

НАРЦИСС ЛИ МОЙ ПАРТНЁР?

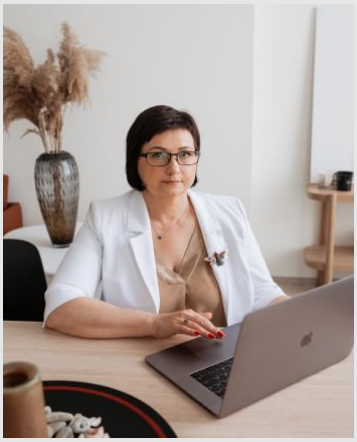
ПОСОБИЕ ПО ДИАГНОСТИКЕ НАРЦИССИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ У ПАРТНЕРА

ИРИНА ВАСИЛЬЕВА

НАРЦИСС ЛИ МОЙ ПАРТНЁР?

ПОСОБИЕ ПО ДИАГНОСТИКЕ НАРЦИССИЧЕСКОГО РАСТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ У ПАРТНЕРА

Здравствуйте, дорогие мои читатели!
Я рада вас приветствовать на страницах ПРАКТИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ ПО ДИАГНОСТИКЕ НАРЦИССИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА
ЛИЧНОСТИ У ПАРТНЕРА «НАРЦИСС ЛИ МОЙ ПАРТНЁР?».
Меня зовут Ирина ВАСИЛЬЕВА, я дипломированный практикующий психолог, аналитический психолог, онкопсихолог, семейный психолог, сексолог, арт-терапевт.



Ко мне часто обращаются за помощью, чтобы разобраться и получить подтверждение или опровержение того, что ваш партнер нарцисс. Поэтому я решила создать пособие, по которому вы самостоятельно сможете определить: «Мой партнер – нарцисс или нет?».

Это пособие как для мужчин, так и для женщин, потому что нарциссом могут быть люди любого пола.

Если у вас появилось желание узнать и убедиться в том, кто рядом с вами, то уже на 50% можно сказать, что вы находитесь в отношениях с человеком, страдающим нарциссическим расстройством личности.

Нарциссическое расстройство личности – это не психическая болезнь, но патологическое состояние, которое настолько изменяет характер и поведение человека, что он как личность, представляет опасность для своего окружения, а тем более для близких людей.

Личность нарцисса разделена на множество частей, которыми он искусно управляет в выгодном только для себя свете, совершенно не задумываясь о чувствах других и тем более о последствиях своих коварных манипуляций.

Общаясь с нарциссом, вы попадаете под его очарование, теряете бдительность и контроль. Снижается ваша уверенность в себе, самостоятельность, самоощущение и компетентность.

Вы теряете себя в отношениях, постоянно доказываете, что вы «хороший» и вас есть за что любить.

В итоге ваша жизнь несчастна, и вы разрушаетесь как физически, так и психически.

Если нет выхода из абьюзивных (насильственных) отношений с нарциссом, то **ПОСЛЕДСТВИЯ ВСЕГДА ПЛАЧЕВНЫ!**

Пособие можно использовать в виде рабочей тетради, делая собственные заметки. Надеюсь, что оно поможет вам распознать манипулятора или нарцисса, осознать весь ужас и опасность нахождения рядом с таким человеком.

О чем вы можете узнать из данного пособия:

1. **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ НАРЦИССИЗМА.**
2. **КАКОВЫ ЖЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ ЖЕРТВ НАРЦИССА?**
3. **СЛЕДУЮЩИЙ ОПРОС ПОМОЖЕТ ВАМ ОПРЕДЕЛИТЬ, ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ АБЬЮЗ (НАСИЛИЕ) И ВЕРБАЛЬНУЮ АГРЕССИЮ (СЛОВЕСНУЮ) В СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ.**
4. **СЛЕДУЮЩИЙ СПИСОК ПОМОЖЕТ ВАМ ОСОЗНАТЬ КАКИЕ ЧУВСТВА, МЫСЛИ К ВАМ ПРИХОДЯТ ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С НАРЦИССОМ И ЧТО «СВОДИТ ВАС С УМА».**
5. **В ОТНОШЕНИЯХ С НАРЦИССОМ СУЩЕСТВУЕТ ЛИШЬ ИЛЛЮЗИЯ НАСТОЯЩИХ ОТНОШЕНИЙ.**
6. **ПРЕПЯТСТВИЯ И ПРИЗНАКИ ВЕРБАЛЬНОЙ АГРЕССИИ.**
7. **СНЫ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ТО, ЧТО НАРУШАЮТСЯ ВАШИ ГРАНИЦЫ И ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ НАРЦИССИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ.**
8. **ФИЗИЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ АБЬЮЗА (НАСИЛИЯ) НАРЦИССА.**
9. **ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НАРЦИССА НЕОБЪЯСНИМО, НЕПОНЯТНО И ОПАСНО!**
10. **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП ДИАГНОСТИКИ НАРЦИССИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ У ВАШЕГО ПАРТНЕРА.**
11. **НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫХОДУ ИЗ АБЬЮЗИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ.**

1. ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ НАРЦИССИЗМА

Согласно американскому диагностическому и статистическому руководству DSM-5, выделяется девять основных симптомов нарциссизма. Для того, чтобы человеку можно было поставить диагноз «нарциссическое расстройство личности» (НРЛ), у него должно наблюдаться не менее пяти симптомов из девяти.

Какие эти симптомы?

1. **Чувство собственного величия, ощущение важности, значимости, преувеличение собственных достижений**
2. **Чувство собственной уникальности.**
3. **Потребность в преувеличенном восхищении.**
4. **Вера в свои особые права, особый статус.**
5. **Ядовитая зависть.**
6. **Чувство власти, собственной правоты и непогрешимости.**
7. **Отсутствие эмпатии (сочувствия, сопереживания).**
8. **Манипуляции, эксплуатация людей ради достижения собственных целей.**
9. **Презрение, высокомерие, надменность, заносчивость, морализаторство и осуждение людей.**

Заполните следующие строки под каждым, подробно описанным симптомом. Запишите свои чувства, наблюдения, примеры действий вашего партнера, подобные описанию или отличные от данной информации.

1**. Симптом: Чувство собственного величия, ощущение важности, значимости, преувеличение собственных достижений.**

Как проявляется

Нарцисс ожидает особого отношения, признания себя как человека более высокого ранга. Все время говорит о себе, какой он хороший, умный, великий, удачливый, к месту и не к месту. Это особенно заметно, если кто-то другой хочет что-то сказать про себя – нарцисс тут же перебивает и переводит внимание на самого себя: говорит, как он много сделал, как его ценят на работе, какое у него хорошее образование, какие у него замечательные дети. У него всегда все лучше всех.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

2**. Симптом: Чувство собственной уникальности.**

Как проявляется

Нарцисс верит в то, что он настолько особенный, что его могут понять только особые люди, а его значимость могут оценить только специальные организации (причем это уникальность и значимость может быть связана и с особыми достижениями, и с особенными проблемами – например, с каким-нибудь необыкновенным «редким» заболеванием). Он стремится иметь связи со знаменитостями и организациями высокого статуса. И часто он в этом преуспевает, потому что всем рассказывает о своих успехах или особенных качествах.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

3**. Симптом: Потребность в преувеличенном восхищении.**

Как проявляется

Близкие должны ему постоянно говорить, какой он умный, красивый, успешный, многократно благодарить его за все, что он сделал для них, восхищаться его щедростью или добротой. Если близкие его не благодарят, то чувствуют повисшую в воздухе напряженность, его неудовольствие, и, желая сгладить возникшее неудобство, спешат засыпать его комплиментами.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

4**. Симптом: Вера в свои особые права, особый статус.**

Как проявляется

Нарцисс ожидает особого отношения и автоматического согласия с его особыми правами. Ждет или надеется, что ему будут сделаны поблажки, снисхождение, опустят его ошибки и промахи, оправдают, простят, не заметят, смягчат, в общем, его оценят выше, чем других. С ним нельзя спорить, необходимо быть на его стороне и не высказывать личное мнение. Если вы этого не делаете, то он страшно возмущен.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

5**. Симптом: Ядовитая зависть.**

Как проявляется

Нарцисс не может спать спокойно, когда у кого-то все очень хорошо. Все чего вы достигли, добились, радуетесь этому или хотите поделиться своей радостью, обесценивается, приуменьшается. Принижаются все ваши достижения и довольно часто присваиваются себе. При этом вы, как правило, чувствуете сильную потерю энергии.
Из-за зависти нарцисс снижает значимость и самоутверждается за счет других. Вас он ревнует ко всему и ко всем окружающим вас людям. Провоцирует и вызывает у вас патологическую ревность к нему. Создает интриги, скандалы и триангуляции с другими людьми. Ему самое главное – не потерять ощущение, что он лучше всех, само совершенство и сохранить свой идеальный образ в собственных глазах.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

6**. Симптом: Чувство власти, собственной правоты и непогрешимости.**

Как проявляется

«Я всегда прав» – кредо нарцисса. Такой человек никогда не согласится с тем, что сделал что-то неправильно просто потому, что для него это потеря власти и влияния. Ему надо доказать, что другой неправ, таким образом он сохраняет для себя ощущение власти. Всегда прав, доказать ему, что он неправ, невозможно. Он грезит о неограниченной власти, об успехе, неувядаемой красоте, идеальной любви. Мужчина может красить волосы, пытается выглядеть моложе, женщина делает пластические операции. В любви он сначала очарован, а потом развенчивает партнера, потому что никто не может достичь идеала, кроме него самого.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

7. **Симптом: Отсутствие эмпатии (сочувствия, сопереживания, понимание чувств других).**

Как проявляется

Когда нарцисс ранит кого-то, ему не жалко человека, он не понимает, что другому человеку может быть больно или обидно. Говоря что-то неприятное, отпуская колкости или бестактность, которые делают вам больно, он при этом не испытывает никакой вины, а наоборот, обвиняет вас и говорит, что это ваша проблема, это вы такой обидчивый, и это вам надо работать над собой. Собственное чувство вины и стыда, он проецирует на партнера, тем самым заставляя вас переживать его чувства.

***Четкий диагностический маркер*: если вы попросите человека прекратить какое-то поведение в отношении вас, потому что вам это неприятно, и он не прекратит, то есть вероятность, что вы имеете дело с нарциссом, у которого нет способности к раскаянию и сопереживанию.**

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

8. **Симптом: Манипуляции, эксплуатация людей ради достижения собственных целей.**

Как проявляется

Нарцисс внушает жертве чувства страха, вины, неадекватности, чтобы управлять и контролировать ее.

Он всегда пытается выжать из человека максимальную для себя выгоду – материальную, моральную, энергетическую. Чтобы выкачать энергию, они внушают вам чувство вины, стыда, заставляют вас страдать, не забывая показать свой совершенный образ. Вы теряетесь, начинаете подчиняться, и тем самым попадаете на крючок нарцисса. Ваши страдания и чувство вины – их источник питания. Нарциссы могут выкачать из вас все: и деньги, и энергию, они могут использовать ваши связи, ваших друзей, и даже ваши знания.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

9. **Симптом: Презрение, высокомерие, надменность, заносчивость, морализаторство и осуждение людей.**

Как проявляется

Чаще всего нарцисс осуждает людей за те самые качества, которыми обладает сам: например, осуждает за бесчувственность или манипуляции, за агрессию и истерики.

Описание ваших чувств и поведения вашего партнера

Таковы основные симптомы нарциссизма.

Если у вашего партнера есть пять из этих девяти симптомов, то можно предположить с большой долей вероятности, что нарциссическое расстройство присутствует. Отдельные симптомы могут быть и у обычных людей, но нарциссы не видят, что проблема в них, чем очень сильно отличаются от других.