

Как на самом деле выглядит нарциссическая травма. И как её лечить

Чтобы вы ни делали, этого не бывает и не будет достаточно + внутренний критик + хроническое чувство вины — это признаки НАРЦИССИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ.

Нарциссическая травма — это следствие длительного нахождения в отношениях, где мы не соответствовали, знали об этом, старались, но сделать ничего не могли.

Отношениях, где нас критиковали, не принимали, сравнивали, обесценивали, не учитывали наше мнение или ждали стабильно прекрасных результатов. Иногда это выглядит прямо и безыскусно, как в сказке «Гадкий утёнок», который, как бы он ни старался, уткой быть не мог (потому что был лебедем), и был за это порицаем.

Чаще ситуация более сглажена и неочевидна.

- Например, не всё окружение, а только один из родителей предъявлял чрезмерные требования.
- Или требования не были вербализованы, а угадывались по чуть более долгому молчанию, слегка поджатым губам или напряжённому взгляду.
- Или родитель не требования предъявлял, а расстраивался, становился грустным или слегка разочарованным.
- Или требований как таковых не было, но была критика, обесценивание или нездоровая конкуренция.

Обычно это детская или подростковая история. И обычно она имеет отношение к близким людям, от мнения или настроения, от любви или неприязни которых ребёнок на тот период времени очень и очень зависим.

Нарциссическая травма — это последствие нахождения в отношениях эмоционального насилия, которое когда-то применяли к нам, а теперь мы сами к себе его применяем.

Что на выходе получает повзрослевший в таких вводных условиях человек?

Вот с чем сталкивается и как живёт личность с нарциссической травмой:

1. Жёсткий или даже жестокий внутренний критик.
2. Слабый или вообще отсутствующий голос внутреннего защитника.
3. Неустойчивая или плохо развитая способность пожалеть себя, посочувствовать или погрустить о том, что не получилось.
— Вместо этого — стыд и чувство вины.
4. Вообще чувство вины — это практически нон-стоп испытываемое чувство.
5. Неадекватная степень ответственности.
— Считаю, что могу отвечать за счастье другого человека; считаю, что должен был предвидеть или догадаться; считаю, что можно было поднапрячься и успеть и т.д.
6. Идеальный, а потому недостижимый образ того, как нужно.
7. Фиксация на промахах и ошибках.
8. Принцип «всё или ничего»: или я молодец или г*о.
9. Постоянные сомнения в своей компетентности и хорошести.
— Обычно есть более болезненные области, например: материнство / отцовство, карьера, социальная реализация.
10. Нет учёта внешних обстоятельств.
— Я всегда должен на пять с плюсом и плевать на плохое самочувствие и отягчающие обстоятельства.
11. Всегда мало, невозможно «насытиться» результатом, даже если он откровенно хороший.
— Передышка всегда временная и «не приживается»: не греет и не хранится в памяти надолго.
12. Постоянное сравнение себя с другими и/или со своим представлением о том, как надо.
13. Обесценивание своих результатов.
14. Невосприимчивость к чужой похвале, признанию, уважению.
15. И напротив, восприимчивость к чужой критике, недовольству, замечаниям.

Эти 15 пунктов — хороший тест на наличие нарциссической травмы.

И даже если вы нашли у себя всего 2-3 признака — то это повод задуматься.

Потому что такое отношение к себе — это не норма!

Вы продолжаете питать и углублять старую рану, обкрадываете сами себя, лишая радости, удовольствия или просто спокойствия и расслабленности.

И ещё, вероятно, вы часто прокрастинируете и не рискуете, вам безумно сложно начинать новое, проявляться, ошибаться, заявлять о себе. И тогда вы упускаете много возможностей, становитесь ещё более недостаточным и нереализованным.

И это запускает новую волну вины и самокритики.

Что делать?

Нарциссическая травма — это системная ошибка отношений.

Сначала отношения к вам со стороны авторитетов (родителей, прежде всего), а теперь — ошибка самоотношения.

Чтобы нивелировать действие травмы, придётся исправлять «базовые настройки личности». А для этого нужно:

✓ Оказаться в отношениях, где вас с бережностью и вниманием будут принимать настоящими, таким, какой вы есть.

✓ В отношениях, где другой человек вместе с вами будет открывать и изучать то, какой вы: ваши возможности и ограничения, ваши истинные страхи и истинные желания. И делать это без осуждения и пренебрежения, без ярлыков и оценок.

✓ В отношениях, где возможно будет нарастить или восстановить голос «защитника», который со временем сможет противопоставить «критику» убедительную и здоровую альтернативу самобичеванию и достигаторству.

Это психотерапевтическая работа. Её нельзя выполнить на коленке, за три сеанса, по книжке-самоучителю, на курсах или марафоне. Увы.

Нарциссизм — это глубокая, глубинная травма психики. Для её исцеления и реабилитации нужно время и регулярная работа.

Это как исправлять сколиоз позвоночника. Потребуется очень много раз показывать телу, какое положение правильное, переучиваться стоять, сидеть, ходить, учиться включать другие мышцы, прокладывать новые нейронные связи в мозге.

Но психологическая травма сложнее телесной, потому что в её формировании всегда принимает участие психика другого человека.

Вы, конечно, можете делать анти-нарциссические упражнения: вести дневник достижений, учиться хвалить себя, переключаться с осуждающих мыслей на нейтральные. Это хорошее подспорье.

Но нарциссическая травма глубже, потому что предстоит пересматривать, перекраивать образ себя. И для этого нужен другой человек.

Я Лиана Ланда, практикующий психолог, психотерапевт и я хорошо знаю, о чём говорю. Я работаю с нарциссической травмой и приглашаю вас на консультацию и в терапию.

Запись по телефону: +7 903 570 80 98, в мессенджерах или через форму на сайте <https://lianalanda.ru/>

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт