

ЛЮДИ-НАРЦИССЫ

A woman with blonde hair, wearing a black leather coat and a black skirt with a white pattern, is reclining on a brown sofa. She is looking upwards with her eyes closed. The setting is a studio with a brick wall, a wooden tripod, and a potted plant.

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА



Светлана Фёдорова

Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

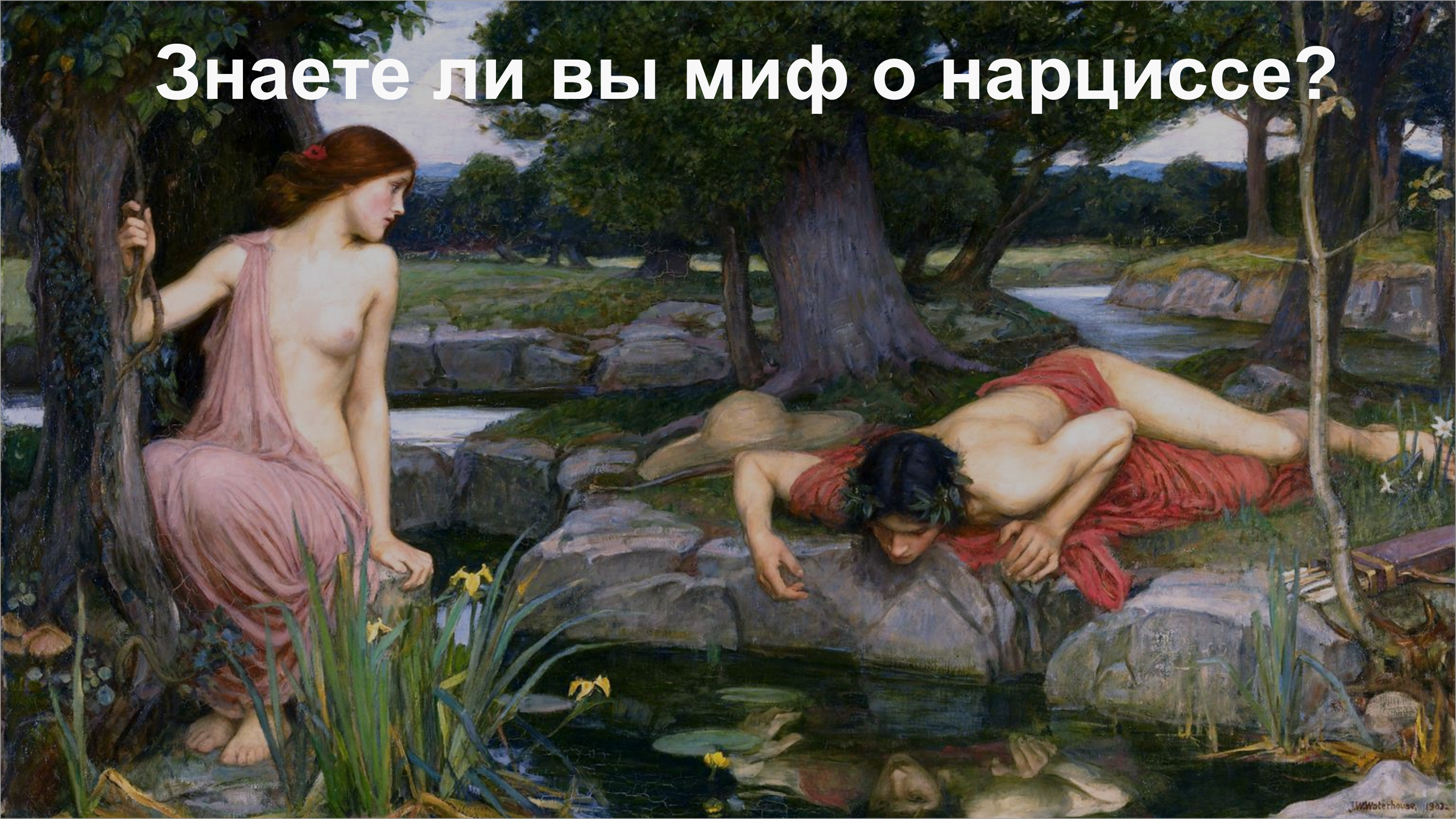
- 14 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- 2000 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС

**С каким запросом для себя
вы здесь?**

Знаете ли вы миф о нарциссе?





Факты о нарциссах:

- Вся личность нарцисса организована вокруг **поддержания самооценки за счет признания извне.**
- Уязвимость перед собственным несовершенством выдерживает любой другой человек, но не нарцисс!
- Желание вызывать **восхищение** – нарциссическая черта любой личности, **построение всей жизни вокруг этого желания – полностью нарциссическая личность.**



Нарцисс – это про дефицит

- Базовой безопасности и идентичности
- Концепция Я
- Регуляция самооценки
- Привязанность и сепарация
- Стыд
- Задержка ПСР
- Регуляция аффекта



Как узнать нарцисса

- Нарциссическая дуга:
восхищение – обесценивание;
- Им нужна аудитория, на которую они **могут сиять**: даже свои недостатки они оборачивают в достоинства;
- **Нуждаются в комплиментах и восхищении;**
- Завидуют постоянно;
- Недостаток сопереживания;
- Скука;
- **Манипуляции;**
- Им важен их внешний вид;
- **Не могут со своими близкими, но и без них тоже не могут.**



Согласно критериям МКБ-10,
нарциссическое расстройство личности
диагностируется при совпадении 5 из 9 пунктов:

- 1) непомерное чувство собственной важности;
- 2) фантазии о собственном успехе, силе, красоте, идеальном объекте любви;
- 3) постоянная потребность в восхищении;

- 4) вера в собственную уникальность и принадлежность к обществу избранных;
- 5) претензии к миру и убежденность в том, что все ему должны;
- 6) эксплуататорское поведение в отношениях;
- 7) отсутствие эмпатии;
- 8) зависть или убежденность в том, что ему все завидуют;
- 9) демонстрация высокомерного поведения.



Следствие всех этих дефицитов:

- *Эксгибиционизм*
- *Эмоциональная отчужденность*
- *Холодность*
- *Фантазии всемогущества*
- *Осуждение*
- *Переоценка собственных творческих способностей*



Возможны ли долгосрочные отношения с нарциссами?

- В каждом тщеславном, грандиозном нарциссе прячется пристыженный, застенчивый ребенок.
 - В каждом депрессивном и самокритичном нарциссе скрывается грандиозное видение того, чем он мог бы стать.
- Если нарцисс показывает вот эти тщательно скрываемые части себя своему партнеру, отношения возможны и имеют благоприятный сценарий! И еще...**



И еще:

Нарцисс – это про стыд, зависть и агрессивные импульсы.

Если нарцисс работает над этими чувствами (в идеале длительная терапия), осознает их, это снижает потребность отыгрывать на своем партнере эти чувства.

Вот это тоже важно учитывать!!



Защиты нарцисса:

1) «**Всё только лучшее, самое большое, самое VIP**» вместо «вкусно, очень нравится, комфортно, доступнее по ресурсам».

2) Перфекционизм.

3) **Хроническая критика как требование совершенства.**

4) Идентифицироваться с кем-то совершенным, например, с гуру.

(Именно поэтому многие инфобизнесмены показывают в сторис свою лухари лайф, потому что на все эти блески откликается именно ваша нарциссическая часть личности, как самая уязвимая! Вам продают через пробивание ваших слабых мест! **Навык 21 века – обучить себя и своих детей «оберегу к блескам»**)



Коммуникации с нарциссами

- **Босс – дистанция, либо: слушать с открытым ртом, хвалить, восхищаться.**
- **Ребёнок – помощь с чувствами, подкрепление самооценки, обучение эмпатии, снижение стыда.**
- **Родитель – дистанция.** Для нарциссов дети это всего лишь их нарциссическое продолжение. Отслеживать и пресекать!



Перверзивные нарциссы

- Получают удовольствие от власти над чувствами и ресурсами другого, от зависимости другого;
- Из пламени в лёд неожиданно и регулярно;
- С ними рядом возникает чувство, что «со мной что-то не так»;
- Угасание сил и здоровья.



Светлана Фёдорова
@fyodorovass