

ΤΕΛΙΚΟ

Ναρκισσιστίτιδα

Χάρης Βασιλειάδης
Vlog με Θέκλα Πετρίδου
26.05.2022

1. Εισαγωγή

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The rest of the slide is a plain white background.

Εισαγωγή

- ▶ Ναρκισσιστίτιδα
- ▶ Η πανδημία της εποχής
- ▶ Ιός καταστροφικός και δύσκολο να τον ξεφορτωθείς
- ▶ Θα επικεντρωθούμε στους άντρες (υπάρχουν και γυναίκες επίσης)

Εισαγωγή

- ▶ « Τα καινούργια ρούχα του Αυτοκράτορα » είναι ένα από τα πιο δημοφιλή παραμύθια του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, ενός ναρκισσιστή ηγέτη που ασχολείται πολύ με τον εαυτό του στην αναζήτησή του για εντυπωσιακή ενδυμασία που ξεχνά να επιβλέπει τους ανθρώπους του.
- ▶ Το μόνο που νοιάζει τον σύντροφο με ναρκισσιστικά στοιχεία είναι ο εαυτός του
- ▶ Έτσι θα παρομοιάζαμε τον σύντροφο Νάρκισσο

Σήμερα θα μιλήσουμε για

- ▶ Τα χαρακτηριστικά του αυτοκράτορα συντρόφου με ναρκισσιστικά στοιχεία
- ▶ Τα σχόλια που χρησιμοποιούν συχνά
- ▶ Τα αίτια του ναρκισσισμού
- ▶ Αλλάζουν οι ναρκισσιστές;
- ▶ Το τέλειο/ιδανικό θύμα για τον ναρκισσιστή (το προφίλ των θυμάτων)
- ▶ Γιατί ο ναρκισσιστής φοβάται να αφήσει το θύμα;
- ▶ Επιπτώσεις (Συμπτώματα) της ναρκισσιστίτιδας

2. Τα 45 χαρακτηριστικά του Αυτοκράτορα συντρόφου με ναρκισσιστικά στοιχεία

Για να μπορέσεις να ξεφορτωθείς την
ναρκισσιστίτιδα είναι σημαντικό να
ξέρεις
ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Χαρακτηριστικό 1

Δικαιούμαι να έχω ότι θέλω

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Μπορεί να απαιτήσει συγκεκριμένες σεξουαλικές πρακτικές από σένα που δεν θέλεις, μπορεί να αποφασίζει μόνος που θα πάτε διακοπές, το κακομαθημένο μυξιάρικο μωρό που το κακόμαθε η μάνα του και του έπαιρνε ότι ήθελε από το σούπερμαρκετ - γλυφιντζούρια και σοκολάτες

Χαρακτηριστικό 2

- ▶ Ο ναρκισσιστής δεν κάνει ποτέ ενδοσκόπηση.
- ▶ Αυτό είναι το κύριο χαρακτηριστικό του ναρκισσιστή

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Αν έχεις προβλήματα μαζί του
- ▶ Couples therapy!!!
- ▶ Δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα λόγω της παθολογίας του
- ▶ Είναι πεπεισμένος ότι οι σκέψεις και τα πιστεύω του αντικατοπτρίζουν πλήρως την πραγματικότητα.

Χαρακτηριστικό 2

- ▶ Τα ξέρει όλα και τα βλέπει όλα καλύτερα από όλους.
- ▶ Τον Ψυχολόγο τον υποτιμά
- ▶ Είναι ήδη ένα τέλειο πλάσμα και δεν χρειάζεται να εξελιχθεί.
- ▶ Η στάση είμαι Οκ δεν είσαι Οκ δεν βοηθά.
- ▶ Σύμφωνα με τον ναρκισσιστή εσύ φταις αν θυμώσει επειδή δεν είναι αυτός που ευθύνεται
- ▶ Χρησιμοποιεί τον ψυχολόγο ως δικαστή συνένοχο για να καταδικάσει την εξωσυζυγική του σχέση και για να την τιμωρήσει

Χαρακτηριστικό 3

- ▶ Ο ναρκισσιστής έχει την αίσθηση ότι είναι μοναδικός και ανώτερος από τους άλλους
- ▶ Όποιες κι αν είναι οι πράξεις του, είναι πάντα νόμιμες, και ό,τι τους αντιτίθεται γίνεται αντιληπτό ως κακό.
- ▶ Είναι πεπεισμένος ότι είναι ανώτερος από εσένα.
- ▶ Σου έκανε τη χάρη να είσαι μαζί του
- ▶ «Είσαι τυχερή που με βρήκες. Χωρίς εμένα θα ήσουν ποπός τίτσιρος »

Χαρακτηριστικό 4

- ▶ Άπιστος (παράλληλες σχέσεις για να νιώθει ο κάουμποϊ της γνωστης διαφημιστικής καμπανίας τσιγαρων)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Μπορεί να έχει 3 παράλληλες σχέσεις με παντρεμένες (και η γυναίκα του)
- ▶ Χαρέμι
- ▶ Ο Βραζιλιάνος με τις 9 παντρεμένες γυναίκες πιο ειλικρινής
- ▶ Αν τον χωρίσει κάποια δεν θα αντέξει την απόρριψη
- ▶ Κατάθλιψη

Χαρακτηριστικό 4

- ▶ Συχνά καταφεύγουν ακόμη και στην πορνεία (διψούν για προσοχή, ναρκισσιστική τροφή)
- ▶ Κάποιοι δεν έχουν ανάγκη από λεφτά (εύπορη οικογένεια)
- ▶ Παίρνουν την ναρκισσιστική τροφή που είναι το οξυγόνο τους
- ▶ Να ξεκαθαρίσω κανένα πρόβλημα με escort (έχω πελάτες άντρες γυναίκες και τους εκτιμώ)

Χαρακτηριστικό 5

- ▶ Οι άνθρωποι είναι είτε άσπρο ή μαύρο
- ▶ Οι σχέσεις του καταλήγουν σε μια κρίση αξιών που θα τον κάνει να χρησιμοποιεί επίθετα που σχετίζονται με τις κρίσεις του για τους άλλους: ωραίος, αξιολάτρευτος, κάθαρμα, αηδιαστικός κ.λπ.
- ▶ Κρίνει τους ανθρώπους είτε ως υπέροχο και "τέλειο" είτε ως το κακός, τοξικός, άρρωστος.

Χαρακτηριστικό 5

- ▶ Αυτή η κρίση δεν είναι σταθερή και μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το τι του δίνει το άτομο.
- ▶ Επίσης, μπορεί να μισήσει κάποιον και να τον κρίνει ή να τον αγαπήσει.
- ▶ Κάθε φορά που αλλάζει η κρίση του, πείθεται ότι υπάρχει λόγος.

Χαρακτηριστικό 6

- ▶ Χτίζει μια στενή σχέση μαζί σου και έχει την τάση να σε αποκόπτει από τον έξω κόσμο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Σκηνές αν βγαίνεις ή βλέπεις την οικογένεια σου
- ▶ Σιγά σιγά θα αποκοπείς από το εξωτερικό περιβάλλον
- ▶ Δεν αντέχει να σε βλέπει να έχεις στενές σχέσεις με άλλους πχ οικογένεια, φίλους

Χαρακτηριστικό 7

Το παραμύθι στην αρχή της σχέσης σας, και μετά κόλαση

- ▶ Η πρώτη σου συνάντηση με αυτό το άτομο φαίνεται σαν παραμύθι Αλίκη στη χώρα των θαυμάτων
- ▶ Ζεις μαζί του για ένα σύντομο χρονικό διάστημα υπέροχα εκεί που φαινόταν να σου δίνει όλα όσα περίμενες. Αυτό συμβαίνει πάντα στην αρχή της σχέσης.
- ▶ Όταν αρχίσεις να μην του δίνεις αυτό που θέλει η συμπεριφορά απέναντί σου γίνεται όλο και πιο ψυχρή και βίαιη.
- ▶ Ο παράδεισος της αρχής σταδιακά μετατρέπεται σε κόλαση.
- ▶ Το τραγούδι εδώ είναι ο παράδεισος και η κόλαση μαζί
- ▶ Ζεις ένα ζωντανό εφιάλτη

Χαρακτηριστικό 7

- ▶ Στην αρχή ακριβά δώρα, ταξίδια , ραβασάκια , ποιήματα , ακριβά εστιατόρια
- ▶ Μετά υποτίμηση , ψυχολογική κακοποίηση και πολλές φορές φυσική, σεξουαλική και οικονομική
- ▶ Και μετά πάλι ξανά ακριβά δώρα, ταξίδια , ραβασάκια , ποιήματα , ακριβά εστιατόρια
- ▶ Μετά τα πληρώνεις εσύ τα δείπνα και τα δώρα και τα ταξίδια

Χαρακτηριστικό 7

- ▶ ΔΕΝ ΦΤΑΙΣ
- ▶ Αυτά τα τοξικά όντα είναι δηλητηριώδη και θα είναι πολύ δύσκολο για σένα να εντοπίσεις τις διεστραμμένες στρατηγικές τους για να ελέγξεις πλήρως τη ζωή και την ψυχή σου.
- ▶ Μερικές φορές περνάς μια πρώτη περίοδο της σχέσης στην οποία όλα φαίνονται ρόδινα, ειδυλλιακά και εντελώς κινηματογραφικά και μετά μια μέρα ξαφνικά ξυπνάς.
- ▶ Έρχεται η αλλαγή, η μεταμόρφωση, η σκληρή έκπληξη της πραγματικής τους ταυτότητας
- ▶ Από πεταλούδα ο ναρκισσιστής γίνεται μεταξοσκώληκας
- ▶ Και αυτό γίνεται σταδιακά

Χαρακτηριστικό 7

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Στην αρχή, όλα ήταν πολύ καλά. Ήταν πολύ παρών περιποιητικός αλλά και πολύ κτητικός. Έπρεπε να τον επιβεβαιώνει και να του λέει συνέχεια ότι τον αγαπούσε
- ▶ Ήταν πολύ τρυφερός, έκανε πολλά πράγματα χωρίς να τον ρωτήσει.
- ▶ Την σύστησε πολύ γρήγορα στον καλύτερό του φίλο.
- ▶ Επίσης της μιλούσε συνέχεια για το παρελθόν του και τις υποτιθέμενες ναρκισσίστριες διεστραμμένους πρώην του που τον κακοποίησαν με ξυλοδαρμούς, βρισιές, εξευτελισμούς, βιασμούς και εξαπατήσεις.
- ▶ Ήταν μαλακισμένες της έλεγε και τον είχαν καταστρέψει

Χαρακτηριστικό 7

- ▶ Μετά από τρεις μήνες όταν ήταν στο σπίτι του κολλητού του για δείπνο μαζί ο κολλητός της έβαλε χέρι και την βίασε μπροστά του
- ▶ Αυτός συμμετείχε

Χαρακτηριστικό 8

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Ο Αυτοκράτορας με ναρκισσιστικά στοιχεία κατά τη διάρκεια του σεξ
- ▶ « Η πρώην μου ήταν τέλεια στο στοματικό »
- ▶ « Η πρώην μου έγλυφε τα πόδια μου και δεχόταν να την μαστιγώνω. Εσύ δεν μου κάνεις τα χατήρια »
- ▶ « Η πρώην μου είχε τα πιο ωραία στήθη της Κύπρου, Ευρώπης, Γης, Σύμπαντος»
- ▶ Τούτος πρέπει να ήταν καλός στην Γεωγραφία

Χαρακτηριστικό 8

- ▶ Αν ο Αυτοκράτορας με ναρκισσιστικά στοιχεία είναι γυναίκα, ταπεινώνει τον άντρα, κάνοντάς τον να νιώθει αδύναμος, όχι πολύ αρρενωπός, και ασήμαντος (Άτε τέλειωνε το ψητό θα καεί. Έχω και άλλες δουλειές να κάνω) (τέλειωνε=να εκσπερματώσει!) Και φυσικά ο άντρας δημιουργεί άγχος απόδοσης (αναπτύσσει δυσκολία στη στύση ή/και πρόωρη εκσπερμάτωση)

Χαρακτηριστικό 9

▶ Δημιουργούν ζήλιες

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1

- ▶ Κάτι σαν βραζιλιάνικη σειρά που ο Juan Antonio Rodrigues de Carlos de Puentes Gonzalez κάνει την Ροζαλίντα να ζηλέψει για να την ελέγχει βασικά).
- ▶ Μπορεί να βγαίνει έξω με την σύντροφο του και να φλέρταρει άλλες μπροστά της
- ▶ Να σε βγάλει παρανοϊκή, τρελλή, τροφοδοτεί την ανασφάλεια της
- ▶ (Είσαι τρελλή. Αν ήμασταν στο μεσαίωνα θα σε κάψουν ζωντανή βρε τρελή. Ζηλιαρόκαττα. Είσαι άρρωστη)

Χαρακτηριστικό 9

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 2

- ▶ Ζήλευει και είναι κτητικός, δεν μπορείς να μιλήσει σε άντρες
- ▶ Ο ναρκισσιστής γίνεται έξω φρενών όταν η σύντροφος του κάνει σχόλια στο διαδίκτυο
- ▶ Πρέπει να μπλοκάρεις το άτομο.
- ▶ Αν μιλάς σε ένα ζευγάρι φίλων, ο Ναρκισσιστής φαντάζεται ότι ο άντρας του ζευγαριού θέλει να κοιμηθεί μαζί σου
- ▶ Σε θέλει να σταμάτησεις να έχει σχέση με άντρες φίλους
- ▶ Επίσης παιδικές φίλες
- ▶ Ο ναρκισσιστής μπορεί να είναι καχύποπτος και για τον ντελίβερι της πίτσας
- ▶ Ο ναρκισσιστής μπορεί να σε ρωτήσει επίσης για τους συναδέλφους κυρίως τους άντρες
- ▶ Η όταν πας σπίτι να μυρίσει τα ρούχα σου για να βρει μυρωδιά αντρικού αρώματος και να γίνει ο 3^{ος} παγκόσμιος

Χαρακτηριστικό 9

- ▶ Μπορεί να φτάσει στο σημείο να ρωτάει ανθρώπους για να μάθει πληροφορίες για σένα
- ▶ Να ψάχνει επίσης το τηλέφωνό σου και να σε ρωτά συνέχεια αν είσαι ειλικρινής μαζί του.
- ▶ Συχνά μπορεί να σου κάνει ερωτήσεις που τις είχε κάνει δεκάδες φορές για να είναι σίγουρος ότι λες την αλήθεια και όταν δεν του απαντάς θυμώνει
- ▶ Κάτι σαν ανακριτής

Χαρακτηριστικό 10

- ▶ Σε απειλούν ότι αν δεν φερθείς όπως αναμένεται ή δεν κάνεις αυτό που θέλουν θα σε αφήσουν για κάποια άλλη
- ▶ Έτσι πουλάνε τον εαυτό τους πολλές φορές
- ▶ Αν έχεις χαμηλή αυτοεκτίμηση, φόβο εγκατάλειψης που το ξέρει είναι σαν να βάζουν λάδι στη φωτιά
- ▶ Αν συνεχίσεις θα σε αφήσω και θα πας στη μάνα σου

Χαρακτηριστικό 11

- ▶ Σε κάνει να νιώθεις ότι είσαι άχρηστη, ότι δεν είσαι ικανή για τίποτα. Ότι είσαι τυχερή που τους έχεις δίπλα σου να οργανώνουν τα πάντα και να λύνουν τα προβλήματα σου γιατί αν ήσουν μόνη θα ήταν καταστροφικό. Πολλοί αυτοκράτορες με ναρκισσιστικά στοιχεία επιλέγουν γυναίκες με εξαρτητική προσωπικότητα (δες την επόμενη σελίδα)
- ▶ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
- ▶ Πάλι χάλια το φαγητό
- ▶ Σου είπα 1000 φορές να σιδερώνεις καλύτερα τα πουκάμισα μου
- ▶ Ρε αγάπη μου ούφο μια φόρμα δεν μπορείς να συμπληρώσεις
- ▶ Μωράκι μου είσαι τυφλή; Δεν καθάρισες καλά το αυτοκίνητο μέσα Αν συνεχίσεις θα το πάρω σε πλυντήριο αυτοκινήτων

Χαρακτηριστικό 11 Εξαρτητική προσωπικότητα

- ▶ 1. Δυσκολία να παίρνει καθημερινές αποφάσεις (χρειάζεται συμβουλές και διαβεβαιώσεις από τους άλλους).
- 2. Έχει ανάγκη να αναλαμβάνουν οι άλλοι την ευθύνη των σημαντικών τομέων της ζωής της
- 3. Δυσκολία να διαφωνίσουν του επειδή φοβάται ότι θα χάσει την υποστήριξη ή την έγκριση των άλλων
- 4. Δυσκολία να αρχίσει καινούργια πράγματα μόνη της (περισσότερο λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης στην κρίση ή στις ικανότητες της παρά από έλλειψη κινήτρου ή ενεργητικότητας)

Χαρακτηριστικό 11 Εξαρτητική προσωπικότητα

- ▶ 5. Κάνει υπερβολές προκειμένου να εξασφαλίσει τη φροντίδα και την υποστήριξη των άλλων
- 6. Αισθάνεται χάλια όταν είναι μόνη της εξαιτίας του φόβου να φροντίσει τον εαυτό της.
- 7. Αναζητά επείγοντως μια άλλη σχέση σαν πηγή φροντίδας και υποστήριξης όταν τελειώνει μια στενή σχέση.
- 8. Μη ρεαλιστική υπεραπασχόληση με φόβους ότι θα εγκαταλειφθεί και θα αφεθεί να φροντίσει τον εαυτό της.

Χαρακτηριστικό 12

- ▶ Σου αφαιρούν την ελευθερία, ελέγχουν τα οικονομικά σου, θέλουν να σταματήσεις να δουλεύεις, σου λένε πώς πρέπει να ντύνεσαι και με ποιον μπορείς να πας, πού και πότε. Στο τέλος ίσως καταλήξεις κλεισμένη στο σπίτι νιώθοντας όλο και χειρότερα.
- ▶ Θέλουν μια σκλάβια Ιζάουρα μια πόρνη μια μάμμα να τους υπηρετεί.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▶ Ο Αυτοκράτορας με ναρκισσιστικά στοιχεία μπορεί να αγοράζει τα τα ρούχα σου από το διαδίκτυο και να σου επιβάλλει να βάζεις το ίδιο άρωμα που έβαζε η μάνα του και επίσης να πλένεις το πρόσωπο σου με ροδόσταγμα κάθε πρωί όπως έκανε η γιαγιά του

Χαρακτηριστικό 13

- ▶ Διαχειρίζονται όλα τα έσοδα και τα υλικά αγαθά για να μην έχεις τίποτα και να καταλήξεις να γίνεις κάποια που τον χρειάζεται για όλα. Εξαρτάστε από αυτόν απολύτως σε κάθε επίπεδο
- ▶ **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**
- ▶ Μπορεί να σου ζητήσει να του μεταβιβάσεις την προίκα διαμέρισμα και εξοχικό στο βουνό.
- ▶ Επίσης ο μισθός σου κάθε μήνα να μπαίνει στο λογαριασμό του
- ▶ Μια μέρα να τα παίξει στον τζόγο και μετά να σε χωρίσει και να βρει άλλη να εκμεταλλευτεί.

Χαρακτηριστικό 14

- ▶ Σε στρέφουν εναντίον και σε χωρίζουν από όλους όσους σε αγαπούν: από την οικογένειά σου, από τους πραγματικούς σου φίλους, από όποιον εντοπίζουν ως πιθανό κίνδυνο.
- ▶ Τα αγαπημένα σου πρόσωπα μπορεί να ανακαλύψουν τις στρατηγικές του ναρκισσιστή και θα προσπαθήσουν να σου ανοίξουν τα μάτια ώστε να τον αφήσεις.
- ▶ Γίνεται ο μεγαλύτερος εχθρός τους. Θα αρχίσουν να σου λένε ότι αυτός ο φίλος ή το μέλος της οικογένειας έχει μια μανία μαζί τους, είναι κακό άτομο, ότι σε επηρεάζουν άσχημα. Αυτή η απομόνωση είναι σταδιακή. Στο τέλος μένεις μόνη

Χαρακτηριστικό 15

- ▶ Συνήθως είναι άνθρωποι με σπουδές, με μία ή περισσότερες καριέρες με υψηλό πνευματικό επίπεδο που τους επέτρεψε να πάνε πολύ μακριά επαγγελματικά (Ο CEO-Chief Executive Officer)
- ▶ Έξω από την πόρτα κάποιος που δεν τους γνωρίζει από κοντά δεν θα διαισθανόταν ποτέ την αληθινή τους προσωπικότητα. Είναι φιλικοί, κοινωνικοί, εξυπηρετικοί και προσεκτικοί. Είναι αυθεντικές ιδιοφυΐες της καθημερινής παράστασης θεάτρου, αληθινοί ηθοποιοί υψηλού επιπέδου ικανοί να εξαπατήσουν οποιονδήποτε. Παίρνουν βραβείο Όσκαρ
- ▶ ”Μα είσαι σίγουρη ότι ο Γιώργος είναι έτσι; »

Χαρακτηριστικό 16

- ▶ Στη παρουσία του, λες συχνά ψέματα στους φίλους και οικογένεια
- ▶ Μπορεί να λες ψέματα για δύο λόγους:
- ▶ 1. Να θέλεις να τον προστατέψεις. Εφευρίσκεις δικαιολογίες για να μην χρειάζεται να αποκαλύψεις την κακία του στα αγαπημένα σου πρόσωπα και συνήθως ρίχνεις το φταίξιμο σε σένα (Δεν θα μπορέσουμε να έρθουμε στο πάρτυ γιατί είμαι άρρωστη. Η πραγματικότητα μπορεί να είναι ότι ο νάρκισσος δεν ήθελε να πάει γιατί δεν χώνευε τη φίλη της)

Χαρακτηριστικό 16

- ▶ 2. Ντρέπεσαι που είσαι υποταγμένη σε αυτό το άτομο. Αντί αυτού για να εξηγήσεις σε μια φίλη σου ότι δεν μπορείς να φεύγεις από το σπίτι επειδή σου το απαγορεύει, μπορεί να λες ότι είσαι άρρωστη ή εφευρίσκεις άλλη δικαιολογία.

Χαρακτηριστικό 17

- ▶ Θέλει να έχει την πλήρη προσοχή σου
- ▶ Θα γίνει το κέντρο βάρους της ζωής σου
- ▶ Για αυτό δεν θέλει να έχεις σχέσεις
- ▶ Απαιτεί να είσαι μαζί του 24/7 και θα χρησιμοποιήσει όλες τις στρατηγικές να το πετύχει
- ▶ Ενεργεί σαν ένα κακομαθημένο, θυμωμένο παιδί που θέλει τα πάντα
- ▶ Σαν το 5 χρονών στο σούπερμαρκετ που η μάμα δεν του παίρνει σοκολάτα και στριγγλίζει

Χαρακτηριστικό 18

- ▶ Σε κρατά μακριά από τους φίλους σας ή από την οικογένεια
- ▶ Είναι σύνηθες για τον ναρκισσιστή να προσπαθεί να δημιουργήσει κενό στην κοινωνική σου ζωή.
- ▶ Επικρίνει εσένα και τους φίλους σου
- ▶ Ο ναρκισσιστής σύντροφος μπορεί να σου πει
- ▶ «Δεν θέλουν το καλό για σου, σε χειραγωγούν, σε χρησιμοποιούν»
- ▶ Μπορεί να σε ωθήσει να σταματήσεις να κάνεις παρέα με κάποιους φίλους και να κόψεις τις σχέσεις με την οικογένειά σου.

Χαρακτηριστικό 18

- ▶ Τα αγαπημένα σου πρόσωπα μπορεί να σου λένε ότι ο ναρκισσιστής σε χειραγωγεί, αλλά ο ναρκισσιστής έχει ήδη πάει ένα βήμα μπροστά: φρόντισε να σε προειδοποιήσει από πριν ότι τα αγαπημένα σου πρόσωπα σε χειραγωγούν.

Χαρακτηριστικό 19

- ▶ Έχει παρανοϊκές τάσεις
- ▶ Ο ναρκισσιστής φαντάζεται ότι ενεργείς με σκοπό να τον βλάψεις ή να τον θυμώσεις
- ▶ Είναι πεπεισμένος ότι ενεργείς ως εχθρός με τη στάση σου και τις στρατηγικές σου για να του χαλάσεις τη μέρα.
- ▶ Φυσικά, αυτό είναι λάθος.
- ▶ Οι παρανοϊκές του τάσεις δεν σχετίζονται μόνο με σένα το θύμα.
- ▶ Φαντάζεται επίσης ότι το περιβάλλον του θέλει το κακό του.
- ▶ Πιστεύει ακράδαντα ότι αυτό που φαντάζεται αντικατοπτρίζει την αλήθεια και νομίζει ότι είναι ο ομφαλός του κόσμου.
- ▶ Σύμφωνα με τον ίδιο, αν δεν είσαι μαζί του, πρέπει να είσαι εχθρός του.
- ▶ Κατά συνέπεια, πρέπει να σε καταστρέψει.

Χαρακτηριστικό 19

Παρανοειδής Διαταραχή Προσωπικότητας

- ▶ Συχνά τα άτομα με παρανοειδή διαταραχή προσωπικότητας δεν πιστεύουν ότι η συμπεριφορά τους δεν είναι φυσιολογική. Φαίνεται απολύτως λογικό σε ένα άτομο παρανοειδή διαταραχή προσωπικότητας να υποπτεύεται τους άλλους.
- ▶ Όμως, όσοι βρίσκονται γύρω του θεωρούν ότι αυτή η δυσπιστία είναι αδικαιολόγητη και προσβλητική.
- ▶ Το άτομο με παρανοειδή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να συμπεριφέρεται με έναν εχθρικό ή επίμονο τρόπο.
- ▶ Μπορεί να είναι σαρκαστικό, κάτι το οποίο συχνά προκαλεί εχθρική απόκριση από τους άλλους, η οποία φαίνεται να επιβεβαιώνει τις αρχικές του υποψίες.

Χαρακτηριστικό 19

Παρανοειδής Διαταραχή Προσωπικότητας

- ▶ Κάποιος με παρανοειδή διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να έχει και άλλες παθήσεις που τροφοδοτούν την εν λόγω διαταραχή.
- ▶ Για παράδειγμα, η κατάθλιψη και το άγχος επηρεάζουν τη διάθεση του ατόμου.
- ▶ Οι εναλλαγές στη διάθεση καθιστούν ένα άτομο με παρανοειδή διαταραχή προσωπικότητας πιο πιθανό να αισθάνεται παρανοϊκό και απομονωμένο.

Χαρακτηριστικό 19

Παρανοειδής Διαταραχή Προσωπικότητας

- ▶ Πιστεύουν ότι οι άλλοι έχουν κρυμμένα κίνητρα ή πρόκειται να τους βλάψουν
- ▶ Αμφισβητούν την εμπιστοσύνη των άλλων
- ▶ Είναι υπερευαίσθητα στην κριτική
- ▶ Έχουν δυσκολία να συνεργαστούν με άλλους
- ▶ Θυμώνουν ή γίνονται εχθρικά γρήγορα
- ▶ Απομονώνονται κοινωνικά
- ▶ Εμπλέκονται σε καβγάδες
- ▶ Δυσκολεύονται να δουν τα δικά τους προβλήματα
- ▶ Δυσκολεύονται να χαλαρώσουν

Χαρακτηριστικό 20

Δεν έχει ενσυναίσθηση

- ▶ Φαίνεται να στερείται ενσυναίσθηση (η ικανότητα να αισθάνεται τα συναισθήματα των άλλων).
- ▶ Μπορεί να σε βλέπει να υποφέρεις ή να κλαις για αρκετές ώρες χωρίς σε παίρνει στην αγκαλιά του.
- ▶ Σύμφωνα με τον ίδιο, τα βάσανά σου τα άξιζες.
- ▶ Είναι σε θέση να κάνει τους άλλους δυστυχισμένους και πολύ συχνά με τοξικό χαμόγελο τύπου Ψιψινέλ από τα Στρουμφάκια
- ▶ Εκείνες τις στιγμές, μοιάζει με τον bully του σχολείου (κωλόπαιδο)

Χαρακτηριστικό 21

Βλέπει τους άλλους ανθρώπους ως χρήσιμα αντικείμενα για να επιτύχει τους στόχους του του

- ▶ Εκτιμά έναν άνθρωπο ανάλογα με το τι του δίνει.
- ▶ Αν είσαι κακός "σκλάβος" , θα σε αντιμετωπίσει με βία και οργή και αν αποφασίσει ότι είσαι καλός "σκλάβος" θα έχεις καλή μεταχείριση.
- ▶ Προσοχή, μπορεί να είναι πολύ απαιτητικός!

Χαρακτηριστικό 22

Δεν έχει τη δική του προσωπικότητα.

- ▶ Ο ναρκισσιστής αλλάζει πρόσωπο σύμφωνα με τον συνομιλήτρια στην οποία απευθύνεται.
- ▶ Είναι πραγματικός χαμαιλέοντας.
- ▶ Είναι σε θέση να να σε προσβάλει, να σου φωνάζει, να σου συμπεριφέρεται σαν ένα άρρωστο θύμα μπροστά σε ορισμένα άτομα, ή ακόμα να δείξει το πρόσωπο του σούπερ ήρωα που βοηθά τη χήρα και το ορφανό μπροστά σε άλλους.
- ▶ Υιοθετεί τον ρόλο που του ταιριάζει για να έχει την προσοχή του συνομιλητή του γιατί στο τέλος ο στόχος του είναι να "βαμπίρσει" την ενέργεια σου

Χαρακτηριστικό 23

Αποκαλύπτει τον αληθινό του πρόσωπο μόνο στο θύμα του.

- ▶ Ο ναρκισσιστής δεν γνωρίζει το αληθινό του πρόσωπο.
- ▶ Δεν έχει το θάρρος να αντιμετωπίσει αυτό που είναι: ψεύτης, χειριστικός βίαιος, προσβλητικός κ.λπ.
- ▶ Δεν έχει αυτογνωσία και φοβάται τον εαυτό του.
- ▶ Θεωρεί τον εαυτό του εχθρό.
- ▶ Ωστόσο, θα δείξει μόνο το βίαιο και αυταρχικό του πρόσωπο στο θύμα του και θα καταχραστεί την εξουσία του.

Χαρακτηριστικό 24

Προσπαθεί να σε κάνει συνένοχο

- ▶ Ο ναρκισσιστής επιθυμεί να κάνει το θύμα του προέκταση του εαυτού του.
- ▶ Αυτό το φαινόμενο είναι αρκετά περίεργο, αλλά λειτουργεί όπως ο βρικόλακας που δαγκώνει το θύμα του στο λαιμό.
- ▶ Αυτό είναι πιθανό να μετατραπεί σε βαμπίρ.
- ▶ Θέλει να βλέπεις τους άλλους με τον ίδιο τρόπο που τους βλέπει
- ▶ Σου κάνει brainwash

Χαρακτηριστικό 25

Δίνει υποσχέσεις αλλά δεν τις τηρεί ποτέ.

- ▶ Γνωρίζοντας ότι οι υποσχέσεις δεσμεύουν μόνο όσους πιστεύουν σε αυτές,
- ▶ Ναρκισσιστής «δεν θα διστάσει να σου υποσχεθεί πράγματα που δεν είναι ικανός να κρατήσει.
- ▶ Ο ναρκισσιστής τείνει να ακολουθεί τις παρορμήσεις του.
- ▶ Επίσης, αν σου υποσχεθεί ότι δεν θα σου ξανά θυμώσει θα σου βρίσκει πάντα μια δικαιολογία
- ▶ Με άλλα λόγια, το άξιζες

Χαρακτηριστικό 26

Δεν νοιάζεται για την ικανοποίηση σου στο σεξ

- ▶ Όχι ισοδύναμη σχέση
- ▶ Επίσης μπορούμε να βρούμε μια σεξουαλικότητα με βάση κυρίαρχες/κυριαρχούμενες σχέσεις.
- ▶ Συνήθως είναι σχέσεις αφέντη-δούλου ή υποταγής-κυριαρχίας
- ▶ Μια νοσηρή ή και εξευτελιστική σεξουαλικότητα.

Χαρακτηριστικό 27

Φαίνεται γλυκός και εξυπηρετικός με την πρώτη ματιά.

- ▶ Η πρώτη εντύπωση που δίνει στους ανθρώπους είναι αυτή του κάποιου γλυκού, εξυπηρετικού, πολυμαθής και καλλιεργημένος.
- ▶ Οι ναρκισσιστές λάμπουν.
- ▶ Πώς να πιστέψει κάποιος ότι αυτός ο πρίγκηπας μπορεί να ασκήσει ψυχολογική βία σε εσάς
- ▶ Αυτός που φαίνεται τόσο τέλειος και τόσο καλά μορφωμένος;
- ▶ Ωστόσο, όσο περισσότερο τον συναντά κανείς, τόσο περισσότερο τον απεχθάνεσαι

Χαρακτηριστικό 28

- ▶ Μπορεί να έχει κρίσεις οργής ή καταστροφικού θυμού
- ▶ Ειδικά όταν δεν έχει την πλήρη προσοχή σου ή όταν εσύ δεν συμπεριφέρεσαι όπως αναμένεται.
- ▶ Σε κλάσματα δευτερολέπτου η συναισθηματική του κατάσταση μπορεί να αλλάξει από χαρά σε οργή.
- ▶ Όσο περισσότερο θυμωμένος είναι τόσο πιο πολύ το θύμα του μπορεί να παραδοθεί.

Χαρακτηριστικό 29

Σε τρομάζει

- ▶ Ο ναρκισσιστής εμπνέει φόβο και προσέχεις και ελέγχεις τον εαυτό σου στη παρουσία του για να αποφύγεις να τον δυσαρεστήσεις
- ▶ Τον φοβάσαι και προσπαθείς να είσαι άψογη.
- ▶ Πολύ άγχος

Χαρακτηριστικό 30

Έχει μια μαγνητική έλξη που μπορεί να δημιουργήσει τάση για υποταγή

- ▶ Η ενέργεια που αποπνέει θα μπορούσε να ωθήσει τον συνομιλητή του να υποταχθεί σε αυτόν.
- ▶ Εν όψει της πεποίθησής του για τη παντοδυναμία μπροστά σε άλλους ο ναρκισσιστής αποπνέει κάποια σιγουριά.
- ▶ Αυτό κάνει πολλούς ανθρώπους να αναγνωρίσουν το δικό του μεγαλείο, την πνευματική του υπεροχή και αυτό ενισχύει την πεποίθηση του ότι είναι ανώτερος.
- ▶ Είναι ένας φαύλος κύκλος.

Χαρακτηριστικό 31

Μπορεί να λέει ψέματα για σένα

- ▶ Μπορεί να πει ψέματα για σένα για να δείξει στους άλλους ότι είναι αυτός το θύμα.
- ▶ Είναι συνηθισμένο για ένα άτομο με κακή προσωπικότητα δηλαδή παλιό χαρακτήρα
- ▶ Ο ναρκισσιστής λέει ψέματα λέγοντας στους συγγενείς του, για παράδειγμα, ότι η σύζυγός μου με χτύπησε για να τον λυπηθούν

Χαρακτηριστικό 32

Δεν έχεις χρόνο για σένα

- ▶ Ο ναρκισσιστής αναζητά συνεχώς την προσοχή σου
- ▶ Σου ζητάει να τον κοιτάξεις, σου κάνει ερωτήσεις, ζητά τη γνώμη σου ή τη συμμετοχή σου στα project του
- ▶ Δεν σε αφήνει ήσυχη
- ▶ Η σχέση κινείται μόνο γύρω του. Ακόμα κι όταν δεν είναι φυσικά μαζί σου προσπαθεί να είναι στο μυαλό σου στέλνοντάς σου ανεπιθύμητα μηνύματα προκειμένου στα πρέπει να απαντήσεις
- ▶ Άλλες φορές θα σου καθορίσει ώρες που μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί του.

Χαρακτηριστικό 33

Ερμηνεύει τα πάντα

- ▶ Ερμηνεύει όλα όσα λες και κάνεις για να τα χρησιμοποιήσει αργότερα
- ▶ Μπερδεύει το παραλήρημά του με την πραγματικότητα, φαίνεται να μην μπορεί να συζητήσει.

Χαρακτηριστικό 34

Χρειάζεται να εξοντώνει τους άλλους όπως το
κατσαριδοκτόνο για να νιώσει ότι υπάρχει

- ▶ Δεν πιστεύει σε ισότιμες κοινωνικές σχέσεις επομένως δεν θα διστάσει να εκτοξεύσει το δηλητήριο του πχ εξευτελιστικά λόγια προς τα θύματά του,
- ▶ Αναγνωρίζει το νόμο του ισχυρότερου και προσπαθεί να τον εφαρμόσει στην εργασία, οικογένεια ή φίλους.

Χαρακτηριστικό 35

Σε προσβάλλει-Προβολή

- ▶ Είναι σύνηθες για ένα ναρκισσιστή να αποκαλεί το θύμα του διεστραμμένη ναρκισσίστρια χειριστική κλπ
- ▶ Αρνείται να δει και να αντιμετωπίζει τα προβλήματα του και σε κατηγορεί για όλα τα προβλήματά του.

Χαρακτηριστικό 36

Ερμηνεύει την καλοσύνη σου ως αδυναμία

- ▶ Ο ναρκισσιστής έχει την πεποίθηση
- ▶ «Είτε θα φας, είτε τρώγεσαι»
- ▶ «Καλιο να κλαίει η μάνα σου παρά η δική μου»
- ▶ Η συμπεριφορά του δεν είναι καλοπροαίρετη, ωστόσο, μπορεί να είναι ευγενικός για να πάρει αυτό που θέλει

Χαρακτηριστικό 37

Μπορεί να σου πει ψέματα κοιτάζοντάς σε στα μάτια

- ▶ Ο ναρκισσιστής μπορεί να αρνηθεί ότι έχει διαπράξει κάτι που έγινε μπροστά στα μάτια σου πίσω από κλειστές πόρτες.
- ▶ Έτσι είναι σε θέση να πει ψέματα για αυτό που έκανε μπροστά σου το προηγούμενο βράδυ για να σε κάνει να νομίζεις ότι είσαι τρελή.
- ▶ Μπορεί να τον πιάσεις στα πράσα με την κουμπάρα και αυτός να σου πει
- ▶ « Δεν είναι αυτό που νομίζεις »

Χαρακτηριστικό 38

- ▶ Είναι τόσο κακός που σου βγάζει ότι κακό υπάρχει μέσα σου
- ▶ Αυτό το άτομο συμπεριφέρεται με ασέβεια και είναι περιφρονητικός μαζί σου.
- ▶ Αγγίζει ό,τι είναι πιο ευαίσθητο μέσα σου για να σε εκμεταλλευτεί και για να σε πληγώσει.
- ▶ Μπορεί να εκμυστηρευτείς στον νάρκισσο την δύσκολη σου παιδική ηλικία
- ▶ Όταν μαλώσετε να χρησιμοποιήσει εναντίον σου αυτά που μοιράστηκες μαζί του

Χαρακτηριστικό 39

Stonewalling

- ▶ Αρνούμαι να συζητήσω το πρόβλημα
- ▶ Ή δεν θέλω να συζητήσω το θέμα
- ▶ Silent treatment
- ▶ Δεν είναι το ίδιο με "χρειάζομαι χρόνο να σκεφτώ"
- ▶ Κάνει το θύμα να αμφιβάλλει τον εαυτό του
- ▶ Αν υπάρχει φόβος εγκατάλειψης μπορείτε να φανταστείτε πως νιώθει το θύμα
- ▶ Stonewalling είναι εγκατάλειψη
- ▶ Η σιωπή δηλητηριάζει το θύμα
- ▶ Stonewalling ο βασιλιάς της χειριστικότητας

Χαρακτηριστικό 39

- ▶ Νιώθεις πολύ άβολα
- ▶ Μπλοκάρει την σχέση
- ▶ Βάζεις πέτρες στο ποταμάκι
- ▶ Το νερό δεν κυλά
- ▶ Η παθητική επιθετικότητα συγκίζει το θύμα
- ▶ Δεν είναι το ίδιο όταν κάποιος φωνάζει
- ▶ Αβεβαιότητα
- ▶ Ο ναρκισσιστής παίρνει τα πάντα προσωπικά
- ▶ Ο ναρκισσιστής πχ λέει στην κόρη του "Πες στη μάμμα ότι θέλω να με πάρει στο μηχανικό να πάρω το αυτοκίνητο" ενώ η σύζυγος είναι στο ίδιο δωμάτιο

Χαρακτηριστικό 39

- ▶ Δεν αναλαμβάνει την ευθύνη
- ▶ Τι με νοιάζει πως νιώθει ο άλλος
- ▶ Αντί να σκεφτεί υπάρχει πρόβλημα εδώ
- ▶ Τι κάνω;
- ▶ Μηδέν οι πιθανότητες να ζητήσει βοήθεια
- ▶ Μπορεί να αναρωτιέσαι η μηδέν επαφή είναι stonewalling?
- ▶ ΟΧΙ αυτό σημαίνει ότι τέλειωσες
- ▶ Άντεξες πολλά και φτάνει
- ▶ enough is enough
- ▶ grey rock είναι stonewalling?
- ▶ ΟΧΙ Είναι αυτοπροστασία

Χαρακτηριστικό 40

Σου κάνει ερωτήσεις, αλλά δεν ακούει τις απαντήσεις σου

- ▶ Μπορεί να σου κάνει ερωτήσεις ή να ζητήσει τη γνώμη σου χωρίς να ακούσει την απάντηση που του δίνεις.
- ▶ Θα σε διακόψει στη μέση μιας πρότασης όταν του απαντάς, και θα προχωρήσει σε άλλο θέμα συζήτησης, από τον κόκορα στον γάιδαρο.

Χαρακτηριστικό 41

Όταν αρχίζει ένα καυγά, έχει ήδη αποφασίσει

- ▶ Έχει ήδη αποφασίσει ότι τίποτα δεν μπορεί να τον κάνει να αλλάξει γνώμη.
- ▶ ΠΕΙΣΜΑ
- ▶ Σε τέτοιες στιγμές μπορεί να σε ρωτήσει ερωτήσεις σε τόνο μομφής ή επίπληξης μιας σύγκρουσης πριν από λίγους μήνες.
- ▶ Όποια και αν είναι η απάντηση επιλέγεις να του δώσεις, θα σε κατηγορήσει και θα θυμώσει.
- ▶ Αυτό είναι αρκετά τραυματικό για το θύμα του γιατί δεν βλέπει θετική διέξοδο από την κατάσταση.
- ▶ Ό,τι κι αν κάνει, η μοίρα της φαίνεται να είναι ήδη γραμμένη

Χαρακτηριστικό 42

Δεν αντέχει να ζει ειρηνικά

- ▶ Δεν του αρέσει να ζει μέσα στην ηρεμία και καλοσύνη.
- ▶ Χρειάζεται σύγκρουση για να αισθάνεται ότι υπάρχει και χρησιμοποιεί το θύμα του ως αντίπαλο για να πολεμήσει.
- ▶ Βρίσκει τον εαυτό του εντελώς ανίκανο να παραμείνει ήρεμος και να απολαύσει τις χαρούμενες στιγμές

Χαρακτηριστικό 43

Μιλιά υπερβολικά

- ▶ Δεν σε αφήνει να μιλήσεις. Μονοπωλεί τις συζητήσεις
- ▶ Πχ σε δείπνο μπορεί να μιλά για 2-3 ώρες.
- ▶ Για την προαγωγή του, για το πόσο καλός είναι στο κολύμπι, για το πόσο γκομενιάρης ήταν στο πανεπιστήμιο, για το μυώδες κορμί του κλπ
- ▶ Μιλάει για να πάρει προσοχή και επιμένει οι αυλικοί του να εκπληρώσουν το καθήκον τους ακούοντας τον.

Χαρακτηριστικό 43

Μιλιά υπερβολικά

- ▶ Διψά για προσοχή
- ▶ Αν τολμήσεις να μιλήσεις ή τον αγνοήσεις θα την πληρώσεις
- ▶ Έχει ΔΙΑΡΡΟΙΑ λόγου και εσύ πρέπει να τον ανεχτείς
- ▶ Περιέργως, δεν κουράζεται να ακούει τη φωνή του.
- ▶ Πάντα έχει το πάνω χέρι στη συζήτηση και αυτό κουράζει

Χαρακτηριστικό 44

Νιώθεις άδεια

- ▶ Μετά από κάθε επαφή με τον ναρκισσιστή σύντροφο νιώθεις εξαντλημένη, θυμωμένη μαζί του και με τον εαυτό σου.
- ▶ Έχεις πρόβλημα να ηρεμήσεις και να συγκεντρωθείς.
- ▶ Μπορεί επίσης να τον μισείς

Χαρακτηριστικό 45

Σε εκβιάζει

Ο ναρκισσιστής απειλεί και εκβιάζει

Της έλεγε «αν δεν το κάνεις αυτό, θα βρω άλλη».

Χρησιμοποιεί το αντάλλαγμα λες και είσαι έπιπλο για να σε κρατάει και αυτή η στρατηγική δουλεύει καλά.

Αν εσύ βρίσκεσαι κάτω από την επιρροή της ναρκισσιστίτιδας μπορεί να μην το πάρεις χαμπάρι

Ο εκβιασμός είναι τοξικός

3. Τα σχόλια που χρησιμοποιούν συχνά

Τα σχόλια που χρησιμοποιούν (1/5)

- ▶ « Δεν θα βγεις με αυτή τη φούστα, σωστά; »
- ▶ « Που πας με αυτά τα ρούχα; Βγάλετα . Τι θα σκεφτούν για σένα οι άλλοι; »
- ▶ « Θα πας με αυτά τα ρούχα για καφέ; Θα έπρεπε να δημιουργήσεις το κλαμπ των ασινημόφατσων χαχαχαχα »
- ▶ « Αγάπη μου, καλύτερα μην πεις τίποτα στη συνάντηση με τη τράπεζα, άσε με να μιλήσω, δεν θέλω να τα κάνεις θάλασσα όπως πάντα »
- ▶ « Τι ανόητη και ηλίθια που είσαι πραγματικά. Κοίτα ρε το ούφο, δεν το ξέρει ούτε αυτό! Τι θα έκανες χωρίς εμένα; Ξέρεις πόσο τυχερή είσαι που με βρήκες; » (Μπροστά σε φίλους)

Τα σχόλια που χρησιμοποιούν (2/5)

- ▶ « Μίλησες με τη μητέρα σου; Και τι αρλούμπες σου έχει πει για μένα; Δεν μου αρέσει που της μιλάς τόσο πολύ, σου κάνει πλύση εγκεφάλου για μένα. Δεν ντρέπεται τόσο χρονών γυναίκα; »
- ▶ « Κοίτα. Από τώρα και στο εξής εγώ θα διαχειρίζομαι τα οικονομικά. Αν θες λεφτά για να αγοράσεις κάτι θα μου ζητάς λεφτά. ΟΚ? »
- ▶ « Υπόγραψε την εξουσιοδότηση. Έτσι δίνεις άδεια στη τράπεζα ώστε σε περίπτωση προβλημάτων με το δάνειο που υπόγραψες να με καλέσουν απευθείας, αφού δεν καταλαβαίνεις τίποτα από όλα αυτά, έτσι θα προχωρήσει το θέμα και θα το διαχειριστώ »

Τα σχόλια που χρησιμοποιούν (3/5)

- ▶ Με φίλους "Όχι, γλυκιά μου, αυτό που εννοεί ο Γιώργος είναι Η αγαπουλλίνα μου η αχάπαρη. χαχαχαχα "
- ▶ Τώρα πρέπει να βγεις; Και που θα πας μαζί της;
- ▶ Μπορώ να ξέρω τι κάνεις όλη μέρα; Το σπίτι είναι βρώμικο, τα ρούχα μου δεν τα πλένεις και το κερασάκι στη τούρτα το χάλι φαγητό . Περιμένεις να το φάω; Τι συμβαίνει μαζί σου? Εγώ εδώ σκοτώνομαι για να δουλέψω και εσύ κάθεται και τα ξύνεις »
- ▶ « Πώς είναι η αδερφή σου; Δεν βρήκε άντρα; Αλλά ποιος θα την κοιτάξει τη φάλαινα. Χαχαχαχαχα »

Από το Βάλτο στην πασαρέλα (4/5)

- ▶ Βάλτος γιατί βουλιάζεις σιγά σιγά σε αυτή τη σχέση και μετά σου δίνει χρυσό μετάλλιο
- ▶ « Μην τολμήσεις ποτέ να με αφήσεις σε παρακαλώ Χωρίς εσένα δεν ξέρω τι θα έκανα. »
- ▶ »Είσαι το καλύτερο πράγμα που μου συνέβη ποτέ ».
- ▶ « Έχω μάτια μόνο για σένα, δεν μπορείς να το δεις; «
- ▶ « Θέλω να σας συστήσω τη Μαρία. Ό,τι πιο όμορφο έχει δημιουργήσει το σύμπαν ».

Από το βάλτο στην πασαρέλα (5/5)

- ▶ Μετά από μια ισχυρή δόση τοξικότητας (onedose) που σας έχει καταστρέψει εντελώς, αλλάζουν
- ▶ Ξέρουν τι σας αρέσει πχ ένα ταξίδι, ένα κόσμημα, ένα δείπνο, μια τσάντα. Ξέρουν πολύ καλά πώς να σας γοητεύσουν ξανά σε ένα λεπτό
- ▶ Το αποτέλεσμα; Σε συγκύζουν
- ▶ « Σου δίνω ψίχουλα αγάπης για να σε κρατήσω εδώ βασικά αλλά και να σε ελέγξω »

Κατηγορίες Ναρκισσιστή

SOFT

- ▶ Ψυχολογική κακοποίηση

HARD

- ▶ Φυσική και σεξουαλική βία

4. Τα αίτια του ναρκισσισμού

Τα αίτια του ναρκισσισμού (1/14)

- ▶ Γιατί είναι έτσι οι Αυτοκράτορες συντρόφοι με ναρκισσιστικά στοιχεία;
- ▶ Γιατί συμπεριφέρονται έτσι στους τους άλλους;
- ▶ Τι τους έκανε να είναι έτσι;

Τα αίτια του ναρκισσισμού (2/14)

- ▶ Αν και η αιτία της ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας δεν είναι γνωστή, ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν ότι βιολογικοί παράγοντες, τα στυλ γονικής συμπεριφοράς που είναι υπερπροστατευτική ή παραμελητική μπορεί να έχουν αντίκτυπο.
- ▶ Η γενετική και η νευροβιολογία μπορεί επίσης να παίξουν ρόλο στην ανάπτυξη της ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας

Τα αίτια του ναρκισσισμού (3/14)

- ▶ Ο ναρκισσισμός είναι ένας τύπος προσωπικότητας που κτίζεται από την παιδική ηλικία και είναι αποτέλεσμα της ανάμειξης ορισμένων χαρακτηριστικών
- ▶ Γενετικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με ορισμένες εμπειρίες στο περιβάλλον.
- ▶ Παράγοντες όπως συναισθηματική έλλειψη, συνεχής περιφρόνηση, ταπείνωση, αποδοκιμασία και επίσης υπερεκτίμηση μπορεί να οδηγήσει το παιδί να δημιουργήσει ναρκισσιστική προσωπικότητα ξεκινώντας από την εφηβεία.

Τα αίτια του ναρκισσισμού (4/14)

- ▶ Η παιδική ηλικία μας σημαδεύει όλους και μας διαμορφώνει.
- ▶ Είναι ένα λογισμικό στο οποίο προγραμματιζόμαστε με βάση πχ τι μας διδάσκουν οι γονείς ή άλλα στενά άτομα, τον τρόπο που μας συμπεριφέρονται και τι μας κάνουν να νιώθουμε
- ▶ Κάθε εμπειρία, κάθε συναίσθημα διαμορφώνει τον άνθρωπο που θα γίνουμε αύριο και αν υπάρχουν πληγές που μένουν μέσα μας χωρίς να επουλωθούν μπορούν να ρυθμίσουν για πάντα.

Τα αίτια του ναρκισσισμού (5/14)

- ▶ Μια τοξική παιδική ηλικία είναι καθοριστική. Και αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι όσοι έζησαν άσχημα παιδικά χρόνια (με τοξικούς γονείς ή τοξικές καταστάσεις) θα έχουν στο μέλλον ναρκισσιστικό προφίλ ή ψυχολογικά προβλήματα.
- ▶ Εδώ επηρεάζει επίσης το γενετικό κομμάτι του καθενός και την ικανότητα του να έχει έμφυτη ανθεκτικότητα.

Τα αίτια του ναρκισσισμού (6/14)

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΈΝΑ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΗ

ΥΛΙΚΟ 1

Παιδιά που έχουν υποστεί βάνουση κακοποίηση

- ▶ Θύματα σεξουαλικής, σωματικής ή ψυχολογικής κακοποίησης, μεταχείριση, περιφρόνηση, εξευτελισμό ή ταπείνωση
- ▶ Υπάρχουν στιγμές που είναι καθοριστικές στην ανάπτυξη ενός ανθρώπου και αν αυτές οι στιγμές καταστραφούν σε αυτό το στάδιο, οι συνέπειες μπορεί να είναι μη αναστρέψιμες.

Τα αίτια του ναρκισσισμού (7/14)

- ▶ Επίσης παιδιά που έχουν βιώσει σκληρές βίας στο περιβάλλον τους, είτε μεταξύ γονέων είτε με άλλα πρόσωπα επηρεάζονται
- ▶ Για τη σωστή ανάπτυξη, το παιδί χρειάζεται να δημιουργήσει μια ασφαλή προσκόλληση

Τα αίτια του ναρκισσισμού (8/14)

- ▶ Οι εμπειρίες που μπορούν να μας βλάψουν περισσότερο και να μας κάνουν να εξελιχθούμε με ναρκισσιστική προσωπικότητα είναι συνήθως οι ακόλουθες:
- ▶ Παιδιά που έχουν υποστεί βάνανυση κακοποίηση και ζημιά. Θύματα σεξουαλικής, σωματικής ή ψυχολογικής κακοποίησης, μεταχείρισης, περιφρόνησης, ταπείνωσης ή εξευτελισμού

Τα αίτια του ναρκισσισμού (9/14)

- ▶ Αν μεγαλώσουν νιώθοντας ότι το περιβάλλον τους είναι ένα εχθρικό μέρος, γεμάτο κινδύνους, απειλές και κακό, θα τους εμποδίζει να αναπτυχθούν και την ικανότητά τους να δημιουργούν μια υγιή και ασφαλή προσκόλληση που θα τους επιτρέψει να δημιουργήσουν λειτουργικές σχέσεις.
- ▶ Τι κάνουν; για να επιβιώσει σε αυτό το σκοτεινό περιβάλλον ο μικρός Αυτοκράτορας, μαθαίνει να είναι χειριστικός, βίαιος, να κάνει καταχρήσεις και να είναι πονηρός, για να αποφύγει τη ζημιά από τους άλλους
- ▶ Στα κυπριακά « Καλύτερα να κλαίει η μάνα σου παρά η δική μου »

Τα αίτια του ναρκισσισμού (10/14)

ΥΛΙΚΟ 2

Παιδιά που είχαν υπερπροστατευθεί υπερβολικά

- ▶ Υπάρχουν γονείς που δίνουν στα παιδιά τους ό,τι ζητούν, που τους κολακεύουν συνεχώς, κάνοντάς τους να νιώθουν ότι είναι οι καλύτεροι και είναι ανώτεροι από τους άλλους, τους αξίζουν περισσότερο από τους άλλους ανθρώπους.
- ▶ Οι γονείς δεν τους καλλιέργησαν τις αξίες σεβασμού, καλοσύνης, συμπόνιας και ενσυναίσθησης,

Τα αίτια του ναρκισσισμού (11/14)

- ▶ Έχουν ένα μη υγιή εγωισμό που κάνει αυτά τα παιδιά να καταλήγουν να μην μπορούν να δουν πέρα από τον εαυτό τους.
- ▶ Δεν νοιάζονται καθόλου για τους άλλους και τις ανάγκες τους
- ▶ Μεγαλώνουν πιστεύοντας ότι είναι οι καλύτεροι, οι πιο ικανοί, οι πιο ελκυστικοί, οι πιο έξυπνοι, οι πιο άξιοι, και έτσι περιφρόνουν και υποτιμούν τους άλλους.

Τα αίτια του ναρκισσισμού (12/14)

- ▶ Και αν, επιπλέον, αυτά τα παιδιά έχουν μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον που υπάρχει μεγάλος υλικός πλούτος στον οποίο δεν βλέπουν κανένα εμπόδιο να πάρουν αυτό που θέλουν, και δεν έχουν μάθει ότι μερικές φορές τα πράγματα δεν πάνε όπως θέλουμε, αλλά νιώθουν ότι όλος ο κόσμος είναι στα πόδια τους δεν θα έχουν καμία ικανότητα διαχείρισης της απογοήτευσης, απροσδόκητων αναποδιών, όταν οι άλλοι αρνούνται να τους δώσουν τι θέλουν κλπ

Τα αίτια του ναρκισσισμού (13/14)

Θέλω να επισημάνω ένα σημαντικό πράγμα:

- ▶ Αν έχουμε ζήσει ή μεγαλώσει σε ένα τέτοιο περιβάλλον ,δεν σημαίνει ότι έχουμε ένα προφίλ ναρκισσιστή.
- ▶ Υπάρχουν πολυάριθμες περιπτώσεις στις οποίες αποδεικνύεται ότι, αν και έχουν βιώσει δύσκολες εμπειρίες, μπορεί να μην αναπτύξουν αυτή την προσωπικότητα, αλλά, αντίθετα, να διατηρούν πλήρη ψυχική και συναισθηματική υγεία.
- ▶ Δεν έχει σημασία όμως ο λόγος
- ▶ Αυτό που έχει σημασία είναι να έχουμε εμείς τη ψυχική μας ηρεμία αν μπλέξουμε με Αυτοκράτορα με ναρκισσιστικά στοιχεία

Τα αίτια του ναρκισσισμού (14/14)

- ▶ **ΠΟΤΕ!** Δεν πρέπει να ανεχόμαστε, ούτε να επιτρέπουμε, τέτοιου είδους συμπεριφορές.
- ▶ «Φαίνεται» ότι μετανοούν, ότι κλαίνε ή ότι τραβούν τα μαλλιά τους ενώ είναι μια οφθαλμαπάτη
- ▶ Δεν πρέπει ποτέ να είμαστε δίπλα σε κάποιον με αυτό προφίλ!

5. Αλλάζουν;

Αλλάζουν; (1/4)

- ▶ Μπορεί ένας ναρκισσιστής να αλλάξει;
- ▶ Το ερώτημα του εκατό εκατομμυρίων ευρώ. Η απάντηση είναι: «ΟΧΙ».
- ▶ Η επόμενη ερώτηση ενός εκατομμυρίου ευρώ είναι συνήθως: «Ποτέ;». Η απάντηση εξακολουθεί να είναι ΟΧΙ.

Αλλάζουν; (2/4)

- ▶ Γιατί ένας νάρκισσος δεν αλλάζει; ούτε θα αλλάξει ποτέ;
- ▶ Επειδή λόγω της διαταραχής που υποφέρει είναι ανίκανος να δεχτεί τα δικά του λάθη, να αναγνωρίσει πόσο βλαβερός είναι ο τρόπος που μεταχειρίζεται τους άλλους και το γεγονός ότι καταστρέφει τους άλλους
- ▶ Έχει τη δική του εκδοχή των γεγονότων
- ▶ Δεν έχει τη δυνατότητα να αμφισβητήσει τον εαυτό του, να κοιτάξει τον εαυτό του, να αναλύσει τον εαυτό του για να προσπαθήσει να βελτιωθεί.

Αλλάζουν; (3/4)

- ▶ Αν και μερικές φορές ο ναρκισσιστής λέει το αντίθετο, δεν νιώθει ότι πρέπει να βελτιωθεί σε κάτι. Αφού είναι τέλειος
- ▶ Κανένας ψυχολόγος δεν έχει τίποτα να του προσφέρει
- ▶ Θα πάει στον ψυχολόγο επιδεικνύοντας την ευφυΐα του και την ικανότητά του να κατανοεί τον ανθρώπινο νου
- ▶ Μπορεί επίσης να έρθει στη συνεδρία επειδή η σύντροφός τους είναι αποφασισμένη να εγκαταλείψει τη σχέση

Αλλάζουν; (4/4)

- ▶ Ένας ναρκισσιστής που παρακολουθεί το vlog
- ▶ Χριστός τζιε παναγιά μου Μα εση έτσι αθρώπους
- ▶ Εννα τους κάψει ο θεός

6. Το τέλειο/ιδανικό θύμα για τον ναρκισσιστή

Το προφίλ των θυμάτων (1/6)

- ▶ Αν είσαι άτομο που του λείπει η ενσυναίσθηση, δεν είσαι συμπονετικός και δεν σκέφτεσαι ποτέ τους άλλους, μάλλον δεν θα προσβληθείς ποτέ από τον ιό της ναρκισσιστίτιδας

Το προφίλ των θυμάτων (1/6)

ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ

Περίπτωση Μαρίας 40 χρόνων

Γνωρίστηκαν στα 20. Όχι παιδιά. Εκπαιδευτικός. Εκείνος οδηγός ταξί

Έηρθε να με δει: κατάθλιψη, κρίσεις πανικού, προβλήματα στο γάμο

Το προφίλ των θυμάτων (2/6)

Συγχωρεί κάθε φορά που την πληγώνει

- ▶ Καλή καρδιά
- ▶ Κάποια που δεν τον αφήνει

Πιστή/ Μονογαμική

- ▶ Εκείνος όμως ήθελε μια από περισσότερες σχέσεις
- ▶ Εξωσυζυγική σχέση
- ▶ Χαρέμι
- ▶ Την πίεσε να πάνε σε swingers club

Το προφίλ των θυμάτων (3/6)

Θετικό φίλτρο

- ▶ Βλέπει μόνο τα θετικά του αγνοεί ή αρνείται να δει τα αρνητικά του πχ έπινε

Καλή καρδιά

- ▶ Κάποια που δεν τον αφήνει

Χαλάκι

- ▶ Μητέρα Τερέζα
- ▶ Καλή Σαμαρίτισα

Το προφίλ των θυμάτων (4/6)

Οι πεποιθήσεις της Μαρίας (Σχήμα Αυτοθυσίας)

1. Οι άνθρωποι συνήθως στρέφονται σε εμένα για βοήθεια και συμβουλές.
2. Τείνω να σκέφτομαι τους άλλους περισσότερο από τον εαυτό μου
3. Θα τα παρατήσω όλα αν με χρειαστεί κάποιος κοντά μου.
4. Δίνω περισσότερα σε άλλους από όσα παίρνω σε αντάλλαγμα.

Το προφίλ των θυμάτων (5/6)

Οι πεποιθήσεις της Μαρίας (Σχήμα Αυτοθυσίας)

- ▶ 5. Τείνω να κάνω πράγματα για τους άλλους γιατί είναι πιο εύκολο για μένα να το κάνω παρά να τους αφήσω να ταλαιπορούνται
- ▶ 6. Αν κάποιος μου ζητήσει να κάνω κάτι θα ένιωθα πολύ ένοχη λέγοντας όχι.
- ▶ 7. Μερικές φορές αισθάνομαι καταβεβλημένη και εξαντλημένη από το να τρέχω να κάνω πράγματα για τους άλλους.

Το προφίλ των θυμάτων (6/6)

Οι πεποιθήσεις της Μαρίας (Σχήμα Αυτοθυσίας)

- ▶ 8. Μου είναι πολύ δύσκολο να δω κάποιον να πονάει συναισθηματικά.
- ▶ 9. Σπάνια εκφράζω τα δικά μου συναισθήματα και ανάγκες καθώς είμαι συγκεντρωμένη στο άλλο άτομο.
- ▶ 10. Είναι εγωιστικό να βάζεις τις δικές σου ανάγκες πάνω από τους άλλους.

7. Γιατί ο ναρκισσιστής φοβάται να αφήσει το θύμα;

Γιατί ο ναρκισσιστής φοβάται να αφήσει το θύμα;

- ▶ Θα χάσει την σκλάβα που κάνει δουλειές, ακολουθεί διαταγές
- ▶ Θα χάσει το άτομο που υποτάσσει και του δίνει το αίσθημα της ανωτερότητας
- ▶ Θα χάσει το δοχείο που κάνει εμετό για να βγάλει τα απωθημένα του
- ▶ Θα χάσει τη σημασία και το αίσθημα ότι υπάρχει
- ▶ ΠΟΥ ΝΑ ΒΡΕΙ ΚΑΛΥΤΤΕΡΑ

8. Επιπτώσεις της ναρκισσιστίτιδας

Επιπτώσεις (1/17)

Άγχος

- ▶ Πολλοί επιζώντες ναρκισσιστικής κακοποίησης ζουν με άγχος.
- ▶ Αφού βιώσετε ναρκισσιστική κακοποίηση, μπορεί να βιώσετε ακραίο φόβο ή άγχος στις σχέσεις με νέα άτομα.
- ▶ Όσοι εγκαταλείπουν τις κακοποιητικές σχέσεις μπορεί να βιώσουν άγχος αποχωρισμού, που τους οδηγεί να αισθάνονται πανικό και αποπροσανατολισμό όταν δεν είναι με τους κακοποιούς τους.

Επιπτώσεις (2/17)

- ▶ Αν τα συμπτώματά περιλαμβάνουν κρίσεις άγχους, κρίσεις πανικού μετά από κακοποίηση από έναν ναρκισσιστή, να ξέρετε ότι αυτά τα συμπτώματα θα υποχωρήσουν με την πάροδο του χρόνου, ιδιαίτερα εάν μπορείτε να αντιμετωπίσετε το τραύμα σας με έναν επαγγελματία.

Επιπτώσεις (3/17)

Κατάθλιψη

- ▶ Πολλοί άνθρωποι που έχουν βιώσει ναρκισσιστική κακοποίηση αναπτύσσουν επίσης κατάθλιψη.
- ▶ Οι επιζώντες συχνά παλεύουν με αισθήματα αναξιότητας μετά από μήνες ή χρόνια που τους είπε πόσο άχρηστοι και ηλίθιοι είναι από τον θύτη τους. Μετά από χρόνια χειραγώγησης και gaslighting
- ▶ Μπορεί επίσης να απομονωθείτε, κάτι που μπορεί να επιδεινώσει τα συναισθήματα της κατάθλιψης.

Επιπτώσεις (4/17)

Μετατραυματικό Στρες

- ▶ Ως επιζών από ναρκισσιστική κακοποίηση, πιθανότατα θα έχετε συμπτώματα μετατραυματικού στρες.
- ▶ Ο εγκέφαλός σας θα είναι σε εγρήγορση, ψάχνοντας τον κίνδυνο.
- ▶ Αυτό συμβαίνει επειδή τα τραυματικά γεγονότα προκάλεσαν μια αντίδραση μάχης ή φυγής μέσα σας.
- ▶ Ως αποτέλεσμα, οτιδήποτε σχετίζεται με αυτές τις αναμνήσεις μπορεί να προκαλέσει μια κρίση άγχους.

Επιπτώσεις (5/17)

Μετατραυματικό Στρες

- ▶ Αφού βιώσετε ναρκισσιστική κακοποίηση, μπορεί να νιώσετε την ανάγκη να είστε σε επιφυλακή 24/7.
- ▶ Τα θύματα ναρκισσιστών συχνά αναφέρουν ότι ποτέ δεν ήξεραν τι επρόκειτο να κάνει στη συνέχεια ο θύτης τους.
- ▶ Μπορεί να δυσκολευτείτε να χαλαρώσετε λόγω της χρόνιας υπερεπαγρύπνησης και να περιμένετε από αυτούς (ο θύτης) να είναι σε κάθε γωνία.
- ▶ Η φίλη μου στη Βασιλεία που είδε τον νάρκισσο στο δρόμο όταν είμαστε στο Pfaufen

Επιπτώσεις (6/17)

Μετατραυματικό Στρες

- ▶ Μπορείτε επίσης να αποφύγετε ορισμένες καταστάσεις ή πράγματα που σας υπενθυμίζουν την κακοποίηση.
- ▶ Αυτό μπορεί να κυμαίνεται από την αποφυγή συγκεκριμένων θέσεων ή συγκεκριμένων ατόμων.

Επιπτώσεις (7/17)

Σωματικά συμπτώματα

- ▶ Αφού βιώσετε ναρκισσιστική κακοποίηση, μπορεί να ζησετε με σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, στομαχόπονους ή πόνους στο σώμα.
- ▶ Μπορεί επίσης να έχετε δυσκολία στον ύπνο μετά από ναρκισσιστική κακοποίηση.
- ▶ Μπορεί να αγχώνεστε για αυτό που συνέβη και να δυσκολεύεστε να κλείσετε τον διακόπτη του εγκεφάλου σας τη νύχτα. Ή, θα μπορούσατε να καταλήξετε να έχετε εφιάλτες

Επιπτώσεις (8/17)

Ανικανότητα να συγχωρήσετε τον εαυτό σας

- ▶ Αφού βίωσαν ναρκισσιστική κακοποίηση, πολλά θύματα αισθάνονται ανάξια ή πιστεύουν ότι αξίζουν το πώς τους φέρθηκε ο ναρκισσιστής.
- ▶ Μπορεί να νιώθετε ότι κάτι δεν πάει καλά με εσάς εάν κάποιος που υποτίθεται ότι σας αγαπούσε άνευ όρων χρησιμοποιούσε τη δύναμή του εναντίον σας με τόσο σκληρούς τρόπους.
- ▶ Μπορεί να παλεύετε με χαμηλή αυτοεκτίμηση και να πιστεύετε ότι ο ναρκισσιστής θύτης θα σας είχε φερθεί καλύτερα αν είχατε κάνει τα πράγματα διαφορετικά.

Επιπτώσεις (9/17)

Ανικανότητα να συγχωρήσετε τον εαυτό σας

- ▶ Μπορεί επίσης να έχετε πρόβλημα να εστιάσετε στους στόχους και τα όνειρά σας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι είστε ακόμα απασχολημένοι με τις σκέψεις για το τι σας συνέβη.
- ▶ Ή, μπορεί να είναι τόσο κατεστραμμένο το αίσθημα της αυτοεκτίμησής σας, που είναι δύσκολο για εσάς να πιστέψετε ότι οτιδήποτε καλό μπορεί να συμβεί πια στη ζωή σας.
- ▶ ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ=ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ

Επιπτώσεις (10/17)

Απώλεια της αίσθησης του εαυτού και της αυτοαξίας

- ▶ Μπορεί να αισθάνεστε σαν να έχετε χάσει εντελώς τον εαυτό σας. Η ναρκισσιστική κακοποίηση είναι μια μορφή πλύσης εγκεφάλου και ως εκ τούτου, μπορεί να καταστρέψει την αίσθηση της αυτοεκτίμησής σας.
- ▶ Μπορεί να μην αισθάνεστε πλέον σαν το άτομο που ήσασταν πριν ξεκινήσουν όλα αυτά.
- ▶ Σε πολλές περιπτώσεις, όσοι έχουν βιώσει ναρκισσιστική κακοποίηση θα δυσκολευτούν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη επειδή δεν βλέπουν πλέον την αληθινή τους αντανάκλαση να τους κοιτάζει.

Επιπτώσεις (11/17)

Απώλεια της αίσθησης του εαυτού και της αυτοαξίας

- ▶ Μπορεί επίσης να έχετε προβλήματα εμπιστοσύνης με άλλα άτομα (ιδιαίτερα με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους) και να βρίσκεστε συνεχώς να αμφιβάλλετε

Επιπτώσεις (12/17)

- ▶ Μπορεί να αρχίσετε να νιώθετε ότι δεν είστε αρκετά καλοί ή ότι κάνατε κάτι για να προκαλέσετε την κακοποίηση από την αρχή. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ντροπή και αμηχανία, που μπορεί συχνά να σας εμποδίσει να απευθυνθείτε για βοήθεια.
- ▶ Μπορεί επίσης να έχετε πρόβλημα στη λήψη αποφάσεων. Μπορεί να μπερδεύεστε με απλές αποφάσεις ή μπορεί να αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να πάρετε καμία απολύτως απόφαση.

Επιπτώσεις (13/17)

Θέματα εμπιστοσύνης

- ▶ Αφού βιώσετε ναρκισσιστική κακοποίηση, τα επίπεδα εμπιστοσύνης σας πιθανότατα θα είναι πολύ χαμηλά.
- ▶ Αν και αυτό μπορεί να φαίνεται καλό (κατά κάποιο τρόπο), θα μπορούσε επίσης να εμποδίσει τις μελλοντικές σας σχέσεις.
- ▶ Αυτό το ζήτημα μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα όπως το κοινωνικό άγχος.

Επιπτώσεις (14/17)

Θέματα εμπιστοσύνης

- ▶ Μπορεί να αναρωτιέστε συνεχώς αν οι άνθρωποι είναι ειλικρινείς μαζί σας ή αν απλώς χειραγωγούν τα συναισθήματά σας για να πάρουν αυτό που θέλουν.
- ▶ Μπορεί να γίνετε υπερβολικά ευαίσθητοι στην κριτική ή την κρίση των άλλων λόγω του φόβου ότι θα σας προδοσουν ξανά.

Επιπτώσεις (15/17)

Θέματα εμπιστοσύνης

- ▶ Μπορεί να αντιμετωπίζετε προβλήματα εμπιστοσύνης σε όλες τις πτυχές της ζωής σας, συμπεριλαμβανομένων των προσωπικών σχέσεων, των φιλιών, των εργασιακών ή ακόμα και με μέλη της οικογένειας.
- ▶ Μπορεί επίσης να βιώσετε ανασφαλή προσκόλληση, που σημαίνει ότι μπορεί να νιώθετε συνεχώς ότι οι άνθρωποι θα σας εγκαταλείψουν ή θα σας προδώσουν.

Επιπτώσεις (16/17)

Αυτοκαταστροφικές συνήθειες

- ▶ Μια άλλη επίδραση της ναρκισσιστικής κακοποίησης μπορεί να είναι οι αυτοκαταστροφικές συνήθειες.
- ▶ Οι άνθρωποι που είχαν σχέσεις με ναρκισσιστές αισθάνονται συχνά την ανάγκη να τιμωρήσουν τον εαυτό τους επειδή μπορεί να αισθάνονται ότι έφταιγαν για την κακή συμπεριφορά του συντρόφου τους απέναντί τους.

Επιπτώσεις (17/17)

Αυτοκαταστροφικές συνήθειες

- ▶ Μπορεί να αντιμετωπίσετε προβλήματα με τον εθισμό, όπως το ποτό, το κάπνισμα, ακόμα και τον εθισμό στο φαγητό
- ▶ Αυτοί οι εθισμοί μπορεί να είναι ένας τρόπος να μουδιάσεις τον συναισθηματικό πόνο.

9. Τελικές σκέψεις

Τελικές σκέψεις



Ευχαριστούμε

Χάρης Βασιλειάδης
Vlog με Θέκλα Πετρίδου
26.05.2022