

Ο Διεστραμμένος Ναρκισσιστής (Επιστολή)

(vlog με Θέκλα Πετρίδου)

14/07/2021

Χάρης Βασιλειάδης
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπευτής

1. Εισαγωγή

Ο διεστραμμένος Ναρκισσιστής (1/2)

- ▶ Ο όρος επινοήθηκε από τον ψυχολογικό Paul-Claude Racamier το 1986.
- ▶ Ένας διεστραμμένος ναρκισσιστής είναι κάποιος που έχει μια υποτιμητική εικόνα του εαυτού του και που εκτιμά τον εαυτό του υποτιμώντας και βασανίζοντας τους άλλους.
- ▶ Οι άνδρες επηρεάζονται συχνότερα από τις γυναίκες από τη ναρκισσιστική διαστροφή.

Ο διεστραμμένος Ναρκισσιστής (2/2)

- ▶ Ο ΔΝ δίνει την εντύπωση ότι είναι ανώτερος από τους άλλους και απαιτεί οι άλλοι να τον θαυμάζουν.
- ▶ Χειρίζεται αυτούς που βρίσκονται στο περιβάλλον του και δεν αισθάνεται ενοχή όταν πονάει τους άλλους.
- ▶ Ένα είδος καθρέφτη που μπορεί να έχει πολλά πρόσωπα, εξ ου και η δυσκολία να τον εντοπίσετε με την πρώτη ματιά.

2. Η επιστολή

Μια φορά και ένα καιρό...

Κακοποιητικό οικογενειακό περιβάλλον

Πρώιμες εμπειρίες (1/5)

ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ▶ Μεγάλωσα πάρα πολύ **αυστηρά** από τη **διαζευγμένη μητέρα** μου, η οποία **είχε φάει το ξύλο** της ζωής της από τον **δίγαμο πατέρα** μου
- ▶ Ο πατέρας μου **ξυλοκοπούσε άγρια** τη μητέρα μου και **η μητέρα μου με τη σειρά της εμένα επί καθημερινής βάσης** μέχρι που πήγα γυμνάσιο (**Μηχανισμός άμυνας της μητέρας: Μετάθεση-ψυχανάλυση**)

Πρώιμες εμπειρίες (2/5)

ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ▶ Είχα ζήσει εξάλλου και **σεξουαλική παρενόχληση** από **συγγενείς του πατέρα** μου, η οποίοι έρχονταν να βοηθήσουν τάχα τη μητέρα μου ρωτώντας την εάν χρειαζόταν βοήθεια, πάντα **όμως κατά την απουσία της**, και με **έβρισκαν κοριτσάκι δέκα χρονών και με γώνιαζαν και με χάιδευαν στα προσωπικά μου μέρη**, τάχα με συμπόνια.

Πρώιμες εμπειρίες (3/5)

ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ▶ **Έρευνες** έχουν δείξει ότι οι συνέπειες της συναισθηματικής και φυσικής κακοποίησης παιδιών μπορεί να είναι σοβαρές και μακροχρόνιες.
- ▶ Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά με αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να παρουσιάσουν **μακροχρόνια κατάθλιψη, δυσαρέσκεια, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και ασταθείς σχέσεις ή αποτυχία να δείξουν ενσυναίσθηση στους συνομήλικους τους**

Πρώιμες εμπειρίες (4/5)

ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ▶ Άλλοι συγγενείς του πατέρα μου **κατήγγειλαν στο γραφείο ευημερίας ότι σκανδάλιζα τους γέρους της γειτονιάς, επειδή κυκλοφορούσα με ακατάλληλη ενδυμασία.**
- ▶ Όταν ήρθε μάλιστα η **λειτουργός** εκείνο το καλοκαίρι ήμουν πάλι μόνη στο σπίτι και με βρήκε «**ακατάλληλα ντυμένη**» με ένα **σορτσάκι** από τα ρούχα που μου έφερνε η Φιλόπτωχος της ενορίας μου και με ένα **μπλουζάκι λευκό** σχολικό της γυμναστικής, από το οποίο διαγραφόταν, θυμάμαι χαρακτηριστικά, **το άγουρο ακόμα στήθος μου.**

Πρώιμες εμπειρίες (5/5)

ΚΑΚΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- ▶ Η γυναίκα, μου μίλησε με πολλή ευγένεια και φεύγοντας μου είπε να μην ανησυχώ.
- ▶ Ήμουν πέμπτη δημοτικού, θα πήγαινα έκτη.
- ▶ Δεν είπα τίποτα σε κανέναν γι αυτά που περνούσα.
- ▶ **Ήξερα πως π..... θα μ' ανέβαζε και π..... θα με κατέβαζε η μάνα μου και οι συγγενείς της και το ξύλο, οι εξευτελιστικοί χαρακτηρισμοί θα έπεφταν ξανά βροχή.**

Μη βοηθητικές πεποιθήσεις

Οι πρώιμες εμπειρίες δημιουργούν πεποιθήσεις (1/2)

ΜΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 1

«Καλύτερα να σου βγει το μάτι παρά τ' όνομα» και πως «μόνο οι πρόστυχες και οι κοινές σαλιαρίζουν με τα αγόρια που το μόνο πράγμα που έχουν στο μυαλό τους είναι πώς να σε ρίξουν στο κρεβάτι, να σε εκμεταλλευτούν και να σε εγκαταλείψουν ατιμασμένη και κατεστραμμένη, δαχτυλοδειχτούμενη και ξεφτιλισμένη».

Οι πρώιμες εμπειρίες δημιουργούν πεποιθήσεις (2/2)

ΜΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ 2

Έθελα λοιπόν, μεγαλώνοντας να πάψω να είμαι η πηγή συμφορών και δυσκολιών και προσπαθούσα να προσαρμόζομαι με τα θέλω και τις επιθυμίες των άλλων ανθρώπων, ώστε να είναι χαρούμενοι και ικανοποιημένοι.



PLEASER
ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΤΟ ΤΕΛΕΙΟ ΘΥΜΑ ΓΙΑ ΈΝΑ ΔΝ

Η γνωριμία με τον « Πρίγκηπα »

Η γνωριμία με τον « Πρίγκηπα » (1/4)

- ▶ Στην παρέα συστήθηκε ο φίλος του φίλου, **αντικειμενικά εμφανίσιμος και ευγενέστατος.**
- ▶ Μου έδειξε το **ενδιαφέρον** του αμέσως και ακολούθως μια **ευγένεια** σε βαθμό που αναρωτιόμουν εάν υπήρχαν ακόμη πρίγκιπες.
- ▶ Στο διάστημα του φλερτ υπήρξε **στοργικός, τρυφερός, υπομονετικός συγκρατημένος.**
- ▶ Αυτό με βοήθησε πολύ γιατί μέχρι τότε **δεν είχα ανταλλάξει ούτε ένα φιλί με κανένα, δεν είχα ούτε μια σχέση, ούτε ένα φλερτ.**

Η γνωριμία με τον « Πρίγκηπα » (2/4)

- ▶ Στο διάστημα που ακολούθησε είχαμε βγει πολλές φορές σε καφετέριες, για φαγητό κλπ.
- ▶ Πάντα **γλυκομίλητος και προσεγμένος.**
- ▶ Φρόντιζε να δείχνει **ενδιαφέρον στα θέματα που ξεκινούσα για συζήτηση και να συμφωνεί σε όλα μαζί μου.**

Η γνωριμία με τον « Πρίγκηπα » (3/4)

- ▶ Όλες μου οι φίλες μου έλεγαν **πόσο τυχερή** είμαι που με γυροφέρνει **ο γόης της παρέας**, πως φαινόταν καλό παιδί, πως είχε τη δουλειά του και θα έπρεπε να σκεφτώ πιο σοβαρά την κατάσταση.
- ▶ Έτσι κι έγινε. Στο μυαλό μου άρχισαν **τα σενάρια οικογενειακής αποκατάστασης!**

Η γνωριμία με τον « Πρίγκηπα » (4/4)

- ▶ Ο ΔΝ είναι ένας εξαιρετικά γοητευτικός
- ▶ Ξέρει πώς να σας αποπλανήσει, να σας πει τι σας αρέσει και τι θέλετε να ακούσετε.
- ▶ Σε μια ρομαντική σχέση, είναι ο τέλειος άντρας, ο Πρίγκιπας
- ▶ Γοητευτικός που φροντίζει και σας γεμίζει ... μέχρι να πέσει η μάσκα και να αποδειχθεί ενοχλητικός.

Ο μήνας του μέλιτος (1/4)

- ▶ Κατά την πρώτη φάση της γνωριμίας εισέπραττα πάντα **ευγένεια, κομπλιμέντα, μικρά δωράκια: ένα λουλούδι, ένα σημείωμα, μια εκδρομή στη θάλασσα, μια βόλτα στο πάρκο το ηλιοβασίλεμα.**
- ▶ **Δεν αισθανόμουν ερωτευμένη, αισθανόμουν κολακευμένη.**

Ο μήνας του μέλιτος (2/4)

- ▶ Αισθανόμουν **ευγνωμοσύνη** γι αυτόν τον άνθρωπο που **με δέχτηκε όπως ήμουν**. Πώς ήταν δυνατόν εγώ, ένα φτωχοκόριτσο της κακιάς ώρας που από τα δέκα μου καθάριζα με τη μητέρα μου σπίτι κ γραφεία, να προκαλώ τόσο θαυμασμό σε έναν άνθρωπο σαν και αυτόν;
- ▶ **Τύχη Βουνό!!!!**
- ▶ Γι αυτό αποφάσισα να προχωρήσω και στο **επόμενο βήμα**.
- ▶ **Στο σεξ**. Ξεκαθάρισα πως **δεν είχα προηγούμενες εμπειρίες** και πως χρειαζόμουν βοήθεια στο θέμα αυτό. Έδειξε **τρομερή κατανόηση**.
- ▶ Δεν σηκώθηκε να φύγει όπως νόμιζα, γιατί θα με θεωρούσε προβληματική!

Ο μήνας του μέλιτος (3/4)

- ▶ Κατά τη διάρκεια των ερωτικών μας επαφών **δεν ένωσα κάτι από όλα όσα διάβαζα ή άκουγα από τις φίλες μου να λέγονται.**
- ▶ Είχε κι ένα θέμα **πρόωρης εκσπερμάτωσης**, κάτι που όμως μου εξήγησε **συνέβαινε επειδή με ήθελε πάρα πολύ και δεν κρατιόταν.**
- ▶ Το θέμα αυτό βέβαια κράτησε **22 χρόνια!** Ο γάμος έγινε μετά **από τρία χρόνια γνωριμίας**

Ο μήνας του μέλιτος (4/4)

- ▶ Προσοχή στο «μήνα του μέλιτος»
- ▶ Αυτός είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να δείξει ότι ο ΔΝ βάζει τακτικά τη μάσκα του σαγηνευτή του για να κάνει το θύμα να πέσει πίσω στα δίκτυα του.
- ▶ Όχι, δεν αλλάζει.
- ▶ Όχι, δεν ζητάει πραγματικά συγχώρεση.
- ▶ Εξακολουθεί να είναι ένα εργαλείο χειραγώγησης για να ελέγξει το θύμα του

Υπάρχω γιατί με αποδέχεσαι

Υπάρχω γιατί με αποδέχεσαι (1/3)

- ▶ Όλο αυτό το διάστημα οι **κόκκινες σημαίες**, όπως εκ των υστέρων έμαθα πως λέγονται τα **σημάδια χειριστικής ή τοξικής συμπεριφοράς**, ήταν πολλές.
- ▶ Αλλά κ πάλι πιστεύω πως ήταν τόσο **μεγάλη η ανάγκη μου να νιώσω ότι ανήκω κάπου**, ότι έχω **έναν άνθρωπο που θα με νοιάζεται, θα τον εμπιστευόμαι, θα με φροντίζει και θα τον φροντίζω, θα μοιράζομαι, θα συνεργάζομαι, θα προσφέρω και θα σέβεται την προσφορά μου**, που και να καταλάβαινα τι γινόταν πάλι δε θα αντιδρούσα, γιατί με κοίταξε. Και η ματιά του μ **έδωσε οντότητα**, με έβγαλε από τη σκιά και με έβαλε στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός του.
Με έκανε να νιώσω σημαντική, υπήρχα.

Υπάρχω γιατί με αποδέχεσαι (2/3)

- ▶ Γιατί χρειαζόμαστε εξωτερική επικύρωση;
- ▶ Από πολύ μικρή ηλικία, βασίζουμε την εξωτερική επικύρωση για να μας βοηθήσουν να προσδιορίσουμε αν τα πάμε καλά στη ζωή.
- ▶ Προσβλέπουμε στους γονείς μας για να μας συγχαρούν και να μας πουν «μπράβο» αφού κάνουμε κάτι καλά.
- ▶ Αναζητούμε τον έπαινο τους όταν μοιράζουμε τις δημιουργίες μας και τους βαθμούς μας στο σχολείο

Υπάρχω γιατί με αποδέχεσαι (3/3)

- ▶ Όμως η ανάγκη για αποδοχή μπορεί να γίνει προβληματική
- ▶ Εθισμός στην εξωτερική επικύρωση
- ▶ Πώς μοιάζει μια ανθυγιεινή εξάρτηση από την εξωτερική επικύρωση;
- ▶ Δεν είσαι σε θέση να αντιμετωπίσεις ανθρώπους ή να διαφωνήσεις, να μοιραστείς τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις σου επειδή κάποιος άλλος είτε εγκρίνει ή απορρίπτει και αποδίδεις την αυτοεκτίμηση σου στην έγκριση των άλλων αντί την εσωτερική αποδοχή

Pleaser (1/2)

- ▶ Γενικά ήμουν **αφοσιωμένη εξ ολοκλήρου στην ανατροφή των παιδιών μου και τις δουλειές του σπιτιού.**
- ▶ **Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ;**
- ▶ Αυτό δεν με ενοχλούσε, αντίθετα με ευχαριστούσε, γιατί θεωρούσα **ευθύνη και καθήκον μου να μεγαλώσω τα παιδιά μου και να είμαι δίπλα τους.**
- ▶ Να είναι συναισθηματικά χορτάτα.
- ▶ Όταν απέκτησα παιδιά φρόντισα να σταματήσω από τη δεύτερη μου δουλειά, ώστε να έχω όσο **το δυνατό περισσότερο χρόνο μαζί τους.**

Pleaser (2/2)

- ▶ Το είδος άλλωστε της δουλειάς μου με βοηθούσε να είμαι μαζί τους τα απογεύματα, στις διακοπές των Χριστουγέννων, του Πάσχα, του καλοκαιριού.
- ▶ Βέβαια, ο τρόπος που το έλεγε άρχισε να μ ενοχλεί, γιατί ένιωθα πως περισσότερο για τον **εαυτό του καυχιόταν**.
- ▶ Πως αυτός **δηλαδή ήταν ικανός και κατάφερε και διάλεξε μια γυναίκα που του πρόσφερε όλα αυτά, ενώ οι άλλοι άντρες δεν ήταν και τόσο ικανοί**.
- ▶ **Εγώ ήμουν και πάλι απύσα.**
- ▶ **ΚΑΤΑΛΗΞΕ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ**

Ο πρίγκηπας μεταμορφώνεται σε γλοιώδη
βάτραχο

Ο πρίγκηπας μεταμορφώνεται σε γλοιώδη βάτραχο

- ▶ Αν και επέμενε να πληρώνει πάντα αυτός τις εξόδους μας, υπήρχαν φορές που δεν αρνήθηκε να πληρώσω εγώ, κυρίως όταν ο λογαριασμός ήταν πιο ...φουσκωμένος.
- ▶ Στην πορεία οι συναντήσεις έγιναν πιο συχνές. Είχα την ευκαιρία να τον παρατηρώ και να παρακολουθώ τις αντιδράσεις του
- ▶ Έβλεπα για παράδειγμα μια **αμυδρή γκριμάτσα δυσαρέσκειας κάθε φορά που αντιπρότεινα κάτι άλλο από αυτό που πρότεινε αυτός** και επειδή δεν ήθελα να τον στεναχωρώ, εξάλλου εγώ προσπαθούσα πάντα να βρίσκω χαρά και ενθουσιασμό σε ό,τι έκανα, **υποχωρούσα και ακολουθούσα τις επιλογές του.**

Ο πρίγκηπας μεταμορφώνεται σε γλοιώδη βάτραχο

- ▶ Τότε έβλεπα την αλλαγή στο πρόσωπό του. Έβλεπα μια ικανοποίηση και αισθανόμουν κι εγώ ικανοποιημένη που έκανα έναν άνθρωπο να αισθανθεί όμορφα (pleaser)
- ▶ Πάντα μου άρεσε αυτό. Δηλαδή, να είμαι η αιτία να χαμογελούν οι άνθρωποι και να τους βοηθώ όπου και όπως μπορώ, ώστε να μην αισθάνονται δυστυχισμένοι.
- ▶ Από τα παιδικά μου χρόνια είχα ζήσει τη δυστυχία.

Ο πρίγκηπας μεταμορφώνεται σε γλοιώδη βάτραχο

- ▶ Οι ΔΝ είναι ειδικοί στην αποπλάνηση!
- ▶ Νομίζετε ότι έχετε γνωρίσει την αγάπη της ζωής σας.
- ▶ Κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης που ονομάζεται "μήνας του μέλιτος", αγαπούν ό, τι σας αρέσει, πάντα θέλουν να σας ευχαριστήσουν και σεξουαλικά, εντελώς στη διάθεσή σας.
- ▶ Αυτή είναι στην πραγματικότητα η φάση παρατήρησης, σας αναλύουν.
- ▶ Οτιδήποτε αποκαλύψετε για εσάς θα χρησιμοποιηθεί εναντίον σας μετά.

Ο πρίγκηπας μεταμορφώνεται σε γλοιώδη βάτραχο

- ▶ Έπειτα έρχεται η στιγμή που ο ΔΝ βγάζει τη μάσκα.
- ▶ Εκείνη τη στιγμή, όλα τα θύματα την θυμούνται με ακρίβεια.
- ▶ Μερικές φορές είναι η ημέρα του γάμου, ένα θετικό τεστ εγκυμοσύνης ...
- ▶ Την ημέρα που το παραμύθι ξαφνικά μετατράπηκε σε εφιάλτη: συνεχής δυσφήμιση και καθημερινή ταπείνωση. Στη συνέχεια, το θύμα θα αρχίσει να φοβάται τα αντίποινα, να αισθάνεται ένοχο όταν ο ΔΝ δεν έχει καλή διάθεση

3. Ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας

Ναρκισσισμός (1/4)

- ▶ **Όλοι οι άνθρωποι έχουμε στοιχεία ναρκισσισμού.** Αυτό σημαίνει ότι επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας, στις επιθυμίες και τις ανάγκες μας.
- ▶ **Τι γίνεται όμως όταν αυτό συναντάται στην υπερβολή του; Τότε μιλάμε για μια διαταραχή προσωπικότητας.**
- ▶ Τα άτομα με τη διαταραχή αυτή **θεωρούν πολύ σπουδαίο και σημαντικό τον εαυτό τους, υπερεκτιμούν τις ικανότητες και τα επιτεύγματα τους και συχνά υποτιμούν τις ικανότητες και τα επιτεύγματα των άλλων.**
- ▶ Συχνά, επίσης, αφήνονται σε **φαντασίες απεριόριστης δύναμης, επιτυχίας, ευφυΐας, ομορφιάς κτλ.**

Ναρκισσισμός (2/4)

- ▶ Πιστεύουν ότι είναι **ξεχωριστά και μοναδικά** και επιζητούν την παρέα ή τις **υπηρεσίες άλλων αναγνωρισμένων ατόμων υψηλού κύρους.**
- ▶ Το βασικό χαρακτηριστικό της διαταραχής αυτής είναι μια **έντονη αίσθηση σπουδαιότητας και μεγαλείου** του ατόμου, έντονη **ανάγκη για θαυμασμό και έλλειψη «ενσυναίσθησης»**, δηλαδή είναι **απρόθυμο να αναγνωρίσει ή να ταυτιστεί με τα αισθήματα των άλλων.**

Ναρκισσισμός (3/4)

- ▶ Πολλές φορές, συμπεριφέρονται σαν να έχουν **ιδιαιτέρα δικαιώματα** (π.χ. να μη χρειάζεται να περιμένουν στην ουρά) όπως επίσης φαίνεται **συνεχώς να μιλούν για τα δικά τους προβλήματα και να αδιαφορούν για τα προβλήματα και τα αισθήματα των άλλων.**
- ▶ Έτσι, συχνά οι άλλοι τα αντιλαμβάνονται σαν συναισθηματικά ψυχρά και μη ανταποκρινόμενα στα αισθήματα τους.
- ▶ Συνηθίζουν **να απορρίπτουν τους άλλους και να διακόπτουν απότομα τις σχέσεις,** είναι συχνά **ζηλόφθονες** ή πιστεύουν ότι **οι άλλοι τους φθονούν.**
- ▶ Η εικόνα που παρουσιάζουν είναι συνήθως του **υπεροπτικού, του αλαζονικού και του ατόμου που περιφρονεί τους άλλους.**

Ναρκισσισμός (4/4)

- ▶ Συνήθως οι νάρκισσοι είναι **γοητευτικά, διασκεδαστικά και επιτυχημένα άτομα**, ενώ πολλοί απ' αυτούς είναι και **διάσημοι**.
- ▶ Έχουν **έντονη ανάγκη για υπερβολικό θαυμασμό** και **έπαινο** και η **εύθραυστη αυτοεκτίμηση** τους μπορεί πολύ **εύκολα να πληγωθεί**, όταν δεν καταφέρνουν να τους πάρουν.
- ▶ Τη διαταραχή τη συναντάμε κυρίως σε ένα ποσοστό **2-16%** του **κλινικού πληθυσμού**.

4. Ο διεστραμμένος Ναρκισσιστής ως σύζυγος/σύντροφος

1. Δεν είναι ποτέ ευχαριστημένος

- ▶ Όταν δούλευα δύο δουλειές για να καλύψω τα έξοδα του γάμου και αυτός εργαζόταν μέρα παρά μέρα και **έκανε παράπονα** πως δεν με βλέπει τις μέρες που δεν δουλεύει και αυτό τον στενοχωρεί, για αυτό θα κανονίζει εξόδους με φίλους του για να ξεσκάει και να γεμίζει την ώρα του



**ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΚΑΛΗ
Ο ΔΝ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙ**

2. Εκμεταλλεύεται

- ▶ Όταν, αργότερα, μου ανέφερε πως για να μην με ταλαιπωρεί με υπογραφές και διάφορα **διαδικαστικά θα ήταν καλύτερα να γράψουμε το σπίτι στο όνομά του**, επειδή εγώ και πρωινά και απογεύματα δούλευα και δεν είχα χρόνο να τρέχω για το σπίτι, του οποίου βέβαια το δάνειο πλήρωνα εγώ;
- ▶ Όταν μου έλεγε πως είμαι σπάταλη και για να μην πετάω τα λεφτά μας είναι καλύτερα να μην έχω μετρητά, ούτε κάρτα, μόνο βιβλιάριο επιταγών για να πληρώνω φροντιστήρια, γιατρούς, δίδακτρα σχολείων, όλα τα βασικά έξοδα του σπιτιού και πως για τα προσωπικά μου ψώνια, ρούχα, παπούτσια, καλλυντικά, θα τα πλήρωνε αυτός, εφόσον τα ενέκρινε, και θα τον πλήρωνα αργότερα με επιταγή **(ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ/ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ)**

2. Εκμεταλλεύεται

- ▶ Ότι κάθε μήνα όφειλα να του δίνω χαρτζιλίκι 500 ευρώ, εφόσον το να είναι μείον ο τρεχούμενος του τον ενοχλούσε, ενώ εμένα όχι;
- ▶ Όταν πια άρχισε να μου ζητάει διαρκώς να τον ενισχύω οικονομικά, γιατί αυτός δεν πληρωνόταν όσο εγώ αλλά λιγότερα και δεν αισθανόταν καλά να χρωστάει στην τράπεζα;
- ▶ Ο ΔΝ έχει κόμπλεξ ανωτερότητας
- ▶ Νομίζει ότι δικαιούται τα πάντα
- ▶ **(ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ/ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ)**

2. Εκμεταλλεύεται

- ▶ Η τεράστια έλξη των χρημάτων
- ▶ Οι ΔΝ θεωρούνται συχνά ως λάτρεις των χρημάτων.
- ▶ Δικαίως, επειδή πέρα από την κατοχή και ταπείνωση του θύματος, διαχειρίζεται σε μεγάλο βαθμό το εισόδημα του θύματος του για να το ελέγξει περισσότερο.

3. Ενσυναίσθηση μηδέν

- ▶ Όταν είχα μια αποβολή και έπρεπε να με πάει κάποιος στην κλινική και να με φέρει πίσω και του ζήτησα να πάρει άδεια από τη δουλειά του για να με βοηθήσει και αυτός μου είπε **να πάω με ταξί, γιατί είχε μια πολύ σημαντική συνάντηση με τη δουλειά του; Κι έτσι κι έγινε;**

3. Ενσυναίσθηση μηδέν

- ▶ Ο ΔΝ στερείται ενσυναίσθησης
- ▶ Το χαρακτηριστικό γνώρισμα, ή μάλλον αυτή η διαστρόφη της προσωπικότητας, είναι τυπικό.
- ▶ Δεν αισθάνεται ούτε ζεστό ούτε κρύο βλέποντας το θύμα του να υποφέρει

4. Εξευτελίζει

- ▶ Όταν μετά την αποβολή και την επιστροφή μου στο σπίτι ήρθαν φίλες μου να με δουν και **μου έκανε παρατήρηση μπροστά τους πως δεν τις κέρασα κάτι και απορεί πώς με θεωρούν και φίλη τους (Ο ΚΑΛΟΣ Η ΚΑΚΗ)**
- ▶ Όταν φόρεσα ένα φόρεμα ξώπλατο και μου είπε να πάω να το βγάλω γιατί φωνάζει από μακριά ότι **«σούζω τον κώλο μου»;**

4. Εξευτελίζει

- ▶ Όταν βγήκαμε μια φορά αυτός, εγώ και η κουμπάρα μας και για όσο κράτησε η έξοδος ήταν σε άλλο τραπέζι με φίλες του που τυχαία βρήκε μπροστά του εκείνο το βράδυ και που όταν του ανέφερα πως ντράπηκα περισσότερο για την κουμπάρα μας που αισθάνθηκε άβολα, **αυτός απάντησε πως είχε καιρό να δει αυτές τις φίλες του ενώ εμάς μπορούσε να μας δει οποιαδήποτε στιγμή;**

5. Πάντα φταίει ο άλλος

- ▶ Όταν κατανάλωνε κάθε βράδυ μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και όταν του είπα να το περιορίσει γιατί κάνει κακό στην υγεία του, μου απάντησε πως εγώ φταίω που πίνει, επειδή δεν κάθομαι μαζί του να περνάει την ώρα του, δεν έχει παρέα και γι αυτό αναγκάζεται να πίνει;
- ▶ **ΧΕΙΡΙΣΤΙΚΟΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΕΝΟΧΕΣ**

6. Εγωκεντρικός

- ▶ Όταν τυχαία βρήκα ένα ημερολόγιο που κρατούσε και έγραφε πώς περνούσε την ημέρα του στις καθημερινές οικογενειακές μας στιγμές κι ενώ ανέφερε ονομαστικά και τον πιο άσχετο άνθρωπο, το δικό μου όνομα, έστω μια μικρή αναφορά, δεν υπήρχε πουθενά; Πρωταγωνιστής ήταν πάντα αυτός. **Κάθε σημείωμα ξεκινούσε και κατέληγε με το «Εγώ».** Όταν μάλιστα τον ρώτησα μα γιατί χρειάζεται να τα γράφει όλα αυτά; Με πολύ έντονο ύφος μου είπε πως αυτά είναι προσωπικά του και να μην τα ξαναγγίξω και από τότε έκρυψε το ημερολόγιο αυτό;

6. Εγωκεντρικός

- ▶ Είμαι πιο δυνατός, πιο ωραίος ,ο καλύτερος κλπ
- ▶ Αν με πειραξεις θα την πληρώσεις ακριβά

7. Χειριστικός

- ▶ Όταν αργότερα στην οικογενειακή μας ζωή του ζητούσα να συζητήσουμε δυσκολίες των παιδιών στο σχολείο, προβλήματα καθημερινά, οργάνωση του σπιτιού, των εξόδων και μου έλεγε πως θέλω να τον αρρωστήσω, γιατί αγχώνεται εύκολα και δεν τον σκέφτομαι;

8. Ανάγκη για ναρκισσιστική τροφή (θαυμασμός)

- ▶ Όταν για κάθε φορά που απλά έκανε μια δουλειά σαν πατέρας ή σαν οικογενειάρχης, πχ κλάδεμα κήπου ή μαγείρεμα, έπρεπε να τον επαινώ και να τον εγκωμιάζω, να τον εκθειάζω, αλλιώς κατέβαζε τα μούτρα του κι έλεγε πως δεν μου αξίζει τίποτα; **ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ**

9. Δεν σέβεται

- ▶ Όταν έβλεπε τσόντες κατά τη διάρκεια της λοχείας μου και μου έλεγε πως είχε ανάγκες και έπρεπε να τις καλύψει;
- ▶ Κι εγώ του εξηγούσα πως αν και καταλαβαίνω τις ανάγκες του νιώθω πολύ κουρασμένη από τον τοκετό, τον θηλασμό και την φροντίδα του βρέφους κ του μεγαλύτερού μας παιδιού και το μόνο που ζητώ είναι λίγος χρόνος για να ανακτήσω τις δυνάμεις μου και πως αυτό με κάνει να αισθάνομαι άσχημα;

10. Δεν θέλει το αντικείμενο του να προοδεύσει

- ▶ Ότι όταν αποφάσισα να κάνω μεταπτυχιακό εξ αποστάσεως έστειλε τη μητέρα του να μου πει πως **οι άντρες κάνουν ερωμένες όταν οι γυναίκες τους δεν τους δίνουν σημασία και ασχολούνται με άλλα πράγματα και ύστερα χωρίζουν, να προσέξω μην πάθω το ίδιο;**
- ▶ **Η ΣΥΝΕΝΟΧΟΣ ΕΊΝΑΙ Η ΜΑΝΑ ΤΟΥ ΔΝ**
- ▶ **Ο ΔΝ ζηλεύει**
- ▶ **Θελει να ελεγχει**

10. Δεν θέλει το αντικείμενο του να προοδεύσει

▶ **Ο ΔΝ ζηλεύει**

11. Βία

- ▶ Όταν μου **πετούσε διάφορα αντικείμενα**, κάθε φορά που νευρίαζε και με **στόλιζε με διάφορα κοσμητικά επίθετα**;
Όταν του ανέφερα πως είναι βίαιος απαντούσε πως η συμπεριφορά μου τον ανάγκασε να το κάνει.
- ▶ Σταμάτησε μόνο όταν τον απείλησα πως θα τον καταγγείλω στην αστυνομία και υπάρχει κίνδυνος να χάσει τη δουλειά του. Ο ΕΑΥΤΟΥΛΛΗΣ ΤΟΥ
- ▶ Ο ΔΝ έχει θυμό μέσα του
- ▶ Μπορεί να είναι επιθετικός, παθητικά επιθετικός, να υποτιμά, να έχει οργή να κακοποιεί

11. Βία

- ▶ Η χρήση της βίας
- ▶ Είναι μέρος των τεχνικών εκφοβισμού και ταπείνωσης του ΔΝ προς το θύμα του.
- ▶ Από τη λεκτική κακοποίηση έως τη συνεχιζόμενη ψυχολογική κακοποίηση, ο ΔΝ διαπερνά μερικές φορές το εμπόδιο της σωματικής κακοποίησης όταν αισθάνεται ότι το θύμα του πρόκειται να αποκαλύψει την αλήθεια.
- ▶ Αυτά τα κάνει κάποιος που δεν έχει αυτοπεποίθηση

12. Ψίχουλα αγάπης

- ▶ Υπήρχαν βέβαια και όμορφες στιγμές, όπου μου χαμογελούσε χωρίς να του προσφέρω κάτι από αυτά που απαιτούσε και φορές που μιλούσε για εμένα μπροστά σε κόσμο περιγράφοντας την συνεισφορά μου στην οικογενειακή μας ζωή, το μέγάλωμα και την φροντίδα των παιδιών σαν σημαντική, γιατί όπως έλεγε, δεν ήμουν σαν τις άλλες γυναίκες που τους ένοιαζε μόνο η προσωπική τους φροντίδα, τα κομμωτήρια, οι αισθητικοί, οι νυχούδες, η αγορά ρούχων, παπουτσιών, οι έξοδοι κλπ και παραμελούσαν τις δουλειές του σπιτιού και τα παιδιά τους

12. Ψίχουλα αγάπης

- ▶ Ο ΔΝ έχει πολλά πρόσωπα και μπορεί να αλλάξει πολύ γρήγορα. Εάν τους έχετε αναστατώσει, μπορεί να εξοργιστούν.
- ▶ Εκτός αυτού, προφανώς έχουν θετικές πλευρές, μπορεί να είναι πολύ αστείοι, πολύ πρωτότυποι ...
- ▶ Αλλά είναι για να σας χειριστούν καλύτερα μετά.

13. Χειριστικότητα στους άλλους (ΓΙΟΣ)

- ▶ Όταν ο μεγάλος μας γιός έγινε έφηβος, ο σύζυγός μου τον ανταγωνιζόταν στις τρέλες κ όταν του έλεγα πως ο ρόλος ενός πατέρα δεν είναι να κάνει τρέλες με τον έφηβο γιό του, αλλά να του βάζει όρια τότε κατέβαζε τα μούτρα του και μου έλεγε πως θέλω να του κάνω τη δασκάλα.
- ▶ Σ αυτό δεν είχε κι άδικο, αλλά ένιωθα πως έπρεπε να παρέμβω.
- ▶ Πρόσφερε ποτά κ τσιγάρα στον γιό μας, που έστω κι αν ήταν άνω των 18, θεωρούσα ανεπίτρεπτη αυτή την συμπεριφορά από πατέρα.

14. Χειριστικότητα στους άλλους (ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΓΑΜΟΥ)

- ▶ Όταν του το έλεγα μου απαντούσε πως τους στερώ τη διασκέδαση και πως θέλω το σπίτι να μοιάζει με νεκροταφείο και πως γίνομαι σαν τους Ναζί. Λίγο πριν, λίγο μετά, δε θυμάμαι ακριβώς, του ζήτησα να πάμε σε έναν σύμβουλο γάμου. Στο σύμβουλο άκουσα για πρώτη φορά την εικόνα που είχε στο μυαλό του για εμένα. Είπε διάφορα, ότι αυτός ήταν ο στύλος του σπιτιού, ο κουβαλητής, ο άξιος, ο οικονόμος, ο οργανωτικός, ο , ο , ο... **Εγώ ήμουν αυτή που χρειαζόταν πάντα τη βοήθειά του, που ήμουν ανίκανη σε πολλά πράγματα και πως χάρη στη δική του συμβολή πήγαιναν όλα ρολόι στην οικογένειά μας.**

14. Χειριστικότητα στους άλλους (ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΓΑΜΟΥ)

- ▶ Διαίρει και βασίλευε
- ▶ Για να είναι απόλυτα σίγουρος ότι το θύμα τον χρειάζεται συνεχώς, ο ναρκισσιστής διαστρέβει σταδιακά όλους τους δεσμούς που ενώνουν το θύμα με τους συγγενείς του πχ τον γιο.
- ▶ Η γιος στράφηκε εναντίον της.
- ▶ Η απομόνωση είναι συνολική.

14. Χειριστικότητα στους άλλους (ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΓΑΜΟΥ)

Διπλοπρόσωπος

Ο ΔΝ επιλέγει ένα θύμα, το σαγηνεύει και στη συνέχεια κάνει τη ζωή του κόλαση.

Αλλά από έξω δεν εμφανίζεται τίποτα γιατί παραμένει αξιολάτρευτος με τους άλλους.

Οι άνθρωποι δυσκολεύονται να πιστέψουν τη μαρτυρία του θύματος που συχνά θεωρείται τρελός, καταθλιπτικός ή ακόμη και παρανοϊκός.

15. Απομονώνει το θύμα

- ▶ Μ αηδίαζε που κάθε φορά που επισκεπτόμασταν το πατρικό του και τους συγγενείς του, να σημειωθεί πως **μόνο με το σόι του κάναμε παρέα**, κάτι που δεν με πείραζε, γιατί από το δικό μου σόι δεν είχα και καλύτερη αντιμετώπιση, εκεί λοιπόν μπροστά στους δικούς του συμπεριφερόταν σαν ένα μωρό που ήθελε την σημασία της μητέρας του και αυτή άλλο που δεν ήθελε.
- ▶ Ήθελαν και οι δύο να είναι το επίκεντρο της προσοχής.

5 . ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

1. Burnout (1/2)

- ▶ Αυτό όμως, άρχισε να με κουράζει συναισθηματικά και σωματικά.
- ▶ Σε μια εξέταση που έκανα η γιατρός διέγνωσε **σύνδρομο χρόνιας κόπωσης** και ήταν τότε που του ζήτησα να με ακούσει και να συζητήσουμε κάποια πράγματα που με έκαναν να αισθάνομαι άσχημα.
- ▶ Πάντα δεχόταν και έλεγε πως αυτός δεν είναι συντηρητικός σύζυγος, αλλά προοδευτικός. Του έλεγα τις ανάγκες μου, να βοηθάει περισσότερο με τη φροντίδα των παιδιών που έγιναν τρία, να βοηθάει περισσότερο στις δουλειές και πάντα συμφωνούσε.

1. Burnout (2/2)

- ▶ Για δυο τρεις μερούλες έδειχνε πράγματι να νοιάζεται. Μετά, πάλι τα ίδια. Όσπου μια μέρα όταν του ανέφερα πως κουράζομαι πολύ και χρειάζομαι τη βοήθειά του, απάντησε με ένα: «Θα σου περάσει!» Δεν είπα τίποτα. Αισθάνθηκα πολύ άσχημα. Δεν ήξερα πώς να αντιδράσω. Βέβαια, εννοείται πως δεν μου πέρασε.

2. Κρίσεις πανικού

- ▶ Αρχισα να έχω κρίσεις πανικού, να ξυπνώ μέσα στην νύχτα και να πνίγομαι, να μην μπορώ να αναπνεύσω. Οι κρίσεις άπνοιας γίνονταν πιο συχνές σε διάφορες ώρες της ημέρας και της νύχτας.

3. Χάσιμο κιλών

- ▶ Άρχισα να χάνω κιλά. Είχα αδυνατίσει πάρα πολύ.

3. Χάσιμο κιλών

- ▶ Όλοι με ρωτούσαν εάν είμαι καλά, όλοι ανησυχούσαν. Όλοι, εκτός από αυτόν.
- ▶ Στις ερωτήσεις φίλων εάν είμαι καλά απαντούσε πως πάντα έτσι ήμουν κ πως του αρέσω έτσι. Η μητέρα του μάλιστα, η οποία είναι ένας άνθρωπος ο οποίος θέλει να γίνεται πάντα το δικό της και να έχει για όλα άποψη την οποία όφειλα να υπακούω, του έλεγε: « Πώς εν έτσι τούτη; Πάντα άρρωστη και αδύνατη» κι έβλεπα την αποδοκιμασία στο πρόσωπό της.

4. Ψυχολογικός βιασμός

- ▶ Οι κρίσεις μου επιδεινώνονταν κ κάθε φορά που με άγγιζε, ήθελα να κάνω εμετό. Όφειλα να του ικανοποιώ όποτε είχε όρεξη τις ανάγκες του, και αυτό με αηδίαζε. Μ αηδίαζε επίσης το γεγονός πως συμπεριφερόταν σαν ένας έφηβος που όφειλα να ανεχτώ την ανώριμή του συμπεριφορά.

5 Προκαρκινώματα

- ▶ Αγανάκτησα, εξοργίστηκα και αποφάσισα να απαλλαγώ από αυτόν. Έμαθα πως είχα και κάτι **προκαρκινώματα στο στήθος και σκέφτηκα πως όσος καιρός μου έχει απομείνει θέλω να τον ζήσω αναπνέοντας ελεύθερα.**
- ▶ Ήμουν ήδη 50. Δεν ήθελα να ζω με έναν άνθρωπο που με είχε εκεί απλά για να του καλύπτω τις ανάγκες του, χωρίς να με αγαπά και να εκτιμά αυτό που πρόσφερα, αλλά να το θεωρεί αναφαίρετο του δικαίωμα και δική μου υποχρέωση. Ούτε μπορούσα άλλο να κάνω υπομονή για χάρη των παιδιών, ώστε αυτά να έχουν μια δεμένη και ολοκληρωμένη οικογένεια. Αυτά που εγώ στερήθηκα.

Είμαι το θύμα ενός ΔΝ

- ▶ Δεν νιώθω πλέον ελεύθερη
- ▶ Δεν νιώθω γαλήνια στην παρουσία του,
- ▶ Νιώθω ότι έχω χάσει την ισορροπία μου,
- ▶ Νιώθω εξαντλημένη
- ▶ Η αυτοεκτίμησή μου έχει μειωθεί
- ▶ Νιώθω πόνο
- ▶ Μερικές φορές νιώθω σαν κοριτσάκι ή αγόρι και όχι ενήλικος
- ▶ Νιώθω εξαρτώμενη από αυτόν

Ερωτηματολόγιο: Είμαι σε σχέση με ΔΝ;

- ▶ Σας κάνει αυτό το άτομο να αισθάνεστε ένοχοι αλλάζοντας ρόλους;
- ▶ Δεν επικοινωνεί καθαρά, αρνείται το προφανές;
- ▶ Σε κάθε άτομο ή κατάσταση: συμπεριφέρεται διαφορετικά;
- ▶ Αυτό το άτομο σε κάνει να δέχεσαι πράγματα που δεν θα δεχόσουν κανονικά;
- ▶ Απαιτεί να είστε τέλειοι ;
- ▶ Κρίνει και υποτιμά;

Ερωτηματολόγιο: Είμαι σε σχέση με ΔΝ;

- ▶ Σταδιακά καταστρέφει τις φιλίες σας για να πάρει αυτό που θέλει;
- ▶ Βλέπει τον εαυτό του ως θύμα;
- ▶ Αγνοεί τις απαιτήσεις και τις ανάγκες σας;
- ▶ Μπορεί να χρησιμοποιήσει εξίσου εύκολα τις απειλές τη καλυμμένη βία όπως και τον ανοιχτό εκβιασμό. Και στις δύο περιπτώσεις, πρέπει να συμμορφώνεστε με τις απαιτήσεις του;
- ▶ Για να αποφύγει μια ερώτηση που θα τον έκανε να νιώσει άβολα αλλάζει το θέμα σαν να μην είχε ακούσει την ερώτηση ;

Ερωτηματολόγιο: Είμαι σε σχέση με ΔΝ;

- ▶ Συχνά λέει ψέματα για τα, ακόμη και για μικροπράγματα;
- ▶ Είναι εγωκεντρικός: είναι ο πιο όμορφος, ο καλύτερος;
- ▶ Είναι ζηλιάρης. είσαι το αντικείμενο του, σε χρησιμοποιεί οικονομικά, συναισθηματικά, σωματικά. ;
- ▶ Είναι εμμονή με την κοινωνική του εικόνα. Δεν αντέχει να επικρίνεται.;
- ▶ Υπάρχει διαφορά μεταξύ το τι λέει και το τι κάνει. (Για παράδειγμα, λέει ότι είναι ερωτευμένος αλλά δεν κάνει κάτι για να το δείξει);
- ▶ Υπήρχε μια πρώτη φάση του "μήνα του μέλιτος" όπου όλα ήταν τέλεια και έδωσε πολλά αλλά μετά η κατάσταση επιδεινώθηκε.;

Ερωτηματολόγιο: Είμαι σε σχέση με ΔΝ;

- ▶ Συχνά προσπαθείτε να τον καταλάβετε; Νιώθεις χαμένος;
- ▶ Προκαλεί ένα αίσθημα μη ελευθερίας, συναισθηματικής εξάρτησης. Δεν μπορείτε να χωρίσετε μαζί του, ακόμα κι αν γνωρίζετε ότι είναι ανθυγιεινό;
- ▶ Κλέβει την ενέργειά σας, σας υποτιμά, σας επικρίνει, σας προκαλεί. Νιώθεις κουρασμένη;
- ▶ Με το πρόσχημα ενός στοργικού ατόμου, στερείται ενσυναίσθησης. Δείχνει απίστευτη συναισθηματική ψυχρότητα;
- ▶ Σας πονάει. Είστε ψυχολογικά άρρωστοι και δεν ξέρετε πώς να ενεργήσετε. Μπορεί ακόμη και να έχει συνέπειες για την υγεία σας μέσω απώλειας όρεξης, προβληματικού ύπνου, κατάθλιψης ...;

6 . Δραπετεύω Βγαίνω από τη φυλακή

Φεύγω

- ▶ Η απαλλαγή από έναν ΔΝ δεν είναι καθόλου εύκολη.
- ▶ Το θύμα συχνά δυσκολεύεται να φύγει γιατί έχει γίνει φυλακισμένη της σχέσης της και ο ναρκισσιστής διεστραμμένος εμφανίζεται ως αθώος.
- ▶ Ο τελευταίος συχνά κατηγορεί το θύμα του για υπερβολή ή ακόμη και για άρνηση.

Η οργή του ΔΝ (Εκδικητικός)

- ▶ Το διάστημα που ακολούθησε μέχρι την έκδοση του διαζυγίου ήταν μαρτυρικό.
- ▶ Η εκδικητικότητά του έφτασε στο απροχώρητο.
- ▶ Παρουσίαζε τον εαυτό του σε όλους τους γνωστούς και τους συγγενείς του σαν το θύμα κι έλεγε σε όλους πως με αγανά, πως αναγκάστηκε να ζητήσει διαζύγιο γιατί τον εξώθησα να το κάνει, επειδή έκανα εξωσυζυγική σχέση.
- ▶ Αυτό το είπε ακόμη και στον 18/χρονο γιό μας, ο οποίος άρχισε να με βρίζει και να με σπρώχνει, μπροστά του. Αυτός χαμογελούσε με ευχαρίστηση, ενώ τα άλλα δύο μικρότερα παιδιά έκλαιγαν

Ο ΔΝ θέλει να αποτελειώσει το θύμα (1/2)

- ▶ Τώρα, ένα μήνα μετά το διαζύγιο, ακούω, δια στόματος των δικηγόρων πως ο πρώην σύζυγός μου διεκδικεί νομικά τα δικαιώματά του.
- ▶ Εξακολουθεί να μένει στο σπίτι μας, δε φεύγει, παρόλο που αυτός ζήτησε διαζύγιο και επιμένει να πουλήσει το σπίτι να πάρει ό,τι του αναλογεί για να συνεχίσει τη ζωή του.
- ▶ Λέει στα παιδιά πως τα αγαπά και δε θέλει τίποτ άλλο εκτός από το καλό τους.

Ο ΔΝ θέλει να αποτελειώσει το θύμα (2/2)

- ▶ Φροντίζει καθημερινά να τους λέει πως για την κατάσταση που επικρατεί, φταίω εγώ και για αυτόν τον λόγο εγώ πρέπει να φύγω από το σπίτι. Ότι τα αγαπάει αλλά δεν έχει λεφτά για διατροφή, επειδή τα φυλάει για να νοικιάσει σπίτι όταν θα τον διώξω από το σπίτι. **Ζήτηση από τον δικηγόρο να με βοηθήσει να προστατεύσω τα τρία μου παιδιά να με βοηθήσει να τον βγάλω από το σπίτι για να επέλθει η ηρεμία, να ζήσουν τα παιδιά σε ένα ασφαλές, οργανωμένο, ήρεμο περιβάλλον, επειδή υπάρχουν εντάσεις, φωνές, τσακωμοί**

Βοήθεια Βοήθεια Βοήθεια

Βοήθεια

- ▶ Από αυτά τα διάφορα έφτασα στα όρια της κατάρρευσης, σωματικής, ψυχολογικής, νευρικής.
- ▶ Ζήτησα στήριξη από ψυχολόγο.
- ▶ Εκεί έμαθα για πρώτη φορά τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. **Δεν ήθελα να πιστέψω πως ο σύζυγός μου είχε αυτά τα χαρακτηριστικά. Θεωρούσα πάντα πως ο κάθε άνθρωπος συμπεριφέρεται διαφορετικά.**
- ▶ Έχει την ιδιοσυγκρασία του, το ταμπεραμέντο του. Πίστευα πως κάποιοι άνθρωποι είναι συνεργάσιμοι, κάποιοι είναι εύκολοι, δύσκολοι, δεκτικοί, συνεσταλμένοι, κλπ.
- ▶ Δεν μ' άρεσε να απορρίπτω ανθρώπους και **πάντα έδινα και δεύτερη και τρίτη κ τέταρτη κ πέμπτη κ έκτη κ έβδομη και βάλε... ευκαιρία.**

Βοήθεια

- ▶ Ήξερα κι από εμένα ότι το παρελθόν των ανθρώπων μπορεί να είναι δύσκολο και πως κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του Γολγοθά. **Ποια είμαι εγώ πού θα κρίνω, να κατακρίνω, να επικρίνω, να απορρίψω έναν άνθρωπο;**
- ▶ Στον σύμβουλο γάμου ξεκαθάρισα πως δεν μπορώ πια να ζω μ έναν άνθρωπο που νιώθω πως με εκμεταλλεύεται και πως είμαι γι αυτόν το μέσο για να ικανοποιεί τις ανάγκες του. **Δεν μπορώ να αγαπώ έναν τέτοιο άνθρωπο, ειπα. Ήταν κι αυτός μπροστά. Αμέσως αναφώνησε: ΜΑ ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΕ ΑΓΑΠΟΥΝ.**
- ▶ **ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕ ΤΟΝ ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟ ΤΗΣ**
- ▶ **ENOUGH IS ENOUGH**

Βοήθεια

- ▶ Αποσβολώθηκα! Περίμενα, η αλήθεια, να ακούσω κάτι άλλο. Περίμενα να με διεκδικήσουν, περίμενα να μου πουν πως ήμουν σημαντική πως θα έκαναν τα πάντα για εμένα, πως ήμουν κάτι το ξεχωριστό, πως η ζωή χωρίς εμένα δεν είχε νόημα.
- ▶ Δεν άκουσα τίποτα τέτοιο. Όταν μάλιστα αργότερα ο ψυχολόγος μου τον ρώτησε «**Τι έκανες για τη σύζυγό σου για να της δείξεις ότι την αγαπάς;**», αυτός απάντησε: «**Βγάζω τα σκουπίδια έξω**», κάτι που έκανε μια δύο φορές, τότε **ΤΟΝ ΣΙΧΑΘΗΚΑ**

Βοήθεια

- ▶ Ζήτησα να περάσει το σπίτι στα παιδιά. Μπορεί συμφωνα με τον νόμο ό,τι αποκτήθηκε από τον γάμο να μοιράζεται εξίσου στο χωρισμένο ζευγάρι, αλλά τι γίνεται στην περίπτωση εκείνη που όλα τα οικονομικά έξοδα και την αποπληρωμή του σπιτιού την επωμίστηκε ο ένας εκ των δύο;
- ▶ Εκτός από νομική δεν υπάρχει ΗΘΙΚΗ ερμηνεία της δικαιοσύνης; ΟΧΙ, ήταν η απάντηση του δικηγόρου. Δυστυχώς ο νόμος δεν καλύπτει τη συναισθηματική κακοποίηση.

Βοήθεια

- ▶ Δεν μπορώ να αποδείξω ότι όλα αυτά τα χρόνια υπήρξα θύμα ψυχολογικής, οικονομικής, λεκτικής βίας. Τον νόμο τον ενδιαφέρουν μόνο οι απτές αποδείξεις. Έχεις μαυρισμένο μάτι; Σπασμένα παιδιά; Μώλωπες; Σε σάπισε στο ξύλο; Όχι; Τότε ο νόμος δεν μπορεί να βοηθήσει. Τον νόμο δεν τον ενδιαφέρει ποιος πληρώνει τα δάνεια, ποιος απ' το ζευγάρι συνεισφέρει οικονομικά και συναισθηματικά περισσότερο στην οικογένεια από τον άλλο. Ο νόμος όπως με πληροφόρησαν ακολουθεί φόρμουλες, τύπους και αριθμούς. Σε ποιον είναι κυρία μου γραμμένο το σπίτι;

Βοήθεια

- ▶ Ποιος είναι ο νόμιμος ιδιοκτήτης; Όπως έστρωσες λοιπόν να κοιμηθείς. Τώρα ξεκίνησα ξανά ψυχοθεραπεία, γιατί οι κρίσεις πανικού μου επέστρεψαν. Η επαφή μου με τους δικηγόρους μ αρρωσταίνει, η άδικη και ανήθικη στάση του πρώην συζύγου μου μ αρρωσταίνει. Η σκέψη πως δεν μπορώ να προστατεύσω τα παιδιά μου από τον ίδιο τους τον πατέρα που θέλει να αποκαταστήσει τον εαυτό του και όχι το μέλλον των παιδιών του μ αρρωσταίνει. Βρίσκομαι σε πλήρη απόγνωση γι αυτό ακολούθησα τη συμβουλή του ψυχολόγου μου και κατήγγειλα στο 1440 την κατάσταση. Το 1440 με βοήθησε λέγοντάς μου τι ακριβώς να κάνω.

Βοήθεια

- ▶ Δύο ήταν οι περιπτώσεις, είτε να αναφέρω, είτε να καταγγείλω στον αστυνομικό σταθμό το περιστατικό βίας και τους φόβους μου για τη σωματική μου ασφάλεια, εφόσον ο πρώην μου σύζυγος πίνει και έχει βίαια ξεσπάσματα. Μετά από αυτό αισθάνομαι καλύτερα, γιατί ακόμη στα αυτιά μου ηχούν τα λόγια του ψυχολόγου μου «Η βία πρέπει να αναφέρεται, να καταγγέλλεται». Επίσης ακολούθησα και τις υπόλοιπές του συμβουλές. Τώρα είμαι σε αναζήτηση ενός πιο διεκδικητικού δικηγόρου και άρχισα να παίρνω τηλέφωνο φίλες μου για να αποφορτίζομαι και να βλέπω πως η ζωή έχει και άλλες όψεις, λιγότερο σκοτεινές.
- ▶ Αν και ακόμη αισθάνομαι πως οι κόποι μιας ζωής για να μπορέσω να σπουδάσω τα παιδιά μου , ώστε να πάρουν τον δρόμο τους με κάποια εφόδια στη ζωή πήγαν χαμένοι, εντούτοις αντιλήφθηκα πως κάποιες φορές η ζωή ίσως είναι και θέμα επιλογών, άλλες φορές πιστεύω πως είναι και θέμα κοινωνικής πρόνοιας και κοινωνικών υποδομών.

Βοήθεια

- ▶ Δεν αισθάνομαι πάντως πως η πολιτεία μπορεί να υπερασπιστεί θύματα συναισθηματικής βίας. Αντίθετα, νιώθω πως είμαι σε αυτόν τον αγώνα μόνη μου. Βέβαια, ξέρω πως είχα την επιλογή να παραμείνω σε αυτή τη σχέση, να συνεχίσω να δέχομαι την συναισθηματική βία, να περιμένω να μεγαλώσουν τα παιδιά να πάρουν τον δρόμο τους και αργότερα να έφευγα μακριά, αφού τα εξασφάλιζα. Δεν είμαι όμως σίγουρη εάν θα άντεχα και δε θα τρελαινόμουνα ή εάν θα ζούσα για να καταφέρω κάτι τέτοιο. Τουλάχιστον τώρα αισθάνομαι πως κτίζω ξανά την αξιοπρέπειά μου, πως έχω χρόνο να γνωρίσω τον εαυτό μου.

Βοήθεια

- ▶ Σε άλλα περιβάλλοντα, το εργασιακό και το φιλικό μου, χαίρω της εκτίμησης των συναδέλφων και των φίλων μου. Αυτό μου δίνει μια ανάσα χαράς και ελπίδας. Τώρα μπορώ να ισχυριστώ πως θα προσπαθήσω να βοηθησω τα παιδιά μου να μην πέσουν στην παγίδα που έπεσα εγώ. Θα καταβάλω κάθε προσπάθεια και θα κάνω ό,τι περνάει από το χέρι μ, ώστε να βοηθήσω τα παιδιά μου, να έχουν μια ζωή με προοπτική. Θα επιδιωξω να μην τους κόψω τα φτερά, αλλά να νιώθουν ανα πάσα στιγμή ελεύθερα να μπορούν να πετάξουν μακριά απ ό,τι τους βαλτώνει και τους καταπιέζει.

7 . Συμβουλές

1. Αναγνωρίστε τη διαδικασία χειραγώγησης (1/2)

- ▶ Ο ΔΝ χρησιμοποιεί διαφορετικές τεχνικές χειραγώγησης για να παγιδεύσει το θύμα του. Ξεκινά εντοπίζοντας τις αδυναμίες του ακούγοντας προσεκτικά. Εάν του πείτε για τους φόβους σας, μπορεί να τις χρησιμοποιήσει εναντίον σας αργότερα.
- ▶ Μόλις αποκτηθεί αυτή η εμπιστοσύνη, θα αρχίσει σιγά-σιγά την καταστροφή. Είναι δύσκολο για το θύμα να το καταλάβει αμέσως

1. Αναγνωρίστε τη διαδικασία χειραγώγησης (2/2)

- ▶ Ο ΔΝ μπορεί να ξεκινήσει με κριτικές για την προσωπικότητα ή τη σωματική διάπλαση.
- ▶ Το θύμα θα αρχίσει να αναρωτιέται και θα αισθανθεί ηλίθιος
- ▶ Ωστόσο, δεν θα αμφισβητήσει τον ΔΝ αμέσως, θαυμάζοντας ακόμα την ανάλυση του. Ο ΔΝ καταφέρνει έτσι να κάνει τον σύντροφό του μαριονέτα του, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι το παιχνίδι του είναι καλά κρυμμένο για να εμποδίσει κανέναν να το συνειδητοποιήσει.

2. Χωρίστε τον ΔΝ

- ▶ Η πρώτη αντίδραση που έχουν τα θύματα, όταν συνειδητοποιούν ότι ο σύντροφός τους είναι ΔΝ, είναι να θέλει να αλλάξει αυτό το άτομο για να σώσει τη σχέση.
- ▶ Ωστόσο, ακόμα και αν είστε απόλυτα εξαρτημένοι ή φοβάστε τις αντιδράσεις του, κάτι που είναι δικαιολογημένο, γνωρίζετε ο χωρισμός είναι η καλύτερη λύση, αν όχι η μόνη επιλογή για επιβίωση.
- ▶ Ο ΔΝ μπορεί θα γίνει πιο απειλητικός για να σας πληγώσει περισσότερο.
- ▶ Για να απελευθερωθείτε από τον ΔΝ, είναι σημαντικό να διακόψετε κάθε επαφή.

3. Μην έχετε ψευθαισθήσεις ότι θα αλλάξει

- ▶ Πρέπει να σταματήσουμε να πιστεύουμε ότι ο ΔΝ μπορεί να θεραπευτεί.
- ▶ Είναι πράγματι πολύ δύσκολο, διότι δεν είναι απλώς θέμα συμπτωμάτων αλλά και δομή προσωπικότητας.
- ▶ Οι ΔΝ που πάνε σε ψυχολόγο είναι σπάνιοι.
- ▶ Αν συμβουλευτεί, είναι απλώς μια στρατηγική να δώσει ψευδή σημάδια καλής θέλησης στην οικογένειά του ή στον επαγγελματικό του κύκλο.
- ▶ Θα αρνείται πάντα να παραδέχεται τα λάθη του και να αναλαμβάνει την ευθύνη.

4. Επανακτήστε την αυτοεκτίμησή σας

- ▶ Η αυτοεκτίμηση είναι ένα είδος φίλτρου μέσω του οποίου εξετάζουμε την πραγματικότητα.
- ▶ Εφόσον ο ΔΝ επέλεξε το θύμα του ακριβώς επειδή δεν είχε αυτοεκτίμηση, θα προσπαθήσει να βασιστεί σε αυτό το χαρακτηριστικό για να συνεχίσει το έργο της καταστροφής πολύ μετά τη λήξη της σχέσης.
- ▶ Είναι επομένως επείγον να μην αφήσετε τον εαυτό σας να επηρεαστεί από αυτό που στέλνει πίσω.
- ▶ Η απόκτηση καλής αυτοεκτίμησης θα επιτρέψει στο θύμα να αντιληφθεί τον εαυτό του όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικά, να συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι το «τέρας» που αρέσει να απεικονίζει ο ΔΝ και έτσι να απελευθερωθεί από τον χειρισμό του.

5 Επανασυνδεθείτε με εκείνους που βρίσκονται κοντά σας και βγείτε από την απομόνωση.

- ▶ Ο ΔΝ σίγουρα θα δημιούργησε ένα κενό γύρω από το θήραμά του, απομακρύνοντάς τον από την οικογένειά του, από το πλησιέστερο περιβάλλον του, προκειμένου να το φυλακίσει καλύτερα.
- ▶ Βρείτε ανθρώπους να σας υποστηρίξουν

6. Αδιαφορείστε

- ▶ Η αδιαφορία είναι μια τεχνική που θα τον αποδυναμώσει, είτε είναι προσποιητή είτε όχι, σε ό, τι σας λέει ο ναρκισσιστής διεστραμμένος. Να είστε προσεκτικοί, δεν πρόκειται για χειραγώγηση αλλά για να προστατεύσετε τον εαυτό του από επιθέσεις
- ▶ Μην μπείτε στη συζήτηση
- ▶ Πάνω απ' όλα, μην δικαιολογείστε

7. Αποτοξινωθείτε

- ▶ Αν και είσαστε εξαρτημένοι συναισθηματικά, ορισμένοι εθισμοί μπορούν να προκαλέσουν ταλαιπωρία και συναισθήματα εγκατάλειψης και ως εκ τούτου να γίνουν επικίνδυνα.
- ▶ Αυτή η εξάρτηση εμποδίζει το θύμα να έχει μια υγιή σχέση με τον εαυτό του: θέλοντας να αγαπιέται πάντα και με κάθε κόστος, ξεχνά να αγαπά τον εαυτό του.
- ▶ Πρέπει πρώτα να σταματήσουμε να θεωρούμε τον άλλον ως τη μόνη πηγή αγάπης
- ▶ Είναι λοιπόν απαραίτητο, με ενδοσκόπηση, να καταλάβουμε από πού προέρχεται αυτή η εξάρτηση, η οποία συχνά απηχεί μια εγκατάλειψη (πραγματική ή φανταστική) που βιώνεται στην παιδική ηλικία ή σε συναισθηματικές ελλείψεις

8. Σταματήστε όλες τις επαφές ή μειώστε τις στο ελάχιστο

- ▶ Όταν υπάρχει χωρισμός (γάμος), κάθε επικοινωνία πρέπει να περάσει από δικηγόρους.
- ▶ Το θύμα πρέπει να είναι προσεκτικό να μην στείλει μήνυμα στον ΔΝ και να μην απαντήσει στο δικό του.
- ▶ Καλύτερα, ακόμη και αν είναι δύσκολο, να τα βάζουμε στα deleted χωρίς να τα διαβάζουμε.
- ▶ Το ίδιο ισχύει για κλήσεις που πρέπει να αγνοούνται.
- ▶ Είναι επίσης καλύτερο να κόψετε δεσμούς με συγγενείς που δεν καταλαβαίνουν και που σας ωθούν να επιστρέψετε σε αυτόν.

9. Δεν σε υπολογίζω

- ▶ Καταλαβαίνω την ανάγκη σου να νιωθεις σημαντικός αλλά δεν είναι δικό μου πρόβλημα
- ▶ Δεν είναι δικό μου πρόβλημα ο φόβος σου να μην σε πάρουν για άχρηστο
- ▶ Ακούω τις κριτικές σου αλλά δεν με αγγίζουν πλέον γιατί ξέρω γιατί συμπεριφέρεσαι έτσι
- ▶ Ξέρω ότι θέλεις το θαυμασμό αλλά δεν είμαι το κατάλληλο άτομο να στον δώσω
- ▶ Μπορώ να λύσω τα προβλήματα μου αλλά δεν μπορώ να λύσω τα δικά σου

8. Τελικές σκέψεις

Ευχαριστούμε

Χάρης Βασιλειάδης

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπευτής

Θέκλα Πετρίδου

Ψυχολόγος- Συγγραφέας-Vlogger