

Светлана Быкова

**Два автоматизма
нарциссического болота**



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 371.4
ББК 74.1
Б95

Быкова С. В.

Два автоматизма нарциссического болота / Быкова С. В. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 41 с.

ISBN 978-5-532-93294-4

Приглашаю вас принять участие в живом процессе создания книги. Каждая маленькая книжечка - глава будущей книги: "Суицидент в школе". Вашему вниманию представлена брошюра: "Два автоматизма нарциссического болота". В ней вы найдете признаки нарциссов. Узнаете, как организовать себя и сохранить здоровье рядом с нарциссом. В брошюре для родных и знакомых содержится 10 простых реальных шагов восстановления себя. Она полезна подросткам, которые попали в тупик суицидального поведения под давлением родителей-нарциссов. Они тоже люди. Какие нарушения не дают покоя взрослым? Что не может победить в себе нарцисс? Форму нарциссической психопатологии вы найдете в главе: "Субтипы нарциссов". Как жить человеку с нарциссическим расстройством? С уважением к вам публикую опыт психологов. Вам помогут золотые 11 действий. Дерзайте! Ваши планы станут жизнеспособными, яркими. Они запомнятся многим людям. Надеюсь, что брошюра вдохновит вас на пути к гармоничным отношениям.

ISBN 978-5-532-93294-4

© Быкова С. В., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Обращение к читателям	4
Вступление	6
Глава I	8
Кто такой нарцисс?	8
Субтипы нарциссов	12
Глава II	15
Основная опасность для близких людей	15
Как это работает? Что не может победить в себе нарцисс?	18
Глава III	30
Что делать если вы живете с нарциссом?	30
Как жить, если вы являетесь нарциссом?	33
Заключение	35
Приложения для вас	36
Приложение 1	36
Приложение 2	37
Приложение 3	38
Страницы с моим участием:	41

Обращение к читателям

Перед вами небольшая, содержательная брошюра про нарциссическое расстройство личности. У вас уникальная возможность – вы читаете первыми свежие главы рождающейся книги: "Суицидент в школе". Автором публикации является школьный педагог-психолог, клинический психолог, руководитель службы медиации школы, действующий консультант сайта психологов b17.ru, консультант-дианалитик Светлана Викторовна Быкова.

Моя сознательная жизнь посвящена детям. Умение создавать диалог с детьми, я совершенствую 44 года. Из ролей: старшей сестры, пионерской вожатой, педагога, психолога, мамы и приемного родителя, – я проверяла способы поиска совместного решения и создания навыков управления агрессией.

Обобщенный, многолетний опыт требует его воплощения в форме книги.

В своей деятельности школьного психолога, успешно применяю приемы вовлечения подростков в диалог "на равных". Искренне радуюсь успехам взрослеющих учеников.

Мои знания клинического психолога помогают найти действующие, в современной реальности, инструменты для восстановления внутреннего спокойствия человека.

В школьной практике необходимо решать конфликты: детско-родительские; между учениками и педагогами; между школьниками; между администрацией школы и родителями. Знание типов личностей помогает находить рабочие версии произошедших изменений. Придает особый смысл созданию продуктивного диалога. Позволяет сохранять собственную целостность, предупреждает профессиональное выгорание.

Книга будет полезна: педагогам, родителям, психологам, студентам, подросткам.

Вы получите: современные инструменты для самообследования и восстановления вашего спокойствия;

готовые приемы вовлечения подростка в разговор с вами;

способы различения "нарциссов";
подробное описание внутренних автоматизмов "нарциссов";
проверенную технику управления своей жизнью.

Надеюсь, книга поможет вам лучше понять самого себя и людей
с нарциссическим расстройством.

Вступление

Здравствуйтесь, уважаемый читатель. Вы приобрели книгу про нарциссов. С чем связан ваш интерес к данной теме?

Могу предположить. Вероятно, вы находитесь рядом с нарциссом. Возможно, вам сказали, что вы нарцисс. Одним словом, нарциссическая личность представляет для вас интерес.

Наберитесь терпения. Совсем немного об истории рождения названия. Термин «нарциссическая личность» был введен Робертом Уэлдером в далеком 1925 году. Американская психиатрическая ассоциация с 1968 года использует понятие «нарциссическое расстройство личности», которым до сих пор обозначают патологическую форму нарциссизма.

У любого расстройства личности бывают легкие, умеренные и тяжелые формы – это относится и к нарциссическому. Нарциссизм нередко сочетается с другими расстройствами личности. Врачи называют такое сочетание расстройств – коморбидным заболеванием. Например. Психолог Теодор Милтон наблюдал сочетание беспринципного нарциссизма с антисоциальным расстройством личности. Такой человек несет реальную угрозу для жизни людей.

Нужно учитывать, что врачи могут воздействовать только на симптомы болезней. Изменение в психическом состоянии и коррекцию поведения осуществляет сам человек в сотрудничестве с врачами. Значит, сам нарцисс может значительно облегчить собственную жизнь и сделать более комфортным проживание близких людей рядом с ним.

Вам, уважаемый читатель, известно, что времена меняются. Вместе с ними приходят новые нравы.

Большую часть советского времени можно назвать "эпохой невротиков".

Современные десятилетия соответствуют "периоду нарциссизма".

В наши дни, общество поощряет амбициозность, яркий внешний вид, конкуренцию, независимость. Произвольные мнения имеют

право не учитывать интересы окружающих. Эпохой нарциссизма, психологи с уверенностью, называют современность.

"Свобода слова" позволяет пренебрегать культурными ценностями. Авторы "новых" мнений способны подгонять под свои утверждения самые разные "доказательства" правоты, приемлемости поведения, разрушая принципы взаимного уважения. Потребительское общество плодит огромное количество новых нарциссов.

Перед обществом встали следующие вопросы.

Кто такой нарцисс? По каким признакам можно узнать его? Какую угрозу несет его поведение и состояние родным, знакомым людям? Что делать если вы живете с нарциссом?

Как жить, если вы являетесь нарциссом?

Насыщенные ответы на эти вопросы для вас в брошюре: "Два автоматизма нарциссического болота".

Глава I

Кто такой нарцисс?

Начнем с распознавания отличий здоровой функции нарциссизма от патологического нарциссизма.

Так называемым здоровым нарциссизмом, нужно обладать каждой зрелой личности. Понимание своих хороших сторон, своих плохих сторон, умение защищать социально-приемлемыми способами себя самого, навыки противостояния деструктивной критике – признаки здорового нарциссизма. Наивысшей формой проявления здорового нарциссизма, является – ассертивное поведение.

У человека с нарциссическим расстройством наблюдаются: обостренная защита (либо отсутствие защит) своего образа и своих поступков; отсутствие трезвого оценивания своих хороших и плохих сторон личности; резкая реакция на все виды критики (обоснованы они или нет).

Такое состояние личности берет начало в раннем детстве. Как правило, родители этого ребенка – обладатели нарциссизма. Они осуществляют воспитание, которое руководствуется принципом поддержания собственной самооценки и собственных нужд, за счет ребенка. Изначально, ребенку вменяется правильным отказ от собственных чувств, желаний, потребностей, ежедневных нужд. Ребенок становится функцией родителя. Как правило, он наследует поведение нарциссического характера. Вероятно, именно поэтому, нарцисс в своей взрослой жизни ищет других людей, выполняющих нужные для него функции.

Каждый ребенок воспринимает такой стиль воспитания под своим собственным углом зрения. Одни склонны усвоить нарциссический образ жизни совместно со склонностью к депрессивному состоянию, другие – со склонностью к ипохондрии, третьи – с повышенной чувствительностью (имеют хрупкую самооценку), четвертые – с повышенной утомляемостью, отсутствием энергии.

Условно можно назвать обессиленных, чувствительных нарциссов – тонкокожими. Так их назвал в своей классификации Теодор Миллон. Для них характерны: ипохондричное поведение; хрупкость и чувствительность к оскорблениям и отказам; застревание в состоянии депрессии; чувство пустоты; колебания самооценки; отсутствие энергии и повышенная утомляемость. Они легко усваивают привычки аддиктивного и делинквентного поведения.

Толстокожими нарциссами Милон называет "высокомерных нарциссов". Для общества данный вид нарциссов наиболее узнаваем. Они демонстрируют: агрессивное и заносчивое поведение; имеют слишком высокое мнение о самом себе (резко погружаясь в мазохистические размышления); черствость, нечувствительность и неспособность понять, что причиняют боль другому человеку; неутолимую жажду находиться постоянно в центре внимания.

Богатая палитра защитных механизмов здоровой личности слишком сложная для нарциссов. Они используют примитивные защиты, которые легко наносят вред окружающим, а так же, создают неисправимые трудности для обладателей нарциссического расстройства. Во всех расстройствах личности, основная борьба идет между идеализацией и обесцениванием, значимостью и ничтожеством. Разумеется, каждое расстройство личности имеет дополнительные проявления (симптомы), которые определяют направление расстройства.

Что послужило началом нарушений в поведении и мышлении? Интересный вопрос. Посмотрим, о чем говорят родители и ученики в школьной практике.

Подростки рассказывают о потере собственной значимости. Родители не видят в сыне/дочери взрослеющего человека. Игнорированы интересы подростка, его желание принимать собственные решения. Нужно подчиняться, по-прежнему, указаниям взрослых. Ребенок находится под угнетающей опекой и контролем со стороны взрослых, либо зачастую остается один на один со своими проблемами.

Мама и папа таких детей не спешат вкладываться в воспитание, в создание доверительных отношений, не несут ответствен-

ность за успешное освоение учебной программы. Да. Да. Для хороших результатов в школе, колледже необходимы ресурсы, которыми владеют взрослые. Подростки к четырнадцати годам накапливают академические задолженности, психосоматические и хронические заболевания. Легко усваивают поведение, которое нарушает принятые в обществе правила совместного проживания, обучения и досуга.

Ежедневные нужды, потребности ребенка считаются мелкими, не имеющими особого значения. Только взрослый нуждается в покое, в помощи, в понимании. За еду и одежду, отпрыск получает обязанность выполнять все желания родителей. Такие дети с легкостью переходят жить к незнакомым людям. Порою, таким состоянием пользуются "чужие" в корыстных целях.

Когда ребенок теряет свою исключительность, снижается не только самооценка. Сама жизнь теряет смысл. Подростающий человек не видит своего будущего. Начинает думать о суицидальном поведении. Сначала, он думает таким способом привлечь внимание взрослых к своему ужасному самочувствию. Сверстники поддерживают такие высказывания. Называют их шуткой. Тем временем, подросток погружается в социальные группы, ищет там одобрения. Очень важно знать! Посты таких страниц насыщены депрессивными настроениями, сарказмом. Они меняют образ мышления подписчиков. Совсем незаметно для себя, человек входит в настоящую депрессию. Специалисты знают: выйти из депрессии самостоятельно не возможно; депрессии без суицидальных мыслей не бывает. Дети не могут найти выхода из эмоциональной зависимости. Теряют себя.

Они находятся в плену отчаянного детства!

Со стороны родителей специалист слышит "взрослую правду".
"Нас никто не воспитывал. Мы были предоставлены сами себе".

"Отец мне вписывал ремнем. Догадайся сам в чем виноват".

"Пусть он идет работает, а я дома посижу".

"Она ни в чем не нуждается. У нее из шкафа вещи валяются".

Можно сделать вывод, что в детстве сегодняшние взрослые счастья не видели. Не способны оказать заботу, принять доброе