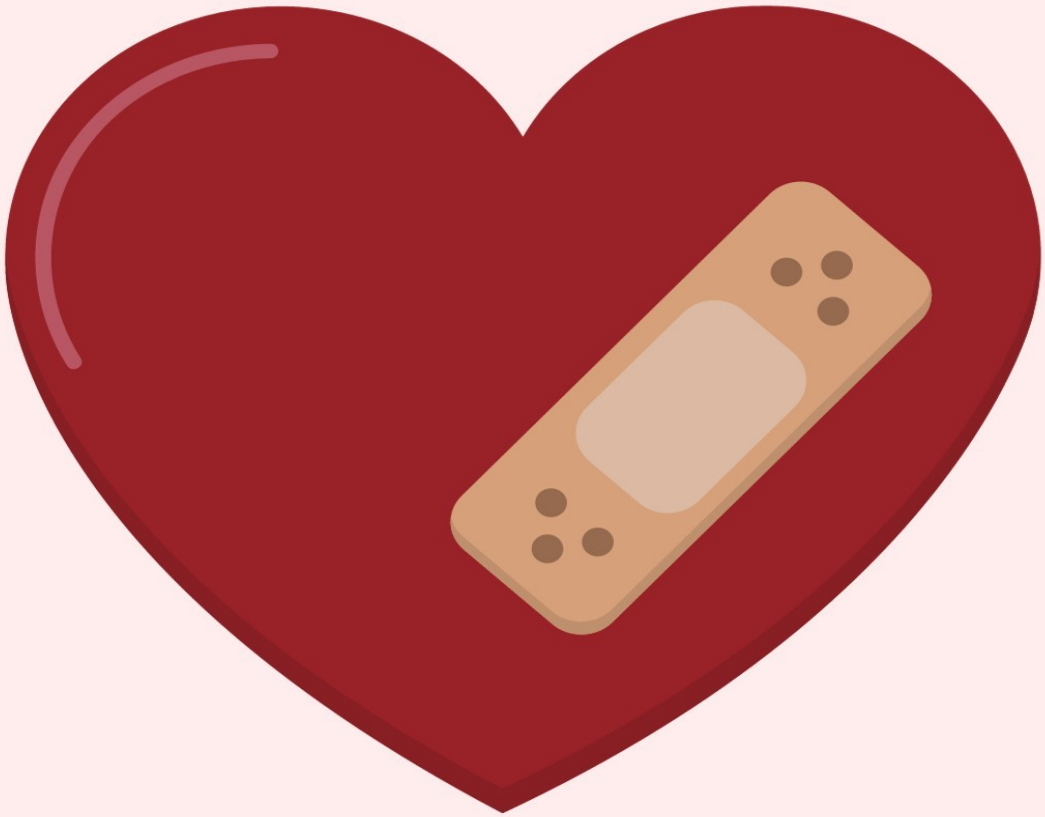
SPOTKAĆ NARCYZA
I PRZEŻYĆ

Jak rozpoznać przemoc emocjonalną, odejść od narcyza i odzyskać siebie



ELA EMPATYCZNA

© by Ela Empatyczna, 2023

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-63770-12-9

SPOTKAĆ NARCYZA I PRZEŻYĆ

Jak rozpoznać przemoc emocjonalną, odejść od narcyza i odzyskać siebie

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiejkolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

SPIS TREŚCI

4 ... Przedmowa Agata Butler
6 ... O mnie
9 … Wprowadzenie
12 ... Różne twarze narcyzmu
15 ... Różnica między zdrowym, a toksycznym związkiem
18 ... Jakie są skutki relacji z narcyzem?
20 ... Jak rozpoznać narcyza?
24 …Typowe zachowania narcyza
30 ... Pajęcza sieć kontroli i manipulacji
38 ... Co się dzieje, gdy próbujesz konfrontacji?
40 ...Świadomość jako pierwszy krok ku uzdrowieniu
42 ...Dlaczego granice osobiste są takie ważne?
44 ...Kiedy mózg działa na naszą niekorzyść, czyli traumatyczne uwiązanie
47 ...Koniec współzależności
52 ...Uwolnij się z toksycznej relacji
62 ...Wzmocnij się
69 ...Czas zatroszczyć się o siebie
72 ... 5 obszarów dbania o siebie
78 ... Odzyskiwanie pewności siebie
81 ...Powrót do ludzi i własnych emocji
83 ...Rozwój i plany na przyszłość
85 ...Podsumowanie
87 ...Bibliografia

Przedmowa
Agata Butler

Podczas kilku lat prowadzenia bloga oraz strony Narcyz - 50 twarzy psychopaty, poznałam naprawdę wiele wspaniałych kobiet. Mężczyzn oczywiście też. Jestem dumna i wzruszona, że z częścią z nich nawiązałam naprawdę bliski kontakt. Byłam niemal świadkiem ich najtrudniejszych momentów w życiu, starałam się trzymać, chociaż wirtualnie za rękę, wiedząc, że tam, po drugiej stronie ekranu, dzieje się właśnie coś wielkiego. Ktoś zdobywa się na odwagę, walczy o siebie, stawia granice. Jedną z takich osób jest właśnie Ela, wspaniała kobieta, z dwójką wspaniałych dzieci i mężem narcyzem. Kiedy się poznałyśmy, Ela nawet nie myślała o tym, aby odejść, chciała się tylko dowiedzieć, jak przetrwać. Bardzo szybko złapałyśmy świetny kontakt, okazało się, że jesteśmy do siebie bardzo podobne, czasem miałam wrażenie, że rozmawiam ze sobą sprzed wielu lat - podobne przemyślenia, sposób formułowania myśli, reakcje na traumę, mechanizmy obronne. Czytając, czy też słuchając jej wiadomości, widziałam wspaniałą, mądrą i interesującą kobietę, która dała sobie - jak my wszyscy - wmówić, że jest nic nie warta, że poza tym małżeństwem nic ją już w życiu nie spotka. Cierpiała Ela, cierpiały dzieci. Dzień po dniu, tydzień po tygodniu, Ela czytała, co tylko wpadło jej w ręce i upewniała się, że to nie z nią jest "coś nie tak". A kiedy poznała już na wylot wszystkie schematy i zrozumiała, że nie tylko ona, ale również dzieci nie mają szansy

na szczęśliwe życie przy narcyzie, przyszedł czas na planowanie odwrotu. Nie będę opowiadać całej historii Eli, ponieważ to jest jej historia. Chcę tylko napisać, jak bardzo jestem z niej dumna, że znalazła w sobie odwagę i siłę, aby zawalczyć o siebie i dzieci. To już nie jest ta sama kobieta, która jakiś czas temu do mnie napisała. Ten ebook to część jej walki i narodzin, ponieważ mąż Eli zadbał między innymi o to, aby ją od siebie finansowo uzależnić. Ale to jej nie powstrzymuje, stworzyła bardzo sensowny plan zdobycia finansów - ten ebook to jeden z elementów tego planu. Ela kupiła i przeczytała mój poradnik na temat szybkiego pisania wartościowych ebooków i zarabiania na pomaganiu ludziom („Ebook w 24 godziny"). Postanowiła od razu wdrożyć tę wiedzę, a ja ją tylko odrobinę wsparłam podczas pisania. Ebook, który teraz czytasz, jest owocem tej pracy. Mam nadzieję, że lektura ebooka da Ci podwójną satysfakcję - otrzymasz wsparcie i wiedzę na temat przemocy emocjonalnej i pomożesz jednej z nas uniezależnić się od narcystycznego partnera.

O mnie

Jak się zapewne domyślasz, nie nazywam się Empatyczna Ela - niestety nie mogę pisać pod prawdziwym nazwiskiem. Moje sprawy nadal są w toku, a mój mąż to człowiek, o którym się mówi, że jest „wysoko postawiony” i jest w stanie nie tylko skomplikować mi życie, ale zamienić je w piekło nawet po odejściu. Pomysł na pseudonim wzięłam z ebooka Agaty Butler WSZYSTKIE KOBIETY NARCYZA, bo chyba z tym typem kobiety najbardziej się utożsamiam.

W ciągu ostatniego roku przebyłam bardzo długą drogę. Na początku tej drogi byłam przelękniona i przerażona, a życie było dla mnie pasmem mniejszych lub większych cierpień. Byłam nieszczęśliwa i nie wiedziałam dlaczego, przecież poślubiłam miłość mojego życia i mieliśmy dwoje pięknych dzieci. Mąż ma bardzo duże zarobki, o jego pracy mówi się, że jest to urząd zaufania społecznego. Powodziło nam się na tyle, że "nie musiałam" pracować, miałam się "tylko" zajmować domem i dziećmi, żeby zawsze wszystko było piękne i idealne, pod linijkę. Wierzyłam, że mój mąż tak zorganizował nasze życie z miłości i troski o dzieci, jednak z czasem czułam się nie tylko więźniem, ale wręcz niewolnikiem. Na dodatek widziałam, że moje dzieci również jakoś "zapadają się w sobie". Cała nasza trójka przechodziła codzienną musztrę, ponieważ musieliśmy być idealni, a przynajmniej tak postrzegani przez znajomych męża, różnych gości, którzy

wpadali na kolacje, drobne przyjęcia – ja miałam błyszczeć i być wpatrzona w mojego pana i władcę. Naszym dzieciom nie wolno było popełnić żadnego z błędów, które popełniają małe dzieci. Mąż uważał, że wszystko, co robią nasze dzieci, nawet jedząc piach, świadczy o nim, że ludzie to widzą. Próbując ratować małżeństwo i naszą rodzinę, szukałam różnych grup wsparcia na Facebooku. Na całe szczęście, bo właśnie na jednej z tych grup ktoś udostępnił post z bloga Narcyz - 50 twarzy psychopaty. Od tamtego momentu czytałam wszystko, co Agata napisała. Czytałam też inne książki - a raczej ebooki, bo nie było możliwości, abym w domu trzymała taką lekturę - ale to właśnie słowa Agaty najbardziej do mnie docierały. Połączenie wiedzy z ogromną empatią oraz niesamowita umiejętność ubierania tego wszystkiego w słowa. Czułam, jakby codziennie pisała właśnie dla mnie. Nie licząc na nic, napisałam wiadomość prywatną, a po paru dniach dostałam odpowiedź. Tak się zaczęła moja "przygoda" ze studiowaniem narcyzmu i poznawaniem schematów manipulacji i przemocy emocjonalnej. I może w tym miejscu Cię pocieszę, ale od tamtego momentu, do decyzji o odejściu od męża, upłynęło naprawdę wiele miesięcy. To nie było nagłe, potrzebowałam ciągle dowodów, że na pewno mam do czynienia z manipulatorem, musiałam się pozbyć poczucia winy, że odchodząc, pozbawiam dzieci ojca.

Niestety w tym momencie nie mogę podawać za wielu szczegółów z mojego życia, ponieważ w tym momencie jeszcze nie jestem zupełnie „wolna”, czeka mnie naprawdę ciężka przeprawa. Nie, nie boję się, że mój osobisty narcyz mnie pobije, ale i bez tego zrobi - w białych rękawiczkach - z mojego życia piekło. Mój mąż, tak zwany szanowany człowiek, który ma

opinię godnego zaufania oraz troskliwego męża i ojca, zrobił wszystko, aby związać mi ręce. Trzyma rękę na naszych finansach, a na moje sugestie, że chciałabym pójść do pracy, reaguje bardzo źle, jakby był to cios wymierzony w niego (w sumie tak jest). Na dodatek słyszę, że nic nie potrafię, że rynek pracy już dawno o mnie zapomniał i do niczego się nie nadaję. Ja jednak się nie poddaję. Nie ma we mnie już tamtego lęku, czasem jedynie udaję, że „łapię się" na jego gaslighting, aby nie wyczuł we mnie zmiany. Staram się udawać tamtą wersją siebie, która nie wzbudzała jego podejrzeń. Emocjonalnie już nic nie może mi zrobić. Mam zaufaną osobę, która użycza mi swojego konta - tam odkładam pieniądze, które udaje mi się zdobyć, na przykład udzielając korepetycji, zajmując się po cichu dzieckiem sąsiadki, gdy wychodzę. Kupiłam ebook Agaty o tym, jak w miarę szybko napisać wartościowego ebooka i postanowiłam spróbować moich sił. Kiedy nie ma męża, ani dzieci, siadam i piszę. Wierzę, że w ten sposób, cegła po cegle, zbuduję lepszą przyszłość dla siebie i dla dzieci.

Kiedy zaczynałam pisać ten ebook, trwały moje przygotowania do Wielkiego Finału, ale wierzę, że kończąc go, będę już dwoma nogami po drugiej stronie. Pisząc o odzyskiwaniu siły i powrocie do zdrowia, nie piszę jedynie z teorii, ale dzielę się tym, co znalazłam, stosuję i co działa.

Mam nadzieję, że ten ebook, w którym starałam się zawrzeć najważniejsze informacje na temat narcyza i związku z narcyzem, okaże się wartościową pozycją, która dołączy do literatury tego tematu.

Wzorem mojej mentorki piszę do żeńskoosobowego czytelnika, ale to nie znaczy, że kwestionuję narcyzm wśród kobiet. Jakąś formę trzeba wybrać, więc wybrałam swoją.

Wprowadzenie

Czasem sobie myślę, że książki o narcyzach powinny mieć ostrzeżenie - uwaga, tylko dla ludzi o mocnych nerwach! Bo jeśli ktoś nie doświadczył na własnej skórze tego horroru, może przeżyć szok. Taka osoba oglądając filmy o przemocy emocjonalnej, zapewne jest przekonana, że połowa przedstawionych tam wydarzeń to fikcja literacka, że przecież to niemożliwe, żeby tak się działo naprawdę - no cóż, jak już spotkasz narcyza, to wiesz, że to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Te wszystkie historie kłamstw, manipulacji i zdrad i codziennie niszczonego zaufania.
Taka historia przydarzyła się na pewno Tobie, skoro zainteresowałaś się tym ebookiem. Być może byłaś zakochana i wierzyłaś, że spotkałaś bratnią duszę, myślałaś, że jego charyzma i cudowny charakter są wyjątkowe -
i w sumie są. Z czasem jednak bajka zaczęła się stopniowo zmieniać
w koszmar i zdałaś sobie sprawę, że coś jest nie tak. Zamiast ciepłego dotyku lodowate spojrzenie. Wszystkie pozytywne uczucia wycofane, do czasu, aż przychodzi chwila, że narcyz znowu czegoś potrzebuje. Jesteś wyczerpana, bo im bardziej starasz się zadowolić narcyza, tym bardziej zdradzasz samą siebie i dosłownie znikasz. Znika Twoja pewność siebie, Twoje poczucie tożsamości, coraz mniej w Tobie życia. Narcyz złapał Cię w pułapkę i uwięził w cyklu przemocy narcystycznej. Jeśli czytasz ten ebook, to znaczy, że prawda do Ciebie dociera i szukasz drogi wyjścia z tej

karuzeli. Mam nadzieję, że na kolejnych stronach odnajdziesz światło, które wyprowadzi Cię z ciemności i że otrzymasz praktyczne narzędzia i wskazówki, które pozwolą Ci się uwolnić. To nie będzie łatwe, bo droga jest długa i kręta, ale wiedz, że nie jesteś sama. Nie jesteś też słaba, ani winna sytuacji, w której się znalazłaś. Zaufałaś komuś, kto żeruje na ufnych i empatycznych ludziach i wykorzystuje ich dobre cechy, ich dobrą naturę przeciwko nim. A wszystko to po to, aby zaspokoić własne potrzeby. Jest takie powiedzenie, że trzeba poznać swojego wroga i to powiedzenie idealnie pasuje do sytuacji, w której się znalazłaś. Dobrze, że szukasz informacji, pomogą Ci lepiej zrozumieć, czym jest narcystyczne zaburzenie osobowości i jakie szkody wyrządza bliskim osoby zaburzonej. Nauczysz się rozpoznawać manipulacje, a dzięki temu już nie będziesz wobec nich tak bezbronna. Z taką wiedzą łatwiej Ci będzie podjąć decyzję i ostatecznie uwolnić się od narcyza. To może być dla Ciebie bolesny proces, zwłaszcza, że być może w wyniku przemocy doznałaś stresu pourazowego, ale każdy krok jest ważny i niezbędny, jeśli chcesz odzyskać zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie emocjonalne. Postaram się być dobrym i czułym przewodnikiem przez kolejne etapy rozpoznawania problemu, akceptacji rzeczywistości oraz Twoich uczuć, a na koniec pomogę Ci stworzyć odpowiednią ochronę: zdrowe granice, przezwyciężenie współzależności i świadomą walkę o własne szczęście. Przemoc narcystyczna powoduje głębokie rany oraz blizny, które potrzebują nie tylko czasu, ale również aktywnej opieki, aby mogły się zaleczyć. Czym jest taka aktywna opieka? Jest to dbanie o siebie i współczucie dla siebie - tyle współczucia ofiarowałaś swojemu oprawcy, teraz bądź czuła dla siebie. To praca, której

efektem ma być stworzenie pozytywnego obrazu siebie i odbudowanie poczucia własnej wartości. Jest to warunek konieczny, aby zbudować lepszą przyszłość, zamknąć tamten rozdział i już nigdy nie dać się porwać toksycznej relacji. Jak widzisz, cel jest ambitny, więc nie jest to zadanie na jedną noc. Nie istnieje taki antydepresant, czy inna magiczna tabletka, która uwolni Cię z dnia na dzień od bólu, również tego emocjonalnego. To jest proces, który wymaga wytrwałości, odwagi, nie bez znaczenia będzie również wsparcie - np. bliskich Ci osób. Mimo że narcyz bardzo się stara, nie złamał jeszcze Twojego ducha. Jesteś silniejsza, niż myślisz - w końcu wytrwałaś tak długo, przetrzymałaś tak wiele. Wiedza, którą właśnie zdobywasz, to Twój bilet na drugą stronę, ku wolności i szczęściu, na które zasługujesz.

Różne twarze narcyzmu

Termin narcyzm jest powszechnie używany do opisania cech osobowości u osób samolubnych lub szukających uwagi. Narcystyczne zaburzenie osobowości (NPD) to jednak coś zupełnie innego i wymaga określonych kryteriów, które należy spełnić, aby można było postawić diagnozę. Osoba z NPD jest wyniosła, brakuje jej empatii i potrzebuje podziwu ze strony innych, ma poczucie własnej ważności i wyolbrzymia własne osiągnięcia i talenty. Osoba z NPD:

* Marzy o nieograniczonej władzy, sukcesie, błyskotliwości, pięknie lub idealnej miłości.
* Brakuje jej empatii dla uczuć i potrzeb innych
* Wymaga nadmiernego podziwu
* Uważa, że jest kimś wyjątkowym i może być zrozumiana tylko przez inne wyjątkowe osoby i tylko z takimi powinna obcować, lub z osobami o wysokim statusie
* Oczekuje specjalnego, przychylnego traktowania lub spełnienia jej życzeń
* Wykorzystuje innych do osiągnięcia osobistych celów
* Zazdrości innym lub uważa, że są zazdrośni o nią
* Zachowuje się arogancko

Narcyzm ma wiele twarzy - mimo wielu oczywistych i powtarzających się schematów, jest to bardzo złożone zaburzenie, które może przejawiać się na

wiele sposobów. Poza klasycznym, wyniosłym i egocentrycznym zachowaniem, narcyz może wykazywać inne, bardziej subtelne, czy ukryte objawy narcyzmu. Osoby, które nie miały tego wątpliwego szczęścia i nie poznały narcyza w praktyce, uważają że narcyz to taka osoba, która się stroi i przegląda w lustrze. Tymczasem tacy ludzie to tylko jeden z typów narcyzmu, tzw. narcyz somatyczny. Typ somatyczny jest dokładnie tym, z czym najczęściej kojarzy się narcyzm - dbanie o własny wygląd i wykorzystywanie swojej atrakcyjności do wzbudzania podziwu i przykuwania uwagi. Jest powierzchowny, z takim typem nie ma mowy o głębokich rozmowach. Bardzo potrzebuje zewnętrznej walidacji - jego profil w mediach społecznościowych, pełen jest pozowanych zdjęć. Jednym z bardziej znanych typów narcyzmu, jest narcyz wielkościowy (jawny). Osoby z tym typem narcyzmu, przejawiają zawyżone poczucie własnej ważności, potrzebę podziwu oraz brak empatii wobec innych. Bywają czarujący i pewni siebie, ale zachowują się też agresywnie i obraźliwie wobec innych. Mają ogromną potrzebę kontroli. Innym typem jest narcyz wrażliwy. W przeciwieństwie do wielkościowego, może przejawiać głębokie poczucie niepewności i niską samoocenę Bywa nadwrażliwy na krytykę i odrzucenie, użala się nad sobą oraz robi z siebie ofiarę, aby zyskać uwagę. Narcyz ukryty bywa najtrudniejszym do zidentyfikowania. Może się wydawać introwertyczny, wrażliwy. Jest zdolny do autoironii, ale tak jak pozostałe typy, ma potrzebę uwagi i podziwu. Ten typ przejawia pasywno-agresywne zachowania, takie jak karanie milczeniem, wpędzanie w poczucie winy i inne manipulacje. Możemy też wyróżnić podtyp złośliwy, jako skrajna forma narcyzmu.

Charakteryzuje się ona bardzo agresywnymi i niebezpiecznymi zachowaniami. Lekceważy uczucia innych i jest zdolny do absolutnego okrucieństwa i sadyzmu. Narcyzm wspólnotowy to kolejny podtyp narcyzmu, który charakteryzuje się potrzebą bycia postrzeganym jako hojny, altruistyczny i opiekuńczy. Wykorzystuje konkretną sytuację społeczną (czasem sam ją kreuje) i przedstawia siebie jako wybawcę. Angażuje się w działalność charytatywną, aby zyskać uznanie i podziw. Angażuje się w jakąś kampanię przeciwko komuś i dzięki temu może wyładować swoją agresję, jednocześnie będąc postrzeganym jako ten, który walczy o sprawiedliwość.

Mamy również narcyza duchowego, który za obszar swojego działania, czyli zbierania podziwu i uwagi, wybrał duchowość i rozwój osobisty. Ten typ wierzy, że jest naznaczony, bardziej oświecony, lub ma większą wiedzę i większy wgląd w innych. Różnej maści trenerzy, oraz przywódcy duchowi to idealne przykłady narcyzmu duchowego.

Każdy z tych typów może mieć cechy pozostałych, szkodzi na swój sposób co jest dowodem że niebezpieczeństwo może czyhać wszędzie.

Pajęcza sieć kontroli i manipulacji

Narcyz od samego początku znajomości, nawet wtedy, kiedy bombarduje Cię miłością, nie planuje prawdziwego związku, opartego na szacunku i partnerstwie. Planuje przejęcie kontroli - tak jest, możesz mi wierzyć. Oprócz początkowego love bombingu, który również jest manipulacją, narcyz ma pełen arsenał narzędzi, które zapewniają mu osiągnięcie celu.

Iluzja uwielbienia - bombardowanie miłością

Narcyz używa bombardowania miłością jako metody błyskawicznego budowania silnych więzi emocjonalnych z ofiarą. Obdarza ją niepodzielną uwagę, obsypuje pochwałami, prezentami, dając jej pozory miłości i podziwu. Jednak to oddanie nie jest prawdziwe, to przemyślana technika przejęcia kontroli nad ofiarą. Podczas bombardowania miłością, narcyz bardzo się stara, aby jego ofiara czuła się wyjątkowa i pożądana. Zdobywa się na bohaterskie, lub bajeczne gesty, zaprasza na wyszukane randki. Bywa, że daje drogie prezenty i w sposób przesadny, wręcz teatralny (dramatyczny) wyznaje miłość. Celem tej taktyki jest stworzenie emocjonalnej zależności i więzi. Bombardowanie miłością nigdy nie jest i nie było autentycznym dowodem miłości, czy oddania, to jest jedna z manipulacji emocjami. Kiedy narcyz uzna, że ma już wystarczający wpływ na ofiarę, wprowadza kolejne manipulacje.

Gaslighting - sztuka zniekształcania rzeczywistości.

Narcyz wykorzystuje gaslighting, abyś zwątpiła we własne postrzeganie rzeczywistości, we wspomnienia i w końcu we własne zdrowie psychiczne. Zniekształca prawdę, neguje fakty, nieustająco dewaluuje wspomnienia i doświadczenia innych ludzi. Może Ci wmówić np. że jesteś bałaganiarą, zapominalską, że jesteś chaotyczna - mimo że nigdy wcześniej taka nie byłaś. Najpierw delikatnie, np. moja Ania jest taka roztrzepana - gdy powtórzy to kilka razy, w końcu sama w to uwierzysz.

Projekcja - obwinianie innych za własne błędy

Narcyz często projektuje własne lęki, wady i złe cechy na innych. Odmawia przyjęcia odpowiedzialności za swoje czyny, zamiast tego obwiniają swoje ofiary. Zdradzający narcyz będzie Ci zarzucał zdradę. Będzie krytykował Twoją nieudolność - mimo że zanim go poznałaś, radziłaś sobie świetnie w życiu, a on nie bardzo.

Triangulacja - tworzenie podziałów i napięć

Triangulacja to wprowadzanie trzeciej osoby, aby wywołać tarcia i konflikty. Narcyz nastawia ludzi przeciwko sobie i czerpie korzyści wynikające z tego zamieszania i braku równowagi sił. Podburza przeciwko sobie osoby - np. narcystyczny rodzic podburza rodzeństwo, narcyz w pracy wywołuje rywalizację między współpracownikami. A narcyz domowy zmanipuluje Cię tak, abyś rywalizowała z jego ex - w trakcie love bombingu będzie Cię porównywał do niej i będziesz zawsze wypadała świetnie, a potem będzie to przeciwko Tobie wykorzystywał, abyś się cały czas starała i bała się jego ex. Narcyz wykorzystuje triangulację jako manipulacyjną metodę tworzenia napięć i współzawodnictwa w relacjach.

Pociąga to za sobą wprowadzenie trzeciej osoby do równania, albo poprzez szukanie aprobaty u innej osoby, albo poprzez przeciwstawianie sobie ludzi. Takie podejście pomaga odwrócić uwagę od własnych wad narcyza i kieruje uwagę na słabości ofiary. Narcyz może np. flirtować z kimś, gdy Ty jesteś tuż obok. Zaszczepia w Tobie poczucie niepewności i zazdrości, a to może Cię skłonić do rywalizacji o jego uwagę. Narcyz może w ten sposób mieć kontrolę nad oboma stronami i rozkoszować się władzą, jaką ma nad ich emocjami.

Manipulacja - maskowana urokiem

Narcyz bardzo często ma pozornie uroczą osobowość, która przyciąga do niego ludzi. Wykorzystuje swój urok, aby ich do siebie przekonać i zdobyć uwielbienie, wzbudzając fałszywe zaufanie. To jest taki wilk w owczej skórze, pod tą sympatyczną maską skrywa się plan dominacji i wykorzystywania ludzi.

Karanie ciszą - blokowanie i wycofywanie

Ta manipulacja jest potężną bronią narcyza. Narcyz przestaje się odzywać, lub wstrzymuje kontakt emocjonalny - jako rodzaj kary a co za tym idzie kontroli. W efekcie ofiara czuje się niepewnie, nerwowo i zaczyna się obawiać. Narcyz lekceważy Twoje uczucia i uważa, że są one nieistotne, lub nierozsądne. Minimalizuje Twoje zmartwienia i smutki, lekceważy prośby i oczekiwania. To systematycznie unieważnianie powoduje, że Ty sama zaczynasz kwestionować ważność swoich uczuć - a to prowadzi do zwątpienia w siebie.

Hoovering - ponowne wciąganie do sieci

Hoovering pochodzi od angielskiego słowa "odkurzanie, wciąganie". Jeśli

jakimś cudem uda Ci się uwolnić spod kontroli narcyza, nie myśl, że narcyz od razu zrezygnuje. Hoovering ma mu właśnie pomóc odzyskać kontrolę nad ofiarą - to może być po krótkim lub dłuższym okresie rozłąki (po Twoim zerwaniu, lub porzuceniu przez narcyza). Aby Cię odzyskać ponownie zastosuje bombardowanie miłością, fałszowanie przyszłości (czyli roztaczanie przed Tobą cudownych wizji), fałszywe obietnice i inne manipulacje. Twierdzi, że bardzo żałuje, że zrozumiał swoje błędy. Może Ci wysyłać nostalgiczne wiadomości, przypominając o cudownych chwilach, jakie razem przeżyliście. Stara się przywrócić lub obudzić więź emocjonalną. Narcyz wykorzystuje emocjonalną słabość ofiary, wie, na jakich "strunach" zagrać, aby jego manipulacje i hoovering miały szanse powodzenia. Jedną z silniejszych technik hooveringu jest wyzwalanie poczucia winy, aby ofiara poczuła się odpowiedzialna za smutek, przygnębienie i nieszczęście narcyza. Odwołuje się do jej empatii i nawołuje do naprawienia. Chce, aby ofiara czuła się odpowiedzialna za to, co teraz stanie się ze związkiem i z narcyzem. Doskonale wie, co zrobić, aby ofierze trudno było się oprzeć hooveringowi.

Bardzo ważne jest, aby zidentyfikować hoovering i oprzeć się pokusie powrotu.

Udawanie ofiary

Odgrywanie ofiary to bardzo skuteczna taktyka, której narcyz używa, aby zdobyć sympatię, kontrolę i manipulować ludźmi. Przedstawia się jako osoba bezbronna, wzbudza współczucie i szantażuje emocjonalnie, aby osiągnąć swoje cele. Może przybrać maskę bezradności i słabości, aby otrzymać wsparcie od innych - to mogą być pieniądze, mieszkanie, jakaś

przysługa, uwaga, lub uznanie Ciebie za osobę bezduszną - tak się często dzieje pod koniec związku, gdy narcyz manipuluje opinią otoczenia na temat tego, co było przyczyną rozpadu. Narcyz roni krokodyle łzy, potrafi teatralnie przybrać przygnębioną postawę, jest mistrzem przesadnych westchnień. Przedstawia się jako ofiara okoliczności - na początku możesz usłyszeć, jak trudną drogę przeszedł, jak skrzywdziła go ex, jak bardzo zgnębiono go psychicznie w pracy. Osoba empatyczna poczuje się zobowiązana do ratowania i ochrony narcyza przed dalszymi trudnościami. Będzie mu więcej wybaczać, wykonywać jego obowiązki, żeby go odciążyć.

Szantaże emocjonalny - wykorzystywanie poczucia winy i strachu

Narcyz to mistrz szantażu emocjonalnego. Wie, jak trafić i wykorzystać poczucie winy, strach, aby manipulować ludźmi i przejąć nad nimi kontrolę. Wywiera emocjonalny wpływ i zmusza swoją ofiarę do uległości, manipulując jej empatią i sympatią. Tę technikę wykorzystują - niestety - narcystyczni rodzice, dając dziecku odczuć, że jeśli nie będzie posłuszne i nie spełni oczekiwań, rodzic wycofa swoją miłość. Dziecko uczy się przedkładać potrzeby i pragnienia rodziców ponad własne, co wpędza je w niekończącą się pętlę poczucia winy.

Kiedy zrozumiesz te emocjonalne metody łatwiej Ci będzie uniknąć wejścia w pułapkę emocjonalnego terrorysty.

Wspieranie narcyza przez osoby umożliwiające

Mogą to być członkowie rodziny, przyjaciele lub współpracownicy, którzy ignorują lub aktywnie angażują się w oszukańcze plany narcyza. Aktywiści często popierają zachowanie narcyza, usprawiedliwiają je, a nawet sami

uczestniczą w metodach manipulacyjnych. Na przykład osoba umożliwiająca może zracjonalizować agresywne zachowanie narcyza, obwiniając ofiarę. Minimalizują udział i winę narcyza. Osoby umożliwiające mogą nieświadomie wspierać poczucie wyższości narcyza, przyczyniając się do ciągłego cyklu kontroli i manipulacji.

Podkopywanie poczucia własnej wartości ofiary

Jak widać narcyz ma bardzo bogaty arsenał manipulacji. Obniżanie poczucia własnej wartości jest jednym z najważniejszych narzędzi - a zarazem celem - narcyza. Wykorzystuje do tego gaslighting, aby ofiara zaczęła kwestionować własne zdrowie psychiczne. Przekręca, zniekształca fakty i rzeczywistość, wzbudza w Tobie wątpliwości, co do Twojej interpretacji wydarzeń, lub oskarży Cię o przesadną reakcję. Narcyz często projektuje swoje lęki i wady na innych, aby odwrócić uwagę od siebie. Może atakować Twoje kompleksy, krytykować Twój wygląd, talenty lub osiągnięcia, aby poczuć się lepszym od Ciebie. Atakuje Twoje poczucie własnej wartości, aby przejąć nad Tobą kontrolę. Narcyz to mistrz oczerniania i poniżania - używając obelg, sarkazmu, czy złośliwych i protekcjonalnych komentarzy, będzie podważał Twoje poczucie własnej wartości. Może wyśmiać Twoje pomysły i krytykować zachowanie. Takie znęcanie z czasem osłabi Twoją pewność siebie, zaczniesz się czuć mała i nieważna.

Izolacja i osłabienie systemu wsparcia

Narcyz stara się trzymać swoją ofiarę z daleka od przyjaciół, rodziny i innych źródeł wsparcia. Zniszczy Twoje więzi, abyś polegała tylko na nim. Będzie Cię zniechęcał do spędzania czasu z bliskimi, opowiadał fałszywe

historie, podkopywał Twoje zaufanie do ludzi.

Zauważenie tej emocjonalnej wojny, na której się znalazłaś, to pierwszy krok w kierunku przywrócenia poczucia własnej wartości i wydostania się spod szkodliwego wpływu narcyza. Wyznaczanie granic, szukanie pomocy u innych oraz dbanie o siebie - to ważna część tego procesu. Otaczaj się dobrymi ludźmi i angażuj w działania, które pomogą Ci się rozwijać i odbudować poczucie własnej wartości. Wyznaczanie wyraźnych granic jest jedną z najskuteczniejszych metod obrony przed narcystyczną manipulacją. Ustal sama ze sobą, jakie zachowanie akceptujesz, a jakiego nie chcesz i nie będziesz akceptować. Pamiętaj, że narcyz jest mistrzem w przekraczaniu granic, ważne jest więc, abyś ich mocno pilnowała, bo tylko tak ochronisz lub odzyskasz dobre samopoczucie emocjonalne. To jest terror i wojna emocjonalna, sojusznicy są więc bardzo ważni. Trzymaj się ludzi, którym na Tobie zależy i którzy dają Ci bezpieczną przestrzeń, gdzie możesz dać upust swoim myślom, podzielić się doświadczeniami. Bierz udział w aktywnościach, które dają Ci przyjemność i zadowolenie, doceniaj swoje nawet najdrobniejsze osiągnięcia.

Zwiększenie odporności emocjonalnej pozwala pozostać mniej podatnym na manipulację. Trzymaj dystans emocjonalny, przypominając sobie jego zachowanie, które odzwierciedla jego własne lęki braki, a nie Twoją wartość. Ochrona przed manipulacjami wymaga konsekwencji i świadomości. Ucz się ufać swoim instynktom.

Stawaj we własnej obronie, używając asertywnych komunikatów, typu "ja", wyraźnie przedstawiając swoje zdanie i potrzeby.

Ważną i skuteczną formą samoobrony jest ograniczenie kontaktu

z narcyzem - jeśli nie można go całkowicie zerwać. Utrzymując dystans emocjonalny, zapewniasz sobie bezpieczniejsze środowisko powrotu do zdrowia i rozwoju osobistego.