

KORT OM NARCISSISM

- Begreppet kommer från mytologin om Narcissus som älskade sin spegelbild och han såg ingen annan.
- En skala om graden av narcissism från 1-10
0=Endast ett eko av andra 10 = sjuklig narcissism.
- Vi alla finns på en skala från 1 till 10. Ligger vi på 5-6 har vi ett tydligt själv, men lyssnar också in andra lika mycket.
- Orsaken att hamna lång till hö/vä? Insecure love, dvs. otrygg anknytning som inte blivit bearbetad.

- Var på skalan – hur vi lärt oss att relatera till våra föräldrar fortsätter i livet om vi ej bearbetar det – särskilt till auktoriteter.
- Vänster på skalan dvs. låg siffra – Hot/straff driver till vänster. Personen vågat inte uttrycka sig själv.
- Höger på skalan dvs. hög siffra - trycker ner andra för att lyfta sig själv för att dölja egen svaghet. Det är alltid andras fel.

HUR BEMÖTA – 5 STEG

- Håll tydligt fokus på uppgiften eller sakfrågan.
- Block the pass, dvs. behåll inte den heta potatis som skickas till dig i form av påståenden eller frågor, skicka tillbaka den.
- Nudge dvs. ”putta åt rätt håll”.
- Benämna kontraster – vill ha så här, inte så här utan så här. Tydligt och samtidigt vänligt.
- Tänk ABC när du ger feedback:
Affekt (jag känner/upplever)
Beteendet (i situationen/den andres)
Corrigering (önskemål)

Utvärdera –

går det bra eller behöver du lyfta till chef?

- Jag har rätt till/utnyttja – när dessa blandas ihop blir det extra svårt. En giftig blandning.
- Narcissist saknar "secure love" men mjuknar med värme och vänlighet om de inte ligger allra högst upp på den narcissistiska skalan.
- Var en empati-prompter – säg att relationen är viktig, bort från du och jag + mycket vänlig röst.

Lästips!

RETHINKING NARCISSISM **The Bad and Surprising Good About Feeling** **Special**

av Dr Crag Malkin

Läs mer på www.lenaskogholm.se

Kontakt Lena Skogolm

Mejl lena@talkmap.se Tfn 0707-104300