

18+

Анастасия Романова

*Влюби
в себя
нарцисса*

Анастасия Романова

Влюби в себя нарцисса

<https://litres.ru/74543958>

ISBN 9785007134798

Аннотация

Что значит «влюбить в себя нарцисса»?

Влюбить нарцисса — значит стать для него единственным идеальным зеркалом, которое:

Дает ему точную, изысканную и качественную подпитку его Эго (не дешевую лесть, а тонкую валидацию).

Обладает высокой самостоятельной ценностью (вы не даетесь легко, вы — «трофей»).

Вызывает легкий, но постоянный страх вас потерять.

Содержание

ВЛЮБИ В СЕБЯ НАРЦИССА	5
ВВЕДЕНИЕ	6
МОДУЛЬ 1. ВХОД В СИСТЕМУ:	7
ИДЕАЛИЗАЦИЯ И ЗАХВАТ ВНИМАНИЯ	
ТЕХНИКА №1: «ЗОЛОТОЕ ЗЕРКАЛО»	7
ТЕХНИКА №2: «КОНТРОЛИРУЕМАЯ	9
НЕДОСТУПНОСТЬ»	
ТЕХНИКА №3: «ТАЙНА ИСТОЧНИКА»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Влюби в себя нарцисса

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-3479-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВЛЮБИ В СЕБЯ НАРЦИССА

Важное предупреждение и психотерапевтический дисклеймер:

Данное руководство написано на стыке клинической психологии, психоанализа и практической психологии влияния. Понятие «любовь» в контексте нарциссической структуры личности отличается от классической эмпатической привязанности. Для нарцисса «влюбленность» — это сочетание глубокого нарциссического ресурса (супплая), идеализации партнера, страха его потери, высокого статуса «трофея» и эмоционального азарта.

Используйте эти техники осознанно. Ваша главная задача при взаимодействии с нарциссом — сохранять собственную субъектность, эмоциональную независимость и психологические границы.

ВВЕДЕНИЕ

Психоанатомия нарцисса: Как устроена его «любовь»

Чтобы заставить нарциссическую личность испытывать к вам сильное, доходящее до одержимости влечение, необходимо отказаться от бытовых представлений о романтике.

Обычный человек влюбляется в *другую личность* — с ее слабостями, уникальностью и душой.

Нарцисс влюбляется в **свое собственное идеальное отражение, которое он видит в ваших глазах**, умноженное на **вашу высокую объективную ценность**.

Что находится внутри нарцисса?

— **Хрупкое Эго и глубинная стыдливость:** В основе нарциссической травмы лежит глубокое ощущение собственной неполноценности, прикрытое броней грандиозности.

— **Постоянный голод по «Нарциссическому ресурсу» (Narcissistic Supply):** Нарциссу как воздух необходимы восхищение, признание, статус и подтверждение его исключительности.

— **Страх быть разоблаченным и брошенным:** Нарцисс панически боится обесценивания, поэтому всегда стремится контролировать дистанцию.

МОДУЛЬ 1. ВХОД В СИСТЕМУ: ИДЕАЛИЗАЦИЯ И ЗАХВАТ ВНИМАНИЯ

ТЕХНИКА №1: «ЗОЛОТОЕ ЗЕРКАЛО»

(Валидация Грандиозного «Я»)

«Нарцисс никогда не полюбит того, кто любит только его. Он полюбит того, в чьем присутствии он чувствует себя Богом».

1. Суть и психологический механизм

Обычные комплименты (например, *«Ты красивый/умный»*) воспринимаются нарциссом как дешевая лесть.

Техника «Золотое Зеркало» работает иначе: вы подмечаете не просто внешние факты, а **его внутреннюю уникальность, стратегический ум, вкусы и тонкие детали**, которыми он гордится. Вы становитесь для него экспертным зеркалом высшего качества.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1:** Определите, чем больше всего гордится данный конкретный нарцисс (статус, интеллект, вкус, тонкая ду-

шевная организация).

— **Шаг 2:** Хвалите не банальный результат, а **качество его мышления или восприятия**.

— **Шаг 3:** Покажите, как его уникальность повлияла на вас, но сделайте это спокойно, без фанатизма.

3. Речевые шаблоны

— *Интеллектуалу:* «Меня поражает не просто результат, а то, как работает твоя логика. Ты видишь комбинацию на 5 шагов вперед, когда остальные смотрят только под ноги».

— *Эстету:* «У тебя редкое чувство детали. Большинство копирует тренды, а ты чувствуешь форму и подтекст».

4. Критические ошибки

— Передозировка лестью (ресурс обесценивается).

— Поддакивание во всем (вы превращаетесь в «слугу», а нарциссу нужен «трофей»).

ПРАКТИКУМ:

— Запишите 3 качества, которыми больше всего гордится ваш нарцисс, и сформулируйте 1 точечную фразу «Золотого Зеркала» для каждого.

ТЕХНИКА №2: «КОНТРОЛИРУЕМАЯ НЕДОСТУПНОСТЬ»

(Эффект дефицита и триггер азарта)

«Нарцисс не ценит то, что принадлежит ему полностью. Его страсть живет в пространстве между желанием и невозможностью получить окончательный контроль».

1. Суть и психологический механизм

Как только ресурс становится 100% гарантированным и доступным по первому щелчку пальцев, у нарцисса начинается фаза **обесценивания**.

Чтобы удержать его в тонусе, вы сочетаете высокую ценность общения с регулярным, но мягким выходом из контакта на самом пике интереса.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1:** Проведите идеальную встречу или разговор (применив «Золотое Зеркало»).

— **Шаг 2:** Завершите разговор или встречу **первыми на пике эмоций**, сославшись на важные дела.

— **Шаг 3:** Отвечайте на сообщения не мгновенно (через 1—3 часа), но с высокой теплотой и качеством.

3. Речевые шаблоны

— *При завершении встречи:* «Вечер действительно потря-

сающий, и ты безумно интересный собеседник. Но у меня на завтра важные амбициозные задачи, поэтому я уезжаю прямо сейчас. Созвонимся!»

— При спонтанном вызове «прямо сейчас»: «С удовольствием увижусь, но сегодня у меня всё расписано. Давай зафиксируем вечер четверга».

4. Критические ошибки

— Использование недоступности из обиды или как наказания (вызов нарциссической ярости). Недоступность должна быть следствием вашей насыщенной жизни.

ПРАКТИКУМ:

— Зафиксируйте 3 сферы вашей жизни, которые остаются неприкосновенными для нарцисса и создают естественный дефицит вашего времени.

ТЕХНИКА №3: «ТАЙНА ИСТОЧНИКА»

(Создание эмоциональной интриги)

«Нарцисс одержим только тем, что не может препарировать до конца».

1. Суть и психологический механизм

Нарциссу жизненно необходимо контролировать и понимать объект привязанности. Как только вы открываете все карты и становитесь полностью понятными, исследовательский азарт угасает. Вы демонстрируете классные результаты, отличное настроение и независимость, но держите детали в легкой тайне.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1:** Перестаньте рассказывать о своей жизни «вздох».

— **Шаг 2:** На вопросы о ваших секретах успеха, планах или прошлом отвечайте легко, доброжелательно, но с интригующей недосказанностью.

3. Речевые шаблоны

— «У меня есть свои маленькие секреты и источники вдохновения. Возможно, когда-нибудь я тебе о них расскажу».

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.