Нарциссизм — это норма?

К сожалению, западная чума 21века дошла и до нашей культуры, процессы глобализации уже внедрились, и, конечно, традиционная система ценностей стала давать сбой. Понятно, что современная жизнь диктует свои условия, приходится вкладывать немало сил в развитие собственного имиджа. И если раньше, новую прическу или наряд могли оценить только члены семьи и друзья, то теперь каждый — немного знаменитость. Сегодня - «и встречают, и провожают по текстильной оболочке», интеллект перестал быть оценочным критерием во взаимодействии людей, предпочтение отдают – материальному составляющему.

Реальность, в которой мы, с одной стороны, на виду, а с другой, часто скрываем, кто мы такие на самом деле, стала привычной. **Уверенность в себе стала хрупкой, а без одобрения окружающих появляется чувство одиночества и пустоты.**

Итак, в греческой мифологии мы впервые встречаемся с легендой **о Нарциссе,** которая повествует о том, как юноша влюбился в свое изображение и погиб от любви к самому себе. Что интересно, в процентном соотношении мужчин-нарциссов больше, чем женщин... Казалось бы ….?

Самовлюбленность, завышенная самооценка, зависимость от мнения окружающих — основные черты нарциссизма. Но, заглянув в социальные сети, мы замечаем, что сегодня самолюбование становится нормой. **Кстати, самовлюбленность редко можно встретить у по-настоящему счастливых людей.**

Нарциссизм — это феномен душевной жизни, который может проявляться в разной степени: от здорового до патологического. В современной психологии выделяют нарциссический тип личности.

Признаки нарциссизма нетрудно заметить в каждом из нас. Кто из нас не любит выложить в инстаграм селфи, фотку на аватарку, поделиться впечатлениями от последней поездки, похвастаться новой вещью, посиделками в гостях у кого-то? Красивые и успешные, довольные, подтянутые, окруженные изысканными вещами, — таких людей мы регулярно видим в рекламных роликах, журналах, фильмах. Мы невольно начинаем сравнивать себя с ними, мечтаем быть такими же счастливыми — и вот уже спешим за новым айфоном, фотографируемся в модном кафе, рассказываем в «сториз», насколько хороша и успешна наша жизнь. А что происходит потом? Потом, мы следим за количеством «лайков», просмотров, нервно проверяем телефон и как дети радуемся, когда видим, что друзья оценили наши фото. Ой, сколько радости у «внутреннего ребенка!

Кажется, нарциссизм принимает характер массовой эпидемии… либо просто становится нормой общества XXI века. А что будет дальше? Поверьте, ничего хорошего…

Современная цивилизация сама по себе ориентирована на остановку **взросления личности**, на сохранение в оболочке взрослого человека **«внутреннего ребенка»,** инфанта. Культ молодости, огромный выбор развлечений, предлагаемый современной культурой – все это провоцирует ребенка в нас проснуться и отодвинуть в сторону «**внутреннего взрослого».** Что очень печально, кстати…!

В норме нарциссизм – это состояние благополучия и удовлетворения от жизни, естественная функция личности, жизнь в целостности с самим собой, умение гордиться собой и выражать свои лучшие качества. При нормальном нарциссизме наше **«я»** окружено репрезентациями людей, которые нас любят, и мы получаем удовольствие и радость от реализации в профессии, учебе, дружбе, семейных отношениях.

Критерии нарциссического расстройства личности проявляются всеобъемлющей напыщенностью в фантазиях и поведении, потребностью в восторженном отношении и недостатком эмпатии (сочувствия), что можно заметить, начиная с раннего юношеского возраста в различном контексте. Есть только грандиозное, но тотально **одинокое «Я».** Нарциссы больше страдают из-за своего характера, чаще других переживают трудности в отношениях, причем, они сами становятся их причиной. **Они очень уязвимы, хотя и скрывают это. За высокомерием и эгоизмом нарцисса скрываются страдание и хронически заниженная самооценка.**

Нарциссы мучительно страдают от зависти. Безусловно, зависть – это универсальное и не продуктивное переживание, с которым сталкивается каждый человек, но нарциссы страдают от хронической сознательной и бессознательной зависти. Нарциссическая зависть всегда направлена на **нечто желанное, хорошее, что есть у другого (**самая модная одежда, дорогая машина и другие материальные маркеры превосходства над другими). **Такая зависть выражается в постоянной гонке за достижением инфантильных ценностей.** И если в ранние годы молодёжь волновало чувство вины и стыда, то сегодняшнее поколение больше озабочено тем, насколько они богаты или бедны, популярны и успешны и т.д.

Часто нарциссические черты проявляются в подростковом возрасте характерными проблемами в школе или колледже, когда ребенок становится лучшим там, где он может быть номером один, и абсолютно игнорирует те дисциплины, где он не первый. Потому что **в мире нарцисса есть только два полюса: либо на первом месте, либо никак.**

Факторы, которые способствуют распространению нарциссизма в современном обществе

1.Воспитание. Родители балуют детей, оберегают от критики. Современные отцы и матери знают, насколько важна уверенность в себе, однако, к несчастью, многое из того, что, по мнению родителей, способствует росту самооценки, — например, хвалить ребенка за его таланты и давать ему все, что он пожелает, — нередко приводит к нарциссизму. **Вывод: современные родители слишком много дают детям и слишком мало от них требуют.**

2.Средства массовой информации. Культ славы, денег, успеха играет важную роль в распространении нарциссизма. Желтая пресса, кино и реклама постоянно рассказывают нам о людях, полных самодовольства. Неудивительно, что молодые люди стремятся стать знаменитыми. Согласно опросу, проводимому мной среди чеченской молодёжи (последние десять лет) - **«О чём ты больше всего мечтаешь?»,** первые три места заняли: **«быть звездой», «хорошо выглядеть» и «быть богатым».** К сожалению, об интеллекте, профессионализме, семейных ценностях мало кто мечтает.

3.Интернет — идеальная почва для нарциссизма. Социальные сети делают общение безопасным, позволяя выбирать тех, кто смягчает нарциссическую рану. Кроме того, нарциссы могут постоянно делать себе рекламу: нарциссическое поведение здесь актуально и востребовано. **Время - главная ценность в жизни человека. Пожалуйста, дозируйте пребывание в соцсетях!**

4.Жизнь в кредит. Легкий доступ к кредитам развивает нарциссизм: становится очень просто почувствовать себя успешным и состоятельным. Зачем упорно трудиться, если можно мгновенно придать блеск своему положению и имиджу? **Жизнь в кредит – образ жизни современного человека.** Очень полезная услуга, нужно лишь научиться, правильно использовать её, планировать свою жизнь, в наше время нельзя жить «одним днем», необходимо заглядывать в будущее.

Итак, понятно, что нарциссические черты есть у каждого из нас, и раз их демонстрация приносит успех в обществе, неудивительно, что многие начинают именно их развивать и подчеркивать. Считая себя исключительными, нарциссы убеждены в том, что заслуживают большего, чем остальные. Говорят только о себе, о своих успехах и подвигах, требуя особого внимания к себе, и часто обесценивают успехи других людей. В ответ на малейшую критику впадают в ярость или обдают зимним холодом. Хотя и отрицают свою потребность в чужом участии, но на самом деле нуждаются в восторгах окружающих и очень часто их самооценка зависит от мнения других.

И не вздумайте усомниться в его уникальности, иначе вы навлечете на себя его гнев — он отвернется и воздвигнет между вами стену молчания! Не скупитесь на комплименты. Это поможет **Нарциссу** расслабиться и предотвратит вспышки гнева.

Подумайте, насколько Вы НАРЦИССИЧНЫ…?