Нарциссизм

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Альберт Сафин

Фразы для разговора

«

Ваша задача — не стать врачом для нарцисса, а перестать быть его пациентом.

УРОК: ОТНОШЕНИЯ С НАРЦИССОМ / НАРЦИССИХОЙ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫХОДУ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ

«

Грандиозность — это не фундамент, а хрупкая скорлупа, которой постоянно нужна подпитка извне.

УРОК: ГРАНДИОЗНОЕ Я: БЛЕСТЯЩАЯ ТЮРЬМА, СКРЫВАЮЩАЯ СТЫД. ПОЧЕМУ ТАК СТРАШНО БЫТЬ "ОБЫЧНЫМ"?

«

Пьедестал — самое одинокое место в комнате: все смотрят, все восхищены — и никто не рядом.

УРОК: НАРЦИССИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ: КАК ПСИХИКА ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ОХРАНЯЕТ СОБСТВЕННОЕ ВЕЛИЧИЕ. СТРАШНО БЫТЬ ОБЫЧНЫМ

«

Всё, что начинается идеализацией, превращается в обесценивание.

УРОК: НАРЦИССИЧЕСКИЙ ЛИДЕР В ОРГАНИЗАЦИИ: КАК ОФИС СТАНОВИТСЯ СЦЕНОЙ ДЛЯ ДЕТСКОЙ ДРАМЫ

«

Обаяние — это всего лишь навык, и с порядочностью оно никак не связано.

УРОК: ТЕМНАЯ ТРИАДА В БЫТУ: СКРЫТЫЕ НАРЦИССЫ, ПСИХОПАТЫ И МАКИАВЕЛЛИСТЫ. ЗАЩИТА ПСИХИКИ ОТ МАНИПУЛЯТОРА

« *Вы зависимы не от самого человека — вы зависимы от надежды на возврат хорошей фазы.*

УРОК: ОТНОШЕНИЯ С НАРЦИССОМ / НАРЦИССИХОЙ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫХОДУ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Вопросы для обсуждения

? **Бывает ли, что чужая похвала успокаивает ненадолго, а назавтра её снова не хватает?**

? **Что из ежедневного я делаю ради картинки, а что — потому что мне это по-настоящему важно?**

? **Кем я становлюсь рядом с этим человеком?**

Упражнение

Заведите сегодня запись только для себя: что произошло, что вы почувствовали, что видели своими глазами. Пять минут таких

заметок помогают опереться на собственный опыт. Ваши ощущения имеют значение, даже если их кто-то оспаривает.

Попробовать на деле: тренажёр «Ответы на манипуляции», qcic.ru/t/manip/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.