



# ИСТИННОЕ НАРЦИССИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

*Лэй Энстэзия*

**Лэй Энстазия**  
**Истинное «Я»**  
**нарциссической личности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70466395](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70466395)*

*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Концептуальные основы когнитивной травмы родительской привязанности (известной как нарциссизм) исходя из концепции когнитивного программирования сознания.

# Содержание

Концептуальная основа травмы привязанности	4
Дети нарциссизма своих родителей	10
Начало поиска своего Истинного «Я»	13
Эмоциональные потребности ребенка	20
Величие и депрессия нарциссической личности	23
Адаптивная деструктивность нарциссической личности	27
Печаль в работе с нарциссическими травмами	29
Высвобождение эмоций нарциссической личности	31
Терапевтическая и родительская манипуляция	35

# **Лэй Энстазия Истинное «Я» нарциссической личности**

## **Концептуальная основа травмы привязанности**

Травма привязанности или травма покинутости и отвергнутости, это основной источник деструктивного воздействия на человека, искажающий его реальную самооценку и создающий мнимое эго. Выражение своей значимости является фундаментальным способом взаимодействия с обществом и уровень эмпатии как особый ментальный узор, опирается на отзеркаливание себя в других и других в себе. Реальное представление о собственной личности самоопределяется через импринтинг раннего возраста ребенка и создает персону, его ложную самость.

Нарциссические личности носят маски, за которыми скрывается их реальное воплощение, а находясь в процессе мимикрирования, они, вынуждено проваливаются из одного состояния в другое. От поиска совершенной любви и иде-

ального себя, с признанием своей значимости, до потери самооценки и глубочайшей депрессии. Персона личности, его теневая сторона, это глитч сознания. Человек ошибается по поводу своей реальности, потому что создает адаптационную оболочку, которую сбрасывает в течении своего становления, обретая истинную индивидуацию.

Путь познания себя, занимает всю жизнь, сегодня мы уже не те кем были вчера, и у нас нет выбора какими мы будем завтра. Сознание просто происходит, здесь и сейчас, страхи это наше представление о будущем которое неизвестно, прошлое это наши травмы которые мы не имели возможности предотвратить. Настоящее – это печаль и радость. Базовые эмоции это не полярные понятия как и базовые цвета. Красный не является противоположностью зеленого, а печаль не является противоположностью радости.

Человеческие эмоции – это стена по которой пересекаясь движутся все виды чувств, научиться проявлять их, является основой жизненного равновесия личности. Принимать себя со всеми своими достоинствами и недостатками, особенностями и ограничениями. Понимать свое психофизическую динамику прошлого, каждый раз распознавать свою теневую сторону и соглашаться с ее существованием.

Истинное «Я» является центром желаний личности, для

того чтобы добраться до него, необходимо ачивнуть эквilibrium в своем филингах, а это поинты твоих рекогниций. Другими словами, идивидуация личности, или ее становление происходит через разрешение самому себе, на выход всех накопившихся эмоциональных состояний, всех.

В начале работы над воспоминаниями, из-за которых проявляются нарциссическая симптоматика, упор делается на честном рассказе о маленьком себе. Вытаскивая в процессе терапии эмоции, которые не были интернализированы, являются искаженными, и усвоенными, но деструктивными.

В раннем детстве, из-за испытанной отчужденности, ребенку пришлось начать использовать защитные механизмы которые спасли от распада его личность. Испытывая боль по утрате райской любви, ребенок ощущает самую большую потерю своего детства, ради восстановления справедливости над которой живет всю жизнь, передавая эстафету детям, навязывая им свою нарциссическую фантазию.

В процессе получения детской травмы, выраженной в покинутости и потере идеальной любви, ребенок испытывает серьезный резонанс между болью, и желанием вытеснить эмоции глубокой тоски вызванной опытом оставленности. Чтобы защитить себя, он отгораживается от проявления эмоций печали, становясь на путь величия и признания, ко-

которые лишь временно приводят к полной адаптации. Неизбежный процесс перехода личности из одного состояния в другое и окружающая ограниченная реальность, не выдерживает перманентной грандиозности, которая сменяется депрессией.

Отказ от испытаня эмоций печали по утратам, прошлым, реальным и будущим, это процесс освобождения тела от эмоций которые были законсервированы в течении жизни нарциссической личности. Это неиссякаемый поток боли и осознания что идеальной любви которую человек ищет в других, уже не свершилась и все что можно сделать – это подарить кому-то новое, индивидуальное, очищенное от собственных травм детство, в котором ребенок выражает сам себя, а не себя через нарциссических родителей.

## **Приемы нанесения нарциссических травм**

Отсутствие сопереживания со стороны родителя относительно неудач ребенка.

Девальвация детских чувств печали и горя при утрате в раннем возрасте.

Искажение зеркального отклика в визуальном контакте с ребенком.

Создание родительских представлений о личности ребенка.

Деспотическое отношение и навязывание адаптационных стратегий поведения.

Чрезмерное любование имеющимися и вымышленными качествами.

Дискредитация любых начинаний и способов самоактуализации и поиска себя.

Вербальное унижение с целью изменить сознание ребенка.

Использование ребенка в качестве помощника по закрытию своих травм.

Перепроживание детских эмоций

Чувства вины и стыда за свое прошлое, это процесс переживания унижительнейших для личности эмоций, и единственный эффективный способ, поскольку отсутствует возможность как-то иначе компенсировать боль от детских травм. Открытие себя, через проживание эмоций – это возможность восстановить свое Истинное «Я» и вернуть внутреннюю целостность. Снова и снова доставая из глубины бесконечного бессознательного, свои теньевые и реальные стороны.

У нарциссической личности реальность колышется между фантазией, и она не осознает что ей на самом деле движет. Понимание глубоко лежащих воспоминаний, позволяет получить доступ к истинным желаниям и потребностям, ко-



которые скрыты за импульсивными действиями, в восстановлении справедливости по обретению райской любви. Отказавшись от понятия себя, как требовательного ребенка претендующего на безусловную любовь матери, нарцисс соглашается со своей невосполнимой утратой и отпустив эмоции, перестает требовать что-то от жизни, и одновременно получать от нее, все чего не хватало.

Человек с нарциссической травмой испытывая душевные боли, пытается от них избавиться через индивидуальные формы аддиктивного поведения. Боль, которую они в себе прячут, не дает им успокоиться и перестать работать, менять окружение, искать восхищения, страдать, принимать лекарственные вещества и вести антисоциальный образ жизни. Все для того, лишь бы не ощутить снова боль потери идеальной любви. Освобождение через осознание эмоций – это путь к постижению того, что потерянная любовь это лишь миф, который ребенок себе придумал, и много лет создавал вокруг него свою динамику жизни.

К сожалению нарциссические травмы не являются искусственными и ребенок действительно, в зависимости от деструктивной культуры общества, становится жертвой своих нарциссических родителей. Созданная оболочка, или фасад, который укрепляет более взрослая личность, как защитное сооружение из песка, на кромке моря, которое постоянно сносит волной.

# Дети нарциссизма своих родителей

Явление гордости среди родителей, это способ одобрения действий ребенка с менторской позиции, в которой дитя выполняет роль спасителя. Это действительно очень сильные взрослые у которых все получается, ими восхищаются и завидуют, во всем они способны добиться успеха. Люди проживающие сценарий своих родителей более всего подвержены депрессиям, ведь они исполняют действия своего мнимого «я», к которому ребенок адаптировался в процессе воздействия нарциссичных родителей, выковыывающих из него сверхчеловека.

Для этих успешных людей, любимчиков своих родителей, нет никакой пользы от своих достижений, в какой-то момент такие люди осознают что жили все это время ради поиска одобрения от своих самых близких. Это происходит только когда родители вас приняли и осознали ваше всемогущество, но детские травмы о райской любви так и не трансформировались хоть во что-то реальное. Это отчаяние когда тебя уже приняли и сказали что да, ты действительно молодец, и то опустошение что это уже не сработает и не сработает никогда. Потерянная идеальная любовь это мечта, и она недосяжима.

В поисках недостижимой родительской любви, нарциссическая личность выращивает свою грандиозность, но сталкиваясь с реальным миром впадает в депрессию. Если у такой личности что-то не получается то у нее возникает чувство вины и стыда, у нее падает самооценка и возрастает самоотчужденность, ее сознание окутывает внутренняя опустошенность и страх.

Люди с нарциссической травмой умеют особым образом взглянуть внутрь себя и также легко проникают в души других людей. При этом они не хотят вспомнить о своем детстве, способны вытеснять из сознания травмирующие события и конфабулировать их в новую правду. Такой ребенок не воспринимает серьезно свое детство и считает его совершенно обычным, даже немного серым. Он все еще не дает своему ребенку выразить страх когда его оставляли, гнев на то что его не понимали, печаль за свои потери. За утрату своего идеального детства!

## **Антинарциссические желания ребенка**

Уважение потребностей начиная с самого раннего возраста.

Восприятие серьезности его эмоциональных состояний.

Безусловная любовь за достоинства и недостатки.

Предоставление возможности оптимальной сепарации.

Возможность жить своими личными желаниями и интересами.

Получение принятия и поддержки в отзеркаливании взгляда.

Дети нарциссичных родителей выращивают свое мнимое эго под контролем родителей и начинают вести себя необходимым способом чтобы получить эрзац любви в виде права на предоставление пожизненных услуг, их самым близким. Такие одобренные и успешные, но одновременно опустошенные и депрессивные взрослые, обслуживающие своих родителей через мнимое эго, нарциссически травмированы и нуждаются в высвобождении накопившихся эмоций.

Независимо от их жизненного выбора, поведение в котором они являются спасателями своих родителей, позволяет настраиваться на других людей, а собственная отчужденность объединять эти способности и выступать в качестве анализатора, помогая через терапию другим людям. Такой неосознанный выбор профессии в области психотерапии, дает возможность узреть человеку свои детские травмы и частично поделиться своим опытом с другими.

## **Начало поиска своего Истинного «Я»**

Когда нарцисс находится в депрессивном состоянии и его самооценка неустойчива, он испытывает недостаток принятия и восхищение и это сильно истощает его. Чтобы насытить свои адекватные потребности, он использует аддиктивное поведение, значительно усиливая эмоциональный поток с помощью кибераддикции и виртуальной реальности, опасного и антисоциального поведения, сексуальных девиаций и психотропных препаратов, деятельности и развлечений.

Заменяя интроспекцию уходом от реальности, нарциссически травмированный человек пытается добиться нейромедиативного гомеостаза через гипоманиакальный поиск всплеска эмоций, и выбраться из депрессивного состояния. Нарциссу нужно хоть как-то заглушить внутреннюю душевную боль, в пограничных случаях через самоповреждение или интеллектуальную грандиозность, а в психопатических вариантах в качестве физической агрессии против других.

Ощущение внутренней пустоты и отчужденности, признак начала ухода от мнимого эго. Нарцисс теряет свое внутреннее состояние «я» и попадает в депрессию. Потеря соб-

ственного «я», даже фиктивного, это поиск своего Истинного «Я». Ложная самость ребенок находится в фантазии нарциссических родителей, и его фасад укреплялся оперантным научением, или другими словами подчинялся и выстраивал картину мира через заложенный родителями дискурс и гламур.

Поиск истинной личности, это подчинение архетипичному зову на собственную трансформацию и начало приключения по исцелению детских травм. Эмоции, которые выплескиваются из нарциссической скорби, это путь к принятию того, что кроме потери идеальной любви, нарцисс жил чужой жизнью и теперь ему становится интересно, а какой он на самом деле.

Это роскошный поворот в середине жизни! Внутренний родитель нарцисса отпускает своего ребенка, и пристально вглядывается в то, что он на самом деле хочет. Открыть свое Истинное «Я» – это главная задача в жизни человека, ведь мы носим конструкторы и концепции наших родителей и социума – физические, социальные, интеллектуальные, ментальные. Все они не просто устарели, они не являются нашими, пора прощаться с эти интроектами.

Поиск и обретение высшего состояния «Я» – это одна, самая желанная архетипическая мечта бессознательного чело-

века. Принятие своих травм не приоткрывает для нарцисса совершенной жизни, в которую он захочет попасть через это осознание. С пониманием своих особенностей приходящих с признанием детства, нарциссическая личность дает себе разрешение на чувство, и это лишь следующее испытание в его жизни. Осознание и принятие утерянной райской любви у которой нет описания, это длительный процесс анализа и рефлексии, оживляющих Самость.

Окно Овертона осознания своей силы, принять правду о самом себе, начинаются с нереальности и абсурдности такой трансформации, и очень долго переходит в область радикальных методов выздоровления. С годами нарцисс осознает приемлемость таких идей и вскоре готов справиться с любым своим состоянием и количество депрессивных фаз начинает снижаться, а качество осознанного проживания увеличиваться.

В то же время нарцисс начинает чувствовать, через страдание к самому себе, которое переносится на других. Это совершенно другая жизнь, в котором он разрешает себе зависеть от близких, не боится их отвержения и не ищет для себя восхищения, каждый день заменяя свою персону на Самость, и вскрывая свои теньевые и реальные стороны бессознательного.

Осознавая и принимая свои чувства, нарцисс начинает относиться к ним серьезно. Он уясняет что не рассыпается при встрече со страхом потери. Каждый раз, испытывая печаль, он начинает чувствовать прилив сил от собственной самодостаточности и отсутствия необходимости поиска оценки со стороны. В течении анализа человек с нарциссической травмой позволяет себе быть и счастливым и печальным. Он начинает выражать себя независимо от одобрения других, впервые в своей жизни нарцисс пробует на вкус свои заботы и начинает выращивать свое Истинное «Я».

Быть принятым и получить идеальную любовь – это поиск грандиозного насыщения искаженное дискурсивными концепциями, и она находится в рамках детских парадигм сознания заведенных в тупик мышления. Спускаться с сегодняшней мудростью в детское бессознательное, имеющее ограниченную форму сознания и обсессивно-компульсивное мышление это регрессирование до состояния ребенка в процессе терапии, кем нарцисс и является на самом деле.

Я все время нахожусь в поисках самого себя и в качестве своего окружения выбираю людей которые могут вытолкнуть меня из фантазии и втолкнуть в реальность. После столкновения с реальностью и обрушением персоны, я начинаю ощущать наплыв эмоций, которые я в другом случае бы проигнорировал. Но мне стало больно, и я дал себе раз-



решение почувствовать тоску по утратам и потерям. В этот момент поднялась волна детских воспоминаний и неискренних переживаний, когда я хотел отреагировать на ситуацию иначе, но сдерживался и эта сдержанность застряла во мне ледяными осколками.

Я говорю сам себе, о себе самом, в своих индивидуальных концепциях, и обманываю себя относительно своих чувств. Из-за страха болезненно воспринять новые переживания, в которых моя самооценка будет испытывать потрясения, а я пойму что бываю не так уж добр, приятен и великодушен. Я не так уж и исключителен и не владею самим собой, это лишь мой фасад, который держится на признании. Но если я хочу помочь себе, то должен прекратить себя обманывать.

Свободное выражение эмоций позволило мне почувствовать свою целостность, которая в процессе терапии начала проявляться. Я понял что раньше меня самого и не существовало, я жил чужой жизнью. Жизнь своего окружения и даже больше, жизнью своего нарциссического мира, ведь создание нестабильной атмосферы в семье и императивные концепции неспособны удовлетворять даже витальные потребности в безопасности, в которой нуждается самоактуализирующаяся личность.

Печаль и страдание по утратам – это процесс катарсиче-

ского состояния, в котором через высвобождение эмоций, разрешаются внутренние конфликты. Бессознательное является информационным источником и медиатором в осознании травм искажающих Истинное «Я». Открытие инсайтов о своем детстве в процессе терапии и медитативных практик, выражается в интенсивных переживаниях от которых нарцисс всегда прячется, чтобы снова не испытывать боль потери идеальной любви.

В процессе ретравматизации нарциссической травмы происходит погружение в особое состояние, и само по себе проявление эмоций перестают быть реальными, настоящими в аспекте напряжения. Разрешение на выражение всего спектра человеческих эмоций, позволяют проявлять страх, гнев, печаль, ярость, ревность, вину, стыд, тоску, не привязываясь к эмоциям и не расширяя их действие в будущем.

В процессе выражения эмоций анализант использует собственную фантазию, включая предметы обихода, чтобы усилить эмоциональный выплеск и при этом настроиться на ощущение очищения. Процесс эмоционального выбора может сопровождаться слезами, чиханием, криками, ударами, дыханием, истерикой, физической активностью. В какой-то условленный момент эмоции просто останавливаются и депрессия заканчивается небольшой печальной паузой, а жизнь продолжается, со всеми ее возможностями и огра-

ничениями.

Эмоциональный выброс – это всего лишь практика в которой намеренно высвобождаются эмоции, осознанные в процессе комплексной терапии. Явный признак проживания боли – это спонтанное творчество и выражение себя через собственные рисунки используя тактические приемы АРТ-терапии. То что было недоступно нарциссической личности, изображающей идилическую практичность любого занятия, стало вытаскивать его из пустоты и страха.

Нарциссическая травма – это нарушение идентичности, выражаемая в родовом и культурном поведении, которое значительным образом искажает Истинное «Я» человека и приводит его к диссоциации между тем кем хотел стать ребенок и тем кого из него вырастили. Отказ от мнимого «я» открывает возможности узнать свое Истинное «Я», о котором нарциссу ничего неизвестно. Процесс индивидуации составляет основу становления человека в середине жизни, и является сверхзадачей личности.

# Эмоциональные потребности ребенка

Теория «чистого листа» по отношению к взрослению ребенка, применительно как минимум в отсутствии собственного осознания себя как отдельного объекта, и в раннем детстве полностью олицетворяющих себя как часть матери или заменяющих ее людей. Чувствуя свою неразрывную связь с матерью и отсутствие концептуального ума, создают симбиотические отношения в раннем детстве с испытанием сильнейшего стресса при неоптимальной сепарации и отсутствии эмоционального отклика через отзеркаливание.

В первые месяцы жизни, ребенок ощущает себя частью матери и инстинктивно встроен в понимание невозможности их разделения, он рассчитывает на полное право распоряжаться ей на свое усмотрение. Отсутствие эмоциональной связи и физическое отвержение создает тревожное состояние потери идеального объекта любви в виде матери, а в раннем возрасте это соответствует потери самого себя.

Взгляды между ребенком и родителями питают иллюзию, что он видит самого себя, и поведение родителей через визуализацию и другие анализаторы одновременно, создают в

ребенке индивидуацию через восприятие и импринтинг наблюдаемого и ощущаемого поведения. Когда разница между психологическим и социальным во взгляде родителей запечатлевается с искажениями, ребенок интернализирует страхи и нужды близких чтобы заслужить их потерянную любовь, навсегда встраиваясь в их нарциссическую фантазию. Теперь он не является ребенком и отделен телом от сознания, он теряет свои особенности, ограничения и желания, и становится аксессуаром, необходимым для решения определенных жизненных потребностей родителей.

Истинное «Я» личности – это искаженная и девальвированная часть ребенка которую не принимали в нем его родители. Чтобы получить их признание, ребенку приходилось подстраиваться, и вытеснять из своего сознания потребности которые были заложены в его характер. В течении жизни, такие дети, как и их родители, адаптируются к любым обстоятельствам, вытесняя свои эмоции в психосоматическую сферу, оказывающее воздействие на психофизическое самочувствие, являющееся регулятором здорового мышления, чувствования и действия.

Внутренняя опора на самого себя, без испытывания потребности и тем более зависимости от оценки других, происходит в процессе выявления травматических событий и их переживание. Терапия дает возможность уважать себя

независимо от собственных и тем более чужих чувств. Это раскрывает в личности право на выражение тоски и отчаяния, гнева и ярости, тревоги и страха, независимо от мнения окружающих, оценка которых больше не является авторитетной и не влияет на искаженные желания получить от них любовь, или быть отвергнутым.

Осознание детских травм позволяет нарциссу объединить персону и Самость в одну личность. Интеграция своих достоинств и недостатков является возможностью своего безусловного принятия и разрешения другим принимать и отвергать нарцисса, без внутреннего напряжения и с переживанием как позитивных так и негативных сторон общения, взаимодействия и партнерства.

# Величие и депрессия нарциссической личности

Когда человек чувствует одиночество, душевное беспокойство, внутреннюю пустоту и теряет целостность в осознании смысла своего существования, то это принимают за депрессивное состояние или утрату собственного «Я». Парадокс заключается в том, что Истинное «Я» навсегда потеряно, человек представляет из себя нарциссические планы своих родителей, в том случае если в детстве ребенка контролировали, ограничивали и не давали возможности выразить свои истинные эмоции.

Я существую в контексте своего ложного эго, все из чего я состою – это интроекты моего окружения, в моем опыте не может быть того что я никогда не чувствовал. Я живу своей мнимой личностью и стремлюсь к собственной грандиозности чтобы никто не увидел моей опустошенности. Когда мои фантазии разбиваются о реальность, я впадаю в депрессию, но на самом деле в депрессию впадает мое ложное эго. Депрессия – это и есть душевный зов к трансформации личности, через нее выражается мое Истинное «Я».

Способность рассмотреть собственную Самость, является

делом всей моей жизни, процесс индивидуации и становления никогда не заканчивается. Мне необходимо много сил чтобы вывернуть наизнанку свое детство и начать переживать его. Чрезвычайно сложно смириться с идеей что я все это время жил не своей жизнью. То что выдавали мне за себя, оказалось лишь моей персоной, фасадом, за которым скрывается реальный «Я».

Депрессия ведет нарциссическую личность к самовозвеличиванию, этот защитный механизм является не только нейрофизиологическим способом получения ресурса, но и создает временное и неустойчивое состояние грандиозности и идеальности, через обесценивание и отвержение других. Такой метод ретравматизации возвращает нарцисса в реальность при разрушении фантазии, погружая в новое депрессивное состояние.

Когда нарцисс грандиозно фееричен и у него полно сил, он берется за любое занятие которое умеет делать хорошо и преуспевает. Все вокруг восхищаются его качествами, умом, красотой и талантом, и самое главное в этом успешном новом мире не столкнуться с собственными ограничениями, и трениями между другими участниками процесса. Нарциссическая личность сталкиваясь с трудностями испытывает страх, ярость и трусость, любое поражение для него расценивается как аннигиляция.



Депрессия не свойственна людям имеющим реальный и аутентичный образ самого себя, созданный без опоры на свою идеализацию и поиск одобрения. Такие люди способны переносить любые неудачи, включая потерю любимых, своей молодости и самого себя. Истинное «Я» – это безусловное принятие себя, своей идентичности, достоинств и ограничений.

Грандиозный нарцисс считает что восхищение равняется любви, и стремится к созданию персоны которая смогла бы удовлетворить эти потребности. Он не имеет опыта безусловного принятия, понимания и поддержки. В его картине мира, получение восхищения может заполнить образовавшуюся в нем, душевную тревогу и пустоту.

Он гипоманиакально последователен в поисках восхищения как средства замещения любви и привязанности, но постоянно истощен и находится на срыве. Поиск восхищения истощает его, а он как аддикт вынужден находить его источники снова и снова, повышая эмоциональную амплитуду, пока организм и реальность не остановит его.

Нарцисс считает себя независимым и при этом ему довольно проблематично отказаться от получения восхищения, попадая в зависимость от позитивного отклика, кото-

рый он с трудом находит сам в себе. Он хотел бы остановить-  
ся и успокоиться, но других способов поведения не знает,  
или игнорирует их. В душе нарциссическая личность завист-  
лива к обычным людям которые способны испытывать эмо-  
ции, позволяя всему происходить не контролируя и прини-  
мая себя, других и мир.

### **Общие стороны грандиозности и депрессии:**

Утрата чувств самоуважения.

Отсутствие мотивации вчувствования.

Выражение чувств из мнимого эго.

Идеализация и обесценивание.

Использование других людей.

Страх потери любви и привязанности.

Ярость поднимающаяся из сознания.

Психосоматические расстройства.

Выражение чувств вины и стыда.

Беспокойство и тревожные состояния.

# Адаптивная деструктивность нарциссической личности

Приспособляемость вырабатывается в детстве, сначала чтобы закрывать потребности родителей, затем чтобы закрывать потребности социума. Выражение своих ложных эмоциональных состояний одинаково травматично как в грандиозности и депрессии так и в пограничных состояниях, постоянно лавируя между невротическим и психотическим спектром нарциссизма. Чтобы блокировать травмирующие состояния, дети учатся не чувствовать жизнь, а подстраиваться под чувства тех кто вводит их в эту жизнь, в дальнейшем используя усвоенные паттерны общения в своем окружении.

В поиске величия скрывается тяга к идеальной любви, состоянию в котором глаза родителей отражают доброту и спокойствие, а не тревогу и отвержение. Мечты о потерянной в детстве любви все еще живут в детском сознании нарциссов и выражаются в виде беспокойного поиска и отвержения всего неидеального. Безусловная родительская любовь и то представление ребенка которое скрывает их прозревающее сознание, вырастет в способность принять свои потери и переживая их, восстанавливать силы, выращивая свое Истинное «Я» и самоценность своей личности.

Величественному нарциссу нравится состояние грандиозности и способность поддерживать его, это позволяет в некоторых случаях продлить эйфорию всестороннего принятия, в течении долгого времени. В этот период он чувствует себя совершенным и не скрывает своих гиперболизированных потребностей в контроле за окружением. Нарциссическая личность в стадии грандиозности наносит непоправимый вред своим близким, создавая вокруг них эмоциональную зависимость колеблющуюся из идеализации к обесцениванию.

Как правило в окружении токсичного нарцисса остаются самые стойкие и верные люди к которым он испытывает полярные мысли, превращая в службу своих интересов и невзирая на их эмоциональное напряжение. Самым оздоровительным способом общения с таким нарциссом является ограничение контакта. Особенно настороженно необходимо относиться к себе, когда ситуация начала выходить из под контроля, в область психотерапии и психосоматики.

# Печаль в работе с нарциссическими травмами

Поиск Истинного «Я» – это умерщвление мнимого «Я» – через испытание единственной негативно-позитивной эмоции печали. Печаль не является эквивалентом депрессии, ведь мы постоянно что-то теряем, все заканчивается как нам кажется не успев начаться и в этом чувстве нет потери собственной идентичности. Когда мы позволяем всему происходить и отпускаем ситуацию через эмоциональную разрядку, то просто переживаем интенсивные эмоции, но не попадаем в опустошенность депрессивных состояний.

Депрессия – это процесс осознания что грандиозная персона захватила власть над внутренним ребенком нарцисса и не позволяет ему выразить свои потребности. Это ответная реакция ребенка отправляющая многозначительный пассаж в сознание мнимого эго, прямо указывая на тщетность изображать свои изощренные потребности в создании иллюзии своего величества.

Переживание депрессивных состояний или потеря собственной идентичности и значимости, это самое лучшее время не для наращивания новой брони в защите от реальности

и создавая новую фантазийную персону, а период для погружения в состояния поиска причин по котором депрессия начала преследовать человека с нарциссической травмой.

Терапия нарциссизма – это способ овладения депрессией в которой ложная самость заменяется истинной и проходит этап мортиризации, вытаскивая из бессознательного и теневой части личности все жизненные эпизоды в которых индивидуальнее эмоции были заменены на необходимые для адаптации. Закрывая очередную часть нарциссической травмы, человек воодушевляется и становится сильным, до следующей депрессии, и нового интенсивного переживания утраченной любви и Истинного «Я».

# Высвобождение эмоций нарциссической личности

Любые реакции нарциссической личности, релевантны его текущему состоянию и помогают освободить сильные эмоции через импульсивное и аффективное поведение. Депрессия начинается когда нарцисс не позволяет себе реагировать на происходящее, не выражает истинных чувств и превращает их эмоцию в психофизические зажимы оставленные внутри тела в виде различных вполне ощутимых по форме болезненных объектов.

Депрессия является лишь предпосылкой оживить свое прошлое и пережить чувства которые были заблокированы. Осознавая что депрессия это признак утраты ложной и поиск истинной идентичности, основной задачей становится волевое включение своего сознания и тела в активность, чтобы вывести из себя эмоции ближайших воспоминаний или внезапных переживаний потери.

Непостижимые инсайты из глубины бессознательного восстанавливают детские воспоминания и создают в человеке с нарциссической травмой, мужество снова пережить самые болезненные периоды прошлого и приходилось ис-

кажать свои эмоции, отправляя в бессознательное, которое волшебным образом в середине жизни дает о себе знать.

Совмещение практик высвобождения эмоций и поддержание своей грандиозности, является путем к успеху на выздоровление. Нарциссу не нужно отказываться от восхищения, наоборот, его группа поддержки в виде партнера, терапевта, родственника, друга, ребенка, начинает еще больше заботиться о том чтобы поддерживать уровень восхищения перед ним, и это становится лучшей опорой для его восстановления. В конечном итоге синтезируя несколько видов терапии происходит выравнивание процессов зависимости от оценки окружающих.

Начало поиска своего Истинного «Я» и замена им ложной самости, заключается в продолжении всего того что нарцисс делал раньше, с добавлением свойственным его гипоманиакальному порыву в освобождении себя от накопившихся эмоциональных состояний, с заменой их на новые, не искаженные ограничениями.

В процессе высвобождения эмоций у нарцисса появляются свежие идеи и творческие порывы, он начинает ощущать привязанность и новые чувства, при этом потребность к величию и новым депрессивным состояниям уменьшается. Ситуация значительно расширяет свои горизонты за счет



практически неиссякаемого источника скорби в фантазиях о потерянной идеальной любви родителей, включивших свое нарциссическое эго в сознание ребенка.

Такая трансформация личности заканчивается осознанием своей подлинной идентичности и нужно лишь почувствовать зов в середине жизни, который манит нарцисса, через столкновение с реальностью и депрессиями, обрести свою Самость. Больше не нужно жить для других и закрывать их потребности, теперь самое главное что есть у осознанной нарциссической личности – это возможность дать своему внутреннему ребенку, всего что ему не хватало, и вместе с этим отдавать другим и разрешить им отдавать себя нам.

Естественные чувства человека – это его теневая сторона, те его качества и достоинства которые нарциссическая личность пытается избегать чтобы не испытывать ревность, ярость, печаль, стыд, отчаяние. Возможность осознать свою депрессию как источник выздоровление от ложных представлениях о себе, не означает избавления от тяжелых душевных состояний. Осознание детских травм позволяет почувствовать свою естественность и ощутить внутреннюю опору на свои представления о себе, через выражение эмоций и интроспекцию.

Порождение тревожных чувств в процессе терапии и

нежелание их принимать, в том числе выражаясь в физическом отвращении к испытанию новых состояний – это высвобождение слишком большого количества зажатой психической энергии, которое может привести к пограничным и психотическим состояниям и поведению.

По аналогии с расстройством пищевого поведения выраженном в аутоагрессии над человеческим телом в процессе длительных голоданий, вызов дополнительных нарушений у человека не является самоцелью, лишь собственное потребление и желание нарцисса. Как и в оздоровительном и функциональном питании существует оптимальный уровень очищения организма без применения серьезных неудобств, так и в эмоциональном очищении оценкой состояния и потребностью в выздоровлении вырабатывает анализируемый человек, испытывающий переживание нарциссической травмы.

# Терапевтическая и родительская манипуляция

Люди попадающие в терапию как в качестве пациентов так и в качестве терапевтов, имеют нарциссическую травму и особую психологическую конструкцию. Когда ребенок воспитывается в принципах рассмотрения его внутреннего мира и уважения его чувств, то его здоровая самооценка не позволит стать ему психотерапевтом, ведь в его картине мира не будет переживаний которые испытывает жертва нарциссического воздействия.

Психотерапевты ощущают мир особенным образом и у них развиваются чувства сопутствующие любому нарциссу. Они хотят помогать людям, считают что чувствуют их, они нуждаются в оценке их значимости и восхищении. Другими словами терапевт принимая своих анализируемых, продолжает доказывать своим родителям, значимость, в процессе контрпереноса своего внутреннего родителя на внутреннего ребенка анализируемого. Он проецирует на своих подопечных, внутренних детей своих родителей, и пытаются исправить то, что как им кажется было причиной потери их собственной идеальной любви.

Я ощущаю что пытаюсь разобраться со своими чувствами при помощи интеллекта, наблюдаю за людьми, их вербальными и невербальными знаками, чтобы расшифровать их. Я не чувствую их, но мне нужно понять как они функционируют, ведь так я могу научиться изображать чувства и адаптироваться в социуме. Иногда я хочу чувствовать тоже что и они, и меня пугает что этого может не произойти.

Поэтому я тоже провожу сеансы терапии, чтобы понимать что они чувствуют и контролировать их чувства своей терапией. Я хочу чтобы моя персона блистала, чтобы все сходили по мне с ума, не важно что они говорят, просто пусть делают это. Я хочу помогать людям и направлять их на верный путь, тем более я такой грандиозный и совершенный что конечно знаю о их пути, гораздо больше чем они сами.

Поэтому терапевты проходят терапию, и создают комфортное и безопасное пространство для своих анализируемых без вымещения на них своих неосознанных интроектов, порождающих конфликт в процессе психотерапии. Манипулятивный терапевт ожидает увидеть свое всемогущество перед пациентом и полный контроль, который проецируясь на анализируемого вынуждает вести себя адаптивно и эффективность процесса терапии становится под угрозой.

В концепции «высший – низший» применяемой в соци-

альных ролях: родитель – ребенок, учитель – ученик, терапевт – пациент, начальник – подчиненный, важно «высшему» достичь полного осознания своих психологических особенностей и детских травм, чтобы научиться понимать свое Истинное «Я» и не стремиться вписать «низшего» в свою нарциссически травмированную фантазию.

Когда терапевт не достиг собственной внутренней опоры то ему нет необходимости искать в пациентах детей своих родителей, чтобы исправить их с помощью всемогущества. Не пережив свою собственную обиду, страх, ярость, гнев и стыд, они создают новый концептуальный мир вокруг своего пациента, а процесс анализа превращается в созависимые отношения где и терапевт и пациент находят своих родителей, и на годы затягивают результаты выздоровления.

Здоровый ребенок появляется у психологически здоровых родителей, которые способны проявлять эмпатию освободившись от травмирующих событий своего детства. Это идеализированная картинка, приводится в равновесие осознанием того, что глубина детских травм как и пустота, не имеет никаких границ.

Родители с осознанными нарциссическими травмами – это лишь начало собственного пути и озарение о существовании индивидуального пути ребенка. Это первый шаг к то-

му чтобы разрешить себе и своему внутреннему ребенку быть таким какой он есть, и перестать передавать поколенческие шаблоны поведения, или хотя бы значительно снизить их воздействие на своих детей.