ПсиБлог

ЧТО ОН ИМЕЕТ В ВИДУ?
ПЕРЕВОД С «НАРЦИССИЧЕСКОГО»

Нарциссическая личность

Нарциссизм – это черта характера, заключающаяся в исключительной самовлюблённости и безосновательно завышенной самооценке. Существует расстройство, связанное с этими тенденциями – нарциссическое расстройство личности. Однако нарциссические тенденции присущи многим людям и зачастую остаются незамеченными и не диагностируются. Главным образом потому, что нарциссы умело «читают мысли» людей и манипулируют.

Психиатр Кэрол Либерман, доктор медицинских наук, описывает мировоззрение нарцисса следующим образом: «*Поскольку нарциссы уверены, что мир вращается вокруг них (или должен вращаться), они считают, что могут изобретать свою правду и не отвечать за последствия. Им кажется, что они так умны, что смогут убедить в своей правоте окружающих*».

Для нарциссов слова – это инструмент **воздействия**, а не взаимодействия. Поэтому общение с нарциссами приводит в замешательство и почти всегда оставляет неприятные ощущения. Нарциссы не открываются, не соглашаются, не интересуются, они прячутся за словами, сопротивляются и выдают одно за другое. Нарциссы боятся эмоциональной близости, и их главная цель – привлечь внимание и получить восхищение.

Как разобраться, что имеет в виду нарцисс?

Чтобы ориентироваться в разговоре с таким человеком, необходимо понимать истинное значение и намерение его высказываний. Ниже представлены примеры кодовых «нарциссических» фраз с расшифровкой их значения.

- ***Не говори ерунды*** – «*Я не воспринимаю тебя всерьез и не уважаю тебя. Если я заставлю тебя усомниться в себе, мне легче будет контролировать тебя*».
- ***Ты совершенно не прав*** – «*Не знаю, есть ли в твоих словах хоть доля истины, но мне все равно. Не хочу вдумываться*».

- ***Только не надо психоанализа*** – «*Рефлексия меня пугает. Либо говори обо мне хорошее, либо не говори ничего*».
- ***Я такого не говорил*** – «*Я вполне мог это сказать, но мне не нравится, как я из-за этого выгляжу. Если я притворюсь, может, ты отстанешь*».
- ***Я считаю тебя равным*** – «*Надеюсь, ты в это поверишь, и тогда мне будет проще тебя использовать*».
- ***Мы уже сто раз это проходили*** – «*И в этот раз я тоже не буду слушать*».
- ***Мне жаль, что ты расстроился*** – «*Мне не жаль. Ты сам виноват, что расстроился. Но ты примешь это за извинение и отстанешь от меня*».
- ***Ты слишком много хочешь*** – «*Меня твои нужды не интересуют, и не жди каких-то действий с моей стороны. Я с тобой общаюсь не для этого*».
- ***Ты думаешь только о себе*** – «*Не перетягивай одеяло на себя. Ты не заслуживаешь внимания*».
- ***Ты слишком чувствительный*** – «*Твои чувства причиняют мне неудобства. Я не умею и не хочу сопереживать. Если я пристыжу тебя, ты перестанешь досаждать мне своими чувствами*».
- ***Ты можешь доверять мне*** – «*Зря ты мне доверился, но если я заставлю тебя поверить в обратное, то смогу и дальше тебя использовать*».

Нарциссы живут «наоборот»: они стараются компенсировать ощущение пустоты чувством собственной значимости. Чтобы недостатки не бросались в глаза, нарциссы должны быть лучше всех. Чтобы не выглядеть некомпетентными, они должны источать уверенность. Чтобы не чувствовать себя слабыми, они должны быть всемогущими. Их речь является отражением такого поведения и оказывает деструктивное влияние на людей, находящихся в близком контакте с нарциссами.

Если принимать слова нарцисса буквально, можно быстро исчерпать свои ресурсы. Если подстраиваться под нарцисса, менять своё поведение в ответ на его критику, можно обнаружить, что критика не заканчивается. Поначалу понимание истинного значения слов нарцисса может вызвать много чувств: печаль, гнев, шок и т.д. Но способность расшифровывать эти «закодированные послания» сэкономит ваши силы и, в конечном счёте, принесёт облегчение. «*Правда освободит вас, но сначала разозлит*» (Глория Стейнем).

Похожие статьи:

Статья написана с использованием материалов:

1) Dan Neuharth, How to translate Narcissist-speak. Psych Central, April 24, 2017.
2) Alexander Burgemeester, The narcissists and communication. The narcissistic life.
3) Savannah Grey, Translating narcissistic jargon: actions do speak louder than words. Esteemology, May, 2013.
4) Tina Swithin, Communicating with a narcissist: using the narc decoder. Huffpost, December 29, 2012.
5) Georgia Lee, It's all about you: how to communicate with a narcissist. Family Share.

Ключевые слова: нарцисс, нарциссизм, нарциссическое расстройство личности