добрые и принимающие, в отношении себя.

Это только кажется что просто, а на самом деле - это очень сложно.

Человек часто даже не осознает, как он себя определяет мысленно, какими фразами он реагирует на себя...

Эти определения, они на автомате записаны в нейронные связи, часто еще до осознанного возраста, и человек точно так же, автоматически их воспроизводит, не замечая.

Но как только человек узнал об этом, и начинает отстраиваться от этих мыслей - он просто проваливается в тревогу

...

Это именно о том, что нет связи с собой, человек не с собой в контакте - он ориентирован на значимые внешние объекты, причем на нарциссичные.

Это когда человек обращается к другому объекту, когда этот другой что-то ему говорит, оценивает - а человек испытывает потребность быть послушным, и соглашаться.

И как только человек эти вещи понимает, и начинает от-

деляться от этих голосов, то начинаются странные вещи - человек начинает чувствовать себя пугающе одиноко.

Ощущение брошенности - это очень тревожные состояния.

А это из травмы, когда ребенок как угодно готов был слушаться, лишь бы не испытывать состояния от реакции родителей, от ожидания этой реакции для начала...

Когда человеку удастся, хоть как-то отстраниться от фантомных голосов - то с каждым разом ощущение одиночества будет уменьшаться, и уровень тревожности тоже.

Очень важно получить опыт обратной связи, с принятием, пониманием и разрешением на все что с человеком происходит - где человек понимает, что он имеет право чувствовать и переживать, все свои состояния.

Процесс отделения от фантомных объектов, от их голосов, где человек сначала перестает слушать команды, а начинает слушать себя - это самый сложный период в плане тревоги.

Все зависит от времени, проведенном в деструктивном контакте - если это из родительской семьи, то отделиться, действительно бывает очень сложно.

Поэтому очень часто человек возвращается к нарциссу, или к родителям нарушенным - потому что человек и не знает как ему быть одному, потому что нарциссичным объектом заполнено все психическое пространство. Человек не знает какой он, он себя не знает.

Человек не ориентируется на свое **Я**,  
на свои мысли, желания, ценности, потребности, принци-  
пы....

В таком контакте, человек как таковой, присутствует формально, но его психика наполняется командами доминанта, кто указывает, контролирует, наказывает - это привычное для него состояние.

Когда человек начинает отстраиваться, то поднимается высокий уровень тревожности - потому что надо делать непривычные вещи, а там нет таких нейронных связей.

Поэтому здоровая обратная связь, принятие и поддержка - это очень важно.

Когда человек отделяется от значимого объекта, когда он строит связь с собой, он начинает ориентироваться на себя.

Когда человек слышит себя, понимает себя, когда он легко отвечает на вопросы о себе: «что я хочу, как я хочу, что мне нравится, что мне не нравится, и т.д.» - он не удерживает голове значимый объект, он ему не нужен.

Когда человек все знает о себе, когда человек имеет право на свой личный опыт - для чего ему слушать фантомные голоса?

Очень важно научиться отслеживать, когда у человека возникает желание куда-то пойти, или лежать в кровати смотреть фильм - что начинается, как он реагирует на свое желание, какие ощущения в теле при этом?

Когда человек знает что хочет, потом делает определен-

ные действия, получая желаемый результат - это дофаминовое состояние.

В таком случае, зачем человеку ориентироваться на значимый объект?

Очень важно в первую очередь, самому себе дать разрешение делать то, что человек считает нужным.

Хороший внутренний родитель, кем человек должен стать сам для себя, он разрешает человеку проявлять себя.

Надо себе разрешить - так дорастивается психика из возраста травмы, до реального возраста человека, чтоб иметь опору на себя.

Момент отделения - это потеря опоры на другого, человек не держит фокус внимания на другом, не рассчитывает на него.

Если у человека себя у себя нет, то опереться не на что - и человек проваливается, реально такое ощущение, что он летит в пропасть...

Построить связь с собой - это не быть на связи с фантомом, а научиться пользоваться своим пространством так, как своим.

В общем пространстве, человек адаптируется к этому пространству, и пользуется теми возможностями, что ему дают.

Когда человек освобождает свой мозг от контролирующих, указывающих, учащих жить, значимых объектов - он получает полную свободу, и человек должен адаптироваться

к этой свободе, к своему новому состоянию. Человек говорит, что чувствует себя еще хуже, чем в отношениях с нарциссом - именно потому что нет другого опыта взаимодействия с собой, нет опыта рассчитывать на себя, нет опыта опираться на себя, опыта доверять себе нет, даже не понятно что хотеть...

Поэтому, когда человек принимает решение выйти из деструктива, дальше все зависит от его особенностей - от способности быстро реанимировать себя, восстановиться, вычистить свое внутриспсихическое пространство от присутствия фантомных объектов, учиться тестировать новых людей.

Связь с собой, новые навыки - это то, что обезопасит от стрессовых ситуаций.

## **# близкие отношения что это значит для нарцисса**

Близкие отношения для нарцисса - это насилие, психологическое, физическое, в большей или меньшей степени, зависимо от степени нарушенности, но это важно знать.

Чем ближе человек, любимый человек, тем больше по отношению к нему будет проявляться насилие - это его опыт из родительской семьи.

Часто это проявляется уже с самых первых контактов, когда особенно в присутствии других людей, можно услышать, кажется вообще не соответствующие происходящему

вещи - комментарии, поступки, и т.д....

Когда по дороге говорят что любят, а в компании оскорбительные замечания делают, относительно внешности, интеллекта, и др.

Когда по дороге говорят что любят, а в компании уделяют внимание другим, танцуют, общаются с другими, а человека вообще игнорируют, как будто не вместе пришли, и вообще не вместе.

Такие несоответствия - это потому, что нарцисс отношения имитирует.

Нарцисс не знает что такое любовь, его действия взаимоисключающие - это шизофреногенный контакт.

Человек не может поверить что это все реально - это воспринимается как шутка, как недоразумение, или вообще человек подвисает в трансес...

Часто в коммуникации:

когда человек улыбается - ему говорят что потеряет зубы;

когда человек дышит - ему говорят «не сопи»;

когда человек смотрит, что естественно в отношениях - ему говорят: «не смотри», «не трогай», «не будь рядом»...

И это все как бы не к месту, такие жесткие слова, что поверить невозможно, и это опять воспринимается как вроде шутка - особенно если это привычные шутки, из собственной семейной системы.

А если прислушаться к сигналам своего тела - это рядом нарцисс, с высоким уровнем агрессии, кого любой человек

раздражает.

Нарциссичное раздражение - это измененное миндалевидное тело.

Соответственно, нарцисс - это тот, кто с детства живет в деструктиве, где всегда транслировалась опасность.

При измененном миндалевидном теле, дофаминовые зоны мозга, что компенсируют миндалевидное тело, не активны.

Мышление у нарцисса буквальное, соответственно такие и высказывания, прямолинейные.

Особенно нарцисс не любит когда на него смотрят, даже если это любимый человек - это проекция из детства.

Особенно когда нарцисс уже в агрессивном состоянии, в гневе - лучше и не смотреть, потому что импульсивное поведение непредсказуемо.

Тем кто в абьюзивных отношениях, а там конечно есть и такой родитель, надо знать - агрессия в любом виде, и раздражение в том числе, постоянно присутствует в головном мозге нарцисса, это в его нейронных связях.

И что бы человек не делал, и можно вообще ничего не делать - это не имеет значения, нарцисс в своем состоянии, он не в этой реальности.

Это и заметно, по реакции нарцисса - когда человек мило улыбается, а в обратной связи слышит о «зубах»...

Неважно что человек делает, просто говорит, ходит в пространстве, предлагает покушать, чай пить - обратная связь

будет агрессивная.

Лимбическая система нарцисса, там в голове война - это измененное миндалевидное тело.

Поэтому любое действие человека, вызывает негативную реакцию.

Особенно крик детей - это за пределами для нарцисса, поэтому он уходит из дома, или в другую комнату, и реакция на собственного ребенка даже, неадекватная.

Но это реакция, соответствующая состоянию миндалевидного тела - поэтому здесь обязательно к доктору.

Препараты, которые могут снизить агрессию - их надо принимать постоянно, но это при условии осознанности своей агрессии.

Лекарственные препараты могут частично снять агрессивное напряжение, но если нет знаний откуда агрессия берется, что ее провоцирует, что при этом происходит - препараты не меняют особенности психики.

Тот кто подвергается насилию с детства, физическому или психологическому, неважно - там психика не может адекватно взрослеть.

Поэтому нарцисс не только находится в детских травмах - там с первых дней высокий уровень кортизола, и соответственно не простираиваются нейронные связи в неокортекс, критическое и логическое мышление не формируется.

Нарцисс сфокусирован на инстинктах выживания, а психика остается в возрасте детских травм.

Но если есть возможность осознать и компенсироваться, то можно быть вполне социально адаптированным.

Там может быть определенное напряжение, раздражение, агрессия - поэтому за состоянием миндалевидного тела, надо будет наблюдать всегда.

Состоянию нервного возбуждения, постоянно необходима разрядка, поэтому все что происходит в общем пространстве с нарциссом - это выводит его из себя.

А если совсем точно, то нарцисс постоянно ищет повод разрядится, а для этого надо контейнер - обычно это близкие люди, те кто находится рядом.

Именно поэтому подстроиться под нарцисса, угодит нарциссу, угадать что ему надо - это невозможно.

В общем как и услышать внятно, или невнятно, что нарцисс хочет, что сделать чтоб ему было комфортно - это невозможно тоже.

Даже если нарцисс интеллеktуал, у него много знаний, даже если он статусный, занимает должность, или у него есть бизнес - это ситуацию не спасает, потому что измененное миндалевидное тело, контролировать невозможно.

Когда нарастает агрессия, то реакция может быть сумасшедший силы, и на физическом уровне, и на речевом.

У тех кто рядом с нарциссом, очень тяжелое эмоциональное состояние - надо приспособливаться, а это невозможно.

Чтоб быть в относительной безопасности рядом с нарциссом, надо постоянно находиться в пассивно-оборонительной

позиции: это выполнять команды, не проявлять себя, но и это не помогает.

Миндалевидное тело измененное - это огромная масса нейронных связей, что накопились в деструктивном детстве, и непрерывно накапливаются от мыслей и гормональных состояний, и это все давит на миндалевидное тело, как отек или опухоль...

Агрессия бессознательная, бесконтрольная, как и желание это разрядить - это личная проблема нарцисса.

Но люди, кто оказывается рядом, в радиусе воздействия нарцисса - их здоровье сильно страдает, и психическое, и физическое.

У партнера нарцисса, у детей, у близких, там часто есть посттравматическое расстройство - тоже связано с миндалевидным телом.

Когда человек, в своем пространстве, вынужден быть в пассивно-оборонительной позиции, то выходя из этого пространства он будет бояться других людей - часто это неосознанно, но состояние человека ужасное.

Когда человек в своем пространстве может быть в активно-оборонительной позиции, он как-то реагирует, дает сдачу, как-то ставит на место, а если быть точным то просто пугает этого нарцисса - то как следствие, начинается нападение на других людей, на ровном месте.

Воздействие нарцисса на близких людей, на инстинктивном уровне - волнообразное....

Там у всех будет миндалевидное тело измененное, исходя из степени воздействия.

Поэтому, лучше не находиться в одном пространстве с нарциссом - очень быстро начинаются проблемы с психологическим здоровьем, даже если человек способен осознавать что происходит.

Безболезненно быть в одном пространстве с нарциссом, может только точно такой же нарушенный - их коммуникации будут происходить на уровне измененного миндалевидного тела.

Это те кто может схватить что-то тяжелое, ударить, получить в ответ такой же удар, или орать, материть, переводить в ничтожную позицию по очереди - и так они закрывают друг другу потребности.

Вот это счастливая пара нарушенных - они живут в постоянном конфликте.

А их дети потом рассказывают о своих родителях: «они убивают друг друга, но жизни друг без друга не представляют».

И эти, уже взрослые люди, обращаются в консультацию с запросом: «не могу построить отношения»...

**# нарцисс может измениться?  
нарцисс измениться не может!**

В первую очередь надо понимать, что нарцисс не осознает

что у него в психике расщепление - у него все хорошо.

Значит зачем нарциссу меняться, с его точки зрения, чем ему осознавать свое поведение?

У кого возникли вопросы относительно нарцисса, то надо знать как работает его психика, как минимум.

Дальше поинтересоваться, почему психика нарцисса так работает - вот и все вопросы.

Нарцисс в своем состоянии, воспринимает всех кто рядом с ним, как тех, кто должны приносить какую-то выгоду.

Если отследить отношения с нарциссом, неважно это друг, коллега, партнер, любой родственник, и даже родная мама - там понятно что это так и есть, нарцисс присутствует какбы в контакте, только когда ему есть какая-то выгода.

Когда нарцисс смотрит на людей, а он реально сканирует, он «сечет»: как люди выглядят, во что они одеты, как они себя ведут в плане уверенности в себе, что у них есть в доме, как они принимают, что предлагают, чем делятся - и это все исключительно чтоб понимать, чем эти люди могут быть выгодны, каким ресурсом.

Только в таком случае, нарцисс типа общается, дружит, и заходит в отношения. Личностные качества человека, его чувства, переживания - это нарцисса не интересует.

В это очень сложно поверить, но кто уже имел дело с нарциссичными объектами, тот знает что это именно так и есть.

Фокус внимания человека, всегда должен быть на нарциссе, чтоб ему было комфортно.

А когда у человека что-то происходит, когда он расстроен, плохо себя чувствует, заболел - то у нарцисса не возникает вопросов, что случилось, и как можно помочь...

Нарцисс это воспринимает как то, что он может остаться без каких-то ресурсов: эмоций, внимания, хорошей физической формы, в зависимости от его потребностей.

Человек, которого выбирает нарцисс, должен быть всегда готов закрывать его потребности, делать максимально все, чтоб он мог отдыхать, поесть, получить секс, чтоб погулять была компания - нарциссу всегда должно быть комфортно.

Если человек не в состоянии закрыть потребность нарцисса сейчас - значит человек виноват, и поводом чтоб обвинить, может быть что угодно...

То каким таким образом нарцисс может измениться, если он, из своей грандиозной позиции, всегда прав - и это даже не вопрос.

Когда человек нересурсен, болеет или что-то другое - нарцисс раздражается, и уже в зависимости от степени собственной нарушенности и статуса другого человека, или закатывает скандал на пустом месте, или обижается и игнорит, или уходит...

А обычно уходит там есть куда - на другое место, где нарцисс может взять ресурс, часто это не одно такое место.

Если это партнер - то это другие локации, где обычно его уже ждут....

Если это подружка - то это другие т.н. подружки, где по

этой можно пройтись.

Если это мама родная - то там или другие дети, кого обычно настраивают друг против друга, или другие родственники....

Так делает каждый нарциссичный объект.

Обычно человек начинает налаживать отношения, работать над собой, меняться - и нарцисс возвращается, с расчетом на еще больший ресурс, и он не ошибается.

Обычно человек начинает еще больше функционировать, угадывать что хочет этот нарцисс, а догадаться невозможно....

Так нарцисс видит человека - исключительно с точки зрения ресурса, для себя.

С точки зрения нарцисса, именно так и должно быть, не иначе.

Нарциссизм - это расщепление, поэтому там нет целостности, ни своей, ни другого.

Нарцисс только в проекциях коммуницирует, где понятно что, он сам будет находиться в гигантской проекции.

С другим человеком нарцисс сразу идет в слияние, приращивая его к себе, как свою ничтожную часть.

Нарушенная психика так работает, такие адаптационные механизмы там с детства - нарцисс был ничтожным в родительской семье, где он вырос, где для доминирующих взрослых он был как функция, как ресурс.

Эти две позиции записаны в нейронные связи головного

мозга, и сформированы в паттерны.

При этом базовые состояния нарцисса - это страх, гнев и отвращение, он только через эти состояния и видит мир вообще, и других людей в частности.

Эти состояния нарцисс контейнирует в того кто рядом, в партнера, в детей, в родственников, в друзей...

Через манипуляции, встраивая чувство вины, стыда, плохости...

Для нарцисса очень важно, чтоб человек был не связан с реальностью, чтоб постоянно тревожился - главное, что фокус внимания человека должен быть на нарциссе. Нарциссизм - это инстинкты, не связаны с эмоциями, нет эмоционального интеллекта.

Нарцисс чаще всего знает, какие бывают чувства, но только на уровне интеллекта, если он есть - но сам нарцисс эти состояния в себе не испытывает, у него нет эмпатии.

Как у Кент А.Кила «ни жалости, ни вины, ни раскаяния» - конечно все зависит от степени нарциссичного расщепления.

Если нет целостности, если коммуницировать из доминантной позиции, постоянно захватывая ресурс другого человека, разрушая психику другого человека - то что можно осознать, чтоб измениться?

Чем можно осознать, когда реакции странные, эмоциональными их назвать сложно, поведение непредсказуемое, действия импульсивны - и под каждым таким действием, бу-

дет своя, психопатичная логика.

Часто человек, через свои состояния вины, плохости, стыда, недостаточной хорошеести - сам согласен отдавать ресурс, его и заставлять не приходится.

Нарцисс обычно так и говорит человеку, по факту или встраивая, неважно - «ты сама хотела: жить вместе, свадьбу, детей, чтоб я бизнес делал, и т.п.», неважно кто там хотел.

Если среди друзей есть нарцисс, то там тоже человек «сам хотел быть в компании, время вместе проводить...»

Если это родственники, то человек тоже «сам хотел помочь, денег дал, и другое, его никто и не просил...».

С родителями конечно «сам хотел» логически не проходит - здесь человек должен и обязан.

Нарцисс инстинктивно берет ресурс, и связь со своими действиями он не держит - это адаптационный механизм, наработанный с детства, где не учили раскаиваться.

А если нарцисс и извиняется за что-то, то он это делает не из осознанности поступка - там всегда есть выгода для него...

Имитировать поведение - это тоже из детства, где ребенок «понимал» как надо себя вести.

Нарциссичное расщепление - это такая динамика восприятия реальности.

И если есть потребность или необходимость, разобраться что это за объект такой, нарциссичный - надо просто пона-

блюдовать.

Но не через свои травмы, дефицитные состояния, и незакрытые потребности, а через объективную реальность.

Надо стать в мета-коммуникацию, и посмотреть за происходящим какбы со стороны - это возможность увидеть динамику: когда нарцисс приходит, с какой целью он заходит в контакт, что он хочет получить, каким образом он это делает, какие подстройки, какие манипуляции.

Что происходит когда нарцисс получил то что хотел - как он начинает дистанцироваться, раздражаться, беспочвенно обвинять, переводить человека в позицию снизу...

Человек действительно не понимает, что на самом деле происходит.

Потому что полчаса назад, а то и значительно меньше, все хорошо было - а тут вдруг, и все плохо, и человек нетакой, и вообще никакой...

А нарцисс доволен тем ресурсом, что он получил - и это бесконечно.

А пока человек отходит от своего состояния, нарцисс презентует себя другим из ресурса человека - эмоции, интеллект, мировоззрение, социальные связи, деньги, неважно.

Это поразительно просто, когда человек делится с нарциссом своим мнением, идеями, и т.д., получает негативную обратную связь - а потом слышит как нарцисс это все озвучивает, выдавая за свое.

А когда все скопированное исчерпывается, нарцисс опять

приходит, подстраивается...

Вот динамика - каждый раз одно и то же, и это бесконечно, а человек каждый раз верит что нарцисс изменился.

Если научиться наблюдать за действиями нарцисса - то это удивительные вещи.

Но чтоб увидеть, надо закрыть свои деструктивные состояния, чтоб отстраненно смотреть, и чтоб не цепляло эмоционально.

Оказывается все это время, а самое кашмарное когда с момента рождения, с человеком никто не контактировал - он был как ресурс, как контейнер, как функция, и ничего не получая взамен.

У нарцисса нельзя взять ресурс, и если он что-то дает, из своих возможностей, то только потому что возьмет намного больше, и чтоб у человека была иллюзия что ему что-то дают, о нем заботятся.

Нарцисс что-то дает, а потом имеет возможность обесценивать, контейнировать свою ничтожную часть - и это бесконечно...

И неважно в каком статусе нарцисс, и что он может себе позволить.

Когда нарцисс видит страх в глазах человека, зависимость от него, готовность «приносить тапочки», особенно когда он видит желание уйти, а человек не может это сделать - он все это знает, это его ничтожное состояние из детства.

Охотиться на человека, как на зверька, не обязательно фи-

зически, можно психологически так издеваться.

Это психопатичные особенности нарушенной психики - мышление и действия.

Находясь в гигантской проекции, нарцисс компенсирует свою ничтожную часть через другого человека, даже через детей.

Нарцисс не изменится.

И чем раньше человек начнет понимать что происходит, где он находится, что с ним делают в контакте, и откуда его состояния - тем меньше он пострадает.

Определить нарушенность у присутствующего рядом, можно только с опорой на себя, на свои ощущения, на свое внутреннее состояние - это единственное что не ошибается, своя инстинктивная часть.

Вся остальная диагностика, даже сильных специалистов, очень часто ошибочна.

Потому что нарциссы - это мастера имитации поведения, мастера использовать маски.

Поэтому очень многие из окружения, друзья, сестры, братья, и даже собственная мама, не верят что этот, практически идеальный человек, что он нарциссичный.

Часто из отношений с нарциссом, человек выходит абсолютно без поддержки, потому что никто не верит, не понимает.

Но в любом случае ориентироваться человек должен на себя, на свое состояние, на то что кажется, потому что это не

кажется, на то что он знает, потому что здоровье, собственная жизнь - это его личная ответственность.

## **# нарциссизм как на уровне коммуникации можно довести до сумасшествия**

Каким образом можно манипулировать сознанием человека?

Каким образом, на уровне коммуникации, можно довести человека до сумасшествия?

Как можно выбить из-под человека реальность, и оставить подвешенным - где человек боится сделать шаг, самостоятельно?

Если человеку говорят, что с ним невозможно договориться - это о том, что нарциссичный объект всегда прав, и надо подчиниться.

Если со всем соглашаться, и делать как хочет нарцисс - в таком случае «договориться» можно...

Если человек что-то не хочет делать, не хочет ходить на личностный рост, медитировать, в церковь, или др., неважно что - это заканчивается манипуляциями, обидами и упреками...

Когда нарцисс предлагает какую-то идею, то не для того чтоб обговорить, и принять совместное решение - это для того, чтоб без возражений его слушались и подчинялись.

А если не так, как сказал нарцисс - то он начинает манипулировать через обиду, или нападать с обвинениями.

Нарцисс, из нарциссического расщепления, может коммуницировать только в проекциях, с позиции доминирования или подчинения.

Целостной психики у нарцисса нет - это социально адаптированная психопатия.

Нарцисса не интересует что чувствует человек, как он себя чувствует, что он думает, его мнение, его отношение.

Нарцисса вообще не интересует, реальность другого человека - он будет захватывать, и делать с ним то, что хочет.

На самом деле, нарцисса интересует только одно - полностью стереть **Я** человека, и превратить его в функцию и контейнер.

Происходит полный нарциссический захват.

Нарцисс это делает через психопатические приемы, в виде ограничений, обвинений, наказаний, и через манипуляции.

Незрелая нарциссическая часть, в контакте проявляется психопатично - это когда нет эмпатии, главное это доминантность и полное подчинение человека себе.

Например:

нарцисс считает что партнеру надо худеть, или надо принимать какие-то витамины, или пользоваться определенными вещами, или не пользоваться - и если человек будет отказываться, то его могут насильно записывать в зал, буквально требовать, делать то, что сказал нарцисс

Потому что нарциссу абсолютно все равно, хочет человек это делать или не хочет - человека, как отдельного, не существует.

Особенно это опасно когда нарциссичный родитель - именно у нарушенных родителей вырастают травмированные дети, или с нарциссичным расщеплением психики...

Задача партнера, ребенка, и остальных кто , рядом с нарциссом, молча исполнять.

А если не может делать то что сказал нарцисс, то он «ничего он в этой жизни не добьется, ничего из него не выйдет», и подобный бред...

«Будешь меня слушаться, не будешь меня бесить» - это выбор, без выбора.

Потому что, нарцисса в человеке бесит все - голос смех, движения, дыхание, присутствие.

В отношениях с нарциссом, у человека начинаются изменения во внешнем виде, в адекватности, даже речь меняется - и очень важно вовремя фиксировать эти изменения в себе, очень важно понимать что происходит в реальности, и начинать искать выход.

Потому что в контакте с нарциссом, постоянное состояние опасности - это высокий уровень стрессовых гормонов.

Связь с объективной реальностью, у человека начинает ускользать - нейронные связи наполняются нарциссом, и этот нарцисс будет присутствовать в голове, как единственно возможная реальность.

Поэтому первым делом надо разобраться со встроенным бредом, чтоб четко увидеть - все что говорит нарцисс, не имеет никакого отношения к реальности человека.

Каждое бредовое определение, озвученное нарциссом - это подкреплено эмоцией, и гормональным состоянием соответственно.

Весь встроенный бред, сопровождается высоким уровнем тревожности.

Все что говорит человек, даже если объективно - нарцисс подвергает сомнению, все разрушается.

Спутанность сознания - это высокий уровень стрессовых гормонов.

Спутанность речи, неадекват в поведении - такое состояние сначала проявляется в контакте с нарциссичным объектом.

А когда этот якорь закрепляется, то дальше он будет активироваться через страх, проявить себя перед другими...

Когда человек сам определяет себя как: «я реально тормоз, глупый, и т.п.» - то первое что надо делать, посмотреть с кем в одном пространстве человек находится.

Потому что, нарцисс всегда будет прав - что бы он не сказал, это будет вывернуто таким образом что он будет прав, а человек будет всегда неправ.

И здесь уже надо понимать, что здоровый контакт в нарциссом, построить невозможно.

В здоровом контакте кто-то прав, кто-то нет, со всем мож-

но разобраться - здесь людям безопасно в коммуникации..

Но с нарциссом не так - он всегда прав, другой всегда виноват, и договориться никак...

Нарцисс будет постоянно выискивать

в человеке дефекты, чтоб подтверждать свою правоту - но это дефекты, из его больной фантазии ....

Если создать иллюзию, что человек всегда неправ, и системно подкреплять деструктивным брендом - то связь с объективной реальностью ускользает.....

Ужас в том, что бред нарцисса настолько наполняет нейронные связи человека, что бредовая реальность - это единственная реальность, на которую человек опирается.

В состоянии высокого уровня тревоги, бред встроить легко, но очень сложно убрать.

Надо убирать не только встроенные из бредовой фантазии нарцисса определения, но и мысли, и эмоции, что гормонально подкрепляют эти состояния.

Категорически нельзя, пользоваться словесными связками нарцисса - это и есть наполнять нарциссом свою психику.

Когда человек определяет себя, свою реальность, определениями нарцисса, и при этом присутствует ожидание что он будет неправ - это сильный якорь.

А потом, в переносе, это ожидание проецируется на других людей, добрых, отзывчивых, ненарушенных - но при одной мысли что надо что-то сказать, у человека повышается тревога...

Возникает барьер, где человек не может презентовать себя, потому что присутствует ожидание неадекватной обратной связи, и «следом будет наказание».

Особенно когда надо показать свои знания, донести свою мысль, а человек впадает в ступор - до такой степени, там уровень кортизола зашкаливает.

И все что человек хочет сказать, превращается в кашу, и он молчит....

Чтоб выйти из этого состояния, надо свести до минимума коммуникацию с нарциссом, даже при совместном проживании.

Надо опираться на свою реальность, критически оценивать происходящее.

Потому что, как только человек начинает исполнять то что требует нарцисс, подстраиваться под него - всю, человек становится неинтересным, и его утилизируют.

Чтоб доминировать, нарциссу надо чувствовать сопротивление, а когда доминант получает полное подчинение - доминантность уже не приносит никакого удовольствия.

И нарцисс начинает искать новое место, где он сможет прочувствовать свою доминантность сполна.

Когда новый партнер проявляет себя, значит чтоб почувствовать свою доминантность, это сопротивление надо переломить, подчинить.

Не надо фантазировать что в новых отношениях нарцисс другой, нет - он с каждым новым партнером, будет проделыв-

вать тоже самое, разве что встретит еще более психопатичного, и уйдет в подстройку снизу.

Практически всегда в контакте с нарциссом, присутствует шизофреногеннаястройка, где весь бред, все что нарцисс проделывает - это будет называться заботой о человеке.

И часто уже от человека можно услышать, что «сам по себе нарцисс очень заботливый, если бы не это...».

И здесь надо четко разделять, тот кто хочет управлять человеком, кто требует подчинения, кто диктует правила и условия как жить - он причиняет человеку вред на уровне психики, и чаще всего на физическом уровне тоже.

Когда человека ставят в условия, где он не может управлять своей реальностью - это не забота, даже если каждое утро кофе в постель приносят, дают деньги, даже много.

Потому что психика разрушается.

## **# нарцисс**

**не видит, не слышит, не считается**

Когда у человека возникает вопрос: «почему я разговариваю со своим партнером, а он меня не слышит, не видит» - это потому что нарциссичное расщепление в психике, реально не осознает никого другого.

Нарушенная психика не видит другого человека как отдельного, и соответственно

не видит необходимости считаться .

Для нарцисса любой другой человек, неважно кем он ему приходится - просто проекция.

Другой человек ничего не вызывает у нарцисса, никаких чувств и эмоций .

Все что происходит в контакте - это иллюзия контакта, и имитационное поведение нарциссичного объекта.

# 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.