

ЖАННА ГУД

ВНИМАНИЕ СВЯЗЬ С СОБОЙ!



записки с рабочего стола
#просто_о_сложном



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ GPS

Жанна Гуд

Внимание: связь собой!

<https://litres.ru/74507948>

SelfPub; 2026

Аннотация

Точка невозврата к потере себя - это самый мощный момент трансформации.

Две предыдущие книги серии «Психологический GPS» были посвящены диагностике внешней среды и пересборке личного фокуса. Но книга «ВНИМАНИЕ: СВЯЗЬ С СОБОЙ!» - особенная. Желтая зона - это территория созидания собственной наполненности.

С точки зрения нейропсихологии, «связь с собой» — это не эзотерический термин и не набор техник заземления. Это живой процесс и глубокое переживание, в котором человек учится заново:

слушать себя, слышать себя и доверять себе.

Это не случается по инструкции.

Это происходит, когда человек задает себе сотни уточняющих вопросов и настойчиво ищет на них ответы.

В этот момент снимается блок с блуждающего нерва, стихает кортизоловый шторм и рождается тихое, но убедительное знание:

«Я есть и Я достаточен».

Жанна Гуд

Внимание: связь собой!

«ВНИМАНИЕ связь с СОБОЙ!»

предисловие

Связь с собой, точка невозврата к потере себя — это самый мощный момент трансформации. Если связь с собой — это фундамент, то эта точка является моментом, когда человек выбирает себя окончательно и бесповоротно.

Две предыдущие книги серии «Психологический GPS» были посвящены диагностике внешней среды и пересборке личного фокуса и целей: узнать, как работает мозг нарцисса, научиться выставлять «красные флаги», перевести фокус внимания на себя и вычистить свое пространство от деструктивных паттернов.

Но «Внимание: связь с СОБОЙ» — эта книга особенная. Здесь больше нет места никакому нарциссу.

Желтая зона — это территория созидания собственной наполненности самим собой. Желтая обложка с круговым циклом и галочкой в центре — это визуализация гомеостаза самодостаточной системы.

Это уже не сканирование среды на предмет угроз, а инвентаризация собственных состояний. Исключение «посторонних» из этой коммуникации — это установление нейробиологического суверенитета.

С точки зрения нейропсихологии, «связь с собой» — это не эзотерический термин и не набор техник заземления. Связь с собой — это живой процесс и глубокое переживание, в котором лимбическая система и неокортекс начинают слышать друг друга.

Это момент, когда человек уже не может быть «функцией» или «контейнером» для чужих проекций, а становится субъектом.

Главная трагедия нарциссического расщепления в том, что там «себя у себя нет». Там невозможен «взгляд» внутрь себя, невозможна внутренняя коммуникация. Нет внутреннего диалога — значит, нет и пути к осознанности.

Но пластичная «пустота» после отношений с нарциссическим объектом — это лишь временное состояние, вызванное эмоциональным голодом. Мозг готов проснуться, он пластичен.

Эта книга предлагает самое важное и увлекательное — путешествие лицом к себе.

Это не случится по инструкции. Это произойдет тогда, когда человек начнет задавать себе сотни уточняющих вопросов и, что важнее, настойчиво искать на них ответы.

Когда человек делает это сам для себя, он совершает нейробиологический прорыв — он забирает управление своей реальностью у внешних обстоятельств.

В этот момент снимается блок с блуждающего нерва, стихает кортизоловый шторм, и рождается тихое, но убедитель-

ное знание:

«Я есть. Я достаточен. Я способен менять свое пространство и свою реальность».

Добро пожаловать домой!

В пространство, где человек — единственный и полноправный автор своей жизни.

связь с собой

Строить связь с собой — это не метод и не техника.

Строить связь с собой — это переживание и процесс.

Да, очень важно, что человек делает это сам для себя, даже если обращается за поддержкой и получает информацию.

Это дает человеку возможность ощутить свою самость, почувствовать, что он способен сам менять свою реальность, увидеть эти изменения в себе и оценить себя достаточным.

Главная задача здесь — повернуться лицом к себе, задать себе вопросы и сотню уточняющих вопросов.

И нет сомнения, что человек узнает ответы — как только научится слушать и слышать себя.

А как только человек научится после всего услышанного от себя доверять себе, он будет уверен и в своих решениях, и в своих действиях.

Потому что человек слушает себя, слышит себя, доверяет себе - значит, все, что он делает, адекватно.

Психология должна основываться на реальности, а не на обобщенных фразах, которые ни к чему не привязаны.

И терапия - это не набор техник.

Если кто-то даже знает техники и умеет их выполнять, это даст либо недолгий результат, либо отсутствие результата.

Терапия — это новый опыт здорового человеческого контакта.

Техники, которые не основаны на концептуальном изменении мышления человека, абсолютно бессмысленны.

Техники могут давать ощущение контейнирования тревоги, но они не отвечают на вопрос, откуда эта тревога берется.

Техники создают иллюзию, что тревога снизилась. Но проблема в том, что тревога откуда-то берется. Откуда?

Все деструктивные состояния, которые человек переживает, тоже откуда-то приходят. Откуда?

Откуда транслируются эти состояния — вопрос остается открытым.

Только после простроенной связи с собой можно применять техники, действия, медитации — все, что нравится.

Когда человек почувствовал и знает, какой он сам в своей собственной реальности и в реальности объективной, тогда это начинает работать иначе.

Есть люди, которые достаточно осознанны, у которых большая здоровая часть психики. Они реально хотят разобраться, что происходит, и хотят менять себя и свою реальность.

Человек хочет менять свою жизнь.

Человек отдает себе отчет, что что-то происходит не так.

Он ловит себя на том, что мысли идут по кругу и не дают покоя. Возникает впечатление, будто он не живет свою жизнь, будто постоянно выбирается, выбирается — и снова проваливается.

А это не просто кажется. Конструктивный мозг не успокоится, пока человек не даст себе ответы, не закроет свои потребности и дефицитные состояния.

И человек начинает задавать вопросы, искать информацию.

Такие люди очень настойчивы.

И, несмотря на тревогу и другие состояния, они находят знания, строят связь с собой, проходят трансформацию и получают в себе новый ресурс и новые возможности.

Конечно, это болезненный процесс. Но жить в собственном пространстве, где никто не переопределяет твою реальность, — это того стоит.

Главное в этом процессе — держать фокус внимания на себе.

Если обращаться за поддержкой, то там не должно быть фигуры, которая ставит себя в превосходную позицию и как будто «сейчас будет вас учить, расскажет и покажет, как надо».

Потому что если кто-то находится в превосходной позиции гуру, коуча или наставника, он обязательно будет переводить человека в ничтожную позицию.

И все, что будет происходить, — это состояние тревожно-

сти и необъяснимого дискомфорта. А это уже было рядом с нарушенными, в той реальности, которую человек хочет изменить.

Строить связь с собой — это вычистить свое внутриспсихическое пространство от всех деструктивных встроек, проекций, переопределений и других чужих конструкций.

Строить связь с собой — это наполнить себя собой.

Очень важно получать здоровую обратную связь, где есть принятие. Тогда человек понимает: все, что ему необходимо, у него самого уже есть.

Все необходимое для себя человек носит в себе — в своем головном мозге.

Поэтому так важно, чтобы человек понимал: во взрослой реальности на каждую свою эмоцию, состояние и потребность он сам строит нейронные связи, а вместе с ними — поведенческие шаблоны и адаптационные механизмы.

Когда структурируется психика и человек фокусируется на результате, структурируется и физическая реальность.

Человек формулирует свои желания и цели, все выстраивает, ему становится понятно, что с ним происходит. Появляются силы, ресурсные состояния — и такого человека не сломить.

Весь деструктив, все, что встроено с детства, человек может сам переопределить в конструктив для себя.

И когда человек это делает, когда меняется его реальность, когда он видит, что может, — он становится значи-

мым для себя. Он становится ценным для себя.

Часто, когда уже очевидно, что с человеком произошли конструктивные изменения, особенно если это женщина, можно услышать, чаще от нарушенных людей, комментарии, что она «кого-то себе нашла».

И это правильные комментарии.

Да, действительно нашла.

Она себя нашла.

Когда человек находит себя, когда он на связи с собой и наполнен собой, это транслируется в физическую реальность. И не заметить это невозможно.

Потратить время, приложить усилия, удержать фокус внимания на себе, построить связь с собой и построить новую реальность — это того стоит.

прими себя таким, как ты есть

Это пустая, шаблонная фраза.

Потому что для начала надо хотя бы попробовать задать себе вопрос: «А какой я есть? Какими глазами я себя вижу? Какими словами я о себе говорю?»

Очень много людей видят себя, знают себя и определяют себя глазами, мозгами и словами своих деструктивных родителей и родственников.

Мало кто может ответить о себе — потому что никогда и не думал о себе, не то что задавал себе вопросы.

А на самом деле это серьезная работа: человеку нужно

встретиться самому с собой, с отдельным собой. Понять, какой он, что ему нравится, как ему комфортно, что он лично хочет, чего ему надо и чего ему не хватает, что он должен компенсировать себе сам.

Потому что выяснить, какой я, — это построить структуру собственного «Я».

Это очень важные и значимые вещи.

Когда появляется «Я», следом появляется структура. Любую пустоту можно структурировать под свой запрос, но для этого нужно, чтобы сначала появилось «Я».

Структура — это нейронные связи, где есть четко отстроенные системы, которые работают на то, чтобы человек всегда был в ресурсе.

«Я отвечаю за то, что происходит в моей жизни.

Я отвечаю за свое физическое, эмоциональное, материальное состояние.

Я отвечаю вообще за свое состояние».

Когда человек берет ответственность за свою жизнь, он говорит:

«Я знаю, какой я.

Я знаю, чего хочу.

Я знаю, что я могу.

Я знаю, как это сделать».

Чтобы узнать, какой я, чтобы наполнить себя собой, надо протестировать ситуацию, в которой человек оказался: какие свои детские состояния он компенсирует через другого, а скорее — через иллюзию о другом?

Как только обнаружится, какое состояние компенсируется через другого, обычно нарушенного, и что именно у человека в дефиците, взрослый человек получает возможность создать для себя комфортные условия, расслабиться и ощутить всей душой и всем телом состояние комфорта, расслабленности и счастья от того, что он сделал это сам для себя.

Когда человек «выпадает» в детские тревожные состояния, нужно научиться возвращать себя в здоровое взрослое состояние. В состояние, где он снова подтверждает: он может создавать для себя условия, в которых ему будет безопасно. В первую очередь — где он делает то, что ему нравится, то, что он любит.

Вот на это надо потратить время, чтобы это состояние закрепилось.

И оно того стоит, потому что психика человека изменится, наполнится собой. Он начнет слушать и слышать себя, чувствовать себя, любить и принимать себя. Это очень важные моменты.

У человека не будет необходимости искать кого-то другого и приписывать этому другому качества, которых нет.

А может, они и есть. Но есть и другие качества, которые разрушают человека намного больше, чем иллюзия, за которую он держится.

Поэтому надо потратить время. Надо построить связь с собой.

Когда у человека уже построено и простроено личное, отдельное, взрослое пространство, в кризисной ситуации эти особенности и конструктивные паттерны сработают как ресурс для него.

Отдельная жизнь — это «я в себе».

Отдельная жизнь — это собственная реальность. Это когда нейронные связи человека наполнены его ощущениями, его состояниями, его желаниями, его действиями. И все это подкреплено гормональными, дофаминовыми реакциями.

связь с собой: как оставаться в объективной реальности

Все, абсолютно все происходящее — все, что транслируется вербально и невербально, все, что ощущается, — необходимо рассматривать в привязке к объективной реальности.

Особенно шаблонные фразы.

Особенно там, где звучат обобщения.

Чтобы не проваливаться в тревожные, кортизоловые состояния, чтобы не висеть во времени, чтобы оставаться в объективной реальности, надо научиться определять, что

происходит в контактах. Особенно важно обращать внимание на то, какие словесные связки используются в коммуникации.

И неважно, на каком это уровне. Неважно, кто в контакте, в каком он статусе и что транслирует.

Когда коммуникация строится на шаблонных фразах, особенно когда звучат обобщения — «мы», «все», «все такие», «все изменяют», «все виноваты», «часть вины на каждом из нас», «все будет» или «не будет», «все так делают» и тому подобное, — надо быть очень внимательным.

В первую очередь вопросы нужно задавать себе:



о чем я спрашиваю?



что я слышу в ответ?



что мне транслируют?



как я реагирую?

Шаблонные фразы и обобщения — это обычно производные шаблонного мышления.

Шаблонное мышление — это мышление, которое практически всегда говорит об отсутствии эмоционального интеллекта.

Шаблонное мышление построено на логике, где в подавляющем большинстве случаев нет смысла, нет сути и нет со-

держания.

Когда постоянно повторяются одни и те же фразы, это искусственно вводит человека и других людей в определенный транс. В состояние, где невозможно сфокусироваться на чем-то конкретном.

Из одной шаблонной фразы можно достать очень много контекста. Она дает возможность структурировать огромное количество информации: психика дает очень ценный материал для размышления.

Достаточно задать три или пять вопросов, чтобы понять, какое отношение с реальностью у говорящего.

Это касается и себя тоже — внутренней коммуникации с собой.

Когда человек говорит шаблонными фразами, которые не привязаны ни к реальности вообще, ни к его личной реальности, — это говорит об инстинктивной части, о фокусе внимания и, скорее всего, о зависимости от значимого объекта. Неважно, реального или фантомного.

Да, обычно так транслируются неосознанные мысли. И часто это транслируется из нарциссического расщепления — неосознанно.

Это происходит в том случае, когда нарциссический объект может быть значимым и доминантным в собственных глазах только через перевод другого человека или других людей в управляемую позицию.

Это можно наблюдать на митингах, в выступлениях сек-

тантских спикеров, на тренингах, в группах поддержки. Так позиционируют себя нарциссические руководители, учителя, родители, партнеры и другие люди.

Но дело в том, что каким бы грандиозным и значимым этот нарцисс себя ни позиционировал, его ничтожная позиция записана в его нейронных связях. Там, в подсознании, есть потребность быть уничтоженным.

Поэтому и все, что связано с нарциссическим объектом, приговорено к неуспеху, неустройству и краху.

Когда в коммуникации с человеком проводят определенные манипуляционные действия, у него, конечно, возникает нересурсное состояние.

У человека могут возникать эмоции: страх, гнев, боль, чувство вины, стыда, плохости, неуместности, ненужности. И все это подкрепляется гормонально.

После выброса норадреналина с кортизолом может возникнуть состояние возбуждения: «да, да, да...» — с активными реакциями, прыжками, аплодисментами и так далее.

Если эту эйфорию не контейнировать через осознанность, такое состояние застревает гормонально в теле.

После такой сильной эмоции может наступать нересурсное состояние: «нет сил», «не могу ходить», «не могу что-то делать», «не понимаю, что происходит» и тому подобное.

Человек в таком состоянии может просто лежать несколько дней.

Если деструктивные состояния не контейнировать, чело-

век так и остается в зоне инстинктов, где он не может контейнировать свои состояния через неокортекс и переводить их на мыслительно-речевой уровень.

Это значит, что те, кто рассказывают, как правильно, как должно быть и как надо, часто используют те самые шаблонные речевые связки. Это иллюзия о значимом объекте, который якобы что-то знает и сейчас расскажет.

Исходя из речевых связок в коммуникации, можно определить уровень психического состояния.

«Как правильно» - не бывает. Бывает так, как комфортно человеку. Правильно - это может быть только в индивидуальном контексте.

Шаблонными речевыми связками и обобщениями создается иллюзия, ожиданиям которой человек должен соответствовать. Это и есть нарциссические вещи.

Потому что ощущения и чувства - это очень личное.

Подстраиваться под шаблоны общепринятого мнения, успеха, образа жизни, мировоззрения, под картинки счастья, вкладывать ресурсы и усилия, чтобы соответствовать этим шаблонам, демонстрировать возможность позволить себе то же, что и другие, — значит, что человек не перерос свой импульсивный нарциссизм.

Фокус внимания смещается не на свое внутреннее состояние и не на свое внутреннее ощущение. Рано или поздно иллюзия рушится, и человек оказывается в той реальности, которая всегда была, но которую он не хотел видеть.

Нарциссическая часть есть у каждого человека. Она находится в бессознательном и связана с инстинктом выживания.

Но в то же время это и желание быть свободным, развиваться. Оно охватывает все направления жизни.

Когда человек строит связь с собой и обращает внимание на то, что происходит внутри, у него появляется возможность увидеть свои мысли, импульсы и желания - в том числе агрессию, гнев, зависть, ревность.

Там целый мир. Целая гамма постоянно меняющихся эмоций.

Что делать с этой нарциссической частью, которая есть абсолютно у всех?

Построить связь с каждой своей частью. В том числе - с нарциссической. И адекватно все это контейнировать.

Можно справиться с любым своим состоянием, если есть осознанность.

Когда человек занят собой, своим реальным миром, у него нет времени следить за тем, что происходит у других.

Потому что весь ресурс, вся энергия и эмоции уходят на то, чтобы строить свое личное пространство.

Есть объективная реальность, где человек может быть сам себе значимым.

Значимые люди спокойны в любой ситуации, что бы ни происходило.

Так работает неокортекс, когда он находится на связи с лимбической системой через нейронные связи.

Когда человек понимает свою значимость и тестирует свою реальность, он всегда в безопасности. Он понимает, что в любой ситуации способен позаботиться о себе. И не только о себе.

здоровая психика

100% здоровой психики не бывает - на этом надо успокоиться.

Состояние человека зависит от наличия и размера здоровой части психики.

Здоровая часть психики дает возможность увидеть реальность такой, какая она есть, сделать мощный шаг к изменению собственной жизни, к взрослению и, соответственно, к изменению своей психики.

Здоровая часть психики — это та часть, которая способна компенсировать внутреннего травмированного ребенка и дорастить личность до целостности.

Через осознанность человек проживает и контейнирует деструктивные состояния, переживает гормональные состояния, дает сам себе здоровую обратную связь и строит свою новую реальность.

И человек понимает: он всегда чувствовал, он всегда знал, что что-то не так, но не мог назвать это уместными определениями.

А это и есть здоровая часть психики.

Здоровая психика - это взрослая, целостная, самодостаточная психика.

Взрослый - это отдельное «Я».

Это личность, идентифицированная в своих рамках и границах.

Это конструктивное развитие, позиция и состояние.

Это и о личном, и об обществе.

Это, в первую очередь, взрослое мышление, которое определяется словарным запасом, где взрослая реальность не переопределяется детским лексиконом.

Взрослый самостоятельно ищет способы изменить свою жизнь.

Взрослый ни к кому не предъявляет претензий. Он строит очень тесную связь с собой, сам отвечает на свои вопросы и сам для себя ищет ответы.

Взрослый человек все для себя делает сам.

Ему не нужно, чтобы кто-то приходил, спасал, вытягивал и так далее.

У взрослого человека нет вопросов: хороший он или плохой. Он не думает о том, что о нем скажут другие, что подумают, как оценят, как посмотрят.

У человека есть собственная взрослая реальность. Он находится на связи со своими ощущениями, переживаниями и понимает себя.

Соответственно, человек держит связь с быстро меняющейся внешней реальностью. Он не живет в тревоге, потому что ни с кем не соперничает и никому ничего не доказывает.

Взрослая психика - это отдельное, свободное простран-

ство своего внутреннего состояния, своих мыслей, знаний и навыков. Здесь не может быть соперничества.

Человек думает, живет, принимает решения и взаимодействует не по шаблонам, а так, как считает нужным. Ему не с кем соперничать и нечего доказывать.

Соперничества в реальности вообще нет. Соперничество - в голове, между грандиозной и ничтожной нарциссической частью.

Если человек в своем пространстве транслирует то, что считает нужным, он не видит соперников, потому что он их не ищет.

Человек себя ни с кем не сравнивает. Он просто делает то, что считает нужным. Это другое состояние.

Каждый человек определенным образом презентует себя другому. Вопрос только в том, в каком состоянии находится его психика.

Можно заявлять о себе из зоны инстинктов. Можно - на уровне интеллекта, на уровне неокортекса. А можно - на уровне эмоционального интеллекта.

Можно иметь достаточно большие знания, но при этом не обладать эмоциональным интеллектом.

И вот те, кто эмоционально не развиты, не выдерживают и нападают, потому что они не держат связь со своей нарциссической частью.

Эмоционально тупые живут в зоне инстинктов, поэтому они реагируют с позиции нездорового соперничества:

потому что «это несправедливо, потому что почему кто-то так себя ведет, так говорит о себе, что он там знает, может, умеет и т.д.» - нарциссическая часть начинает болеть....

Потому что когда есть знания, они анализируются и изменяются.

Но если при этом сначала человек не может построить связь со своими эмоциями - он, как следствие, не может эти эмоции расшифровать и контейнировать.....

У осознанных людей нет соперников, потому что они кроме своих знаний, возможностей и умений, обладают еще своими личностными качествами - и это их мир и их пространство.

И действительно странно когда ты эту реальность видишь по-другому, когда ты понимаешь что в каждой реальности для каждого человека достаточно места и соперничать незачем - то это конечно другой уровень взрослости, когда человек перерастает свой личный нарциссизм и в нем соединяются эти две части, и ничтожное, и превосходно.

Как тогда принимать критику и реагировать?

Если кому-то не нравится то что человек пишет, говорит или делает - просто проходите мимо.

А если невозможно пройти мимо, если возникает потребность давать оценку, делать замечания, сравнивать, обесценивать и т.д. - то это вопрос не ко мне ...

Тот кто в претензии должен бы сесть и спросить себя: что происходит со мной, почему я себя так чувствую и так реа-

гирую, почему мне хочется вмешаться, сказать или сделать высер?

И разбираться с этим день или год, сколько надо - просто разбираться потому что это его личное состояние....

Если человек в ответ на что-то испытывает очень сильные эмоции - нужно разобраться почему это происходит, что и какие якоря включились, что заработало до такой степени что психика не справляется с тем потоком эмоций и включается гавномет?!?!...

Когда человек тихо не проходит мимо, не садится и на разбирается с собой а тупо говорит или пишет претензии - это значит что человек тебя не понимает, он так не может, и у него включается фантазия что он почему-то может тебя оценивать;

у него включается нарциссическая ярость, мстительность, зависть и, как следствие, нападение в речевом или письменном виде...

Выход какой?

Рамки и границы!

Если нет возможности нападать, нарушать рамки и границы, если не давать такой возможности - тот кто в претензии вынуждено уйдет.

Когда человек отстраивает свои рамки и границы, когда он отстраивает свое комфортное состояние - он не позволит собой манипулировать,

себя обворовывать, переопределять себе реальность, и

разрушать радость.

Нарушенные объекты и элементы - их нет пространстве в человека.

Конечно нарушенных очень много вокруг, и конечно они постоянно пытаются захватить ресурс.

Но в отдельном взрослом пространстве человек сам по себе для себя развивается, ему комфортно,

он значим сам для себя, ценен сам для себя, он любит себя - у человека него хорошая связь с собой!

пространство осознанности и нарциссичное пространство - это параллельные пространства

Это важнейшее разграничение, непересекающихся миров, потому что это принципиально разные парадигмы.

Это не просто разные точки зрения - это разные онтологические системы, где законы физики одного мира не работают в другом.

Нарциссичное пространство — это мир отражений, в нем человека не воспринимают как живой субъекта, а только как функция и контейнер.

Энергия нарцисса тратится на поддержание фасада, и подтверждения своей исключительности.

Это замкнутая система, где все извне или поглощается, или обесценивается. Пространство осознанности - это мир присутствия, где важна не форма, а суть и смысловое наполнение.

В этой парадигме человек признает свою уязвимость, от-

дельность другого и свою ценность в моменте «здесь и сейчас» без нужды в оценке.

Эти пространства не пересекаются, потому что осознанность требует честности, что для пространства нарцисса нейробиологический и психический «тупик» его структуры.

Из одного мира в другой нельзя перейти плавно — это надо было бы сделать радикальный квантовый скачок восприятия.

Человек не может одновременно находиться в состоянии глубокой защиты/самолюбования, и в состоянии истинной эмпатичной осознанности.

- Нарциссичный контур - это имитация и выживания с целью добычи ресурса.

Здесь нет «Я», есть только «функция». Успех в этом пространстве - это объем захваченного внимания.

- Контур осознанности - это интеграция, с целью бытия и проживание опыта. Это пространство смыслов, где человек не «использует» свой талант, а живет в нем, и не отказывается от успеха а успех - это глубина контакта и внутренняя связность с реальностью.

Для осознанного человека «успех» нарцисса — это просто шум в другом диапазоне частот.

Человек в пространстве осознанности не «бросает вызов» толпе, он просто находится вне аффективного поля.

Многозадачный мозг осознанного человека не сканирует среду на предмет «градуса восхищения» - это свобода от

биологического рабства перед проекциями.

В параллельном мире пространств популярность осознанного человека не является его «аппаратом ивл».

Успех, популярность в осознанном пространстве - это побочный эффект деятельности, а не условие выживания.

Осознанность - это скелет психики.

Когда сформирована внутренняя структура, границы не нужно удерживать волевым усилием — они являются естественным следствием целостности.

Интегрированное «Я» работает как фильтр. Внешние проекции, попытки манипуляции или требования «соответствовать», просто не находят зацепок в лимбической системе. Сигналы проходит мимо, не вызывая амигдалярного ответа.

Интегрированное «Я» - это состояние, когда все части личности: сознательные желания, вытесненные эмоции, плюсы и минусы, перестают конфликтовать и работают как единая система.

Нарцисс - это размытое состояние, которому нужна форма: публика, агент, роль, и т.п. Осознанная личность - это статичная форма. Границы не шатаются, потому что не зависят от внешнего давления или его отсутствия.

В своем пространстве осознанности человек видит поползновения нарциссов как объективный процесс, но не вовлекается в него. Это позиция наблюдателя, что биологически защищает от массового регресса.

В такой системе координат талант, знания, умение - это не «сверхкомпенсация пустоты» а индивидуальный способ коммуникации, не имитация чувств, а их проживание и трансляция из состояния полноты.

Два пространства - это два вектора энергии

Нарцисс сфокусирован на внешнем, чтоб захватить ресурс и выдавать за свой.

Человек сфокусирован на себе, на внутреннем состоянии наполненности - он может отдавать

В этом заключается коренное различие между «захватнической» и «созидательной» моделями существования.

• Нарциссичная фокусировка - внешний захват. Нарцисс постоянно мониторит внешнюю среду, так как это его «внешний аккумулятор». Поскольку внутри нет собственного источника энергии, нарцисс вынужден захватывать чужие ресурсы — внимание, эмоции, идеи, и апроприировать их, выдавая за свои, чтобы поддерживать конструкцию грандиозной части.

Мир нарцисса - это супермаркет запчастей для его имитации.

• Фокусировка осознанности - внутренняя наполненность.

Осознанный человек ориентирован на интроспекцию и понимание собственного себя. Внутренний источник смыслов, не нуждается в грабеже чужого внимания.

Отдача: творчество, помощь, любовь - это естественное следствие избытка внутренней энергии, чем невозможно не

делиться.

Параллельные миры - это очевидно.

Один мир живет за счет эксплуатации внешних объектов для заполнения внутренней пустоты.

Другой - за счет манифестации внутреннего содержания во внешний мир.

Биологически это разница между паразитарной стратегией автономной.

Нарциссизм - это выживание через захват.

Осознанность - это развитие через созидание.

Связь с собой - это когда мозг человека на биологическом уровне с ним сотрудничает.

У нарцисса мозг фрагментирован: одна часть имитирует, другая - контролирует фасад, третья - замирает от ужаса.

У осознанного человека есть связь между неокортексом и лимбической системой - мозг становится единым союзником, а не набором механизмов для выживания.

Биологическое сотрудничество означает, что системаощерения, дофамин и серотонин - завязана на внутренние процессы: инсайт, решение задачи, ощущение аутентичности. Человек получает «химию счастья» за то, что он есть, а не за то, что его похвалили.

Когда мозг «сотрудничает», энергия тратится на развитие нейронных связей, отражающих реальный опыт, а не на поддержание громоздких систем защит и имитаций.

В этом состоянии одиночество невозможно, так как связь

с собой и контакт с собой - это самый насыщенный и содержательный диалог.

Это и есть биологическая свобода.

Это самый ценный уровень понимания - когда нейропсихологические знания подтверждаются личным опытом, они перестают быть теорией и становятся биологической реальностью.

Состояние сотрудничества с собой - это точка устойчивости, из которой параллельный мир нарциссических имитаций видится прозрачным и глубоко дефицитарным по сути.

Когда человек знает себя через себя - мозг работает в режиме энергосбережения, ему не надо тратить ресурс на цензуру, создание масок или расчет эффектов.

Эта энергия идет на жизнь и созидание.

Человек видит механизмы «захвата внимания», но как осознанная личность — он к ним иммунен, так как лимбическая система больше не резонирует на внешнее одобрение. Это знание дает возможность не участвовать в соревновании «у кого фасад ярче».

Человек находится в позиции наблюдателя, кто понимает игры, но выбирает не участвовать.

Автономия - это ценность.

Нарцисс имитирует жизнь, потому что боится пустоты-нежизни, а человек в контакте с собой — живет, потому что он наполнен.

относительно новых начинаний

Когда человек начинает что-то новое, неважно бизнес, отношения - первое что нужно сделать это четко определить для себя:

«что лично Я хочу».

Надо заглянуть в свое внутриспсихическое пространство, и там структурировать, все свои желания, потребности, действия, и ответить себе на вопрос:

«какой результат я хочу получить?».

Это единственное что надо сделать - не рассказывать всем, а структурировать свои нейронные связи...

Не рассказывать всем подряд о своих планах, а сформировать круг единомышленников, кто не будет переопределять реальность, исходя из своих инстинктивных импульсов, а будут поддерживать человека.

Надо чтоб это были люди, кто каким-то образом,уже прошли что-то подобное, и знают.

Только в таком случае, человек сможет безопасно двигаться к своей цели.

Главное, чтоб цель человека, никто не разрушил и не переопределил в самом начале.

Когда у человека, на мыслительном уровне родилось желание, идея, неважно, маленькое или грандиозное, и он хочет реализовать это.

Человек идет к близким людям, к друзьям, делится с коллегами - и с чем он сталкивается:

-кто-то подвергает сомнению;

-кто-то начинает агрессивировать, говорить зачем тебе это надо, тебе что плохо живется, муж мало денег дает...

-сейчас начнешь и в минус уйдешь...

Почему это безумие в окружении?

Потому что, каждый человек начинает реагировать из своего личного опыта.

А часто там опыт негативный, потому что люди не протраивают связь со своими паттернами, которые влияют на них таким образом, что приводят всю их деятельность к негативу.

Поэтому каждый человек, начинает давать реакцию и советы, из своего опыта.

А есть люди, которые просто завидуют - это надо, просто понимать.

Внутрипсихическое пространство - оно напрямую проецируется на физическое пространство, и каждый человек создает его лично для себя.

И да, иногда приходится даже отказываться от общения: когда окружающие не могут опираться на свои ресурсы; когда кого-то с детства переопределенная реальность; когда опираются не на факты, а на свои детские установки, то с установками бороться очень тяжело...

Почему безумные пространства?

Потому что, когда человек отстраивает свое личное пространство, а ему постоянно переопределяют его реальность, говоря что:

-ты должен;

-так нормальные люди не поступают; -что про тебя говорят люди, и т.п...

Это значит что объективную реальность человека, где у него есть личные желания, мнение, планы, цели - ему переопределяют.

Для того чтобы забрать, или разрушить, ресурс человека...

При этом цепляются такие состояния, как чувство вины и долга, с тем чтоб человек вынужден был, должен был делиться своим ресурсом.

На одном человеке может паразитировать 8-10 человек, из его безумного окружения...

Вот, с детства человеку так переопределяли реальность, что он не имеет права жить для себя, ставить личные цели, что он часть семьи а потом и дружеской компании и т.п...

Когда человек умеет самостоятельно контейнировать свое чувство вины и стыда - то многие деструктивные контакты, вообще убираются.

Да, да, чувство вины может вообще отсутствовать сознании человека - потому что взрослый человек, сам определяет, что и как, он должен делать.

Если для человека кто-то определяет - это однозначно манипуляция, а человек начинает испытывать, встроенные в детстве состояния.

Если человеку важно мнение родителей, родственников, друзей - значит он зависит от их мнения, и это уже личный

выбор.

Манипуляторов, в близком окружении, может быть очень много.

Очень важно осознать, сколько людей, особенно близких, могут человека использовать - потому что так удобно, свой мозг не надо напрягать...

Просто «провел» две коммуникации, и ему отдали то, что хотел - для многих родственников, это образ жизни.

Самое интересное, что люди могут и не жить в одном пространстве, но они напрягают, осуждают, и учат другого.

И тут вопрос:

-какое отношение имеет чье-то мнение, к отдельному пространству?

Человек, в своем личном пространстве, делает что он хочет.

Отдельное пространство человека- это как огромный забор, за который никто не имеет права заходить без спроса.

А если у кого-то возникнет такая «необходимость» - то человек, быстро рассказывает, что и как...

Это вопрос взрослости.

Очень важно окружать себя ресурсными людьми.

Тех кто завидует, сразу видно в коммуникации: все что человек рассказывает: о своих планах, целях, поездках, покупках, и вообще - в ответ получает прямую, или косвенную агрессию, обесценивание, тоже прямое или косвенное, и замечания, что никакого отношения к объективной реально-

сти не имеют ...

связь с собой вертикальная интеграция

Когда когнитивное осознание и телесный отклик встречаются в одной точке - этот «щелчок» момент вертикальной интеграции.

В нейробиологии это часто называют моментом, когда неокортекс с лимбической системой и ощущения в теле начинают работать в унисон.

Этот «щелчок» превращает сухую информацию в глубокое осознание, которое и запускает реальные изменения в поведении и психике.

Когда блок с блуждающего нерва снят, энергия из нижних отделов мозга беспрепятственно поднимается в неокортекс.

То, что раньше было «глухим» телесным напряжением или непонятной тревогой, обретает имя и смысл.

Нейропсихологически это выглядит как мгновенная синхронизация

Тело расслабляется (вагусный отклик).

Эмоция легализуется.

Разум получает инсайт.

Человек в этот момент буквально «собирается» в целое - это и есть та самая связь с собой, о когда «я чувствую», «я понимаю» и «я есть» больше не противоречат друг другу.

И это не финал, а точка входа в поисково активное исследование.

С точки зрения нейропсихологии, когда снимается блок с блуждающего нерва и восстанавливается вертикальная интеграция, мозг переключается из режима выживания на ориентировочно-исследовательский рефлекс.

Смена доминанты - вместо того, чтоб тратить энергию на подавление тревоги или мышечных зажимов, мозг направляет ее на знание. Внимание, с фокусом на себе, становится инструментом исследователя. - человеку становится искренне интересно: «А как я это чувствую? А что за этим стоит?».

Нейропластичность в действии - когда каждый такой цикл: «почувствовал-осознал-доверился себе» прокладывает новые нейронные связи, делая путь к себе более проторенным и привычным.

Это превращает трансформацию в увлекательное путешествие, где человек сам становится ведущим экспертом по своей внутренней архитектуре.

Это автономный процесс.

Когда блок с блуждающего нерва снят, срабатывает естественная биологическая потребность в гомеостазе и безопасности. Мозг, получив доступ к ресурсам вертикальной интеграции, просто не может игнорировать сигналы дискомфорта — он начинает активно перестраивать внутренний ландшафт.

Информирование дает неокортексу необходимые категории для именования процессов - это снижает когнитивную тревогу.

Здоровая обратная связь служит внешним безопасным контуром, пока внутренний еще только укрепляется.

Фактически если убирать препятствия, дальше работает самоорганизация живой системы. Человек обретает субъектность, где он сам — и исследователь, и строитель своего безопасного пространства.

Очень важно позволить процессу идти самому там, где природа уже взяла свое.

Когда вертикальная интеграция становится не разовым событием, а устойчивым состоянием, осознанность становится фильтром восприятия.

С нейropsychологической точки зрения эта трансформация выглядит, как перестройка всей системы приоритетов.

Проекция на отношения - человек с разблокированным блуждающим нервом транслирует сигналы безопасности, то что называется нейроцепция.

Окружающие считывают это подсознательно, и именно это меняет качество коммуникации без специальных усилий.

Проекция на деятельность - когда мозг не занят подавлением внутренних блоков, когнитивный ресурс неокортекс освобождается для творчества и решения сложных задач.

Проекция на смыслы - осознанность позволяет отделять навязанные извне паттерны от истинных внутренних интенций, которые теперь четко слышны благодаря связи с телом.

Безопасное внутреннее пространство становится тем фундаментом, с которого человек начинает уверенно осваи-

вать мир, не теряя при этом контакта с собой.

Когда вертикальная интеграция восстановлена, «пазл» больше не складывается с теми, кто привык взаимодействовать с маской, травмой или функциональной частью.

Это точка невозврата.

С точки зрения нейропсихологии и психологии отношений здесь происходят два параллельных процесса.

Исчезновение «крючков» - нарушенные системы, объекты с дефицитарной регуляцией или манипулятивными паттернами, больше не находят в человеке привычного отклика.

Психика человека транслирует сигналы безопасности и автономности, которые для деструктивных объектов звучат как «чужой язык» или просто скучны.

Потеря функциональности - если раньше человек был «удобным», «спасающим» или «терпящим», то теперь его неокортекс четко модерирует импульсы, а блуждающий нерв не позволяет входить в привычный зажим ради чужого комфорта.

Он перестает «обслуживать» чужие дефициты.

Для нарушенного окружения такой человек становится «неудобным», «холодным» или «странным», «бессовестным», и т.д.

А на самом деле человек — просто целостный.

Это и есть настоящая экология жизни: когда осознанность фильтрует среду естественным путем - человек не «бросает» других, он просто перестает быть частью их деструктивных,

нарушенных сценариев.

Очень важно знать, и уместно определять происходящее, чтоб прожить этот период социального одиночества, который неизбежно возникает, пока новое, созвучное окружение еще не сформировалось.

дофаминовая система человека

Дофаминовая система играет очень важную роль в жизни человека, влияя на различные функции мозга.

В том числе дофамин отвечает за формирование чувства радости, когда человек фокусируется на себе и строит осознанную связь с собой.

Когда человек находит себя — это и есть дофаминовое состояние.

У нарциссического объекта дофаминовая система работает нарушенно: он часто находится в состоянии дисфории, злобы, раздражения. Там нет открытой улыбки, там постоянно напряженное выражение лица. Человек как будто непрерывно пребывает в своем деструктивном внутреннем мире.

Нарциссическое расстройство — это состояние, при котором дофаминовая система как будто заблокирована, и человеку трудно испытывать радость.

И что бы для нарциссического объекта ни делали — вкусная еда, уют, порядок, все необходимое в доме, деньги, сексуальная близость, забота, — в ответ все равно может транслироваться негативная обратная связь.

По большому счету, это не связано с партнером напря-

мую. Это связано с внутренним психическим состоянием нарциссического объекта, с очагами возбуждения, которые активируются в психике автоматически.

Такое состояние формируется с раннего детства — через системно повторяющиеся действия со стороны близкого окружения.

Что чувствует в таком случае партнер? Что чувствуют дети, которые растут в такой обстановке, где нужно постоянно ориентироваться на нарцисса, чтобы его не раздражать, и бесконечно приспосабливаться?

Ему может не понравиться все что угодно. Это неконтролируемые реакции, которые происходят в том числе на гормональном уровне.

На то, на что другой человек в нормальном, здоровом состоянии никогда не обратил бы внимания, у нарцисса может возникнуть импульсивный взрыв неконтролируемого гнева.

Близкое окружение и дети сначала присматриваются, потом фокусируются на этом человеке, и их мозг постепенно полностью переключается на него.

Они начинают отслеживать мимику его лица. Нарцисс ведь даже не всегда говорит — он может управлять окружающими одним взглядом и выражением лица.

Нарцисс посмотрел — человек испытал страх и сделал все, что от него ожидалось.

Все, кто находится в окружении нарциссического объекта, никогда полностью не выходят из состояния транслируемой

опасности — той самой опасности, в которой когда-то вырос сам этот нарушенный человек.

Невозможно представить, какой должна быть психика у ребенка, который рос в состоянии постоянной угрозы.

Когда этот человек вырастает и создает уже свою семью, он часто продолжает жить в том же состоянии угрозы.

А нередко рядом остаются и родственники. Они тоже не меняются, и его состояние может только усиливаться за счет негативной обратной связи, которую эти родственники дают относительно партнера, детей и всего происходящего вокруг.

Они ж ничего другого говорить не могут, у них нет дофаминовых состояний, позитивных эмоций - это же те самые родственники, что организовывали ад в детстве...

Это среда нарцисса, это называется родные люди, это одно целое - они так и продолжают общаться друг с другом, возбуждая миндалевидное тело, говоря что партнер не такой, деньги не так тратит, надо на них тратить, дети может и не твои, и т.д....

У большинства нарциссичных объектов нет критичности по отношению к реальности, они и себя не совсем понимают - значит после такого общения с родственниками, нарцисс в каком состоянии приходит домой?

Нарцисс и так, сам по себе с войной в голове, у него уровень кортизола постоянно зашкаливающий...

Нарцисс приходит, взрывается, все домашние захлебнулись кортизолом - а он разрядился и успокоился до очеред-

ной вспышки, когда его гормональная система накопит раздражение....

Все живое, что движется рядом с нарциссом- это раздражающая угроза.

Очень часто чтоб уйти от этого встроенного невыносимого состояния, нарцисс идет напивается, и т.п.

Это когда во всех остальных случаях алкоголь это зло, то здесь спасение, чтоб хоть как-то удержаться и не провалиться до конца в эту, встраиваемую родственниками, измененную реальность...

Разговаривать с нарушенным человеком, когда у него уровень кортизола в крови зашкаливает - бесполезно.

Если человек живет с нарциссом, если он понимает что у него уже «начинается», если связи с реальностью там уже нет - отойдите в сторону, уйдите с глаз, не попадайтесь под руку.

Нарцисс сам себе не принадлежит.

Жизнь с нарциссичным объектом, куда к сожалению втянуты и дети со всеми вытекающими последствиями - это и у партнера, и у детей, изменяется миндалевидное тело и начинаются пограничные состояния.

Пограничные расстройства можно диагностировать у всех кто живет с нарциссом эпилептоидного типа.

Это расстройство психики, как если бы человек пережил землетрясение, авиакатастрофу, или военные действия - вот так нарциссичный объект может воздействовать на нервную систему человека в мирное время....

Миндалевидное тело автоматически запускает гормоны, которые человека уводят в состояние замирания - нет радости, нет движения, гормональный сигнал «замри», двигаться опасно...

Этот опыт накапливается в нейронных связях головного мозга.

Даже когда человек выходит из таких отношений, мозг сигнализирует: опасно, замри - где здесь может быть дофамин и радость?

Когда дофаминавая зона не работает, то даже одного года жизни с нарциссичным объектом хватает чтоб сознание изменилось.

А после 10-15 лет жизни с нарциссом, начинаются аутоиммунные болезни, в том числе и онко - потому что дофаминавая зона не работает.

Биологическая программа человека начинает работать против человека.

Вся эта лирика о тяжелом детстве, а это действительно так и есть, нарциссичного объекта, никак не дает ему право разрушать другого человека - каждый взрослый и должен нести ответственность за себя и свои действия, свои импульсивные реакции, и за свой неконтролируемый гнев....

Какая тут жалость может быть к взрослому человеку — если есть проблема, обращайся за помощью.

Это ужасно когда понимаешь в консультации, что ты реально вытягиваешь человека с «того» света, а особенно ес-

ли это ребенок - и это только потому что они живут рядом с нарциссичным объектом .

Нарцисс живет в своей войне - а тот кто рядом системно «умирает», а нарцисс не несет за это ответственность.

Его детство было - значит пусть он со своим детством и разбирается.

Человеку со здоровыми эмоциями, эмпатному да, рядом с нарциссом угрожает опасность - потому что гормональные реакции неконтролируемые.

Те люди, кто имеет здоровую и адекватную психику, проживая рядом с нарциссичным объектом, находятся в состоянии неконтролируемого стресса.

Находятся в опасности!

Это значит что у человека нарушена витальная потребность в безопасности!

Только в безопасном пространстве психика человека построена на жизнь, на рост, на здоровье...

Если человек живет в обстановке где системно не чувствует себя в безопасности - это значит что у него есть гормональная угроза для жизни!

Если нарцисс приносит деньги, строит дом и все такое, но при этом его партнер находится в состоянии психоэмоциональной опасности - то все что он делает, не имеет никакого значения, потому что он нарушает базовую потребность в безопасности!

Какой смысл наряжаться, кушать, куда-то ехать, в состоя-

нии кортизола?

В кортизоловом состоянии чтоб ты не делал - нет радости....

Никаких контактов с нарциссичным объектом, никакого чувства вины.

Состояние нарцисса - это его ответственность.

Соответственно никаких коммуникаций с нарциссичным объектом.

В любых отношениях нельзя использовать двойные послания, и принимать не надо ни в коем случае

В стрессовых ситуациях миндалевидное тело мгновенно дает сигнал - опасно, гормонально это сразу проецируется в тело!

Месяц в стрессовой ситуации - и все признаки пограничного состояния разовьются, просто потому что миндалевидное тело изменилось...

Фантазии нарцисса о себе, у человеку никакого отношения не имеют - это вопросы к родителям и близкому окружению этого нарцисса, почему они внушили ему такое отношение к себе.

Для психики человека очень опасны бесконтрольные проявления гнева, ярости, взрывных импульсивных реакций - отстройтесь, уйдите, бегите.

Состояние каждого из психотипов зависит от очагов возбуждения в головном мозге.

У эмотива это одни части мозга.

Кому может сочувствовать и сопереживать нарцисс, если он сам переполнен страхом?

Тотальный страх - это не тот страх что разово возникает у ребенка, у человека, это иногда полный эмоциональный паралич, это интеллектуальный паралич, где человек ничего не может сделать, он просто захлебывается кортизолом...

То есть один нарцисс может создать очаг для огромного количества людей, которые будут рядом с ним в ненормативном состоянии.

И все они идут в общество и несут импульс агрессии...

Чтоб привести свою психику в норму - надо 1 год минимум.

Оценивать перспективу можно только через два пункта: опасно-безопасно, если безопасно - остаюсь!

Уйти от опасности - это адекватная человеческая реакция.

Если нет навыка с детства говорить добрые слова - откуда он возьмется во взрослой жизни?

Если у всей семьи не работает дофаминовая система и человек не знает что такое радость и здоровая обратная связь - каким образом он должен общаться со своей семьей?

Эти навыки тоже придется встраивать и накапливать...

Изменением характера тут не поможет - если организм требует разрядку, разрядка должна быть, другое дело каким образом...

Дофамин и Кортизол - это то что по большому счету влияет на состояние!

Дофамин - это удовольствие, расслабленность и комфорт.

Даже если рядом кто-то что-то разбил, разлил, перевернут, и т. д. - это не выводит наполненного дофамином человека, он спокойно относится к происходящему, а особенно когда рядом дети!!!

Кортизол - это не просто угроза психическому здоровью; человек который долгое время живет в состоянии страха и неконтролируемого стресса - у него падает иммунитет, и под угрозой уже физическое здоровье

совет дня - любите себя

Ок, а как человек должен чувствовать себя при этом, что человек должен делать, что должно происходить, чтоб было понятно что он любит себя?...

Ребенок придумывает что если он будет вести себя определенным образом, то тогда его полюбят - и это «полюбят» у каждого свое.

Это не обязательно ласково обнимают, целуют, балуют, и т.п....

Для многих любят - это когда мама пришла и улыбнулась, не орет сразу, когда папа пришел и сразу уснул, не стал начинать, это просто когда не создают стрессовую ситуацию когда невыносимо быть дома...

Поэтому когда человек заходит в отношения - то в первую очередь надо прояснить что для другого значит слово «любовь», да и для себя тоже.

Но не в том смысле, абстрактном, что в кино показывают

и в обществе транслируют - а в своем собственном, на уровне ощущений.

Каким образом человека любили в детстве - а много людей и сказать не могут каким...

И поэтому у каждого свое определение любви - а иногда любовь это когда человека просто не трогают.

В психике записаны не те общие понятия о любви, что там в песнях, стихах и фильмах - там то понимание любви, что происходило с детства.

«Мама любит» - бывает что ребенок не получает ни прикосновений абажающих, ни внимания, ни принятия безусловного...

И тогда он начинает фантазировать что мама его любит «потому что» - и вот здесь начинается рациональное понимание любви «мама меня любит потому что я», и тут уже в зависимости уже от того что ребенок воспринимает за любовь...

Вот такое схематичное восприятие любви записывается в нейронные связи: «мама меня любит потому что я делаю и стараюсь» - и на выходе уже два готовых паттерна, из которых человек будет заходить в отношения.

Ребенку очень важно адаптироваться к той обстановке, которую создают родители в его пространстве.

И при этом чем больше ребенок адаптируется к обстановке, где у него нет здорового контакта с мамой - тем больше он утрачивает собственное Я.

Потому что проявления ребенка, его чувства, его эмоции, его настроение - каким образом мама на все это реагирует?

«Как рассказывала на терапии одна из таких нелюбимых дочерей: «в детстве меня воспитывали, в основном борясь с недостатками, о достоинствах не говорили.»

Поэтому человек не проявляет инициативы, не стремится к росту, к продвижению...

«Я хочу чтоб меня любили»

Чтоб кто любил, чтоб как любил, что человек имеет ввиду, когда говорит «любовь», это как должно выглядеть и проявляться....

Люди ищут друг друга исходя из того что записано в голове с детства - мозг не работает по другому.

Если с детства записаны такие нейронные связи, то как еще и кого человек будет выбирать?

У большинства ЛЮБОВЬ чаще всего и связана с болезненными паттернами - на словах человек говорит хочу чтоб любили, а бессознательно выбирает того кто не примет полностью, кто будет принимать его частями, кто будет принимать его «послушным», ресурсным и не будет принимать нересурсным...

И вот тут самое главное - когда человек в нересурсном состоянии, но он сомневается имеет ли он право говорить об этом?...

А когда человек получает обратную связь как от мамы, что нельзя быть плохим - он уходит в шизофреногенный сту-

пор, пугается и замирает...

Человек не может вынести сам свои эмоции касательно своей «плохости»...

Когда человек боится показать свои негативные эмоции, не может их высказать, не может с ними связаться - значит надо научиться принимать себя целостным.

Надо научиться протраивать связи со своими эмоциями, и не только позитивными но и теми что возникают в ответ на какие-то нехорошие действия, научиться их высказать и при этом выдерживать самого себя....

как строить связь со своими страхами

Дело в том что со страхом не надо бороться - надо строить связь с каждым состоянием что у человека возникает, и со страхом в том числе.

Надо изучать состояние страха и внутренне, и внешне.

Изучать телесно - где сконцентрирован этот страх, как в ощущениях проявляется этот страх, что происходит перед тем как начинается этот страх...

Внутри - это гормонально проявляется эмоция через тело.

А внешне - это то что человека пугает во внешнем пространстве...

Если человек переезжает на новое место жительства - то надо разобраться, чего он боится, что рисует его фантазия, что конкретно его пугает.

Надо строить связь с тем что пугает и максимально исследовать это - пространство, может задачи, может незадаанные

вопросы...

Человека обычно пугает то о чем у него нет информации, или недостаточно.

Если у человека недостаточно информации о том месте куда он собирается переехать, о той жизни в которой он будет жить когда уйдет из отношения, и т.д. - значит он должен исследовать это состояние.....

После того как человек начинает думать, анализировать, критически оценивать свою перспективу, в первую очередь надо слушать свое тело - надо связаться мысленно с тем местом, с той задачей что перед человеком стоит и исследовать что там непонятно, для того чтобы получить недостающую информацию, которую человек соберет чтоб структурировать свою психику.

Куда он уйдет, где он будет жить, какая у него работа, какой у него доход, какой может быть дополнительный доход - и не надо оглядываться на то что нет родственников, что человек никого не знает...

Везде есть люди - а родственники это еще не гарантия безопасности, и не гарантия того что они помогут в сложной ситуации.

Поэтому чем быстрее человек расстанется со своими иллюзиями, тем быстрее он построит новую здоровую реальность, в которой нет страха.

Потому что та информация что человек собирает, она в головном мозге связывается - это такие точки опоры, откуда

человек может расти...

Когда собирается максимальное количество информации где жить, с кем жить, как все организовать, сколько денег тратить, где зарабатывать...

Когда человек мысленно отстраивает и проживает свою ситуацию - это уже становится его опытом

Так работает мозг.

Просто так бояться неизвестности - это бояться вообще непонятно чего.

Связаться со своими эмоциями, и тем что конкретно человека пугает - это возможность структурировать свою реальность под себя.

Когда человек фокусируется на задаче, с которой ему надо справиться, то мозг фокусируется на результат.

Мозг начинает искать этот результат в перестройке реальности которая есть, мозг задействует все ресурсы чтоб получить необходимый результат.

«Я боюсь что не справлюсь» - то это о скрытых паттернах....

В этом случае мозг начинает тратить энергию в двух направлениях - это ж шизофреногенный паттерн: где с одной стороны человек начинает стараться чтоб у него все получилось, а с другой стороны в голове постоянно живет мысль что ничего не получится...

Это бессознательно происходит, где по сути человек остается на месте - ни вперед не уходит, ни назад не возвращается, он остается в той точке где нет результата.

Бояться надо нереальности и двойных посланий, что управляют той реальностью куда человек идет.

Когда сформирована задача, то фокус внимания перемещается на цель, что у каждого своя - и движение уже задано.

Если движение к цели, то значит двигаясь вперед человек открывает что-то новое, необычное для себя - это способствует чтоб все получилось, потому что у человека задача такая.

Там нет никаких «а если; а может быть и т.п», там есть только «у меня все получится» - только так.

Чем больше человек настроен на движение к цели, тем быстрее мозг начинает на это работать.

Когда убираются установки и шаблоны, человеку видит новые возможности - расширяется фокус внимания, и человек видит и создает то что ему раньше даже в голову не могло прийти.

Движению в новое, в интересное и знакомое - приносит человеку дофаминовое состояние.

Немного тревоги будет конечно, но если интереса больше то и больше дофамина...

Поэтому перед тем как вышагнуть куда-то в новое - то надо научиться внутри себя строить другую реальность, в этой реальности начинать общаться с новыми людьми, ходить в те места куда раньше не ходил, начать делать то что раньше не делал.....

Если осознанно использовать время, то любые кризисы -

это всегда ресурс.

Потому что когда человек живет в комфорте, то там и не надо что-то менять, а состояние кризиса само по себе какой-то толчок, чтоб начать новое и другое...

Но если не построить нового себя, не построить связь с собой, не поменять свое состояние, то нет никакого смысла уходить оттуда, где человек находится сейчас - ничего не изменится.

Связь с собой - это очень важно!

как наполнять себя собой

«Я» человека - это его потребности, его желания, его проявление в реальности, связь с тем как он проявляется в реальности.

Но когда у человека был нарциссичный родитель, все важные моменты относительно себя, в его сознании не проявляются, и никак не обозначены.

Поэтому нейронные связи человека не наполнены собой, не наполнены своими потребностями и желаниями, там нет связи со своими потребностями и желаниями, в психике не обозначено.

Поэтому человек ориентирован на другого - другой более значим, он так и записан в психике в виде фантома.

Во взрослой реальности, на место значимого фантома может прийти любой другой человек, кто каким-то образом будет напоминать по своему воздействию, значимого родите-

ля.

Как только в окружении человека появляется кто-то более жесткий, более доминантный, кто однозначно говорит только о себе, о своих потребностях - в этот же момент идет бессознательная подстройка к этому объекту.

Психологический фантом, усиливается физическим присутствием такого же.

Так работает психика.

Потом все уже как по шаблону.

Внутренние диалоги, при которых у человека нарастает тревога - это и есть коммуникация с деструктивным родителем, с образом этого родителя.

Образ принимающего родителя, с возрастом трансформируется в личностное «Я» - где у человека принимающие, поддерживающие, понимающие, с любовью к себе, внутренние коммуникации с собой.

В таком случае человек большую часть времени в расслабленном состоянии, ему комфортно и безопасно.

Присутствие деструктивного фантома - это тревожное состояние, напряженное состояние.

Человек не расслабляется, в его голове постоянно ограничения, оценки, точнее обесценивание - нет возможности тестировать объективную реальность.

Человек живет как бы погруженным в это трансовое состояние.

Запечатление начинается с первых моментов жизни, и ре-

бенок не осознает что он запечатляет.

Мозг ребенка созревает к одному году.

А запечатляется, и записывается в нейронные связи абсолютно все - как мать взаимодействует, как отец взаимодействует, они ориентированы на потребности ребенка, на его уровне, или они ориентированы сами на себя.

Если родители закрывают потребности ребенка адекватно и вовремя, исходя из состояния ребенка - это значит что такая обратная связь помогает ребенку, уже на бессознательном уровне, строить связь с собой, со своими ощущениями и желаниями.

И кроме этого, получить опыт - какие действия надо выполнять, чтоб уже самому закрывать свои потребности и получать дофаминовое расслабление.

Вот почему у нарциссов не активны дофаминовые зоны мозга.

Реальность нарцисса угрожающая не только потому что с детства в его пространстве происходили крик, драки, что-то пугающее ...

Если потребности ребенка не закрываются адекватно и вовремя - это тоже воспринимается как максимально опасная ситуация.

Это постоянное напряжение.

Когда ребенок хочет кушать и его покормили - потребность в еде закрыта, ребенок расслабился и получил дофаминовое состояние.

В другом случае ребенок хочет кушать, а мама считает что надо через какое-то время подождать, у мамы график...

Ребенок уже захлебывается от плача, он в напряжении, потом уже не хочет кушать, потому что устал плакать и засыпает - мама начинает его кормить.

Дофаминовые зоны в таких случаях не развиваются.

То что делают такие родители - это и есть нарциссические проявления.

Родитель не ориентируется на потребности ребенка, которые проявляются в раннем детстве, на физиологическом уровне.

Ребенок рождается с потребностью в принятии, в безусловной любви, с потребностью в общении.

И если с ребенком не разговаривать, с первой минуты, не демонстрировать безусловное принятие этой личности - эти потребности остаются не закрыты...

Любое взаимодействие родителя с ребенком - это новые нейронные связи.

И те дети, кто не получает здорового взаимодействия, чьи потребности не закрываются адекватно и вовремя, ребенку не рассказывают, не показывают в зависимости от возраста, не учат определенным навыкам - психика там не наполняется.

Такие родители чаще всего зациклены на себе, они чаще всего о ребенке вообще не говорят, они говорят о себе, о своих импульсивных состояниях...

А чаще всего даже не говорят, а просто выражают незрелые эмоциональные реакции, в присутствии ребенка, которые тоже никак не объясняют.

Потому что родители с незрелой психикой, информацию о окружающем мире, и взаимодействии с ним, не могут ребенку встроить.

Такие родители уходят в монотонные монологи о себе, или в агрессивные реакции, или в манипуляции через жалость, которые тоже практически никак не отражают происходящее.

Так в нейронные связи, в гормональную память записывается собственная незначимость, начиная с первых дней жизни.

Если в возрасте до года, с ребенком было деструктивное, вообще нарушенное взаимодействие - то во взрослом состоянии, отстроить новые нейронные связи уже невозможно.

Когда нейронные связи остались разорванными, в расщеплении, а чаще всего это схизис, там и соединения в логические цепочки никакого не было - это не компенсируется.

Поэтому поведение нарциссичного объекта алогично, противоречиво, пугающе для адекватного человека.

С другой стороны адекватное, структурированное, здоровое поведение - это пугает нарцисса, как минимум постоянно настораживает.

Контактировать с нарциссом, пытаться наладить, или строить отношения, искать там какой-то смысл или логику

- бесполезно.

Нарцисс не осознает себя - его психика на уровне ребенка, там нет никаких осмысленных проявлений.

А человек будет погружаться в трансовые состояния нарцисса, в его бред, чтоб хоть как-то подстроиться.

И чем больше в психику человека будет встраиваться алогичность нарцисса - тем больше человек не понимает где нарциссичный бред, а где реальность.

Потом взрослый человек в коммуникации, в речи или письменно, приносит абсолютно все свои паттерны, все что запечатлено в раннем детстве - это все проявляется во взрослой реальности.

Поэтому так важно определить свои внутриспсихические диалоги, чтоб идентифицировать фантомные объекты в своей психике.

Чтоб понимать как откреплять встроенные фантомы, как самому стать для себя адекватным родителем - построить связь со своими желаниями и потребностями, закрыть их адекватно и вовремя, получать и проживать дофаминовое состояние.

Во взрослой реальности, человеку придется выстраивать связь между своими потребностями, желаниями, действиями, и состоянием дофамина.

Осмысленно отстраивать эти цепочки в нейронных связях - прожить на мыслительном уровне, получить результат, и ощутить удовольствие.

Это даст возможность строить здоровые внутриспсихические диалоги, давать себе адекватную обратную связь, и до-растить свою психику до возраста объективной реальности!

очень важно слышать себя

Очень важно научиться слышать себя!

Очень важно в своем внутреннем диалоге находить деструктивные установки, ограничения, нездоровые реакции на самого себя, фантомные проявления значимых людей, которые отражают то что делали по отношению к человеку его родители, и что вызывает состояние тревоги.

В нейронных связях с раннего детства записаны слова, наполненные определенным содержанием - базовые слова и определения формируются в раннем детстве, потом добавляются другие слова и смыслы...

Поэтому так важно понимать какие люди находятся с ребенком в возрасте до трех лет - что они говорят, какие эмоциональные реакции они показывают, и какие действия совершают.

Потому что в детском возрасте формируются соматические клетки из слов и понятий, которые остаются с человеком на всю его жизнь!

Поэтому взрослый человек с понятиями сложившимися в возрасте до трех лет - психически не сможет повзрослеть.

Слова вызывают определенные гормональные реакции - это эмоциональные ответы на то что думает человек, а это

чаще всего проявляется в его речи, в том что он пишет, вообще в коммуникации.

Внутрипсихическое состояние человека передается через речевой аппарат - здесь говорят и детские травмы, и другие состояния.

Когда у человека возникают к себе вопросы, появляется возможность трансформировать все это, чтоб появилась здоровая внутренняя коммуникация, которая вызывает состояние спокойствия и уверенности.

Психика человека, нейронные связи, гормональные реакции - это то что всегда с человеком!

Через свои мысли человек воспринимает эту реальность, и соответственно запускает определенные гормональные реакции... На что надо обращать внимание чтоб выйти из деструктивного, детского, транса?

Например: у человека все кипит внутри, но с людьми он не позволяет себе это показывать - это говорит о накоплении эмоциональных деструктивных состояний, где есть поведенческий паттерн.

Это значит что в детстве у человека не было возможности сразу показывать свою реакцию, сказать взрослому то что он чувствует, чтоб родитель контейнировал состояние ребенка.

Контейнирование состояния ребенка - это навык, который позволяет построить связь со своей эмоциональной сферой, и научиться переводить себя из нересурсного состояния в ресурс.

А когда ребенок вынужден терпеть потому он не знает что делать с тревогой, не знает что делать с агрессией, и при этом он не может рассказать и показать эти состояния родителям - то это накапливается и приводит к определенному взрыву, это называют закатывать истерики...

Очень часто в родительской семье даже состояния взрыва нет, нельзя закатывать...- и когда человек говорит что «внутри все кипит но он не показывает», то это именно о таком детском паттерне.

Но когда человек знает что к взрослой реальности это все не имеет никакого отношения, когда человек уже осознает что с ним - это возможность проявлять эти эмоции, чтоб не накапливать.

Надо научиться держать связь со своими эмоциями и контейнировать их.

Когда «внутри все кипит», но человек не позволяет проявлять это в том виде в каком эмоция возникает - это о силе эмоциональных состояний.

А это не просто о эмоциональных состояниях - это о том что если человек терпит, он не закрывает свою потребность в контакте, где его не слышат, не видят, не воспринимают...

В таких ситуациях раздражение накапливается, но человек это раздражение не показывает.

Очень важно рассматривать два состояния:

- что запускает процесс такой эмоциональной реакции;
- как человек проявляет свою незакрытую потребность.

Какая потребность человека не закрыта?

В результате чего накапливается такое раздражение, которое человек пытается скрыть, не показывать другим в том объеме что есть?

А как надо транслировать себя окружающим, чтоб человека увидели, чтоб с ним считались и воспринимали таким какой он есть, и не позволяли по отношению к нему таких вещей где его не видят, не слышат?

В здоровом состоянии, в компенсированной психике это происходит так:

«Я всегда говорю другому о том что меня волнует, что меня не устраивает;

Я могу повторить несколько раз свои требования тому человеку, который не хочет меня слышать...

«Если человек не слышит меня - Я начинаю подкреплять свои слова действиями!»

Это определенный порядок общения с другими людьми - неважно дети это или взрослые.

Очень часто у взрослых психика еще больше незрелая чем у детей.

Поэтому главное сформулировать для себя: «что Я хочу, что Я не хочу, что вызывает у меня состояние дискомфорта, почему Я терплю это состояние дискомфорта, как Я могу сказать об этом чтоб меня услышали?»

Это очень важный момент: «как Я могу сказать другим о своем дискомфорте, чтоб меня услышали?».

В таких ситуациях очень важно подобрать утвердительные слова, для себя в первую очередь: «Я чувствую раздражение, потому что понимаю, что все о чем я говорил - не было выполнено»...

Родитель говорит это ребенку, работодатель говорит это на работе, человек говорит это партнеру, и т.д. - и это не выражается в импульсе, но здесь импульс переводится на уровень слов.

Когда кто-то нарушает личностные границы, пытаясь доминировать или подстроиться, человек может ощущать что аж сосуды сжимаются, настолько может быть сильный спазм - это о манипуляции, и в таком случае у человека возникает агрессия и выброс кортизола, и организм переводится в состояние «бей или беги»...

Здесь очень важно держать со своей агрессией связь, попытка нарушить личностные, или физические границы - это всегда вызывает агрессию.

Но человек со взрослой психикой, может эти состояния быстро контейнировать - перевести на мыслительный уровень, и из этого состояния спокойно наблюдать ...

Если человек осознает свою агрессию, то в первую очередь надо задать себе вопрос - а чего Я так сильно боюсь?

Как только человек испытывает страх, он автоматически начинает испытывать агрессию - вот агрессия говорит о том, где скрыто слабое место, чего боится человек...

Если человека так пугает попытка нарушить его границы,

то возникает вопрос - почему взрослый человек не разрешает себе выбирать с кем строить контакт, а с кем нет?

Это и есть та точка страха, которая порождает высокий уровень агрессии.

Человек какбы говорит, что он боится что с ним могут что-то сделать.

Но если человек на связи с собой, в своей реальности, то он говорит: «что бы там не происходило, Я сам для себя определяю, как и с кем мне взаимодействовать».

И в таком случае человеку становится абсолютно спокойно, потому что бояться нечего - агрессия снижается, в этот момент строится связь с инстинктивной частью и страх уходит, и человек абсолютно спокойно может переходить в позицию наблюдателя.

В противном случае - раздражение придется слушать собаке или кошке.

Когда человек услышит себя - он поймет что это из детства, где на него перекладывали ответственность за раздражение родителя: «ты меня злишь, уйди с глаз, и т.д...».

У детей эмоциональный канал самый главный - то что ребенок считывает, он на это и реагирует эмоционально.

Эти паттерны воспроизводятся уже во взрослой реальности.

Во взрослой реальности человек сам себе главный, в своем и психическом и физическом пространстве - он имеет право взаимодействовать с другими, разрешая себе быть

главным.

Надо разрешить себе проявление своих эмоций и установление своих правил.

Человек кричит от безисходности - раздражение говорит о страхе...

Поэтому когда человек кричит на собаку или кошку - то животное на инстинктивном уровне считает что ему бояться нечего, человек сам боится

и его крик наполнен беспомощностью...

Поэтому собаке бояться нечего, она и дает обратную связь - не реагирует...

Но тут человеку становится стыдно - это как раз то состояние, что человек системно испытывал в детстве...

Проявление своих эмоций именно в такой форме - это стыдно...

Родители делают такие речевые связки «вроде нормальный ребенок, а так ореш» - эта связка, что проявляется бессознательно, человек реагирует и потом испытывает стыд...

Очень важно услышать себя - построить связь со своим состоянием, надо понять откуда оно, уместно называть, найти информацию, встроить новые слова, понятия и определения, что поможет быть на связи с объективной реальностью.

связь с собой - связь с телом - связь с инстинктивной частью

Когда у человека есть связь с собой, со своей инстинктив-

ной частью в первую очередь, когда он знает какой силой он обладает - он может этим управлять.

Именно в тот момент когда человек строит связь со своей инстинктивной силой, он начинает осознавать какой запас энергии и какие мощные импульсы живут в нем - и тогда эти эмоции перестают его разрушать.

Тогда человеку не надо на кого-то набрасываться, не надо кого-то критиковать, сравнивать, предъявлять претензии, учить жизни или хотеть уничтожить, потому что человек знает какой он, насколько он силен.

Это к вопросу значимости, к адекватности реакций, это о том что человек знает когда идет импульс и знает что с этим импульсом делать, как его контейнировать чтоб он стал безопасным в первую очередь для самого человека, потому что это гормоны...

И вот этом состоянии когда человек отстраивает свою реальность таким образом - у него действительно появляется значимость и ценность себя!

И в таком состоянии хочется жить спокойной равномерной жизнью, развиваться, но ни на кого не нападать.

Нападать хочется когда человек всегда был ничтожным, никогда не проявлял себя и тут при случае он будет нападать....

Реакции на окружающий мир, на других людей - это тест на состояние психики.

Так вот, нарциссичный объект на животных инстинктах

был в доминирующей позиции, он значимый.

Но человек тоже не в ничтожной позиции: «Я значимый, ценный для себя» - многократно надо повторять о себе. Слова - это транс, какой транс наведет человек так он и будет себя чувствовать.

Это очень важно!

Когда в консультации человек начинает испытывать определенную эмоцию на слова специалиста - не надо логически анализировать почему он так сказал, что он подумал и т.д. - надо оставаться свое пространство где нет сверхзначимости. В консультации контакт происходит на равных, человек принимается таким как есть со всеми своими особенностями.

Любая коммуникация происходит на границе личных пространств, поэтому если возникает эмоция - необходимо отстроиться и начать диалог с самим собой, сделать это привычкой, почему я испытываю такую тревогу, на каком высказывании, жесте, мимике это поднимается?

Вот так тревога сообщает человеку о его слабом, незакрытом месте....

Вот так тревога сообщает о том что где-то внутри психики есть пустоты, которые надо наполнять, надо строить здоровые связи чтоб в следующий раз когда человек контактирует с другим, эти вещи не поднимались.

Пустоту в психике надо заполнять знаниями и потом другими эмоциональными состояниями - это и есть самодостаточность.

И человек остается отдельным, он эмоционально не включается в чьи-то состояния, слова, и т.д. - поэтому задача человека взрослеть...

Естественно как только человек проработает в себе свою тревожность, даст себе здоровую обратную связь, контейнирует эту эмоцию - вот, реальность человека, она всегда будет отдельна.

Надо понять что у взрослого человека реальность всегда отдельная, он вообще не входит ни в какие подстройки: ни сверху, ни снизу - он идет туда где есть здоровые контакты, где есть значимость и ценность себя и соответственно другого, вот с такими людьми он будет в контакте.

Возникла эмоция -> отстроился -> сам с собой поговорил, разобрался что и откуда -> и дальше это уже чудо: все сложилось и все получилось.

Построить связь с собой - научиться слышать себя, научиться отслеживать свои пустоты и наполнять их смыслом и другими эмоциями - это реально чудо!

Когда человек выходит из деструктивного пространства в свое отдельное - у нарциссичного объекта начинается регресс, что естественно, потому что у него нет ресурса чтобы самостоятельно компенсироваться....

И если человек в своем отдельном пространстве вдруг услышит откуда-то что этот нарушенный «пропадает без него», а на самом деле это так и есть - то не надо бежать и спасать, потому что «я эмпат и я так не могу...»

Эмпаты не спасают!

Эмпат - это тот, у кого активированы соответственные зоны мозга, и человек может сочувствовать, сопереживать и т.д...

Но у здорового эмпата есть свое отдельное пространство.

А если человек-эмпат, но у него нет личностных границ и он не понимает что такое отдельный другой человек, то тогда эта эмпатичность ни к чему не привязана.

Если человек отдельный, самодостаточный, имеет свои рамки и границы, умеет удерживать свое собственное пространство - тогда эмпатичность приносит пользу.

И если человек видит что нарушенный разрушается, а у нарушенного эта программа с детства, это деструктивные паттерны приведут его туда, куда приведут - поэтому не надо о другом, человек должен заниматься собой, если не может сам значит идти в консультацию, где помогут обозначить эти паттерны и поработать с ними.

Люди читают материал, но когда обращаются в консультацию то понятно что что многие паттерны скрыты и человек их замечает.

Скрытые паттерны проявляются в коммуникации - это внутренний транс, других нейронных связей там нет, их надо построить.

И человек говорит из этого паттерна, но не понимает что он в паттерне находится и транслирует его на речевом уровне.

А когда человек собой занимается - он проводит полную реконструкцию своей психики.

Тогда человек не кидается спасать нарцисса, а тем более психопата, потому что это опять в созависимость, это опять в инстинктивную зону - только теперь человек все знает, все выучил, и уже будет спасать нарушенного.

И заходит в созависимое пространство, но с доминирующей позиции, и будет там этого нарушенного перевоспитывать и что-то там с ним делать.

И естественно никто о помощи там еще и не просил!

Разрушение нарушенного объекта - это его деструктивные паттерны, это его неосознанная потребность, это запрос.

Деструктивный мир настолько жесток что объекты с расщеплением, когда от них уходят люди со здоровой частью, очень радуются когда окружают себя такими же нарушенными - почему?

Это и есть деструктивный паттерн - «если я не сожрал, то пусть сожрут меня»...

Значит бессознательно нарушенный находит необходимое для себя место - это его неосознанная потребность быть уничтоженным.

Нарциссичный объект ищет, это такая неосознанная модель поведения, где с одной стороны он делает все чтобы «выжить» на ресурсе другого человека - а с другой стороны он не может тестировать реальность адекватно и постоянно оказывается в ситуации, где или сам себе наносит вред, или

окружает себя людьми которые наносят ему вред.

Шизофреногенные паттерны в чистом виде!

Если с нарушенным объектом эти жесткие вещи делали в детстве, никаких других вариантов он не видел, связи с реальностью там нет и оценить объективно он ее не может - реальность он видит и оценивает из бредовых, внушенных состояний.

Чувственная реальность там вообще отщеплена и он ее не тестирует - отсутствие эмоций, это не значит что их нет с рождения, это значит что с ними с раннего детства не построена связь с собственным эмоциональным чувственным миром.

Поэтому эмоциональный мир нарцисса и называется плоским.

Для нарушенного самое страшное это болезнь и смерть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.