POZRITE si obrázok s popisom cyklu narcistického zneužívania.

- Porozmýšľajte spätne nad vašim vzťahom - prechádza či prechádzal takýmito fázami?
- Dokážete ich spätne rozoznať?
- Dokážete rozoznať, koľko krát sa takéto cykly vo vašom vzťahu zopakovali?

Ak chcete, napíšte si vaše spomienky a zážitky k jednotlivým fázam cyklu narcistického zneužívania. Vždy sa k nim môžete vrátiť, pomôžu vám vidieť realitu vášho vzťahu jasnejšie. Pomôžu vám ničivý cyklus narcistického zneužívania opustiť.

CYKLUS NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVANIA

LOVE BOMBING

- Narcis vám preukazuje nadmernú pozornosť a lásku. Ste zahrňovaný komplimentmi, darčekmi a zvláštnou pozornosťou.
- Chce počuť o všetkých vašich boliestkach a problémoch, zdá sa vám, že konečne vás niekto vypočul. Bombarduje vás správami, chce s vami tráviť veľa času.
- Výlety na ktoré vás vezme sú exotické, večere v reštauráciách exkluzívne, darčeky pompézne.
- Na tak veľkú intenzitu nie ste zvyknutý, ale lichotí vám to.

DEVALVÁCIA

- Narcis svoju obeť začne kritizovať a znižovať jej hodnotu.
- Nevinné poznámky, nevhodné vtipy, otvorená kritika, ponižovanie, manipulácia.
- Niekedy kritizuje iné osoby, pričom si neuvedomí, že kritika sa dotýka aj vás.
- Začínate sa cítiť nedostatočný a závislý na schválení narcisom.
- Vaše sebavedomie je nahlodané, snažíte sa zlepšiť a vyhovieť narcisovi, v nádeji, že sa vráti tá prekrásna a intenzívna fáza lásky.

HOOVERING

- Keď narcis vycíti, že sa začínate zotavovať, pokúsi sa vrátiť späť do vzťahu.
- Aby si vás narcis znova získal, používa rovnaké taktiky ako v fáze love bombingu. Je to jeho majstrovský ťah, potvrdzuje si svoju silu a dominanciu nad vami.
- Po späť vtiahnutí do vzťahu sa cyklus zneužívania opäť opakuje. Po love bombingu príde devalvácia a odhodenie. Tieto fázy sa môžu líšiť v dĺžke a intenzite, ale základný vzorec zneužívania zostáva konzistentný.
- Každý cyklus môže byť pre vás emocionálne a psychicky devastujúci.

ODHODENIE

- Ak neplníte narcisove predstavy, začne vás zanedbávať. Dáva vám najavo, že vás vlastne nepotrebuje.
- Neprejavuje vám city, nezaujíma sa o vaše potreby, uprednostňuje prácu a svoje koníčky pred vami.
- Začne porovnávať s ľudmi vo vašom okolí - v čom všetkom sú lepší ako vy.
- Nevera - nahradí vás niekým iným, kto sa stane novým cieľom jeho idealizácie.
- Pokusy o komunikáciu zlyhávajú, partner nerozumie vašim vysvetleniam, obhajuje svoje necitlivé chovanie.

VAŠE MYŠLIENKY:

CYKLUS NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVANIA

LOVE BOMBING

- Narcis vám preukazuje nadmernú pozornosť a lásku. Ste zahrňovaný komplimentmi, darčekmi a zvláštnou pozornosťou.
- Chce počuť o všetkých vašich boliestkach a problémoch, zdá sa vám, že konečne vás niekto vypočul. Bombarduje vás správami, chce s vami tráviť veľa času.
- Výlety na ktoré vás vezme sú exotické, večere v reštauráciách exkluzívne, darčeky pompézne.
- Na tak veľkú intenzitu nie ste zvyknutý, ale lichotí vám to.

DEVALVÁCIA

- Narcis svoju obeť začne kritizovať a znižovať jej hodnotu.
- Nevinné poznámky, nevhodné vtipy, otvorená kritika, ponižovanie, manipulácia.
- Niekedy kritizuje iné osoby, pričom si neuvedomí, že kritika sa dotýka aj vás.
- Začínate sa cítiť nedostatočný a závislý na schválení narcisom.
- Vaše sebavedomie je nahlodané, snažiíte sa zlepšiť a vyhovieť narcisovi, v nádeji, že sa vráti tá prekrásna a intenzívna fáza lásky.

HOOVERING

- Keď narcis vycíti, že sa začínate zotavovať, pokúsi sa vrátiť späť do vzťahu.
- Aby si vás narcis znova získal, používa rovnaké taktiky ako v fáze love bombingu. Je to jeho majstrovský ťah, potvrdzuje si svoju silu a dominanciu nad vami.
- Po späť vtiahnutí do vzťahu sa cyklus zneužívania opäť opakuje. Po love bombingu príde devalvácia a odhodenie. Tieto fázy sa môžu líšiť v dĺžke a intenzite, ale základný vzorec zneužívania zostáva konzistentný.
- Každý cyklus môže byť pre vás emocionálne a psychicky devastujúci.

ODHODENIE

- Ak neplníte narcisove predstavy, začne vás zanedbávať. Dáva vám najavo, že vás vlastne nepotrebuje.
- Neprejavuje vám city, nezaujíma sa o vaše potreby, uprednostňuje prácu a svoje koníčky pred vami.
- Začne porovnávať s ľudmi vo vašom okolí - v čom všetkom sú lepší ako vy.
- Nevera - nahradí vás niekým iným, kto sa stane novým cieľom jeho idealizácie.
- Pokusy o komunikáciu zlyhávajú, partner nerozumie vašim vysvetleniam, obhajuje svoje necitlivé chovanie.

LOVE BOMBING

- Narcis vám preukazuje nadmernú pozornosť a lásku. Ste zahrňovaný komplimentmi, darčekmi a zvláštnou pozornosťou.
- Chce počuť o všetkých vašich boliestkach a problémoch, zdá sa vám, že konečne vás niekto vypočul. Bombarduje vás správami, chce s vami tráviť veľa času.
- Výlety na ktoré vás vezme sú exotické, večere v reštauráciách exkluzívne, darčeky pompézne.
- Na tak veľkú intenzitu nie ste zvyknutý, ale lichotí vám to.

VAŠE MYŠLIENKY:

DEVALVÁCIA

- Narcis svoju obeť začne kritizovať a znižovať jej hodnotu.
- Nevinné poznámky, nevhodné vtipy, otvorená kritika, ponižovanie, manipulácia.
- Niekedy kritizuje iné osoby, pričom si neuvedomí, že kritika sa dotýka aj vás.
- Začínate sa cítiť nedostatočný a závislý na schválení narcisom.
- Vaše sebavedomie je nahlodané, snažiíte sa zlepšiť a vyhovieť narcisovi, v nádeji, že sa vráti tá prekrásna a intenzívna fáza lásky.

VAŠE MYŠLIENKY:

ODHODENIE

- Ak neplníte narcisove predstavy, začne vás zanedbávať. Dáva vám najavo, že vás vlastne nepotrebuje. Neprejavuje vám city, nezaujíma sa o vaše potreby, uprednostňuje prácu a svoje koníčky pred vami.
- Začne porovnávať s ľudmi vo vašom okolí - v čom všetkom sú lepší ako vy.
- Nevera - nahradí vás niekým iným, kto sa stane novým cieľom jeho idealizácie.
- Pokusy o komunikáciu zlyhávajú, partner nerozumie vašim vysvetleniam, obhajuje svoje necitlivé chovanie.

VAŠE MYŠLIENKY:

HOOVERING

- Keď narcis vycíti, že sa začínate zotavovať, pokúsi sa vrátiť späť do vzťahu.
- Aby si vás narcis znova získal, používa rovnaké taktiky ako v fáze love bombingu. Je to jeho majstrovský ťah, potvrdzuje si svoju silu a dominanciu nad vami.
- Po späť vtiahnutí do vzťahu sa cyklus zneužívania opäť opakuje. Po love bombingu príde devalvácia a odhodenie. Tieto fázy sa môžu líšiť v dĺžke a intenzite, ale základný vzorec zneužívania zostáva konzistentný. Každý cyklus môže byť pre vás emocionálne a psychicky devastujúci.

VAŠE MYŠLIENKY:

Vedma.sk

@MacaciaVedma

Vedma