



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ  
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

# Работа с нарциссическим ядром личности в НЛП с помощью техник EMDR

Галимов Роман





# Роман Галимов

- Психолог, стаж практики 15 лет
- Гештальт-терапевт, EMDR-практик и тренер спецпрограмм НЛП
- Бизнес-тренер, организационный консультант и спикер EdTech-проектов
- Автор книги-гида по выходу из нарциссической травмы (изд.АСТ, рецензенты: А.Плигин, Л.Третьяк и А.Курпатов)
- Эксперт кафедры НЛП Академии социальных технологий
- Лектор российского общества «Знание»
- Ментор проекта Сбера «ИЗЗЗИ-бизнес»
- Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ) и Ассоциации EMDR России
- Интервизор и наставник сообщества Л.Тимошенко «Я Психолог»
- Ex-руководитель онлайн-школы о психотерапии А.Курпатова



**8.000+**

часов консультаций

**550.000**

подписчиков в ТТ

**3000+**

часов выступлений

# План доклада

**1. ФРЕЙМ «НАРЦИССИЗМА»**

**2. ОБЩИЙ ПОРТРЕТ**

**3. ПОДРОБНЫЕ КЕЙСЫ**



# План доклада

1. **ФРЕЙМ «НАРЦИССИЗМА»:** Что такое «нарциссическое ядро» личности? Современные модели для описания нарциссизма
2. **ОБЩИЙ ПОРТРЕТ:** Собираемый кейс клиентов с «нарциссическим ядром» через модели НЛП. Особенности EMDR и стратегия работы с нарциссическим ядром личности
3. **ПОДРОБНЫЕ КЕЙСЫ.** Детальные примеры «переработки» через призму НЛП. Как можно справиться нарциссической травмой?





# Предисловие

Нарциссизм — сложный «зверь» из сферы психического.

**Хамелеон. Джокер. Масочник.**

У него много личин, но ни одна — не является истинной.

**Потому что своей он не знает.**

**Не принимает, не распознает. Отрицает.**

И мы увидим в этом докладе, что в жизни нарциссической личности, как и в древнегреческой драме — соседствуют трагедия с комедией.

**И тем не менее, выход — есть.**

**Но не там, где мифический Нарцисс его искал...**





# 1

## ЧТО ТАКОЕ «НАРЦИССИЧЕСКОЕ ЯДРО» ЛИЧНОСТИ?

Для начала сделаем обзор через оптику  
классических теорий, НЛП и современных концепций



«Термин “нарциссический” относится к людям, чья личность построена на поддержании своей самооценки путем получения одобрения извне».



*Нэнси Мак-Вильямс,  
«Психоаналитическая диагностика:  
Понимание структуры личности в  
клиническом процессе»*



**«Нарциссизм как неклиническая черта личности характеризуется эгоизмом, чувством превосходства над другими, вседозволенностью, фантазиями о личном успехе и самовозвеличиванием [Miller J.D., 2011] и имеет индивидуальную степень выраженности, как и любая личностная черта [Sedikides C., 2021]».**

*«Современные модели нарциссизма как личностной черты в зарубежной психологии»,  
Ничепорук Е.В. (статья на ResearchGate, ПГУ)*



«Сложилась традиция рассматривать нарциссизм как фантазию о грандиозности собственной личности.

Но обнаружилось, что нарциссизм может проявляться через интроверсию, тревожность, ранимость, настороженность в социальных контактах [Murray H.A., 1938], что послужило началом к **изучению грандиозного и сензитивного (уязвимого) нарциссизма как двух более частных черт**».

*«Современные модели нарциссизма как личностной черты в зарубежной психологии», Ничепорук Е.В.*

# Модель спектра нарциссизма

[Krizan Z., Herlache A.D., 2017]





# Право на особые привилегии

Основано на своей исключительности, особенности, избранности: в их основе эгоцентрическое чувство собственной значимости.

Но почему?

Задайте мне вопрос

Ты нарцисс?

Бан 5 суток за обращение ко  
мне на ты.

Нет, не нарцисс.

# Процессная модель нарциссизма на основе теории самодетерминации

[Sedikides C., 2019]



## И джедаи, и ситхи в великой саге — личности нарциссичные :)



«Грандиозный нарцисс»



«Сензитивный нарцисс»

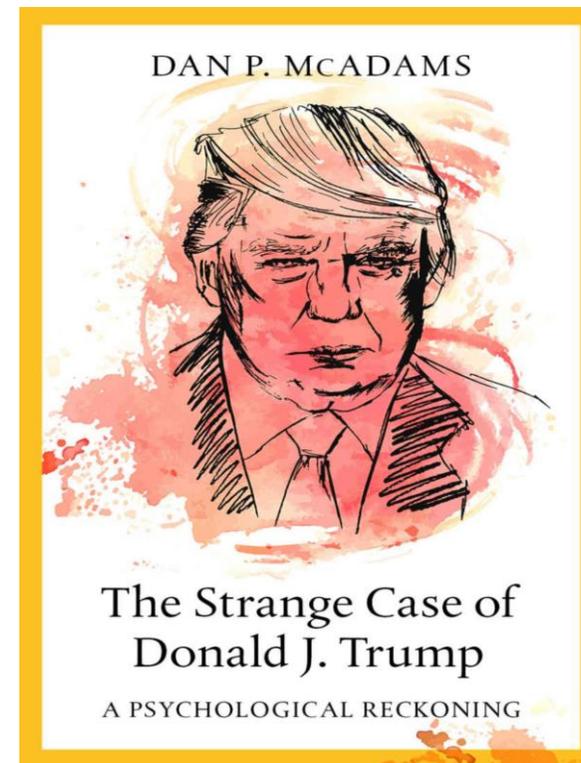


Happy May the 4th to all, including the Radical Left Lunatics who are fighting so hard to bring Sith Lords, Murderers, Drug Lords, Dangerous Prisoners, & well known MS-13 Gang Members, back into our Galaxy. You're not the Rebellion—you're the Empire.

May the 4th be with you.



## Все совпадения не случайны



# «Нарциссическое ядро»

## ЛИЧНОСТИ — ЭТО:

- Преувеличенное чувство собственной значимости и ожидание особых привилегий
- Стремление к самоутверждению и поддержанию своей компетентности (фрустрация потребностей)
- И состояние **всепоглощающего внутреннего дефицита, из-за несоответствия эго-идеалу**





## Описание на основе кейсов

В 2024-2025 я принял более 20 клиентов, у которых наблюдались сложности, связанные с нарциссическим ядром личности. Чаще они развивались по «уязвимому типу».

Эти кейсы стали основой данного доклада.

Каждая реконструкция относится к практике. Дальнейшее описание мы построим преимущественно на моделях НЛП, но и затрагивая EMDR-терапию. Я использую «интегративную оптику».

В целях конфиденциальности я создал «общий портрет» клиента на основе процессов, происходивших в этих кейсах.

Однако, в конце рассмотрим 2 подробных анонимных примера.





# 2

## ОБЩИЙ ПОРТРЕТ КЛИЕНТА

Рассмотрим собирательное описание «нарциссических» случаев через призму НЛП. Чтобы далее подойти к детальным примерам с использованием EMDR



## Портрет нарциссизма через метапрограммы НЛП

Собирательный образ на основе данных, полученных в личной практике работы с нарциссическими личностями и людьми, страдающими от нарциссической травмы

Источники: «51 метапрограмма НЛП»  
Авторы: Боденхамер Б., Холл М.



## Портрет нарциссизма через метапрограммы НЛП

Собирательный образ на основе данных, полученных в личной практике работы с нарциссическими личностями и людьми, страдающими от нарциссической травмы

Источники: «51 метапрограмма НЛП»  
Авторы: Боденхамер Б., Холл М.

# Перфекционизм как идеология

Нарциссическая личность не только ждет особых привилегий.

Но часто она делает очень многое, чтобы избавиться от фрустрации, связанной с неудовлетворенными потребностями.

Однако, насыщение не наступает...



# Модель **TOTE** для описания нарциссической реакции (самоотвержение и самокритика) на неудачи и трудности

## **TEST1**

(цели)

Хочу снять напряжение. Нужно ощутить свою компетентность, что я хороший. И больше заработать

## **OPERATE**

(действия)

Работать на износ на 3-х работа, героически решая задачи и стремясь к одобрительным оценкам

## **TEST2**

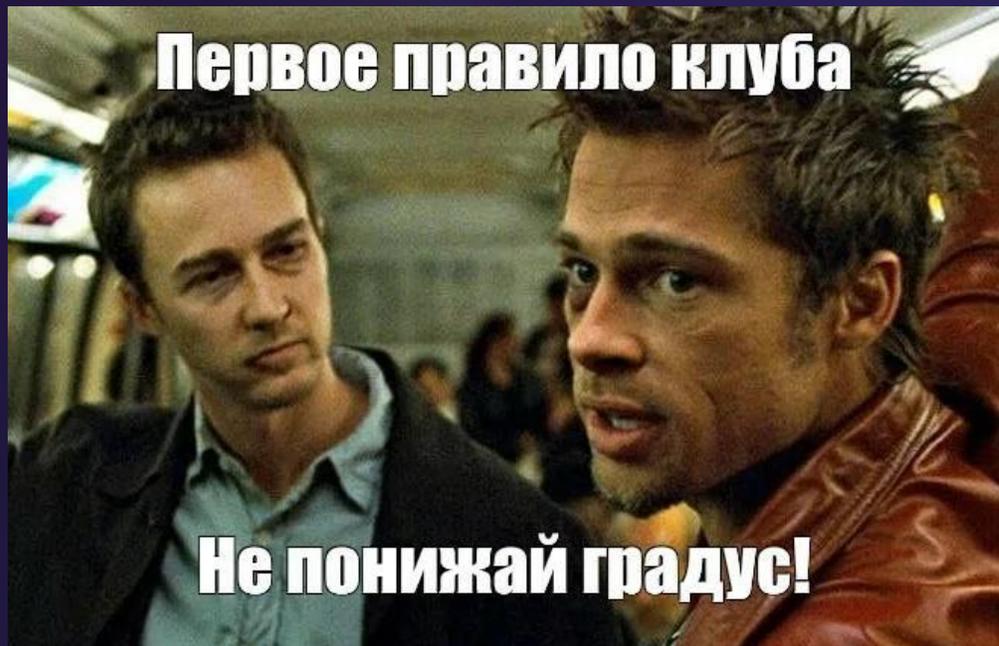
(проверка)

Мало признания и денег. Идеалы, которых не добиться.  
Сравнение все время идет не себя с собой

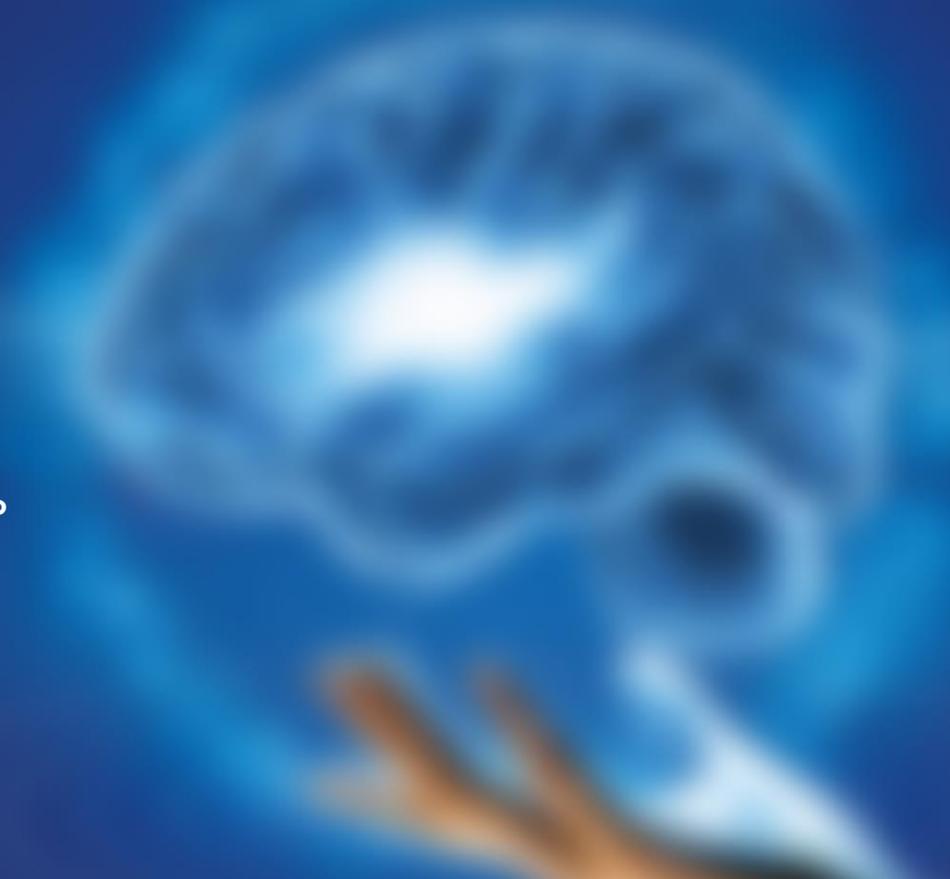
## **EXIT**

(переопределение)

Ощущение тупика, невозможность остановиться, неприятие финалов проектов



Кто проходил курс НЛП-практик хорошо помнит ряд важных соображений, помогающих нам поддерживать ресурсность клиента во время сбора информации по модели SCORE





## Два процесса обесценивания во внутреннем диалоге

Нарциссическая личность как раз похожа на НЛП-ученика, что специально нарушает все правила в отношении собственной ресурсности и экологии

Не важно, что у него  
в руках нож. Зато  
намерение позитивное.



Atkritka.com

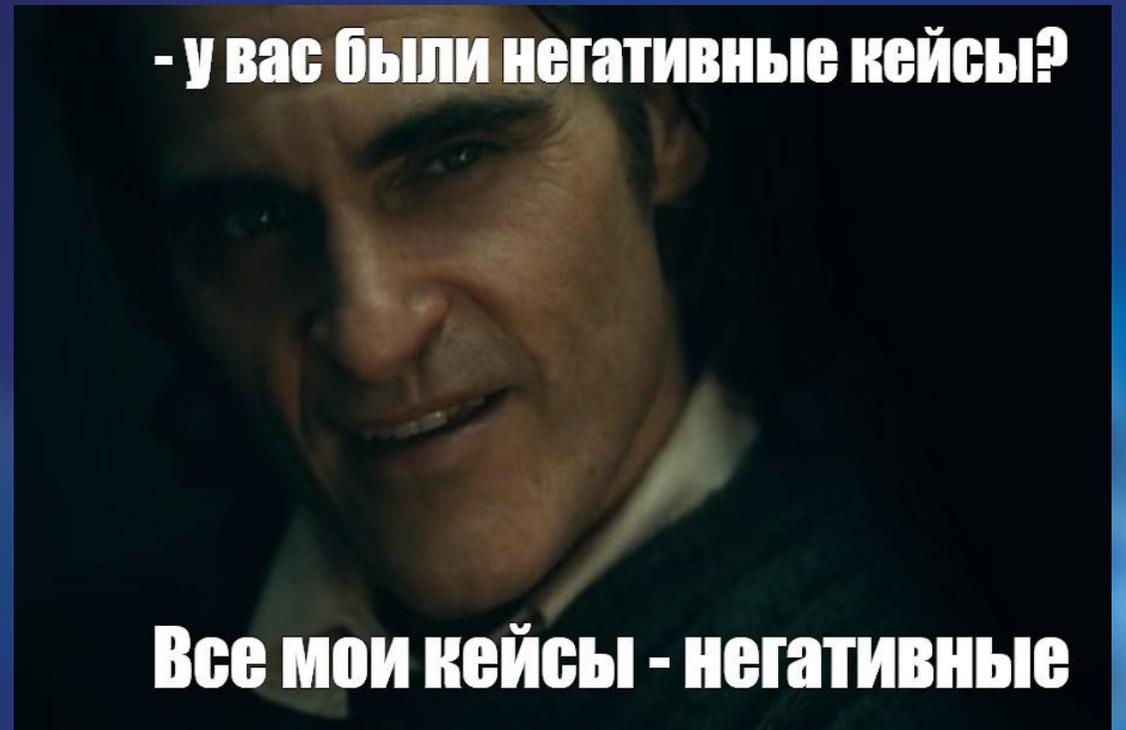
## Фокус на недостатках

— Я сильный оратор?

**Идентичность (+)**

— Не факт, ведь я говорил тихо и перепутал все тезисы, да и зрителей было всего 30 человек...

**ЛУ↓ → Поведение (-) и окружение (-)**



# Обобщение о недостаточности

— Я забыл слова, растерялся и слил  
концовку выступления...

**Поведение (-)**

— И кто я после этого?

**ЛУ↑**

— Неудачник...

**ЛУ Идентичность (-) и «ассоциация»**





НИЧЕГО  
НИКОГДА  
НЕ БЫВАЕТ  
**ДОСТАТОЧНО!**

ВСЕГО  
ВСЕГДА  
**НЕДОСТАТОЧНО!**



### Красный диплом

Разве это успех?



### Хорошая работа

Мне нужно другое, разве не понятно?



### Деньги

Вот миллиард бы меня устроил, а это что?



### Статус в социуме

Был бы я как Трамп, вот это да!



### Профзаслуги

А у Ивана Ивановича три высших и две степени, что мне с моей Нобелевкой?



### Отношения

Без них невозможно и с ними как-то все время сложно



## Обесценивание, возведенное в абсолют

Но где лежат его корни?



«Переживания людей, у которых диагностируется нарциссизм, включают в себя чувство смутной фальши, стыда, зависти, пустоты или неполноценности, уродства и неполноценности или их компенсаторные аналоги: уверенность в своей правоте, гордость, презрение, защитную самодостаточность, тщеславие и превосходство.

...Модель дефицита лучше всего соответствует их опыту: в их внутренней жизни чего-то не хватает».

*Нэнси Мак-Вильямс,  
«Психоаналитическая диагностика:  
Понимание структуры личности в  
клиническом процессе»*

# Влияние неблагоприятного детского опыта

В книге Надин Берк Харрис «Колодец детских невзгод», канадско-американской исследовательницы описывается большое исследование 1990-х гг под руководством Фелитти и Анды (17 тысяч испытуемых)





«Любое событие, оказывающее продолжительный негативный эффект на человека или его психику, является по своей природе травматическим».



*Фрэнсис Шапиро, 2018*



«**Нарциссическая травма** — это переживание ребенком своей не ценности, своей вечной несостоятельности. Ощущение, что он постоянно не тот, кем должен был быть».

*И.В.Журавлев, кандидат психологических наук,  
врач-психотерапевт, профессор РАЕ, старший  
научный сотрудник Отдела психолингвистики и  
теории коммуникации Института языкознания  
РАН, преподаватель факультета психологии  
МГУ им. М.В. Ломоносова.*



# Вечный голод и вечная погоня

Нужно бежать вверх по  
лестнице, чтобы не провалиться  
в пропасть, не отстать





## У нарциссической личности атрофирована её подлинная мотивация

Ее заменяет Эго-идеал:

огромное количество требований,  
долженствований и стандартов,  
которыми он подгоняет сам себя,  
не понимая куда важно ему.



## Идентичность:

*«Я неполноценный», «Я плохой», «Я неудачник»,  
«Я ничтожество», «Я никчемный», «Я никто»,  
«Я недостаточно...», «Я еще не успешен»,  
«Со мной что-то не так», «Я не в порядке»*

### Ценности и убеждения:

«Я не смогу состояться», «Я ничего не успею», «Я опоздаю, нужно торопиться», «Если не буду развиваться, то пропаду»  
«Чтобы чувствовать себя хорошо, я должен куда-то бежать»  
«Всегда нужно становится лучше и лучше»

### Навыки и стратегии:

- Стремление получать одобрение извне
- Стремление к совершенству

### Поведение (переживания):

- оборонительное поведение (уязвимый н.)
- самоутверждающее поведение (грандиозный н.)

### Окружение (общие триггеры):

- Критика со стороны
- Ситуации сравнения
- Значимые события из любых контекстов жизни и др.





# Мишень работы с нарциссическим ядром в НЛП через EMDR

Воспоминания о событиях,  
повлиявших на формирование  
убеждений о своей  
недостаточности  
(нарциссическая травма)



# Особые стратегии (протоколы) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

# 1

## EMD, EMDr

Снять остроту  
нарциссических  
реакций

# 2

## EMDR

Переработка  
воспоминаний в  
основе  
нарциссической  
травмы

# 3

## Другие

Специальные  
протоколы  
(Дж.Найт, Уди  
Уорен и др.)



## Классический протокол EMDR для работы с травмой

# Стратегические блоки в работе с нарциссическим ядром личности

## 1

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Научить купировать остроту ситуативных нарциссических реакций

*\* БЛС + якорение + техники ресурсирования*

## 2

### ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

Перерабатывать воспоминания в основе нарциссической травмы (яркие и ранние)

*\* EMDR + ИЛИ + Реимпринтинг*

## 3

### ЯДРО САМООЦЕНКИ

Работа с убеждениями о себе в основе нарциссического ядра

*\* НЛП-техники для Уб + нарративные практики + рефлексия + майндфулнес + дневники прогресса*



# 3

## ПОДРОБНЫЕ КЕЙСЫ \*

Итак, рассмотрим детальные кейсы через призму НЛП по работе с нарциссической травмой, задействуя классический протокол EMDR

*\* В целях конфиденциальности все детали случаев изменены и также представляют собой соединение разных кейсов.*



## Концептуализация кейса 1 после сбора информации по модели SCORE

**Название:** *«Я ни в чем не преуспела»*

**Текущая ситуация (S + R):** Женщина, 40 лет. Воспитывает одна четырех детей: старшую дочь (16 лет), двойняшек мальчика и девочку (10 лет) и мальчика (6 лет). Думает, что для старшей дочери она самая ужасная мать. Отца попал в аварию (2 года назад, но развелись они более 7 лет). Девочке его сильно не хватает и переживания она «сбрасывает» на мать. У женщины в ответ на это всплывают старые проблемы, детские обиды и боль. Считает, что зря родила так рано ребенка, но этого хотел муж. Считает, что не может быть зрелой мамой: раньше была деспотичной и только сейчас стала мягче. Привыкла контролировать свою жизнь, а последние годы после смерти бывшего мужа считает, что перестала справляться. Однако, за последний год она с детьми переехала, живет в новом городе, нашла работу, изучает новую профессию, заботиться от детях и пытается строить новые отношения. Неуверенность в себе, нестабильная самооценка.

**Убеждения + Идентичность:** *«Я в жизни ничего не добилась», «Ни в чем не преуспела», «Я не женщина»*

**Запрос и цели (O + E):** 1) Повысить свою ценность и уверенность, помочь повзрослеть; 2) Наладить отношения с дочерью; 3) Хочу научиться доверять людям больше; 4) Хочу научиться отдыхать и расслабляться, больше времени уделять себе; 5) Хочу чувствовать себя женщиной; 6) Хочу отстаивать свои границы в конфликтах и общении на работе; 7) Разрешить проблемы в отношениях с парнем

**Прошое (C):** Она младшая в семье, кроме нее еще 2 сестры. Отцы разные. Ее отец оставил семью, когда девочке было 9 лет. Выходные и каникулы были с бабушкой. Дедушка был слабохарактерный. Маму почти не видели. У нее была сильная потребность быть с мужчинами, боялась всегда остаться одна. Когда мать приходила с работы, то шла с друзьями гулять.



## Процесс переработки раннего воспоминания

**Название:** «Несправедливость»

**Краткое описание ситуации:** 6-7 лет. Сели все вместе кушать. Пока бабушка вышла, кто-то из сестер уронил на пол тарелку с супом. Когда бабушка вернулась, то всех, кроме старшей сестры, побила. Старшей было 16 и бабушка никогда ее не трогала.

**Первичная картинка:** «Сидим за столом. Накрыт стол. Все сидят за столом, на полу липкая жижа. Бабушка держит хлеб и идет на нас, замахиваясь».

Негативная когниция (НК) = «Я всегда виновата»

Позитивная когниция (ПК) = «Я хорошая» / «Я достойна любви и безопасности»

ДПК = 3/7 — 7/7

Эмоции = обида, злость, боль;

ШСБ = 10/10 — 0/10

Телесное выражение: ощущения в груди, боль в голове.

**После переработки:** Ощущение яркого света внутри. Мысли: «Я ценная для самой себя», «У меня есть мои личные границы и я могу обеспечивать их безопасность».

**Д / З:** Список достижений жизни



## Результаты работы

### Изменения после работы (3 месяца):

1. Стала ценить себя больше (субъективная оценка по шкале + результат с домашкой)
2. Стала увереннее на работе, легко общается с людьми
3. Отсоединила образ дочери от образа бывшего мужа, стали ближе, больше открытой коммуникации
4. Больше не мучает совесть, когда дает время себе. Стала больше заботиться о себе и отдыхать
5. Появилось больше веры в то, что как мама делает достаточно
6. Стала считать себя красивой и интересной женщиной (изменения во внешности)
7. Больше стабильности в эмоциональных переживаниях
8. Рассталась с парнем, который держал на расстоянии

### Новые убеждения и мысли:

1. Я всегда могу отстоять свои границы
2. Я достаточно хорошая мать
3. Я достойна гармоничных и качественных отношений с мужчиной
4. Я на своем месте
5. Я могу радоваться!



# 3.1

## ПОДРОБНЫЕ КЕЙСЫ \*

Итак, еще один кейс, теперь пример краткосрочной, почти экстренной помощи

*\* В целях конфиденциальности все детали случаев изменены и также представляют собой соединение разных кейсов.*



## Концептуализация кейса 2 после сбора информации по модели SCORE

**Название:** *«Дубайский спич»*

**Текущая ситуация (S + R):** Мужчина, 35 лет. Маркетолог, много лет в онлайн. Через 2 недели должен выступить на конференции в Дубае. Организаторы продали 4000+ билетов. До этого не участвовал в таких больших мероприятиях. Он считал свои результаты недостаточно значимыми, чтобы говорить о них. При созвоне клиент был разбит. К тому моменту он 2 месяца откладывал подготовку к выступлению. Полноценно не мог сесть за работу над презентацией. Поднималась тревога, когда он представлял, что «надо на эту сцену», когда думал о поездке и настраивался сесть за презентацию. Было ощущение, что он не на своем месте. Считал, что ему нечем поделиться на фоне хедлайнеров. Его беспокоила мысль, что он многому научился у этих людей.

**Убеждения + Идентичность:** «Когда я выйду на сцену, то меня разоблачат и все поймут, что я притворяюсь и не являюсь авторитетом», «Я не на своем месте»

**Запрос и цели (O + E):** «Я хочу быстро выходить из ощущения ничтожества. Мне важно чувствовать свою ценность без сравнения себя с авторитетами. Хочу спокойствие и уверенность в отношении всей поездки, а также того, кто я есть и зачем нахожусь там!»

**Прошрое (C):** Он с братом погодки и родители отдали их в школу бокса. Брату с самого начала спорт давался легко. Он не напрягался, относился к делу спустя рукава, мимо ушей пропускал советы, но при этом занимал 1 места. У клиента дело обстояло иначе. Он всегда был послушным и следовал правилам. Но к его огорчению, занимал только 3 места. Это его сильно удручало. Росло ощущение никчемности.



## Процесс переработки раннего воспоминания

**Название:** «Дипломчики»

**Краткое описание ситуации:** 8 лет, в очередной раз получил только 3 место, зеленый диплом.  
Общение со злым тренером.

**Первичная картинка:** «Разговор с тренером. Он стоит надо мной и говорит, что я могу взять золото, но надо захотеть. И его недовольное лицо после проигрыша, а я держу в руках зеленый диплом»

Негативная когниция (НК) = «Я ничтожный»

Позитивная когниция (ПК) = «Я ценный»

ДПК = 2/7 — 7/7

Эмоции = обида, грусть;

ШСБ = 7/10 — 2/10

Телесное выражение: горло

**После переработки:** активный поток мыслей и новые осознания



# Результаты работы

## Новые убеждения и мысли:

1. «Я всю жизнь слушал других, чтобы избежать своих ошибок!»
2. «Не важно, каким путем я иду»
3. «Только я несу ответственность за выбор своих шагов и возможные последствия.
4. «Я знаю цену себе и своему опыту»

## Изменения после работы (2 сессии):

1. За неделю до конференции подготовил презентацию
2. Закрепил внутренние осознания на опыте в реальности.
3. Выступил перед залом в 5000 человек, несмотря на авторитетных наставников.
4. Был с ними на равных, позволил себе ошибаться и идти своим путем.
5. Там на месте произошла организационная накладка и он достойно с ней справился
6. Чувствовал уверенность и получил новые контракты для своего эксперта



# Важные наблюдения на основе кейсов

## Особенность детских воспоминаний

Есть ситуации, в которых видно формирование эго-дефицитов

## Конфликт личного и идеального

Свои желания входят в противоречие со стандартами

## Зацикленность внутри из-за чего-то вовне

Критичность к себе или другим из-за внешних результатов, не соответствующих ожиданиям

## Двойная идентификация

В основном это тип уязвимой (сензитивной) личности, но которая переходит в режим грандиозности

## Перегрузка и напряжение

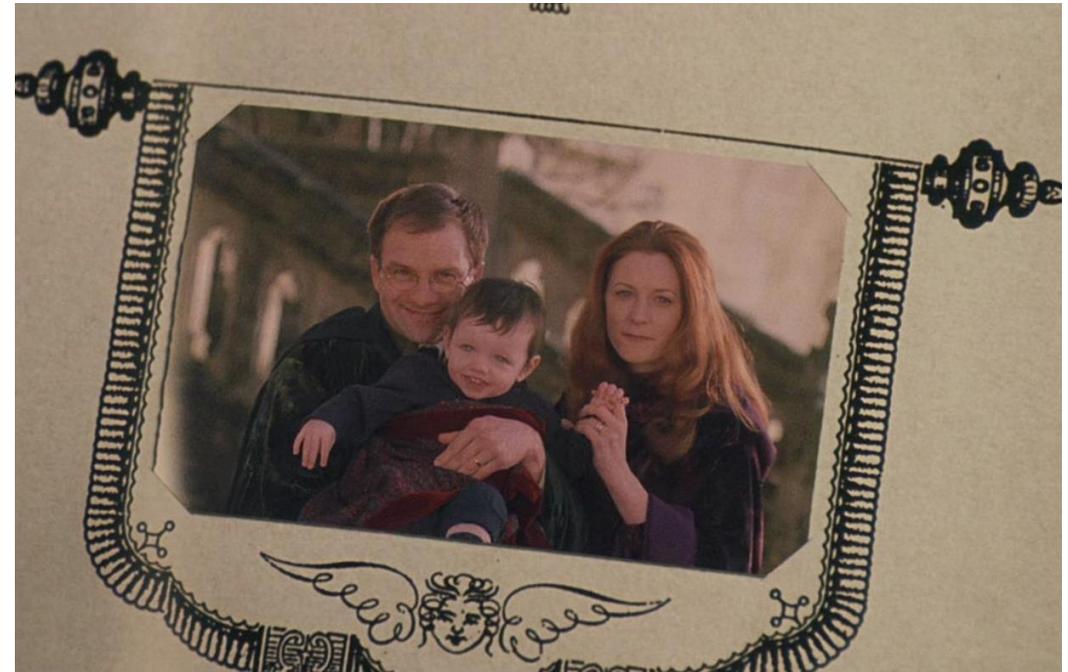
Когда входят в многозадачность и перфекционизм, то перегружают себя, вследствие тревоги

## Риск идеализации и обесценивания в терапии

От терапевта требуется «особая» внимательность :)



## Ранние воспоминания подкрепляют нарциссическое ядро



# Стратегические блоки в работе с нарциссическим ядром личности

## 1

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Научить купировать остроту ситуативных нарциссических реакций

*\* БЛС + якорение + техники ресурсирования*

## 2

### ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

Перерабатывать воспоминания в основе нарциссической травмы (яркие и ранние)

*\* EMDR + ИЛИ + Реимпринтинг*

## 3

### ЯДРО САМООЦЕНКИ

Работа с убеждениями о себе в основе нарциссического ядра

*\* НЛП-техники для Уб + нарративные практики + рефлексия + майндфулнес + дневники прогресса*



## Послесловие

Я обещал, что вы увидите в докладе жизнь нарциссической личности, ее драму, трагедию и иногда комедию.

Надеюсь, мне удалось показать, в чем именно заключается наш подход и стратегия, как консультантов-НЛП, терапевтов и EMDR-практиков в работе с «нарциссическим ядром».

Мифический Нарцисс искал выход в своем отражении — и именно это его погубило. **Принцип реальности неизбежно нам напоминает, что не в отражаемом, но в самом отраженном скрывается истина его бытия.**

**Простое, как дважды два «Я — ЕСТЬ», но такое сложное, чтобы ощутить его через свои обычные желанья, в обычном контакте между обычными людьми, на этой самой обычной планете.**

Хотя, у вас может быть свое мнение на этот счет :)

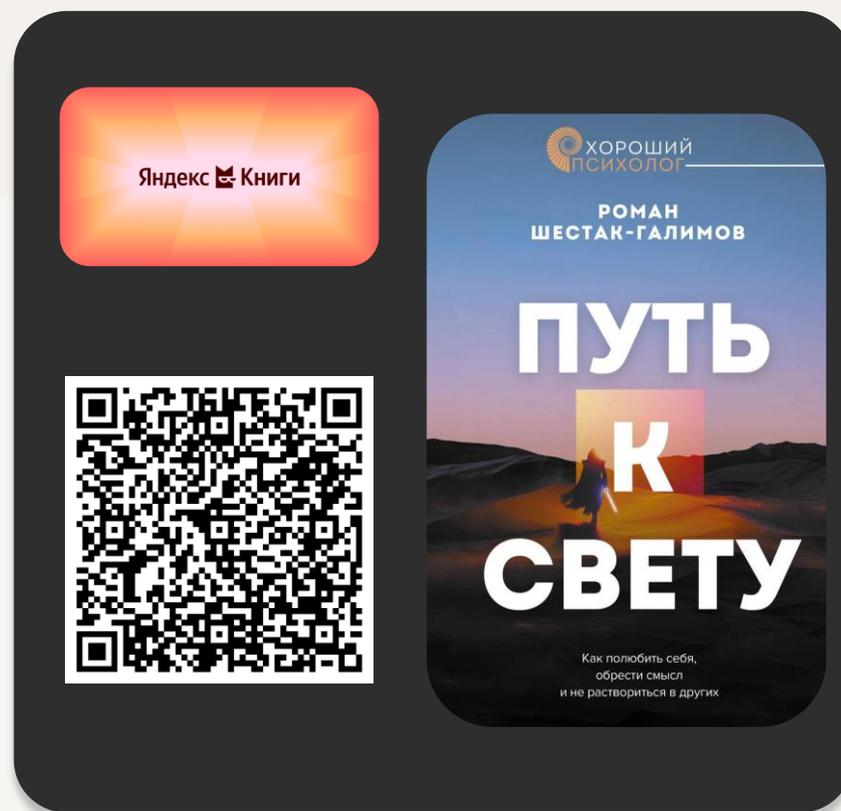


# Контакты и подарки

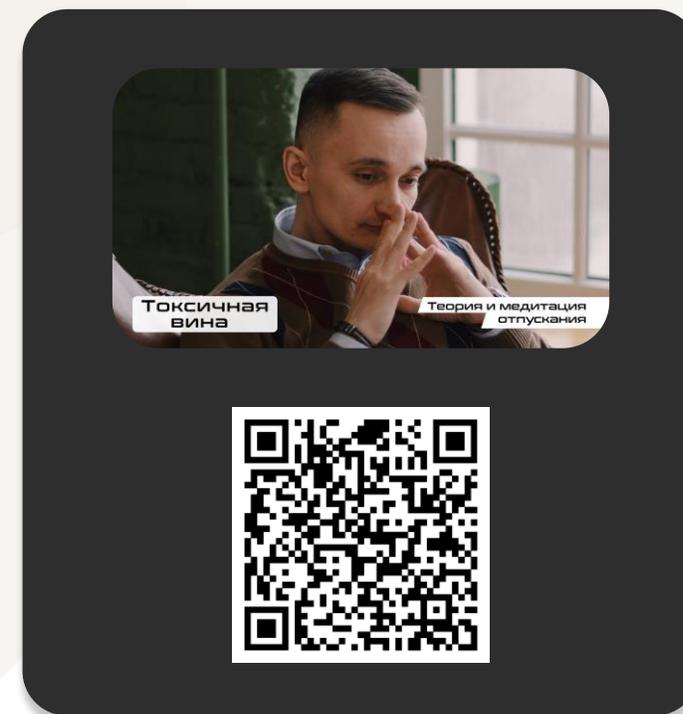
Telegram-канал  
«Психология выбора»



Книга «**Как полюбить себя, обрести смысл и не раствориться в других?»**»



Видео-практика для работы с  
**ТОКСИЧНОЙ ВИНОЙ** (ютуб)





[ast-academy.ru](http://ast-academy.ru)