Нарциссы и алкоголики:11 общих черт

Нарциссы удовлетворяют свои прихоти, и плевать они хотели на то, чего это стоит окружающим. Алкоголики продолжают пить, даже когда это причиняет боль близким. Хотя алкоголизм - это зависимость, а крайний нарциссизм - расстройство личности, нарциссы и алкоголики имеют довольно много общего. Мы выделили 11 общих черт. Знание этого может помочь вам справиться с теми, кто тяготеет к нарциссизму или алкоголизму.

1) Отрицание

Нарциссизм характеризуется непробиваемым отрицанием. С точки зрения нарцисса, у него нет проблем, и он не может сделать ничего плохого. Хвастовство и наплевательское отношение к последствиям являются неотъемлемыми частями характера нарцисса.
Точно так же отрицание поддерживает зависимость. Отрицание проявляется у алкоголиков во многих отношениях. Например, в том, что они могут бросить пить, когда захотят, лгать, когда выпили, или отказываться признать, что они пьют сверх меры.
Вот почему участники 12-шаговых программ, таких как анонимные алкоголики, представляются своим именем и говорят: «Я алкоголик». Это шаг к преодолению отрицания.
Нарциссы не входят в комнату со словами «Привет, я Джек и я нарцисс!» Однако их драматическое и манипулятивное поведение говорит об их нарциссизме вне всякого сомнения.

2) Отсутствие самоанализа

Мало кто из нарциссов интересуется саморефлексией. Ведь так они рискуют столкнуться с глубоким стыдом и пустотой внутри.
Точно так же зависимость может оттенять внутренние конфликты и неприятные чувства. Пока алкоголик пьет, на эти чувства можно не обращать внимания. Чем дольше чувства остаются без внимания, тем сложнее становится заглянуть внутрь себя и посмотреть им в лицо.

3***) Отказ от ответственности***

Нарциссы быстро обвиняют других в том, что они заставляют их действовать именно так, как они и действуют. У алкоголиков есть много оправданий, почему они пьют.
Нарциссы почти никогда не извиняются и не обещают изменить свой образ жизни. Это было бы похоже на слабость, которая является проклятием для нарциссов, запятнав образ, который они отчаянно пытаются культивировать.
В то время как некоторые алкоголики извиняются за свое поведение и обещают начать новую жизнь. Однако, если они только болтают языком и реально ничего не делают, то их повторные извинения и нарушенные обещания в конечном итоге теряют всякий вес для окружающих

4) Право на…

Нарциссы все воспринимают как должное. Лишенные сочувствия, с ощущением превосходства, они дают себе полное право делать все, что хотят, несмотря на правила или чего это может стоить другим.

Священное право алкоголиков - пить. Они могут потерять все и всех в своей жизни, прежде чем откажутся от алкоголя.

5) Саморазрушение

Нарциссы являются заложниками постоянного сохранения своего имиджа и всячески убегают от всего, что заставляет их чувствовать себя недостойными.
Точно так же алкоголики жертвуют своим здоровьем, благополучием, репутацией, отношениями и самооценкой, если не обращаются за помощью.

6) Жизнь за счет других

Близкие как нарциссов, так и алкоголиков испытывают лишения, одиночество, стыд, отвержение и чувство, будто их использовали. Они могут эмоционально замкнуться в себе или со временем разорвать отношения.

7) Быстрая смена поведения

Нарциссы могут в мгновение ока превратиться из обаятельных в опасных. Чувство пренебрежения или отсутствие обожания может переключить нарцисса в полный боевой режим.
Точно так же и поведение алкоголика может резко измениться, особенно под воздействием алкоголя. Алкоголь снижает запреты, приводя к возмутительному, опасному или оскорбительному поведению.

8) Поверхностные отношения

Попытка завязать честный разговор с нарциссом - это все равно, что попасть пальцем в небо. Точно так же попытка установить значимую связь с пьяным человеком - глупая затея.
Дисфункция нарцисса и зависимость алкоголика не позволяют им поддерживать глубокие, значимые отношения в течение долгого времени.

9) Манипулирование другими

И нарциссы, и алкоголики будут использовать кого угодно, чтобы получить свою дозу.
Для нарцисса фиксация - это внимание или удовольствие. Нарциссы рассматривают других только с точки зрения того, что они могут для него сделать.
Для алкоголика доза - это выпивка. Другие рассматриваются либо как дающие возможность выпить, либо как потенциальная угроза их свободе пить. Алкоголики ищут покровителей для своего пьянства.

10) Эгоцентризм

И для нарциссов, и для алкоголиков мир крутится вокруг них. Их потребности первичны. Хотя оба могут проявляться относительно нормально во многих ситуациях (особенно если они не пьяны или нет триггера, вызывающего потерю нарциссической подпитки), они неизбежно вновь фокусируются на себе.

11) Стыд

Избегание стыда во многом определяет поведение нарциссов. Они часто справляются со стыдом так, что заставляют его испытывать других.

Алкоголики переживают сильнейшее чувство стыда. Пьянство притупляет или маскирует его.

Некоторые люди имеют как нарциссическое расстройство личности, так и активную зависимость. Если у кого-то в вашей жизни есть такой двойной диагноз, то справиться с ним гораздо сложнее, чем если бы у этого человека был только нарциссизм или зависимость.

Следующие действия могут помочь справиться с алкоголиком, нарциссом или обоими:

Признайте, что вы не являетесь причиной их нарциссизма или алкоголизма
Признайте, что вы не можете остановить их нарциссическое или алкоголическое поведение
Не извиняйтесь за их поведение
Четко определите, что вы будете, и чего не будете принимать и терпеть от них.

Сайт: www.псиблог.рф
Оригинальная статья: Dan Neuharth - 11 Ways Narcissists and Alcoholics are Similar, July 2017
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: wallhaven.cc
Ключевые слова: психотерапия, нарциссизм, алкоголизм, созависимость, манипулирование

