РОЗДІЛ 1

**Поняття «Нарцис» та Нарцисичний розлад особистості (НРО)**

**1.1.Феномен «Нарцису»**

У сучасному світі з’являється все більше і більше людей, особистість яких піддається впливу нарцисичного розладу. Це психологічне становище, яке супроводжується підвищеною самооцінкою, потребою у визнанні і захопленням своєю власною величчю. Важливо розрізнити "нормальний" нарцисизм, який може виявлятися нав'язчивими думками про власну зовнішність, та нарцисичний розлад особистості, який стає справжнім вродженим патологічним станом.

Розлад особистості – це стійке психіатричне порушення, яке може проявлятися вже в дитячому та підлітковому віці та планомірно прогресує з часом. Захворювання характеризується придушенням одних і проявом інших рис особистості. Фактично, це група психіатричних захворювань, яка включає в себе стійкі довгострокові зміни поведінки та розумових процесів, нетипових для норм соціуму.

За звичай, психологічні зміни викликають серйозні комунікаційні проблеми, люди не можуть вибудувати нормальні міжособистісні відносини в навколишньому соціальному середовищі, в тому числі: серед знайомих, колег і навіть в родині. Люди, які страждають розладом особистості, не можуть вирішити більшість повсякденних проблем, що викликає ще більші проблеми і додаткові стреси, що призводять до загострення конфліктних ситуацій.

Нарцисичний розлад особистості (НРО) — це психічний розлад, що характеризується високим рівнем егоцентризму, відсутністю емпатії до інших та надмірним почуттям власної значущості. Особи з цим розладом часто прагнуть уваги та визнання, що впливає на їхні відносини з іншими людьми та власний стан. Нарциси важко помічають інших людей, їхній світ часто обмежується лише власною реальністю. Люди з цим розладом часто шукають уваги та визнання, що впливає на їхні відносини з іншими та на їхнє самопочуття. Нарциси мають труднощі у розпізнанні потреб інших, оскільки їхнє сприйняття світу часто обмежене власною реальністю.

Причини виникнення нарцисичного розладу особистості точно науковцями не виділені. Існує припущення щодо впливу біопсихосоціальних факторів, проте не виключається вплив генетики, наявності травм та досвіду насильства. Основною доведеною причиною виникнення НРО є розлад Кластеру В головного мозку людини, що відповідає за театральні, емоційні або нестійкі розлади та охоплює межовий, істеричний, антисоціальний і нарцисичний розлади собистості. Спільною характеристикою цих розладів є проблеми з самоконтролем та емоційною регуляцією.

Досить глибоко поняття нарцисизму, діагностика цього психічного розладу особистості вивчається в наш час американськими вченими. У оновленій П’ятій редакції «Діагностичного та статистичного керівництва з психічних розладів», що розроблене Американською психіатричною асоціацією (АРА), наведені наступні діагностичні критерії Нарцисичного розладу особистості (НРО):

1. Грандіозна зарозумілість.
2. Відчуття власної унікальності та неперевершеності.
3. Впевненість у праві на особливе ставлення.
4. Віра у власний видатний розум, владу.
5. Потреба у постійному захопленні з боку оточуючих.
6. Ставлення до навколишніх людей, як до предметів, що задовільняють його власні потреби (споживче ставлення”).
7. Низький рівень емпатії чи її повна відсутність.
8. Зверхня поведінка і гордовите ставлення до інших.
9. Заздрість до чужих успіхів та досягнень.

Всі ці риси до того ж мають гіперболізований характер в залежності від ступеню нарцисичного розладу особистості та мають безпосередній вплив на побудову адекватних стосунків у парі та колективі. Ми вибрали віковий період з 25 до 50 рокі тому, що саме в цей час іде свідоме становлення нарциса у соціумі, він починає усвідомлювати свою владу та зверхність і «продуктивно» в негативному плані користуватися ними. Саме з юності зароджуються перші прояви аб’юзу зі сторони людей з НРО та з роками посилються.

Якщо ми коротко розглянемо кожну характеристику, то побачимо, що всі вони досить добре поєднуються між собою. Деякі з них навіть перетинаються, не бувши схожими між собою. Всі ці окремі пункти можна розбити на дрібніші складові, і їхнє глибше вивчення насправді важливе, адже часто може допомогти знайти пояснення тому, що в іншому випадку могло б залишитися лише відчуттям.

Нарцисичний розлад особистості виникає із невизначених стосунків, які не мають під собою стабільної основи. У терапію такі особистості приходять, оскільки страждають від самотності, проте проблемою роботи із таким клієнтом буде саме прийняття ним від терапевта того, що йому незнайоме.

Ізідор Фром виділяє такі види нарцисичних особистостей:

1. Ретрофлексивний тип (надто рано покинутий марію).
2. Аутистичний тип (відсутність досвіду первинної конфлюенції з матір’ю).
3. Конфлюентний тип (занадто пізно залишений надмірно конфлюентною матір’ю).

Протягом ХХ та ХI століття вивченням нарцисичної особистості займалися такі дослідники як Х. Кохут, О. Кернберг, Н. Мак-Вільямс, X. Хензелер, О. Керечан та ін. Депресивність і нарцисизм досліджувалися З. Фройдом, О. Кернбергом, Н. Мак-Вільямс, К. Леонгардом, Дж. Гаакен, Т. Міллером, Х. Кохутом, X. Хензелером, А. Головим, О. Соколовою, Л. Король, Е. Калітієвською, Д. Хломовою, О. Керечан, А. Скляр, Т. Богдан, О. Чисельні дослідження нарцисизму доводять, що ця риса характеру формується у дитинстві під впливом виховання, зокрема стосунку з матір’ю, яка в силу своєї психологічної незрілості або нарцисичності може проявляти до дитини холодність, жорстокість, осуд або ж використовувати дитину як власне нарцисичне розширення. Психологами-дослідниками виокремлено різні види нарцисизму, зокрема Е. Фромм говорив про індивідуальний і суспільний або груповий нарцисизм і те, що кожен з них може проявлятися у доброякісній і злоякісній формах [10]. Натомість Дж. Мілер описав такі види нарцисичних особистостей: безпринципний нарцис, любовний нарцис, компенсаторний нарцис, елітистичний нарциз, конструктивний нарцисизм, деструктивний нарцисизм, дефіцитарний нарцисизм.

Нарцисичні особистості потребують похвали, відчувають себе центром всесвіту і постійно відчувають потребу в захопленні. Найбільше вони бояться відкидання, втрати самоповаги, критики або неочікуваних і сильних почуттів. Втрата відчуття самоповаги може бути травмівною для них і навіть викликати агресію.

**1.2.Розвиток уявлень про розлади особистості**

Поняття особистості можна назвати одним із ключових у розумінні людини. Особистість включає в себе такі характеристики, як характер, темперамент, здібності, звички, поведінкові особливості тощо.  Таком чином, наша особистість цілком відображає те, ким ми є. Саме тому розлади особистості є складними як для розуміння, так і для класифікації та терапії**.**

Термін «розлад особистості» замінив застаріле визначенння «психопатія» [35]., яку використовували в радянській психіатрії до офіційного переходу на Міжнародну класифікацію хвороб 10-го перегляду (МКХ‑10) в 1997 році. Раніше вважалося, що психопатії зумовлені «вродженою неповноцінністю нервової системи, шкідливостями, що впливають на плід, зокрема під час пологів». Відтепер як предиспонуючі при розладах особистості розглядають низку причин. Значущість їх впливу варіює залежно від типу розладу та індивідуальних характеристик людини. Найчастіше обговорюється взаємодія генетичного поліморфізму та соціальних чинників, зокрема перенесених у дитинстві психічних травм. Перенесене в дитинстві психічне, фізичне та сексуальне насильство створює значний ризик розвитку розладів особистості. «Розлад» не є точним терміном, але тут під ним мається на увазі клінічно визначена група симптомів або поведінкових ознак, які в більшості випадків завдають страждань і перешкоджають особистісному функціонуванню. Ізольовані соціальні відхилення або конфлікти без особистісної дисфункції не слід оцінювати, як психічні розлади. Терміни «хвороба» та «захворювання» при їх використанні викликають іще більші методологічні складності.

Розвиток уявлень про розлади особистості бере свій початок ще з часів Гіппократа, який використовував термін «психопатичний темперамент». Термін «психопатія» тривалий час використовували для позначення розладу особистості як такого. Як психіатричне явище психопатію вперше описав психіатр Філіп Пінель. Він виявив, що в деяких випадках спостерігаються порушення почуттів та уявлень про моральність, але при цьому не проявляються жодні розлади мислення чи сприймання.

Першу спробу класифікації психопатій здійснив німецький психіатр Еміль Крепелін. Використовуючи феноменологічний принцип класифікації, він виділив такі типи, як «вороги суспільства», «нестійкі», «імпульсивні», «збудливі» тощо. Широке визнання отримала класифікація П. Б. Ганнушкіна (1933), що включала такі типи психопатичних особистостей, як астенічний, шизоїдний, параноїдний, епілептоїдний, істеричний, циклоїдний, нестійкий, антисоціальний і конституційно-дурний.

Схожа класифікація була представлена і в МКХ‑9, де термін «розлади особистості» вживали як синонім психопатій. Із появою МКХ‑10 та Керівництва з діагностики та статистики психічних розладів, V видання (DSM‑5) з’явилося нове розуміння зазначених розладів.

**1.3. Сучасні підходи до розуміння та класифікації розладів особистості**

У класифікаторі МКХ‑10 розлади особистості описані як тяжкі порушення характерологічної основи та поведінкових патернів індивіда, що не є прямими наслідками захворювання, травми чи іншого гострого ураження головного мозку або інших психічних порушень. Вважається, що такі розлади зазвичай охоплюють декілька сфер психіки й супроводжуються особистісною та соціальною дезінтеграцією. Такі розлади зазвичай виникають у дитячому чи підлітковому віці й тривають у період зрілості [35].

Класифікатор DSM‑5 визначає особистісні розлади як стійкі довготривалі патерни, які викликають значний дистрес чи порушення і які не є наслідками вживання певних речовин чи іншого медичного стану [35].

Одним з основних загальних діагностичних критеріїв розладів особистості, представлених як у МКХ‑10, так і в DSM‑5, є суттєве відхилення внутрішніх переживань і поведінки індивіда від загальноприйнятого діапазону, тобто норми. Таке відхилення має проявлятися більш ніж в одній із таких сфер: когнітивній сфері (характер сприйняття й інтерпретації предметів, людей та явищ, формування відносин і образів «Я» та «інші»), сфері емоційності (діапазон, інтенсивність та адекватність емоційних реакцій), контролю потягів і задоволення потреб та сфері стосунків з іншими (манери вирішення інтерперсональних ситуацій). Відсутність гнучкості, недостатня адаптивність або інші дисфункціональні особливості в осіб із розладами особистості спостерігаються в широкому діапазоні особистісних і соціальних ситуацій, унаслідок чого спостерігається дистрес або негативний вплив на оточення [17].

Для нарцисичного розладу особистості**,** згідно з DSM‑5, характерні неадекватно завищена самооцінка, віра у свою «винятковість», потреба в надмірній похвалі, демонстрація зверхньої поведінки й ставлення до інших. Такі особи часто використовують оточуючих для досягнення власної мети, не вміють співчувати, заздрять іншим і вірять, що й ті заздрять їм. Їх можуть охоплювати фантазії про необмежений успіх, владу, красу чи ідеальне кохання.

Нарцисичним особам дуже важко усвідомлювати, що їх можливості є такими самими, як у решти людей, оскільки вони вважають себе надлюдьми, котрим все дозволено по праву їх народження. У  таких випадках вони зазвичай відчувають гнів або сором, що може вилитися в агресію щодо оточуючих оточення [12].

**РОЗДІЛ 2**

**Формування нарцисичного розладу особистості**

Причини виникнення нарцисичного розладу особистості точно науковцями не виділені. Існує припущення щодо впливу біопсихосоціальних факторів, проте не виключає впливу генетики, наявності травм та досвіду насильства.

Формування нарцисичного розладу особистості закладається у батьківській сім’ї. Тоді наявний порушений альянс між одним із батьків та дитиною. У таких стосунках другий із батьків або виключений, або йому протистоять. Тобто відбувається заміна ролей між дитиною та цим другим із батьків. Від дитини очікують отримання дорослого досвіду та дорослої поведінки, а “виключеному” другому із батьків – дістається дитячий досвід та дитяча модель поведінки.

Внаслідок цього дитина не сприймає своїх реальних потреб та бажань, оскільки один із батьків не бачить у ній дитину, про яку треба турбуватися, а наділяє її роллю того, хто повинен турбуватися про цього дорослого та здатний самостійно давати раду своїм деприваціям [11].

Дитина вчиться відщепляти частинки себе та приносити лише позитивні емоції одному із батьків, вчиться завжди бути хорошою для цього дорослого.

Ті ж частини особистості дитини, які не сприймаються батьками, вона вважає потворними та жахливими, і намагається позбутися їх. За це дитина отримує від важливого дорослого визнання своєї унікальності та грандіозності спасителя, надаючи йому центральне місце. послання такого дорослого дитині звучить як буть таким, яким тебе хочу бачити я, і я буду тебе любити”. Так у дитини формується хибне “Я” [15].

Емоційне життя особи з нарцисичним розладом особистості охарактеризоване початковим спотвореним злиттям із важливим дорослим, у подальшому сприяє виникненню страху нових контактів, в яких він знову може бути “задушеним” та змушеним принести жертви іншому.

У нових стосунках така людина не буде відчувати довіри, тому у випадку незгоди із нею, вона або просто втече, або високомірно відкине іншого. Таким чином людина буде сама себе запевняти, що вона ні в кому не має потреби, приречуючи себе на самотність, від якої насправді страждає.

Одним з головних симптомів нарцисичного розладу особистості є надмірне захоплення власною персоною, підкріплене схваленням оточуючих. Це проявляється в нав'язливій потребі в захопленні інших та підтвердженні власної значущості. Такі люди часто виглядають самовпевнено й гордовито, але насправді страждають від заниженої самооцінки й відчуття внутрішньої пустоти.

Особи з НРО часто стикаються з труднощами у стосунках з іншими людьми, оскільки вони можуть бути егоцентричними та використовувати інших для досягнення своїх цілей. Вони заздрять успіхам інших, але водночас прагнуть бути об'єктом заздрості. Вина й сором, які можуть виникати у таких людей, заперечуються або приховуються, що призводить до ще більшої відокремленості.

Насправді, ці люди страждають від заниженої самооцінки, відсутності внутрішніх уявлень, що описується як «порожнеча, або мертвість». Таким людям важко відповісти собі: "Хто я і ким є?" Їхню поведінку визначають образи-маски-субособистості, що схвалюються оточенням або є ефективними в соціальному житті.

Найбільше розчарування — усвідомлення того, що вони не можуть бути ідеальними. Найбільше страждання — відчуття того, що вони не особливі.

Нарциси часто відчувають недовіру до оточуючих, світ може здаватися їм небезпечним і підступним. Ці люди живуть у світі власних проекцій фрагментованої ідентичності, що ускладнює їхнє спілкування з іншими людьми та досягнення щастя у стосунках.

Однією з основних причин розвитку нарцисичного розладу особистості є недостатній батьківський догляд. Батьки можуть демонструвати незадоволення поведінкою, емоціями та самовираженням дитини, що формує у неї почуття непотрібності й нездатності розуміти себе. Послання від батьків: «Такий, як ти є, нам не підходиш, твої емоції та почуття не приймаються, стань іншим, щоб ми могли б пишатися тобою» [24]. Або батьки нахвалюють свою дитину, не віддзеркалюючи реальної сутності, індивідуальності. Дитина відчуває себе покинутою, не значущою, і щоб якось пристосуватись у таких стосунках, психіка її формує уявний, ілюзорний світ, де вона важлива і успішна. Це ще називається несправжнє «Я» або хибне «Я».

**2.1.Нарцис та його хибне «Я»**

Хто ж є нарцис насправді? Нарцисизм це настільки невластиве нам явище, настільки не людське, що його практично не можливо описати. Хибне «Я» управляє нарцисом, вони заручники цього хибного «Я». Часто це починається з 3 до 8 років після перенесення психологічної травми, материнського аб’юзу через нелюбов, невідповідність дитини хибним ідеалам, установкам батьків. Все починається з невинної гри. Нарцис придумує хибне «Я» як вигаданого друга і вони обидва починають жити у віртуальному світі і хибне «Я» захищало нарциса. Хибне «Я» для маленького нарцису стає всемогутнім, яскравим, всесильним, воно стає його особистим богом, котрий захищав маленького майбутнього нарциса, коли його травмували, ображали і це була звісно таємниця нарциса. Таким чином хибне «Я» постійно було поруч, прикривало, допомагало, стало кращим другом, а потім воно взяло гору. Воно заволоділо життям нарцису і привласнило те, ким він був. Воно стало самим нарцисом. Під час цього процесу нарцис відчуває своє зникнення, заміщення, розпадання. «Я» більше немає, було тільки хибне «Я», воно поглинає елементи сутності особистості нарциса і перетворює його в дещо жахливе – людина без жалю, без сорому, без емпатії на постійній основі. Як захисний механізм психіки, хибне «Я» бере на себе всі негативні моменти, пов’язані з поведінкою батьків щодо дитини, тобто все погане відбувається не з дитиною, а з хибни «Я», воно домопагає долати і фізичний і душевний біль. Відбувається поступове заміщення особистості цим захисним новоутворенням під назвою хибне «Я». З цього моменту нарцис починає відчувати всередині себе порожнечу, як чорну дірку що все погинає, котра його буде лякати все життя, котру він не зможе перебороти сам на сам, тому буде завжди шукати чим її заповнити. Зазвичай людям властиве почуття порожнечі при втраті близької людини, при розірванні стосунків у парі, шлюбі, дружбі, тобто при значних емоційних потрясіннях. Нарцис же не може находитися наодинці. Йому постійно потрібен хтось, навіть чужа людина, яку він використає для отримання тимчасового ресурсу та заповнення цієї пустоти. Для постійного партнера нарциса така поведінка стає звичайно неприйнятною. Але сам нарцис в цей період починає включати свої захисні та маніпулятивні прийоми.

Хибне «Я» нарциса завжди набуває такі сильні якості, про які нарцис може тільки мріяти. Це насамперед підлаштування під той образ, який хочуть бачити у маленького нарциса. Хибне «Я» повністю заміщує особистість нарциса, призводить до мортифікації (смерті) особистості [53]. Нарцис блокує голоси реальності та правди, тому що вони можуть розкрити правдиву сутність його особистості. Він не може прийняти себе таким, який він є, він не може бути тепер ніким, окрім як віддзеркалення самого себе, тому що крім хибного «Я» нічого не залишилося. І люди, що не є обізнаними з таким розладом особистості можуть вважали їх демонічними, позбавленими всього людського. На думку З. Фрейда, хибне «Я» трохи схоже на демона [13]. Нарцис дає сильний опір, навіть знищити того, хто намагається викрити, вивести на чисту воду, сказати правду про хибне «Я» нарциса. Тому що нічого не залишиться після розкриття хибного «Я», тільки біль, образа, а не особистість [27].

Люди думають, що вони спілкуються з нарцисами. Але це не так, такого ніколи не відбувається, бо там нікого немає. Люди спілкуються виключно з хибним «Я». Коли близькі хочуть вилікувати нарциса, кохати нарциса, співпрацювати з ним, домовлятися тощо, то вони знаходяться ситуативно в змові виключно з хибним «Я», оскільки індивідуальність нарциса знищена. Насправді у комунікації нарциса немає, він відсутній, при своїй начебто видимій присутності, він просто її імітує і робить він це дуже гармонійно. Це відсутність, замаскована під присутність. Насправді його ніколи немає поряд, він не вкладає душу, не прив’язується, не проявляє дійсну зацікавленість до співрозмовника. У нарцисів в арсеналі є два варіанти їх імітації присутності: втілювати його в діях, вчинках, щоб ті, хто знаходяться у взаємодії з нарцисом, відчували присутність. Другий варіант – відпустити себе, відчувати себе в цій відсутності, бути частинкою пустоти в цій безодні.

Хибне «Я» є єдиним захистом для нарциса, тому він ніколи не позбавиться його і не відпустить. Друга функція хибного «Я» - бути приманкою.

Хибне «Я» настільки є сильним, могутнім і відстороненим, схожим на бога, що дитина ніколи себе не зможе повністю з ним ототожнити. Так Сем Вакнін, неодноразово згадував моменти, що ще з 12 років у нього було відчуття, що він бог. Це механізм не просто впевнення себе у цьому факті, це реальна для нього ейфорія і божественні переживання в повній мірі їх можливого прояву, навіть до завдання собі шкоди порізами рук і впевненості у божественному загоєнні ран [54].

З роками нарцис настільки зростається зі своїм хибним «Я», що йому необхідно щоб всі оточуючі так теж вважали – що таким він є насправді – величним, самим розумним, красивим, бажаним, успішним. Якщо щось у житті нарциса йде не так, то хибне «Я» видає свій сценарій для нарциса: ти правий, з тобою все добре, це з ними щось не так, вони не розумні, не достойні тебе, тільки ти експерт. Тільки на етапі ідеалізації партнера, нарцис допускає та озвучує те, що хтось окрім нього є талановитим, здібним, красивим, ідеальним. Але це тимчасово і служить лише приманкою для здобування і отримання якісного нарцисичного ресурсу, щоб вижати партнера, скористатися всіма його здібностями і коли ресурс закінчиться –знецінити на утилізувати жертву.

Часто у нарцисів їх хибне «Я» стає їх єдиним другом. Своєрідний розкол особистості. Люди з НРО інтерпретують почуття по-своєму, так як вони навчилися їх копіювати з поведінки оточення, так як вони самостійно вивели собі їх інтерпретацію через власний досвід. Це їх власне переосмислення. Так, наприклад, вони інтерпретують страх, як співчуття чи хоробрість. Якщо вони завдають комусь болю, ображають, то на той момент вони думають що співчувають чи проявляють власну хоробрість. Через певний час нарцис відчуває неадекватність своїх дій і реакцій, але це носить тимчасовий і дуже ситуативний характер, оснований на загально прийнятих межах норми, про яку вони формально знають та формально притримуються і для чужих людей можуть бути взірцем сімейного чи суспільного життя.

Хибне «Я» надає особистості людини з НРЛ дуже яскравих рис характеру. Вони не тільки самі впевнені у своїй виключності, а й завдяки харизмі, котру також «впровадило» у риси особистості їх хибне «Я», вони з легкістю переконують у цьому інших. Насамперед такий яскравий образ нарцис спрямовує на осіб протилежного полу для залучення в свою «секту» тих, хто буде надавати йому цей ресурс.

**2.2.П’ять основних типів нарцисів**

Нарциси завжди егоцентричні, всім типам властива відсутність емпатії, всім властива грандіозність та інші фундаментальні риси НРО, але у кожному з типів всі ці риси проявляються під своїм кутом і зі своїми наслідками. Взаємодія з кожним типом звичайно ж буде специфічною.

**1.Класичний нарцис**. Йому властива зарозумілість, грандіозність, занурення у свої власні успіхи (можливі та надумані), потреба у отриманні похвали та визнання з боку оточуючих, абсолютна віра у приналежність до елітарного класу та віра у право на поведінку, що іншим не доступна, відсутність емпатії, маніпулятивність, зверхнє ставлення до оточуючих.

**2.Прихований нарцис.** На відміну від класичного нарцису він менш комунікабельний, більше слухає інших з метою виявити їх недоліки та показати на їх фоні свої переваги. Прихований нарцис краще за класичного помічає недоліки інших і, як правило, є кращим маніпулятором. У цього підтипу більше заздрощів, вони не такі «яскраві» і досягають менших успіхів у професійній сфері та взагалі у соціумі. Ці нарциси достатньо чутливі до критики оточуючих. Якщо здорова людина визнає свої недоліки та може працювати над ними, то приховані нарциси сприймають це дуже образливо та негативно, але він переконаний, що він правий, тобто не має недоліків. Вони також вважають себе центром всесвіту, але суспільство не здатне оцінити його унікальність та велич. Їм характерна пасивно-агресивна поведінка, тобто коли їх просять про послугу, то вони не говорять відкрито «ні», але просто не роблять це. Вони схильні до депресії, постійно жаліються, але за цією маскою все ж є нарцис, котрий вважає, що він унікальний, а світ не справедливий.

**3. «Суспільно-корисний».** Цьому типу властиво прагнення показати свої кращі якості, що він начебто самий добрий, трудолюбивий, вони можуть навіть займатися благодійністю і показувати емпатію, не відчуваючи емпатії насправді, можуть привласнювати собі чужі досягнення.

**4. Злоякісний або злісний нарис.** Його основна ціль показати який він величний, значущий, градіозний. Він цинічно використовує інших людей для задоволення своїх потреб. Він отримує задоволення, що може маніпулювати людьми, він знущається, схильний дуже часто до асоціальних дій. Злоякісний нарцисизм, що є комбінацією нарцисичного розладу особистості з психопатією і садизмом. Цей тип нарцисів вважається найбільш небезпечним через такі свої антисоціальні якості.

**5. Соматичний нарцис.** Соматичні нарцисив першу чергу зосереджені на своїй зовнішності та привабливості. Вони можуть постійно прагнути та шукати компліментів, їм властиве надмірне самолюбовання своєю зовнішністю і використовувати її, щоб маніпулювати іншими. Вони часто вважють, що винятковість їх зовнішності дає їм надмірні права, і можуть використовувати це, щоб отримати те, що вони хочуть від інших. Є хибна думка, що це властиво лише жінкам-нарцисам, але насправді, як і у випадку з гендерною рівністю у НРО тут також можна констатувати, що ці риси властивід однаково жінкам та чоловікам-нарцисам.

**2.3.Нарцис чоловік та жінка. Чи є різниця у прояві НРО?**

Нарцисичний розлад особистості може проявлятися у чоловіків і жінок по-різному. На це впливають певні соціокультурні норми, стереотипи та упередження. Поведінка чоловіка нарциса часто може виділятися нездоровою потребою в контролі, конкурентоспроможності та фізичної привабливості. Своєю чергою нарцисизм у жінок проявляється в зацикленості на зовнішньому вигляді, постійному пошуку уваги й похвали, а також схильності до маніпулювання. Проте, наприклад на думку С. Вакніна, не існує ніякої різниці між жіночим та чоловічим нарцисизмом, не існує різниці в тих причинно-наслідкових ланцюгах, котрі призвели до виникнення патологічного нарцисизму, немає різниці в динаміці внутрішніх процесів як у жінок, так і у чоловіків-нарцисів [54]. Однак є деяка різниця в поведінці, зумовлена ка

В будь якому випадку, культура впливає на те, як себе поводять чоловіки та жінки в тій чи іншій країні, навіть якщо вони повністю здорові. І що стосується психології у випадку з НРО, то немає ніякої різниці між чоловічим та жіночим нарцисизмом. Це доводиться навіть тим, що тест в яким визначається НРО як в DSM та і в МКБ є нейтральним. В описі нарцисичного розладу особистості немає різниці між жінками та чоловіками, а більш того у п’ятому виданні DSM визначається, що половину всіх людей з НРО становлять жінки.

**2.4.Основні маніпулятивні техніки нарцисів**

Щоб зрозуміти, хто ж може стати жертвою нарцисів, розглянемо основні їх маніпулятивні техніки і виходячи з цього можна зрозуміти яких потенційних жертв вибирає нарцис. Маніпулятивні техніки – це формування та створення емоційної залежності. Ці маніпулятивні стратегії призводять до серйозного емоційного виснаження та психологічних труднощів, тому важливо розпізнавати їх і знати, як захиститися від таких токсичних впливів.

**Газлайтинг**. Найпоширеніша тактика, яку використовують маніпулятивні нарциси. Вони перекручуватимуть правду, заперечуватимуть реальність і змушуватимуть своїх жертв сумніватися у своїх [сприйняття дійсності](https://betshy.com/uk/2023/12/30/%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2%D0%B8%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F-%D1%82%D0%BE%D0%B3%D0%BE%2C-%D1%8F%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B5-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F-%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D1%94-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C/%22%20%5Ct%20%22_blank). Це може завдати неймовірної шкоди жертві [психічне здоров'я](https://betshy.com/uk/2024/06/09/%D0%B7%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D1%96-%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B3%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7%D1%83-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%97/%22%20%5Ct%20%22_blank), оскільки вони постійно переосмислюють себе та власні судження.

Нарцис принижуватиме почуття партнера, ніби вони абсолютного нічого не варті. Ваші думки й досвід не мають жодної цінності. Ви нічого нормально не вмієте і загалом ви не вписуєтеся в картину цього світу. Вони можуть заперечувати вашу реальність, стверджуючи, що ваші сприйняття і думки неправдиві або оманливі. З часом ви справді починаєте сумніватися у всьому що відбувається навкруги. Найстрашніше те, що ви починаєте сумніватися в собі.

### **Емпатична гра.** Такі люди зазвичай граються з вашими почуттями. За необхідності вони викличуть у вас відчуття співпереживання, підведуть до того, що ви маєте їм допомагати навіть на шкоду собі. Часто вони виставляють себе жертвами, щоб викликати у вас почуття провини та змусити вас підтримувати їх.

### **Триянгуляція.** Це введення в розмову третю особу з метою досягнення своїх цілей. Якщо їм щось від вас потрібно, вони легко можуть додати до діалогу третю сторону і поставити вам ультиматум на кшталт: "Ти з ним чи зі мною?", абоТакими діями вони можуть впливати на ваш психологічний стан. Тиснути на вас емоційно, а інколи навіть відкрито використовувати фрази: "Ти що, збожеволів!". Хоча самі ж доводитимуть вас до божевілля такими словами, як: "Та ж всі про це говорять!" [39]. Досить часто у нарцисів зустрічається тріангуляція не тільки словесна, а фактична, оскільки нарциси схильні мати не одного партнера. Про такі зв’язки нарциси можуть навіть розповідати своїм основним партнерам

Також до маніпулятивних прийомів можна віднести наступні:

-Формування та вироблення емоційної прив’язки (коли нарцис використовує неприкриті лестощі),

-Експлуатація емоційної прив’язки,

-Культивування почуття провини,

-Виклик жалості.

**2.5.Потенційні жертви нарцисів.**

Хто ж може попасти на маніпулятивні техніки нарцисів? В першу чергу жертвами нарцисів є емпатичні люди - це у кого підвищена відповідальність за свої дії, у кого сильно розвинене співчуття до інших, співпереживання, емоційність.

По-друге – це люди позитивні, котрі дивляться на світ добрими очима, котрі намагаються побачити все хороше. Звісно бажано об’єктивно дивитися на світ, бачити не тільки хороше, а й погане, але звісно зустрічаються люди, котрі намагаються бачити тільки хороше. А зважаючи на те, що у фазі ідеалізації нарциси можуть показати себе з дуже хорошої сторони, то такі люди й потрапляють на гачок.

Третя категорія людей – люди з заниженим відчуттям значимості, з пониженою самооцінкою. Такі люди дуже вразливі для нарцисів, тому що нарцис на початку використовує техніки, щоб викликати емоційну прив’язаність, а потім це використовує.

Четверта категорія – люди, що по різних обставинам мають недоліки в соціальних навичках по причині сімейних традицій, культурних особливостей чи люди з залежним розладом особистості. Коли нарцис вибирає таких людей в якості жертви, то він «допомагає» їм добре соціально адаптуватися і вони потрапляють в цю пасту.

П’ята категорія – люди, які в силу тих чи інших психічних розладів знаходяться у вразливому стані, наприклад депресивна людина, якщо він знаходиться у стані клінічної депресії за звичай. Такі люди вважають, що вони нікому не потрібні, їх ніхто не розуміє, а нарцис їм «допомагає» відчути себе на початку краще, а з часом стає все гірше і гірше.

Шоста категорія – люди, що через міру люблять лестощі, а нарцис може дуже лестити, вербуючи нову людину для свого ресурсу, а також люди, котрі люблять яскраві особистості, як шоу.

Ще одна потенційна група – люди, що вже були у відносинах з нарцисами, Це дуже вразлива група, особливо коли відносини з нарцисами були довгі та з раннього етапу розвитку особистості, тобто більшу частину свого життя такі люди мали тільки приклад взаємовідносин тільки з нарцисами і інших відносин собі не уявляють.

Є ще певна кількість невеликих підгруп, але ми назвали найбільш вразливі групи людей, котрі можуть стати суб’єктами експлуатації нарцису.

Щоб не потрапити таким людям з усіх цих основних потенційних груп на гачок до нарциса, потрібно йти по двом векторам превентивного вирішення питання, якщо вони вже вступили у взаємовідносини з нарцисом. Перш за все, усвідомити, що людина належить до однієї з цих груп та зрозуміє на яку саме маніпулятивну техніку вона попалася, знає свої слабкі та сильні сторони, а по друге – усвідомити, що перед нею саме нарцис. Оскільки перший період шоу та ідеалізації партнера триває у нарциса не довго і він свої справжні риси буде час від часу проявляти.

Взагалі у взаємовідносинах з іншими людьми ніколи не можна спішити скорочувати дистанцію, це завжди можна встигнути зробити. Більше спостерігати за партнером, дати йому проявити себе в різних ситуаціях. Це стосується і дружніх, і романтичних, і відносин в різних колективах. І спостерігати краще за тим, не як ваш партнер відноситься до вас, а як він відноситься до інших людей, тому що на початковому етапі по відношенню до партнера нарцис може проявляти виключно ідеальне відношення, а з тими, з ким він знайомій давно, буде інша стадія нарцисичного циклу – можливо знецінення, або навіть утилізація. Там він проявить характерні для нарциса риси поведінки.

Отже, як ви можете захистити себе від маніпулятивного нарциса? Перший крок - розпізнати ознаки маніпуляції та зловживання. Довіряйте своїм інстинктам і звертайте увагу на те, як ви почуваєтесь поряд з цією людиною. Якщо ви постійно відчуваєте виснаження, тривогу або нервозність, це може бути ознакою того, що вами маніпулюють. Також важливо встановити межі з маніпулятивними нарцисами та чітко дотримуватися їх. Не дозволяйте їм викликати у вас почуття провини та контролювати вашу поведінку. Оточіть себе підтримкою, розумінням тих, хто допоможе вам розпізнати, коли вами маніпулюють, і допоможе вам вирватися з токсичного циклу нарцису – ідеалізація -знецінення – утилізація.

**2.6.Нарциси як жертви аб’юзу.**

Нарциси є неперевершеними маніпуляторами від природи. Але на кожного маніпулятора та тирана знайдеться свій. Тому ми розглянемо не тільки ті механізми, які лежать основі маніпуляцій самого нарцису, а й процес маніпуляції направлений на самого нарцису.

Отже, Як маніпулювати самим нарцисом?

Є три способи маніпулювати нарцисом:

1. Можна залишити його без нарцисичного ресурсу, який так йому потрібен, доки він не прийде за ним, благаючи дати йому більше. А потім можна йому диктувати умови.

2. Стати для нього надійним джерелом високоякісного ресурсу і тим самим укріпити його залежність від вас і не відмовляти у ваших бажаннях та проханнях. Дуже вражає, наскільки уважним може бути нарцис до «гарного» джерел ресурсу.

3. Активно підтримувати грандіозні фантазії нарцису, брати участь у спільному психозі і тим самим зробити його слухняним до ваших прохань та пріоритетів, якщо вони знаходяться у відповідності з його нісенітними ідеями.

Іронія полягає у тому, що нарциси, які вважають себе хитрими, мудрими, всерозуміючими, ерудованими насправді є більш довірливими, нім звичайні люди. Це тому, що нарциси керуються хибним «Я», їх самість – це сила, їх життя – це видумка [53]. Вони давно перестали перевіряти реальність. Нарциси живуть у своєму власному світі, де вони центр всесвіту. Ними захоплюються, їх бояться, поважають за їх всезнання та всемогутність. Тобто нарциси схильні до «магічного мислення», вони вважають себе невразливими для наслідків своїх дій чи бездіяльності. Тому вони вважають, що вони не підлягають покаранням по людським законам. Нарцисів легко переконати піти на невиправданий ризик і ждати ефемерного результату, наприклад вони часто стають жертвами фінансових шахраїв. Завдяки свій схильності до ризику, вони вважають, що їм все дозволено: гроші, влада, накази. Колеги, члени родини, знайомі, на дуку нарцисів, повинні у всьому бути на їх боці. І бувають неприємно здивовані, коли їх карають за проступки, або їх фантазійні проекти не збуваються. Їх доля, на їх власну думку - життя без турбот. Вони просинаються кожного ранку впевненими у своєму успіху. Насправді, така самовпевненість є великою рушійною силою проектів, стартапів, звершень та нарциси дуже часто є керівниками успішних компаній. Просто дати нарцису те, що йому потрібно - захоплення, схвалення, лестощі він буде відносно готовим до конструктивних відносин. Якщо нанести удар по його невпевненості та манії переслідування і він буде довіряти тільки вам і чіплятися тільки за вас. Параноя та грандіозність заважають нарцису адекватно оцінювати реальність та викликають когнітивні порушення. Параноя та марнославство призводять до створення складних та марних захисних механізмів від неіснуючих ворогів та погроз. Нарциси часто викликають негативне ставлення до себе, вони зарозумілі, вимогливі, нечутливі та схильні до сварок. Нарцисам не вистачає навичок спілкування, вони позбавлені емпатії і занурені у грандіозні фантазії, що змучують їх же самих і дратують. Вони не спроможні пом’якшити роздратованість та обурення, котрі викликають у інших, але успішні нарцисів часто самі стають жертвами людей, що мають сексуальний чи емоційний потяг до нарцисів в силу їх успішності. Коли нарциси їх відштовхують, то вони часто стають агресивними і схильними до помсти. Менш успішні нарциси живуть з людьми, що мають від них залежність та з нарцисами-перевертнями [35].

Ситуація з нарцисами, коли вони стають жертвами погіршується тим, що часто нарцис є агресором і ніхто не вірить у те, що він сам може стати жертвою насилля. Люди схильні ігнорувати і відхиляти його прохання про допомогу. Вони вважають його винним, поки не доведено інше. Як же реагує нарцис, коли сам стає жертвою насилля? Які і всі жертви він відчуває травму, він проходять через стадії заперечення, безпомічності, гніву, депресії і нарешті прийняття. Але реакція нарциса посилюється через його зруйноване почуття всемогутності. Насилля породжує приниження, а приниження породжує безпомічність. І втрата цієї безпомічності для нього є новим відчуттям, бо раніше він вважав себе богоподібним та всесильним. Насилля нагадує йому, що він просто людина, а іноді навіть менше ніж людина. Нарцисичні захисні механізми та їх прояви у поведінці подавляють гнів, ідеалізацію і знецінення. Ці захисні механізми марні, коли маєш справу з дієвим, мстивим чи психічно неврівноваженим переслідувачем. Нарцису лестить увага, котру він отримує від того хто його переслідує чи ображає і це робить його ще більш вразливим для маніпуляцій. Нарцис також не може змиритися з тим, що йому потрібна допомога, він не може визнати, що його неправильна поведінка могла спровокувати ситуацію. Він вважає себе набагато краще інших і це заважає йому визнавати свої недоліки, помилки, потреби, навіть потреби у пораді чи допомозі. Нарциси вважають себе самодостатніми. По мірі розвитку насилля в його сторону, він відчуває себе все далі загнаним в кут, його протирічливі емоційні потреби створюють нестерпні умови для існування незрілої особистості. Декомпенсація – це порушення захисного механізму нарцису. Вона призводить до спалахів гніву, істерик та втрати контролю. І якщо насилля продовжується, то це призводить до відстороненості і навіть у крайніх випадках до психотичних мікроексцесів [19]. Самі по собі акти насилля рідко бувають небезпечними. Небезпечною є реакція на насилля. Перш за все це відчуття приниження та порушення кордонів. Таким чином, у деяких випадках нарциси є класичними жертвами аб’юзу, але це не викликає у них усвідомлення, а тим паче співчуття чи каяття, на які вони у своїй більшості, не спроможні. Це марно для них, тобто навіть насилля є марним для них, тому що воно не допоможе їм відчути на собі біль людей, котрим вони самі завдають лихо, а тим паче не навчать емпатії в цілому.

РОЗДІЛ 3

**Психологічні особливості відносин з нарцисами**

**3.1.Відносини з нарцисом. Можливість на неможливість**

Не важко зрозуміти, що наявність таких рис у поведінці та сприйнятті себе може викликати труднощі в побудові міжособистісних взаємин. До деяких типових проявів нарцисичного розладу у відносинах належать:

**Маніпуляція та контроль.**Нарциси можуть маніпулювати емоціями та діями інших, контролювати, обманювати, щоб підтримувати статус своєї важливості та домінантності над партнером.

**Перевага власних бажань.**Нарцисична особистість ставить власні бажання вище, ніж потреби свого партнера, таким чином зневажаючи його почуття.

**Відсутність взаєморозуміння.**Нарциси не чують свого партнера, не прислухаються до порад, критики та допомоги, адже вважають, що лише вони знають, як буде краще та правильно*.*

**Знецінення партнера.**Нарцисична людина спочатку зачаровується своїм партнером, а потім починає заздрити його привабливості та знецінювати, звеличуючи себе.

Для патологічних нарцисів відносини – це не спосіб бути разом. Це спосіб отримання ресурсу, «харчування», де людина є просто нарцисичним ресурсом. І як би жорстоко це не звучало, але не треба бути в ілюзіях, що він все зрозуміє, усвідомить, зміниться, виправиться. Якщо людина, знаходячись у відносинах з нарцисом, думає саме так, значить вона знаходиться під «гіпнозом» нарциса, що отрута нарциса продовжує руйнувати особистість людини. З патологічним, тобто діагностованим нарцисом не можливо побудувати здорові, теплі, довірливі відносини, адже вони будуються на коханні, емоційній підтримці, повазі, емоційній близькості, на здоровій прив’язаності, на розмінні та повазі особистих кордонів. А все це не доступно для людей з НРО. З нарцисами можна отримати максимально деструктивні відносини чи співзалежні відносини, що будуються на маніпуляціях та насильстві. В таких відносинах нарцис поступово та непомітно буде вас притискати, розщеплювати, знецінювати за зводити з глузду. У відносинах нарцис буквально висмоктує все зі своєї жертви доти, поки не залишиться пуста оболонка, така ж пуста, як і він сам.

Як же це відбувається? Завдяки прийомам, котрі фундаментально вмуровані у хибне «Я» нарциса:

1.Емоційні гойдалки та подвійні послання. Коли ми спілкуємося з нарцисом, ми взаємодіємо та спілкуємось не з самою людиною, не з її особистістю, оскільки вона недоступна ні для нього, ні для нас, ні для його психотерапевту. Ми спілкуємось з його образом, з його нарцисичним захистом, з його функціями. При цьому, глибоко в душі йому вкрай необхідна близькість у відносинах і водночас він її відштовхує. Тобто справжнє, живе «Я», внутрішня дитина прагне близькості, кличе на допомогу, а хибне «Я» і нарцисичний захист відштовхує її, атакує та знецінює. Тому у відносинах з нарцисами ми можемо чути два голоса: перший голос дитини, що плаче, кличе нас, знезброює і розкриває. А другий голос – голос хижака - руйнує нашу особистість, отруює психіку і позбавляє волі. Звідси у відносинах з нарцисами ми постійно отримуємо подвійні послання та емоційні гойдалки: «Кохаю тебе та ненавиджу. Жити без тебе не можу, але ти заважаєш мені жити. Ти вільна, але нікуди не підеш» тощо. І це не гра, не вдавання, і не застосування технік. Нарцис вірить у те, що з ним відбувається. Тому він надзвичайно переконливий. І це зводить з глузду всіх, хто знаходиться поряд з ним або контакті. Все це дуже токсично і може розхитати навіть здорову стійку особистість, якщо вона не знає як це працює. Людина починає сумніватися в собі, в сприйнятті партнера нарциса, бо не вірить, що людина насправді може себе так поводити. Нарцис розкачує то в гнів, то в страх, то в радість і навіть ейфорія, то в смуток, то в біль, за в задоволення. І так триває місяцями, роками, поки партнер нарциса не перетворюється на зомбі. Від таких дій психіка напочатку здорової людини перевантажується, притискається, розщеплюється, падає критичне мислення, людина впадає в транс і в залежність. Саме такі гойдалки, такі подвійні послання змушують жертв залишитися в цих відносинах. Людина вибудовує собі «безпечний кокон» - «Я знаю, що насправді він хороший, що він мене любить, а якщо він мене карає, то це напевно тому, що я це заслуговую» [42].

2. Створення залежності та безпомічності. У відносинах нарцис дуже боїться бут залежним, знеціненим, покинутим та самотнім. Це його особиста безодня та повторення дитячої травми. Тому він буде робити свого партнера залежним, знеціненим, самотнім, покинутим. Таким чином нарцис робить партнер передбачуваним, безпечним та зручним для експуатації. Для цього він непомітно руйнує всі соціальні зв’язки своїх жертв, позбавляє її зовнішньої підтримки, псує відносини з рідними, близькими, друзями, колегами. Звичайно ж це все робиться дуже м’яко, анонсуючи піклування та добрі наміри. Тобто головна задача тут відсікти жертву від зовнішньої підтримки та від її ресурсів. Після цього, коли жертві вже нікуди і ні до кого йти, нарцис точно таким же чином починає стирати особисті кордони, руйнувати внутрішні опори, цінності, ціла. І тут нарцис застосовує негативні інтерпретації, знецінення, звинувачення, присоромлення, перенесення відповідальності, тріангуляцію та інші токсичні прийоми. Тобто таким чином він руйнує все, на що людина могла б спиратися. Так він створює у своєї жертви стан залежності та безпоічності, з якої вирватися дуже важко.

3. Переворот, газлайтинг та утилізація. Патологічнй клінічний нарцис не може критично осмислювати себе та свою поведінку. Це те, що називається «егосинтонність» чи з’єднання зі своїм симптомом [21]. Нарцис не може навіть припустити, що він може зробити помилку, що він може бути неправий чи винуватий. Це буде означати для нього неідеальність. Тому у відносинах він витісняє весь негатив, котрий він носить у собі, на свого партнера, для того щоб образ самого нарциса залишався ідеальним. Всі свої тіньові прояви, свою провину, горе, страждання, відразу, ненависть він вкладає у свого партнера. Таким чином він переносить в партнера свою травму, соє горе, свої комплекси, свою залежність [31]. Він спотворює, розщеплює і перевертає реальність так, як йому зручно. Він руйнує здатність партнера адекватно сприймати реальність. Це те, що називається когнітивними ударами. Таким чином людина втрачає здатність адекватно сприймати себе, інших люде та оточуючий світ. Наприклад, він звинувачує партнера в тому, в чому винен сам і переносить на нього відповідальність за свої дії. Саме так виглядає газлайтінг у дії, тобто відтворення симптомів шизофренії. Це позитивні та негативні галюцинації. Тобто заперечення того, що було і придумування того, чого не було. Тут же перекручування, перекладання відповідальності, негативні інтерпретації, шизофреногенні патерни та інші прийоми психологічного насилля, котрі ще більше подавляють, розщеплюють і руйнують психіку партнера. Після того, як він зробив свою жертву слабкою, залежною та безпомічною, він починає використовувати її як контейнер для токсичного сміття, як інструмент, котрий допомагає підтримувати та обслуговувати його грандіозний образ. Таким чином партнер стає його свитою, його їжею чи його обслугою. І коли він витягне з партнера весь ресурс і нічого живого не залишиться, нарцис втратить інтерес до партнера, викине його, утилізує і замінить новою жертвою. Період утилізації ще характерний тим, що партнер знаходить нову жертву до того, як утилізувати попередню, адже він не зносить пустоту.

 І тут виникає слушне питання: хто при здоровому глузді буде терпіти до себе таке ставлення? Справа в тому, що такі дії, тобто руйнування та споживання жертви відбувається в декілька етапів. І уявити, що буде на наступних етапах практично неможливо, якщо не знати як це працює з людиною з нарцисичним розладом особистості. Є певні цикли нарцисичного аб’юзу.

**3.2.Цикл нарцисичного аб’юзу**

Перший, самий яскравий і самий етап циклу – це ідеалізація. Це «бомбардування» коханням. Партнер нарциса постійно чує так компліменти котрих він ніколи не чув, це постійні ствердження про ідеальність партнера та його унікальність на фоні всіх інших людей без винятку. Нарцис засипає жертву такою кількістю і якістю кохання, що просто виключаються всі захисні механізми психіки. Нарцис дає жертві таке безумовне, нескінчене, всеосяжне кохання, піклування, прийняття, котре не давали жертві навіть її батьки, але жертва завжди про них мріяла. І партнер впадає у стан маленької, беззахисної дитини, котра знаходиться в психологічному злиянні зі своєю матір’ю. І тут не має значення, нарцис чоловік чи жінка. Він відправляє партнера в дитинство, де у нього ще немає критичного мислення і він повністю залежить від фігури матері. Нарцис віддзеркалює партнера настільки ідеальним, винятковим, коханим, що партнер буквально закочується у це відображення [53]. Він дає партнеру досвід, якого у нього ніколи не було і більше не буде. Партнер ніколи в житті не зможе забути цей медовий місяць, і саме через це, через пам’ять про він не буде виходити з цих відносин, через це він буде терпіти всі знецінення та приниження від нарциса, сподіваючись, що він знову стане таким, як при ідеалізації. Але цього не станеться. Виключень немає, лише ситуативні вкрапленні по необхідності для втримання партнера. Таким чином партнер потрапляє в залежність, відбувається глибоке вербування о імпринту, коли нарцис підібрав ключі до психіки партнера.

Друга фаза – це ізоляція, коли нарцис руйнує соціальні зв’язки партнера, позбавляє зовнішньої підтримки та ресурсів. І тільки після цього він починає руйнувати внутрішні опори партнера, кордони особистосіті, його цінності та цілі. Тільки після того, як жертва повністю порушена, знаходиться в залежності та безпомічності, як вона прийняла та засвоїла, після того як він позбавлений внутрішніх та зовнішніх опор та ресурсів, для того щоб протистояти чи вирватися з під такого впливу з таких відносин, тільки після цього починається аб’юз, небачена до цього жорстокість та маніпуляції. Людина, котра ніколи не проходила через нарцисичний аб’юз, ніколи не зможе повірити в те, що це все робить одна і та ж людина. Якщо жертва почне просинатися, зриватися з гачка чи навіть дивитися у бік виходу, нарцис завжди включає першу фазу, тут будуть елементи ідеалізації, звичайно ж не відверті вибачення і запевнення що такого більше не буде. Нарцис може повернути партнера у відносини такими маніпулятивними прийомами, а потім стане ще гірше до нього ставитися, і так буде продовжуватися це коло страждань для партнера.

**3.3.Тестування потенційних жертв та 4 основні ресурси для нарциса**

Немає більш травматичної агонії, ніж псевдо відносини з людиною з НРО. Нарцисичний аб’юз це чистилище, і тому партнеру потрібно розібратися з безглуздістю, наповнити змістом випадкові події, котрі стали причиною потрапляння на гачок до нарциса і принесення партнером себе у жертву нарцису.

Партнер впевнений, що нарцис його свідомо вибрав з тисячі, що начебто нарцис вибирав партнера тому, що партнер емпатичний і добрий, партнер хочу і може віддавати, а ще він/вона красивий, розумний тощо. Насправді ж нарциси нерозбірливі і хаотичні у своїх зв’язках, у виборі партнерів. В якості партнера нарцис може вибрати будь-кого, хто зможе забезпечити його так звані 4 S потреби [53]:

-Sex (задоволення інтимних потреб)

-Supply (ресурс нарцисичний чи садистичний)

-Services (послуги)

-Safety (безпека)

Навіть 2 з цих чотирьох видів ресурсу буде досить, щоб підходити нарцису в якості інтимного партнера, кращого друга, колеги по роботі і будь-якою людиною, що тягнеться до тієї чорної дірки під назвою нарцис. Справа не в тому, що партнер є якимсь особливим, риси особистості і навіть зовнішність не мають ніякого значення для нарциса. Важливою є готовність грати з ним в гру під назвою «спільна фантазія» [53].

Йому важливо, щоб потенційний партнер погодися стати продовженням самого нарцису, слугою, підлеглим, покірною людиною, котра завжди буде поряд. Не існує якогось специфічного типу людини, особистості, котра б приваблювала нарциса. Йому все одно на доброту та емпатію партнера, він не зможе їх розпізнати в силу специфіки нарцисиного розладу особливості – відсутність емпатії. Це не ті якості, котрі важливі нарцису. А важлива готовність партнера з ентузіазмом надавати йому 4S. Але виникає питання, як же нарцис розпізнає тих людей, що мають достатньо таких ресурсів, так званих «кваліфікованих» постачальників цих 4S, як він розділяє людей на тих хто може і хто не спроможний цей ресурс надати. Як при першій зустрічі, за перші 5-10 хвилин нарцис може це зрозуміти? При першій зустрічі з нарцисом партнери розмовляють, дивляться один на одного, все здається як звичайно і виявляється, що у вас багато спільного: спільні захоплення, спільні робочі проекти, завдяки цьому зближуєтесь з ним. Як на цьому етапі сам нарцис розпізнає партнера, що підходить? Для цього він проводить партнера через три тестові «завдання»:

1.Чи зможе нарцис ідеалізувати партнера?

2.Чи зможе партнер надати йому як мінімум 2 з 4S

3.Чи вразливий партнер не для нарцису, а для загальної фантазіїю [27].

Зупинимося докладніше на цих трьох дуже важливих тестових завданнях, адже це ключові відповіді, чому нарцис вибрав ту чи іншу конкретну особу і що можна зробити, який ресурс відключити, щоб швидко позбавитися нарцисичного впливу та стрімкого втягнення у токсині стосунки.

 Отже перший тест – чи підходить партнер для ідеалізації – тобто чи є в арсеналі партнера мінімальний набір рис характеру, активів, поведінки, зовнішності. Акцент не на максимумі, а на мінімумі таких якостей, що дозволить нарцису зачепитися за них, щоб потім роздувати їх, перебільшувати, використовувати для ідеалізації. Нарцис може ідеалізувати і буде ідеалізувати що завгодно. Якщо партнер красивий, то це буде ідеалізація зовнішності, якщо мінімально привабливі, то нарцис все одно буде ідеалізувати зовнішність партнера. Йому все одно, що ідеалізувати, йому просто потрібен привід для ідеалізації, він створює у себе в голові перепис всіх подій з життя партнера, обставин, людей, котрих знає партнер, його рис, активів (фізіологічні, інтелектуальні, матеріальні), поведінка, взаємодія з іншими. І як тільки нарцис зібрав цю базу даних, створив профайл партнера, він зможе ідеалізувати кожен з цих елементів, після чого він створить ідеалізоаний образ партнера, аватара в своїй свідомості. Цей «скріншот чи інтроект» [54] не має до партнера ніякого відношення, а нарцис надає партнеру доступ вашого власного ідеалізованого образу, щоб ви закохалися у себе через його погляд і стали залежними від цього процесу. В дуже рідких випадках нарцис не може знайти, що можна ідеалізувати. Він може ідеалізувати навіть недоліки, прикрашаючи їх з фантастичною майстернісю.. Партнера не можна ідеалізувати, коли коли він стримує себе, уникає нарциса, відсторонюється, критикує нарциса, не погоджується з ним, висловлює власну думку. В протилежному випадку, нарцис доводить собі, що він може ідеалізувати досить багато речей в партнері.

 Наступний тест – чи може партнер надати мінімум два пункти з 4S. Нарцис задає собі питання, які з зазначених вище чотирьох пунктів партнер може надавати з регулярністю, стабільно та передбачливо, Чи вважає партнер нарциса привабливим, чи розглядає партнер можливість статевих стосунків з нарцисом, чи буду партнер в цьому покірним та відноситься з ентузіазмом до фантазій нарцису, чи буде партнер досліджувати ауто природу сексу та сихосексуальність нарцису. Якщо на всі ці питання буде стверджувальна відповідь, то значить партнер може задовольнити цей перший пункт ресурсу.

Посуги – чи може партнер надати ті послуги, які дуже потребує нарцис. Це може бути що завгодно: і машина, і водійські права, і можливість отримання необхідної інформації, спектр дуже широкий. Наприклад якщо нарцис не може продуктивно спілкуватися з людьми чи з представниками організації, він буде шукати комунікабельного партнера, котрий буде тут посередником. Але нарцис не здатен на синергію, на співпрацю, і таке поняття, як спільна праця, договірні зобов’язання, дотримання слова не властиві нарцису. Це завжди буде гра в одні ворота. А партнер, пам’ятаючи період ідеалізації, буде покірно надавати цей ресурс, все сподіваючись на те, що нарцис також одного разу йому відверто, з чистими намірами йому допоможе. Але цього ніколи не станеться, бо нарцис думає тільки про те, скільки він може отримати від партнера це чиста експлуатація. Нарцис не розглядає партнера як невід’ємну частину діади чи пари, він відноситься виключно з споживчими намірами – добути по максимуму що зможе.

 Третій тест – тест на ресурс. Він може бути як садистським (причиняти біль партнеру, доводячи собі, що він всемогутній, подібний богу) так і нарцисичний (лестощі, обожнювання, ідеалізування, прихильність) [14]. Нарцис заставляє партнера пройти ще один тест: чи може партнер буди ідеальним прихильником, бути абсолютно некритичним по відношенню до нарциса, не придиратися, не заперечувати. Якщо знову відповідь так, то такий партнер зможе забезпечити і цим видом ресурсу.

 Четвертий вид ресурсу – безпека. Якщо партнер є залежною людиною, то скоріш всього він пристраститься до нарцису чи до його спільної фантазії, або до того як нарцис бачить партнера, іншими словами чи здатний партнер пристраститися до свого ідеалізованого «Я» через погляд нарцису [54]. Залежність це як клей, що склеює партнера зі спільною фантазією нарцису. Одне з питань, що нарцис задає собі: чи є ця людина потенційно залежною. Тому підходити на цю роль будуть люди співзалежні та з межевими станами. Але навіть у здорової людини може буди адиктивна чи залежна особистість. Наступне питання, яке нарцис задає самому собі, це чи є у партнера материнський інстинкт, чи може він викоритовувати його щоб створити зв’язок та прив’язаність, особливо травматичний зв’язок, чи є ця людина лояльною, чи може здатна вона не змогти вийти з взаємовідносин з нарцисом та продовжувати робити те, що вона для нього робить, тобто інерційна.

 Таким чином, якщо 2 види ресурсу з чотирьох можуть бути задоволені, то нарцис переходить до Тесту номер три – чи вразливий партнер не для нарцису, а ля спільної фантазії. На третій стадії нарцис сканує партнера. Нарциси і психопати мають так звану холодну емпатію, це поєднання як рефлексивної, так і когнітивної емпатії, але без емоційного компоненту. Емоційна емпатія у нарциса відсутня, але він користується холодною емпатією для того, щоб проникнути в партнера, щоб скласти карту його вразливості, дірок в захисті партнера, щоб пройти через оборону партнера, пробитися в його розум та причарувати. Нарцис задається питанням, чи вразлива людина для спільної фантазії, чи порушена вона, чи мрійлива, чи ненавидить вона реальність, чи є людина романтичною, чи є дефіцит любові до себе, навіть якщо мова йде про друга. Якщо на одне з цих питань відповідь буде «так», тоді людина буде вразливою для магії спільної фантазії. Це буде альтернативна реальність, паракосм [54], щось схоже на райське задоволення, на постійну ейфорію.

Тож підведемо підсумок. Не існує певного типу людей, до яких тягнеться нарцис. Натомість, він задає собі три питання та проводить партнера через три тести. І якщо людина ці тести проходить, значить вона може претендувати на звання близької, чи ліпшого друга, колеги, сусіда, тощо. Нарцису все одно на риси, характер людини, на його зовнішність, він використовує свій холодний алгоритм автоматично. Це не чіткий, продуманий план кожного разу. Це план, тести, перевірки, що фундаментально закладені в основу хибного «Я» нарису. Нарциси не зносять конкуренції, тому він навряд чи вибере того, хто дуже красивий, інтелектуальний, коли сам нарцис таким не є. Цікавим ще є той факт, що, прагнучи визнання у коханні, нарцис вважає кохання та емпатію слабкостями, котрі тільки дратують. Будь-яка порада чи допомога з боку партнера, котру «не замовляв» нарцис, буде його дратувати, зачіпати нарцисичну травму, тому що цим самим партнер кидає виклик грандіозності нарциса. Та як результат нарциси не вибирають своїх жертв тільки тому, що ті є чудовими, ідеальними людьми, вибирають не за те, ким є людина, а за те, що він може забрати у людини, і забирати безпечно, регулярно і в довгостроковій перспективі. Нарцис знесилює та «висмоктує» жертву [54].

**3.4.Природа механізму приниження у взаємодії людей з НРО та їх партнерів.**

 Самозахистом нарцисів є зверхність. Вони вважають, що мають повне право на те, щоб ніхто і ніколи їх більше не принижував. Том вони ставлять себе вище всіх і тому їм буде не боляче, вони будуть зверхньо триматися над натовпом і ніхто не зможе завдати їм болю [53]. Не зважаючи на оптимістичну точку зору доктор Філ (Phil), як власне і професор та діагностований нарцис Вакнін C. вважають, що для нарцисів немає гарного прогнозу. З віком всі негативні прояви поведінки та всі злоякісні елементи поведінки та взаємодії нарциса з іншими людьми тільки поглиблюються і стають більш жорсткими. У розладу особистості немає гарного прогнозу, тому що на думку самого нарцису, все що він робить працює на нього. Тому він переконаний, в тому, що немає необхідності змінювати те, що гарно працює. Нарциси погано реагують на спроби їх змінити, тому що не бачать проблеми. Вони думають, що вони особливі та унікальні. Це у інших людей проблеми, на їх думку. І оскільки нарцис у взаємовідносинах не піде на конструктивні кроки, то їх партнерам потрібно буде навчитися не дозволяти нарцисам затягувати їх в прірву свого ЕГО [53]. Тому що інакше їх просто затягне в безодню, в котрій вони ніколи не зможуть зробити достатньо для того, щоб зробити нарцисів щасливими. І саме перше та головне, що потрібно робити тим, хто мусить залишатися або вибрав для себе залишатися взаємодії з нарцисом – це встановлення своїх кордонів та усвідомлення, що змінювати нарцисів на краще це не їх робота. Не можна дозволяти їм мати владу над вами, визначати те, що ви будете робити, думати, захищати свою самооцінку від впливу нарцису, тому що це не реальне віддзеркалення існуючої ситуації, а лише продукт хибного «Я» нарцису. Нарциси вимушені принижувати людей, щоб почувати себе добре. Це можна назвати вирівнювання. Нарцисам потрібно або налаштувати все так, щоб відчувати себе рівними чи над партнером, або при нестачі власного ресурсу, принизити партнера і «збити» його з міцної позиції. Вони просто не можуть знаходитися на позицію нижче, ніж їх партнери.

Специфіка спілкування нарциса в цьому руслі полягає у тому, що якщо oось йде не так, то це не його провина, все що вони роблять не так – це також не їх провина. Це виражається у фразах «Я не казав такого. Я не з’їхав з глузду. Такого не було. Це не так важливо. Чому ти завжди перебільшуєш. Що з тобою не так. Це у тебе проблема». Це ключові фрази газлайтингу, котрі постійно використовує нарцис. Якщо не встановлювати свої кордони, то одного разу можна справді повірити у те, що нарцис постійно нав’язує.

Нарциси бувають дружніми тільки коли відчувають загрозу. Вони підпитують загрозу лестощами [38]. Також вони дружні, коли переповнені нарцисичним ресурсом, але при передозуванні ним вони відчувають не подяку, а демонструють приниження, що ніхто не ідеальний. Кожна подія, кожен рух у житті нарциса спрямований на підтримку своєї грандіозності, а партнери не важливі. Вони лише статисти. Але жертви часто схильні дякувати нарцисам за навіть невелику увагу чи дію. Це є стокгольмським синдромом, тобто ми вдячні нашим аб’юзерам за те, що вони зупинили на мить свої жахливі дії і дозволяють перепочити перед нанесенням наступного удару. Деякі люди кажуть, що вони надають перевагу свідомо жити з нарцисами, тому що тільки так вони можуть задовільнити свої потреби. Тільки з нарцисами такі люди відчувають себе живими, схвильованими. Справді, нарциси дуже неординарні, емоційні, цікаві особистості, але жити в постійному приниженні можуть тільки ті, для кого приниження стало нормою чи було нормою з дитинства.

**Чому нарциси не вибачаються?**

 У партнерів людей, що находятья у стосунках, взаємодії людей з НРО, дуже часто виникає питання: чому нарциси не вибачаються. Насправді вони вибачаються, а саме вимовляють слово «вибач», але таке вибачення це просто слово, це ситуативне копіювання емпатії, це використання вибачення в маніпулятивних цілях. Таке вибачення короткочасне і з роками взаємодії з нарцисом стає все слабшим і незначущим [24]. Нарциси ніколи не вибачаються відверто та не відчувають докорів сумління, не намагаються загладити свою провину. Вони завжди вибирають себе. Здається, що він навіть насолоджується від того, що людина, яку він образив, страждає. Що це за такий специфічний захист? Чому нарциси не бояться наслідків своїх дій, навіть коли вони є суттєво руйнівними? Це тому, що у нарцисів, як і у дітей, є «магічне» мислення. Вони відчувають себе всемогутніми, як боги. Вони відчувають, що для них нема нічого неможливого, і якщо вони сильно захочуть, то будуть мати все що їм потрібно. Тобто вони вважають себе джерелом влади, думають, що всі знання знаходяться всередині них. Навчившись маніпулювати людьми, нарциси вважають, що їм все завжди зійде з рук. І так частіше всього буває. І все це через нарцисичний імунітет, котрий дає нарцису впевненість, що їм ніколи не потрібно буде відповідати за свої рішення, переконання, дії. Нарцис хоче, щоб його іноді боялися чи прославляли, але він завжди невразливий і буде врятований в останній момент дивним чином. В чому є причина такого розриву з реальністю?

По-перше, це хибне «Я». Воно утворене як інфантильна дитяча реакція на жорстоку поведінку та травму. Хибне «Я» байдуже до аб’юзу та покарання, адже саме з цією функцією воно і було створене для заміщення власного «Я» [19]. Всесильне хибне «Я» дає впевненість у тому, що покарання не наступить, що його вдасться уникнути, тому що нарцису там нема, це не він, там його хибний образ.

По-друге - це відчуття правоти, котре притаманне кожному нарцису. Нарцис унікальний в своїх грандіозних хибних переконаннях. Він вважає себе скарбом людства. І оскільки він унікальний, то це дає йому особливі права. У нарциса немає морального взірця і морального права, а все що відбувається навколо нього повинно зводитися до втамування його потреб, що будуть постійно змінюватися та у звеличенні всіх його апріорі прекрасних якостей. Він надає собі виключне право на все, що він захоче. Нарцис вважає себе понад законом, включаючи соціальні закони.

По-третє - це відчуття власного імунітету. Звичайно ж це також дуже суб’єктивна причина і ще й небезпечна, тому що ті вороги, котрих нарцис «нажив» такою своєю поведінкою, часто можуть завдати йому багато проблем. До цієї причини також можна віднести здатність маніпулювати людьми, котрі оточують людину з НРЛ, оскільки вони розвинули свої маніпулятивні навички до рівня майстерності. Тому що колись це був для них єдиний спосіб вижити. І як правило розквіт цих маніпулятивних прийомів припадає на вік 25-50 років. До цього віку нарциси впевнено користуються такими прийомами як причарування, зваблення, вербування, використовуючи дар ораторства. У більшості випадків нарциси мають високий інтелект і вони витрачають його дозовано на отримання нарцисичного ресурсу [48]. І це приносить чудові результати. Нарциси стають просоцільними, комунікабельними, стають членами вищого класу і навіть елітою. Тому вони часто уникають відповідальності в силу свого рівня, статусу в суспільстві, дякуючи своїй харизмі і вмінню знаходити «жертв», що будуть нести за них відповідальність. Навіть самі жертви нарцису, звичайно ж ті, що не мають і гадки про його діагноз, часто виправдовують його і вважають за честь бути поряд з такою «великою» людиною. Так з віком, чим старше стає нарцис, тим впевненіше він розвиває теорію власного імунітету.

Четверта причина – нарцис просто не знає, що він робить. У нього немає контакту зі своїм справжнім «Я», він не може зрозуміти, як це бути кимось ще, він не може поставити себе на місце жертви чи людини, котру він образив. Він не може зрозуміти що робить і наскільки боляче це іншій людині. Нарцис дуже часто знущається над слабкістю своєї жертви, він холоднокровно та відсторонено говорить людині, котру образив, рухатися далі та самостійно долати наслідки жахливого поступку нарциса. Нарцис не хоче діяти емпатично та обмежувати свої дії у відповідності з почуттями інших. Не тільки тому, що йому все одно, а це саме так, а й то, що це його постійний фантазійний стан, він дуже дисоціативний. Нарцис переживає своє життя як якусь виставу, в якій час від часу цинічно розважається, маніпулюючи іншими, але він не відчуває відповідальності за власні дії і за те, як його дії впливають на інших людей. Він вважає покарання грубою несправедливістю, він постійно бачить себе в ролі ображеної жертви, тому що на його думку він не зробив нічого поганого. Цікавою є ще фраза нарцисів: «А що таке я зробив? Я не зробив нічого поганого. Я не зробив нічого поганого нового, за що можна мене було б карати» [42]. В такому контексті спілкування з нарцисом на рівних умовах, на умовах win-win, конструктивного діалогу є абсолютно неможливими. А договороспроможність може носити дуже короткочасний термін і то зважаючи на те, наскільки ситуація вигідна нарцису. Адже рушійною силою зацікавленості та втягнутості у процес у людей з НРО є тільки те, що має для них зиск. «Pro publico bono» -це ні в якому разі не про людей з таки розладом особистості. Тому при взаємодії з ними це потрібно усвідомлювати, виставляти чітко свої межі і межі договірних зобов’язань.

**3.5.Нарцисичний аб’юз та шляхи виходу з нього.**

Через складність і, у більшості випадків, неможливість терапії, з віком відбувається поглиблення нарцисичних рис у людей з НРО. Це часто проявляється у моральному і фізичному насиллі – аб’юзу. Тут може бути тільки один алгоритм поведінки – якщо людина стає жертвою нарцису, то потрібно зробити все, щоб перейти з розряду жертви у розряд вижившого. Ніхто не може зробити це за жертву, ні терапевт, ні друзі. Для цього потрібно пройти складний але досить конкретний шлях:

Крок перший - Покинути нарциса.

Цьому кроку передує технологія «сірого каменю» [53], тобто максимально нейтральної неемоційної поведінки з нарцисом та позбавлення його нарцисичного ресурсу. Часто нарцис сам ініціює, щоб його кинули через свій страх перед цим кроком. Він настільки наляканий втратою своїх джерел ресурсів, що підсвідомо форсує цей етап і тим самим провокує своє власне відторгнення завдяки партнеру.

У особистості нарциса низький рівень організації. Він хаотичний, ненадійний і незбалансований. Коли нарциса кидають це може викликати нас тільки сильну травму, що всі сильні кордони нарциса можуть зруйнуватися. В таких випадках за звичай у нарцисів виникають суїцидальні думки. Але якщо нарцис сам ініціював і керував власним відторгненням, якщо це була його власна ціль (таке буває у випадку вичерпаного ресурсу жертви на стадії утилізації), то в цьому випадку нарцис уникає цих неприємних наслідків.

Крок другий – Рухатися далі.

Для збереження свого психічного здоров’я потрібно рухатися вперед. Це процес, а не рішення чи подія. Спочатку потрібно визнати і прийняти болючу реальність. Таке прийняття – це сильне потрясіння, нав’язливі думки та сильний супротив. Але як тільки відбудеться прийняття, то можна переходити до етапу навчання.

Крок третій -Навчання.

Це навчання жити по-новому, порівнюєм отриманий новий досвід, генеруємо ідеї, приймаємо рішення і тільки після цього діємо. Зібравши достатню емоційну підтримку, знання, впевненість, вийти на «поле битви» відносин більш сильними за свідомими.

Крок четвертий – Ініціатива та боротьба.

Ця стадія характеризується боротьбою, а не горем, також необхідністю надмірної ініціативи в русі вперед. Звичайно ж, відмова від партнера, особливо нарциса, заставляє людину пройти через фазу горя та скорботи. Вас зрадили, образили.

Крок п’ятий -Прийняття ситуації.

Тут відчувається біль, втрата, котрі викликав аб’юзер, а також страх, що більше не зможемо полюбити або довіряти. Відчуваємо скорботу по втраті людини, котру кохали, кому довіряли, але насправді це скорбота за тим, що ми відчували самі.

Крок шостий -Зцілення.

З цього етапу може вирости уміння прощати, що ї буде характерним сигналом для зцілення. Прощати – це не значить забути, а пам’ятати це не значить реагувати на те, що сталося.

**3.6.Терапія при нарцисичному розладі особистості**

Нарцисичний розлад особистості завдає болю не лише людині, яка страждає від нього, але й безпосередньо впливає на її партнера, колектив, оточення взагалі. Побудова кар’єри чи стосунків часто стає складним етапом, а навіть випробуванням для нарцисів. На своєму шляху вони часто зустрічаються з труднощами, що пов’язані зі станом психічного здоров’я. Психотерапія може допомогти людям, які мають нарцисичний розлад особистості покращити якість їх життя, зробити його повноцінним, зрозуміти себе, причини специфіки своєї поведінки, а також поліпшити побудову взаємовідносин з іншими.

Дієвою для вирішення цих проблем для особистостей із нарцисичним розладом є гештальт-терапія, в якій терапевт залишається в “тут і зараз” по відношенню до стосунків та переживань клієнта, допомагає йому відновити його здорову агресію, оцінити та прийняти його досвід.

Ціллю терапевтичної роботи із нарцисичним клієнтом є відновлення здатності до здорової конфлюенції.

На першому етапі роботи важливим є навчання клієнта здатності бачити іншого та подолати болісний страх приналежності до групи людей з таким розладом. Створення довірливих стосунків із таким клієнтом є ключовим моментом, в яких він зможе довіряти та не боятися бути відкинутим. Коли він зможе бачити терапевта як особистість не для задоволення його потреб, а як рівноправного партнера у терапевтичній роботі, клієнт може сприймати терапевтичну роботу, як “спільно створену історію» [28]. У випадку з нарцисом, коли всі кого він зустрічає автоматично підпадають під тест на наявність ресурсу, коли вони вважають себе найкращими та ідеальними, терапевту складно знайти підхід та запросити в терапію. Це тривалий процес, але головне, що терапія можлива.

Другим етапом роботи є навчання здоровій конфлюенції в асиметричних стосунках, що передбачає отримання допомоги таким чином, щоб не виникло відчуття недовіри. У нарциса дуже важко заслужити довіру. В його оточенні це доступно лише тим, хто довів свою бездоганну прихильність, кого нарцис поважає, хоча і не з такими механізмами, як звичайні здорові люди. І тому заслужити довіру нарцису, стати для нього авторитетом і при цьому не скласти йому конкуренцію у його бездоганності, мудрості тощо – досить серйозна задача. Вона вимагає від терапевта не тільки високого професійного рівня, але й мудрості, ерудованості та що саме цікаве – елементів чорної емпатії на початкових етапах, а також високого ступеню критичного мислення. Ну і звичайно якісно вибудованих власних кордонів.

Саме у процесі терапії, навіть після проявів агресії, клієнт отримує новий досвід бути прийнятим стійким та надійним психотерапевтом.

В ході психотерапії людина з нарцисичним розладом особистості здатна змінюватись, однак ці зміни будуть повільними і вимагатимуть значних зусиль.

Часто можна зустріти думку, які не є спеціалістами в сфері психічного здоров’я, про те, що нарцисичний розлад особистості не піддається корекції. Вважається, що нарциси – талановиті маніпулятори, які здатні обдурити навіть досвідченого спеціаліста, а прогрес, який досягається в ході терапії, є не чим іншим, як тимчасова зміна в поведінці цих людей. Також існує думка, що люди з нарцисичним розладом здатні перекручувати правду, якимось чином переконати досвідченого терапевта в тому, що вони стали невинними жертвами обставин. Так це можливо, але тільки випадку низької кваліфікації терапевта та відсутності досвіду роботи з нарцисами.

Але, попри це, чому ж так багато людей вважають, що психотерапія не є ефективною в роботі з НРО?

На даний момент існує мало інформації щодо успішності терапії у людей з нарцисичним розладом і том є три причини:

1.У підготовці психотерапевтів різних напрямків приділяється недостатньо уваги діагностиці та лікуванню нарцисизму. Більшість програм з підготовки психотерапевтів розроблені таким чином, щоб випустити спеціалістів з широким спектром проблем, а не спеціалізуються на чомусь конкретному.

2.Достатній рівень компетенції для роботи з даною проблемою передбачає здобуття спеціалізації. Цей процес є тривалим, за звичай не менше трьох років, і потребує значного вкладення часу та коштів.

3.Люди з нарцисичним розладом особистості в більшості випадків уникають психотерапії або ж припиняють її завчасно, коли відчувають дискомфорт чи загрозу. Це одна з самих серйозних причин, оскільки вмовити людину, котра вважає себе ідеальною, припустити що в неї щось не так і їй треба лікуватися – задача майже неможлива для реалізації, нарциси впевнені у своїй виключності та ідеальності.

 Таким чином, на даний момент відчувається нестача психотерапевтів, здатних ефективно діагностувати та надавати якісну допомогу людям з НРО. Вкрай мало людей, які страждають на даний розлад особистості, прагнуть вдаватися до психотерапії. Разом з тим, багато з тих, хто звертається до послуг психотерапевта, не усвідомлюють, що їх головною проблемою, першопричиною всього є нарцисизм. Таким чином, помилкові уявлення про характер проблеми часто приводить до неправильного вибору спеціаліста. І як результат – у більшості випадків нарцисичний розлад особистості залишається не тільки не відкоригованим, а й навіть не діагностованим. Але при правильній постановці діагнозу, терапевт часто не володіє достатніми знаннями для ефективної корекції та лікування такого розладу.

 Також ще ускладнює ситуацію те, що навіть отримуючи кваліфіковану допомогу, переважна більшість нарцисів схильна до передчасного припинення терапії. Зазвичай саморефлексія для людей з таким розладом виявляється надзвичайно болючим процесом, оскільки веде до необхідності відмови від звичних механізмів захисту, а також під час терапії вони зустрічаються зі своїм соромом та низькою самооцінкою.

 Як ж буде виглядати план терапії для людей з нарцисичним розладом Загалом, будь яка терапія триває значно довше, ніж того очікує клієнт. Комплексні проблеми не можна пропрацювати за 10 сесій. Повний курс психотерапії нарцисичного розладу триває якнайменше 5-10 років. Це довгий, повільний та складний процес, котрий навіть можу закінчитися в будь який момент. В ньому можна виділити певні етапи. Те, наскільки далеко він зможе просунутись в терапії, залежить від того, скільки етапів буде пройдено, і від початкового стану клієнта. Для високофункційних нарцисів здатних до саморефлексії і загалом краще адаптованих у житті терапія виявляється ефективнішою, ніж для низькофункційних, котрі відчувають труднощі у пошуку та збереженні робочого місця або ж у встановленні дружніх та довірливих зв’язків з іншими людьми.

Терапію людей з НРО можна вкласти в 10 етапів, 10 кроків, які будуть наближати нарциса до того рівня зцілення, на який він сам зважиться.

Тут подається досить схематичний опис процесу. На практиці структура може бути не такою чіткою і послідовною, оскільки залежить від кожної особи, виду нарцисизму, ступеню загострення симптомів. Також варто пам’ятати, що існують різні підходи до лікування нарцисичного розладу особистості і вони можуть відрізнятись. Доходячи до будь якого етапу можливий відкат назад і повернення до попереднього, якщо щось нарцисом хоч і було прийнято, але його психіка могла не сприйняти певні нові патерни за дружні, безпечні та дієві.

Етап 1. Полегшення або послаблення симптому

Як правило люди з НРО приходять в терапію в першу чергу, щоб дістати полегшення, а не з готовністю до рефлексії та змін. Часто їхньою метою є зниження рівню негативних почуттів та переживань, або ж вони хочуть справити враження на когось важливого в їхньому житті. Дехто може припинити терапію в той момент, коли наступає полегшення, або ж близька людина, яка виступала ініціатором звернення, заспокоюється.

Етап 2. Уникнення страждань у майбутньому.

Деякі клієнти з НРО виявляють для себе, що терапія цікавіша ніж вони очікували на її початку. При достатньому рівні саморефлексії з часом вони мають змогу зрозуміти власні не адаптивні стратегії поведінки і знайти шляхи, як з ними обходитись, що допомагає уникнути страждань у майбутньому [11]. На даному етапі в терапії вони все ще зосереджені на тому, що стосується їх особисто, і не виявляють бажання зрозуміти або змінити власний вплив на інших. Тут ще клієнтом не усвідомлюється вся глибина та широта комплексу проблем.

Етап 3. Визначення основних механізмів психологічного захисту клієнта

На цьому етапі важливо допомогти клієнту визначити та зрозуміти його основні механізми психологічного захисту. Для цього можливо потрібно буде розглянути ситуацію з дитинства клієнта та те, як він навчився з нею поводитись. Цей процес все ще є досить легким, оскільки, в переважній більшості випадків, не викликає в клієнта відчуття осудження. Він з цікавістю може втягнутися в гру програвання, проживання ситуацій зі свого минулого.

Етап 4. Створення нових механізмів психологічного захисту

Вже на цьому етапі людина краще розуміє суть і природу своїх дій, проте, старі нарцисичні стратегії поведінки не зникають самі по собі. Таку ситуацію можна порівняти з альпіністом, який висить над прірвою, тримаючись обома руками за край скелі аби не впасти. Він не розтискає рук не тому, що його техніка сходження неефективна чи болісна. На цьому етапі ми починаємо обговорення з ним нових, більш конструктивних способів задоволення власних потреб. Зрештою, клієнт виявляє нові методи, починає ними цікавитися і «приміряти» на себе.

Етап 5. Формування нових звичок

Більшість захисних механізмів психологічного захисту людей з НРО можна розглядати як звички, які закарбовані в мозку завдяки сукупності нейронних зв’язків. Робота на даному етапі включатиме два напрямки: блокування старих автоматичних нарцисичних звичок і заміна їх на нові, бажані способи поведінки у різноманітних життєвих ситуаціях. Це буде потребувати від нарциса неабиякої ініціативи, послідовності та сміливості.

Завдяки нейропластичності, численні повторення бажаних дій зрештою спричинюють зміну структури зв’язків у мозку. Нейронні зв’язки, що відповідають старим нарцисичним зразкам поведінки, слабшають через рідке використання поступаючись новим копінговим механізмам, які з часом автоматизуються. Але перехід н таку нову систему звичайно ж буде тривалим і непростим. Не можна просто видалити хибне «Я», та замінити його на справжнє «Я», котрого вже давно там не існує.

Етап 6. Вплив на інших

Переважно, клієнти з нарцисичним розладом особистості, під впливом захистних механізмів, не здатні серйозно замислюватись та оцінювати вплив, який вони мають на інших людей, доки не оволодіють новими навичками і механізмами подолання. Вони відчуватимуть надто сильний сором.

Успіх у формуванні нових навичок у взаємодії з терапевтом, та краще розуміння себе, розвиває почуття реалістичної гордості за свої досягнення. Водночас зменшується потреба у відчутті власної грандіозності. Клієнт також спокійніше ставиться до думки, що врахування потреб інших може покращити якість їх власного життя.

В даному випадку ми не говоримо про поняття емоційної емпатії. Швидше, ми все ще розглядаємо це через призму того, що може принести користь клієнту, адже нарцис абсолютно у всьому керується постулатом: «Яка користь буде мені від цього» [54]. Тобто на цьому етапі максимально потрібно всі прийоми звести до значенника – що вигідно нарцису, щоб ще більше його закріпити в терапії.

Етап 7. Зосередження на дитячому болю

На цьому етапі клієнти стають відчутно спокійнішими та їх життя суттєво вирівнюється. До цього моменту вони вже розібрались із тим, що запускає їх нарцисичні механізми та визначились із більш ефективні способами та механізми подолання.

Тепер, коли потреба захищатись від почуття сорому не така гостра, центральне місце в терапії займають травми клієнта з минулого. У випадку успішного проходження даного етапу відбувається зцілення болючих місць, клієнти здатні розвинути співчуття до самих себе в дитячому віці.

Разом з цим в них розвивається здатність формувати стійкий, реалістичний і цілісний образ себе. Це дозволяє їм сприймати й інших людей більш цілісно, не обмежуючись поділом на поганих і хороших.

Етап 8: Робота з внутрішнім голосом

Для того, щоб розвинути емпатію до інших людей, людям з НРО потрібно, в першу чергу, опанувати навичку доброзичливого та співчутливого ставлення до самих себе. Вже на початкових етапах терапії потрібно розповідати клієнтам, яким чином у людини автоматично формується образ себе в дитячому віці. (Залежно від того, якою бачать дитину батьки, чи інші дорослі, які приймають участь у догляді та вихованні, у неї закладаються уявлення про «добро» і «зло», а також розуміння «хороших» і «поганих» вчинків.) [11].

Для дослідження реакцій свого внутрішнього голосу нарцисам, що знаходяться в терапії, можна задати наступні питання, які їм допоможуть зрозуміти себе:

-Чи подобається вам тон вашого внутрішнього голосу?

-Чи можна назвати його приємним, люблячим, чи швидше він суворий або страшний?

-Чи є він справедливим?

-Чи може він бути надійним провідником в житті?

-Чи хвалить він ваші успіхи та досягнення?

-Наскільки він прихильний до вас?

-Чи викликає він почуття сорому та вини, в ті моменти, коли ви потребуєте підтримки?

-Чи можна його назвати жорстоким та караючим?

-Чи справді виправданим є той рівень суворості, з яким він намагається вам щось донести?

Як тільки в клієнта з’являється усвідомлення того, який тон має його внутрішній голос і що він промовляє, також стає зрозумілим, що це можна змінити. Тоді ми починаємо над цим працювати.

Для того щоб досягти змін потрібно бути свідомим того, що відбувається, та готовим ставити під сумнів та за потреби блокувати свій внутрішній голос. Інколи достатньо рішучого «Стоп!», коли внутрішній голос стає надто різким [35].

Клієнтам пропонується розмовляти з собою по-іншому, в той спосіб і в тій манері, які є більш прийнятними. Як і в роботі над захисними механізмами та новими способами подолання, для успішного засвоєння цієї навички знадобиться уважність та багаторазове повторення.

Зазвичай, ми можемо зрозуміти, наскільки клієнт є жорстоким у ставленні до себе з того, як він ставиться до інших. Внутрішня суворість буде пропорційною тому рівню суворості, який проявлятиметься назовні. Звинувачення та засудження інших – це спроби знайти зовнішній об’єкт для нищівної внутрішньої критики. Така поведінка людей з нарцисичним розладом особистості дарує їм відчуття певного внутрішнього спокою коштом інших.

Етап 9. Емпатія до інших

Як тільки люди з НРО навчаться розуміти свій власний біль та стають здатні опанувати суворий та знецінюючий голос внутрішнього критика, вони нарешті можуть озирнутись навколо та помітити інших людей. Як правило, в якості першого реального об’єкта, здатного викликати у них почуття емоційного співпереживання стає особа, яка:

-Є достатньо безпечною, не становить загрози для нарциса,

-Нагадує їм себе,

-Має схожий досвід травматизації. Була травмована, або ж зазнає травмування в спосіб, знайомий клієнту.

Якщо все проходить успішно, клієнт справляється з цим етапом, і з часом його навички емпатії будуть поступово покращуватись і розширюватись.

Етап 10. Самобутність

Послідовність та відсутність засудження з боку терапевта дозволяє з часом зменшити той рівень захисту, який демонструють нарцисичні клієнти і допомагають зміцнити стосунки з терапевтом. Емоційний досвід такої взаємодії може бути цілющим для людей з НРО. Вони починають вірити в те, що можуть бути справжніми, безпосередніми поруч з іншими людьми. Загрозою на цьому етапі є те що терапевт, в процесі роботи бачить їх «темний бік», все те, що вони все життя прагнуть приховати під маскою грандіозності, і тому в процесі терапії нарцис може просто не витримати себе справжнього і зірватися, закінчити терапію завчасно, так і не перенести свідомої зустрічі з самим собою справжнім.

Вони роблять невеличкі кроки вперед і намагаються бути більш невимушеними з іншими. Якщо цей етап виявляється успішним, людина стає менш залежною від захисту, продиктованого хибним «Я» [53]. Клієнт починає приносити це в своє життя, відновлюючи здатність до спонтанності і переживання радості.

Це короткий нарис того, що відбувається в терапії нарцисичного розладу особистості. Вона є складною та включає багато етапів. Завжди, без вийнятку цей процес буде тривалим і потребуватиме багато уваги та сил з обох боків – клієнта і терапевта. Інколи люди не можуть, або не хочуть проходити цей шлях до кінця, але кожен, хто продовжуватиме рухатись, зможе досягнути свого власного рівню розвитку. Це залежатиме лише від зусиль та готовності працювати над собою.

**Висновки**

Психологія покликана допомогти людині вирішити її проблеми, шляхом пошуку їх первопричини, розв’язання складних психологічних задач, що накопичувалися роками, знайти та переопрацювати психологічні травми, отримані людиною в різні періоди та ситуації життя. А в ситуації з пацієнтами з діагностованим нарцисичним розладом особистості така терапія зустрічається з дуже важкою перепоною – неможливо віднайти власне «Я» шляхом витісненя хибного «Я», що повністю заволоділо особистістю. Якщо прибрати всі захисні механізми хибного «Я», то ми не зможемо повернути те справжнє власне «Я», що залишилось назавжди в дитинстві і було зруйноване встановленням захисту у вигляді хибного «Я». Терапія можлива у допомозі виставлення кордонів партнера людини з НРО, «прописування» екологічної моделі поведінки. Також велика проблема заключається ще у тому, що відсутність емпатії не дає на постійній основі відчувати біль, який нарцис завдає партнеру. Ситуативне розуміння не носить довгострокового характеру і не дає можливість освідомити скоєне. Хоча нарцис і навчився добре копіювати моделі поведінки, властиві при тих чи інших почуттях, як то кохання, дружба, підтримка, але неможливість прийняти це на емоційному рівні призводить все до тієї ж пустоти і бажання від неї позбутися.

Психічний розвиток особистості підпорядковується факторам спадкових властивостей організму, умов середовища, в яких зростає людина, та активності її функціонального стану [11]. При цьому активність особистості взаємозалежна від генетичних детермінант та соціальних чинників. Водночас психічний розвиток має нерівномірний характер, зокрема це спостерігається протягом змін, що відбуваються в дитячій психіці, де накопичення нового досвіду може відбуватись поступово та повільно або ж швидко та хаотично під час стресу чи травматичної події. Обидва процеси формують певні психічні властивості, які закріплюються на рівні поведінки та діяльності особистості, що синтезуються та надалі формують складні структурні утворення, а саме життєву позицію людини (цінності, потреби, домагання, мотиви), її темперамент (регуляція поведінки), здібності та характер. Вивчення проблеми психічних розладів особистості (ПРО) набуває безпрецедентної актуальності для світової спільноти. Так, за останнє десятиріччя спостерігається прогрес у створенні відповідних умов охорони психічного здоров’я. Здебільшого це викликано швидким темпом трансформаційних змін на всіх рівнях життя суспільства. Модернізація системи охорони здоров’я має на меті запобігти зростанню психічних захворювань, які викликані інформаційним перевантаженням, економічними та політичними кризами у світі. Проте сучасність диктує інші умови, де пандемія COVID-19 та збільшення збройних конфліктів у світі спричинили масове нервово-психічне напруження людей, що стало поштовхом до появи у них відхилень у функціонуванні психічної діяльності (Geneva Academy, 2023). При цьому сформоване ставлення до людей з психічними розладами, зокрема їх соціальна ізоляція, порушення прав та певні фізичні обмеження, потребують формування у населення нових поглядів й розширеного розуміння механізмів розвитку деструктивних утворень в психіці, перебігу психічних розладів та шляхів допомоги, в тому числі медикаментозного втручання.

Ключовими рисами нарцисичного розладу особистості є потреба в захопленні, модель грандіозності та відсутність співпереживання до оточуючих (APA, 2013). Грандіозне почуття себе часто призводить до завищення їх здібностей і досягнень. Вони часто трапляються як хвальливі і претензійні, неодноразово проголошуючи свої вищі досягнення. Ці прокламації також можуть бути фантазовані як засіб для підвищення їх успіху чи влади. Часто вони ідентифікують себе як «особливі» і будуть взаємодіяти лише з іншими людьми високого статусу [35].

З огляду на грандіозне почуття «я», не дивно, що індивіди з нарцисичним розладом особистості потребують надмірного захоплення з боку оточуючих. Хоча здається, що їхня самооцінка надзвичайно завищена, вона насправді дуже крихка і залежить від того, як їх сприймають інші (APA, 2013). Через це вони можуть постійно шукати компліменти і очікувати сприятливого лікування від оточуючих. Коли це почуття права не підтримується, вони можуть роздратуватися або гніватися, що їхні потреби не задовольняються.

Відсутність емпатії також проявляється у людей з нарцисичним розладом особистості, оскільки вони часто не розпізнають бажань чи потреб інших. Ця відсутність співпереживання також призводить до експлуатації міжособистісних стосунків, оскільки вони не в змозі співпереживати чужим почуттям. Вони часто заздрять іншим, які досягають більшого успіху або мають приємніші володіння, ніж вони. І навпаки, вони вважають, що кожен повинен заздрити своїм досягненням, незалежно від того, наскільки малими вони насправді можуть бути.

Нарешті, нарцисичний розлад особистості, як повідомляється, діагностується у 0 - 6.2% широкої громадськості, причому 75% цих осіб є чоловіками (APA, 2013).

З усіх розладів особистості нарцисичні розлади особистості є одними з найважчих для лікування (можливо, за винятком асоціального розладу особистості). Насправді, більшість людей з нарцисичним розладом особистості шукають лише лікування тих розладів, вторинних для їх розладу особистості, таких як депресія (APA, 2013). Основна увага лікування полягає у вирішенні грандіозного, егоцентричного мислення, а також намагається навчити клієнтів, як співпереживати іншим.

Нарцисичний розлад особистості може проявлятися як у легких, так і у важких формах. Якщо ви виявили, що спілкуєтеся з нарцисом, це важливо враховувати. Нарцисичність людини, як особливістю її характеру може бути нормою та не нести вам загрози. Проте, якщо ви зіштовхнулися з важчими формами нарцисизму, наприклад, перверзним, необхідно розуміти, що така людина потребує лікування, та подальша комунікація з нею може нести негативні наслідки й для вас.

У разі довготривалих взаємин з антисоціальними нарцисами важливо потурбуватися про власний психологічний стан, обмежити спілкування з людьми із НРО, знайти підтримку у колі близьких і в разі потреби звернутися до терапії.

Лікування нарцисичного розладу особистості може бути складним, оскільки особи з цим розладом рідко визнають свої проблеми й рідко звертаються за допомогою. Основним підходом до лікування є психотерапія. Важливо, щоб людина усвідомила свою проблему, головним чином, що та «порожнеча» в середині - це і є відправна точка, досліджуючи яку можна отримати зцілення від «хибного я» [54], пізнавши себе справжнього.

Тож підведемо підсумок. Не існує певного типу людей, до яких тягнеться нарцис. Натомість, він задає собі три питання та проводить партнера через три тести. І якщо людина ці тести проходить, значить вона може претендувати на звання близької, чи ліпшого друга, колеги, сусіда, тощо. Нарцису все одно на риси характер людини, на його зовнішність, він використовує свій холодний алгоритм автоматично. Це не чіткий, продуманий план кожного разу. Це план, тести, перевірки, що фундаментально закладені в основу хибного «Я» нарцису. Нарциси не зносять конкуренції, тому він навряд чи вибере того, хто дуже красивий, інтелектуальний, коли сам нарцис таким не є. Цікавим ще є той факт, що прагнучи визнання у коханні, нарцис вважає кохання та емпатію слабкостями, котрі тільки дратують. Будь-яка порада чи допомога з боку партнера, котру «не замовляв» нарцис, буде його дратувати, зачіпати нарцисичну травму, тому що цим самим партнер кидає виклик грандіозності нарциса. Ті як результат нарциси не вибирають своїх жертв тільки тому, що ті є чудовими, ідеальними людьми, вибирають не за те, ким є людина, а за те, що він може забрати у людини, і забирати безпечно, регулярно і в довгостроковій перспективі. Нарцис знесилює та «висмоктує жертву.

Нарциси, або особи з нарцисичним розладом особистості, разом з психопатами та людьми з межовим розладом особистості утворюють так звану «чорну тріаду». Нарцисичний розлад особистості може проявлятися як у легких, так і у важких формах. Якщо ви виявили, що спілкуєтеся з нарцисом, це важливо враховувати. Нарцисичність людини, як особливістю її характеру може бути нормою та не нести вам загрози. Проте, якщо ви зіштовхнулися з важчими формами нарцисизму, наприклад, перверзним, необхідно розуміти, що така людина потребує лікування, та подальша комунікація з нею може нести негативні наслідки й для вас.

Однією з основних причин розвитку нарцисичного розладу особистості є недостатня батьківська увага. Батьки можуть висловлювати незадоволення щодо поведінки, емоцій та вираження себе дитини, що призводить до почуття непотрібності та нездатності розуміти себе і врешті решт може призвести до формування уявної та ілюзорної концепції себе, тобто формування хибного «Я», котре буде їх помічником і катом усе їх подальше життя, це їх власний світ, де вони відчувають себе важливими та успішними.

Лікування нарцисичного розладу особистості може бути складним, оскільки люди з цим станом рідко визнають свої проблеми та рідко шукають допомоги. Основний метод лікування полягає в психотерапії. Важливо, щоб особа усвідомила свої проблеми, зокрема, почуття “порожнечі” всередині – це є вихідною точкою, через яку можна досліджувати та отримувати зцілення від хибного «Я» [35], пізнавши себе справжню. Складність лікування саме і полягає у тому, що пізнати себе справжнього дуже важко, а усвідомити, що потрібно змінюватися – ще складніше. Як привести в терапію нарциса, котрий думає, що він ідеальний – це нісенітниця, сказав би сам нарцис. А коли нема визнання існування проблеми, то і вирішити її практично неможливо. Ще це ускладнюється тим, що нарциси дуже часто є успішними людьми, їм характерне генерування прибуткових іде, проектів, а вміння оточити себе ресурсними людьми, робить такі проекти успішними.

Терапію людей з НРО можна вкласти в 10 етапів, 10 кроків, які будуть наближати нарциса до того рівня зцілення, на який він сам зважиться.

Тут подається досить схематичний опис процесу. На практиці структура може бути не такою чіткою і послідовною, оскільки залежить від кожної особи, виду нарцисизму, ступеню загострення симптомів. Також варто пам’ятати, що існують різні підходи до лікування нарцисичного розладу особистості і вони можуть відрізнятись. Доходячи до будь якого етапу можливий відкат назад і повернення до попереднього, якщо щось нарцисом хоч і було прийнято, але його психіка могла не сприйняти певні нові патерни за дружні, безпечні та дієві.

Загалом, взаємодія з людьми, які страждають від нарцисичного розладу особистості, може бути складною, але важливо пам'ятати, що підтримка й розуміння можуть допомогти їм на шляху до лікування та покращення якості життя.