

Scientific Healing and Recovery from Narcissistic Abuse

Evidence-based Practices (clinical and self-help):
Trilingual Edition (English, Macedonian, Albanian)

SAM VAKNIN



Scientific Healing and Recovery from Narcissistic Abuse: Evidence-based Practices (clinical and self-help)

Trilingual Edition

Sam Vaknin

Prof. of Psychology in CIAPS (Commonwealth Institute of Advanced Professional Studies)

Cambridge, United Kingdom

Editing and Design:

Lidija Rangelovska

Vaknin-Rangelovska Foundation, Skopje 2025

Warning and Disclaimer

The contents of this book are not meant to substitute for professional help and counselling. The readers are discouraged from using it for diagnostic or therapeutic ends. The diagnosis and treatment of Narcissistic Personality Disorder can only be done by professionals specifically trained and qualified to do so – which the author is not. The author is NOT a mental health professional.

© 2025 Copyright Lidija Rangelovska

All rights reserved. This book, or any part thereof, may not be used or reproduced in any manner without written permission from:

Lidija Rangelovska – write to: contact@vrfoundation.net

Vaknin-Rangelovska Foundation <https://vrfoundation.net>

Visit the Author's Web site <http://www.narcissistic-abuse.com>

Facebook <http://www.facebook.com/samvaknin>

YouTube channel <http://www.youtube.com/samvaknin>

Buy other books and video lectures about pathological narcissism and relationships with abusive narcissists and psychopaths here:

<http://www.narcissistic-abuse.com/thebook.html>

English

Macedonian

Albanian

The [Vaknin-Rangelovska Foundation](#) Presents:

**Scientific Healing and Recovery from
Narcissistic Abuse:
Evidence-based Practices (clinical and self-help)**

Seminar with:

Prof. [Sam Vaknin](#)

We wish to thank

[South Eastern European University \(SEEU\)](#)

for the kind use of its venue.

Our Gratitude to the [Commonwealth Institute for Advanced Professional Studies \(CIAPS\), Cambridge, UK](#) for its sponsorship.

Narcissistic Abuse Healing and Recovery Playlist

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsh_y_ett4o1_RZDY0EJMBzuWfDOHrgoA

Watch Narcissistic Abuse Checklist: 100 Tips for Survival and Healing <https://www.youtube.com/watch?v=zGa0NySYbxo>

Thursday, May 22, 2025

17:00 Launch of the [Vaknin-Rangelovska Foundation](#)

18:00 Introductory Lecture: Narcissistic Personality Disorder (NPD) and Narcissistic Abuse Overview

50% of all narcissists are **women**. The psychopathology is the same, but it is **expressed differently** owing to cultural-societal constraints.

Distinctions should be made between the hereditary and universal **trait of narcissism** (as measured by the Narcissistic Personality Inventory or NPI), **dark personalities** (dark triad and dark tetrad, where the narcissism is subclinical), **narcissistic style**, and **Narcissistic Personality Disorder** (NPD, with a prevalence of 1.7% of the population).

Victims of narcissistic abuse are often disbelieved. This **epistemic injustice causes epistemic injury**.

According to the **Alternative DSM V-TR Model for Personality Disorders** (2022, p.881), the following criteria must be met to diagnose Narcissistic Personality Disorder (in parentheses my comments):

Moderate or greater impairment in personality functioning, manifested by characteristic difficulties in two or more of the following areas:

[Empathy](#)

Impaired ability to recognize or identify with the feelings and needs of others; excessively attuned to reactions of others, but only if perceived as relevant to self; over- or underestimation of own effects on others.

The narcissist finds it difficult to identify with the emotions and needs of others, but is very attuned to their reactions when they are relevant to himself ([cold empathy](#).) Consequently, he [overestimates the effect he has on others or underestimates it](#) (the classic narcissist never underestimates the effect he has on others - but the inverted narcissist does.)

Intimacy

Relationships largely superficial and exist to serve self-esteem regulation; mutuality constrained by little genuine interest in others' experiences and predominance of a need for personal gain.

The narcissist's relationships are self-serving and, therefore shallow and superficial. They are centred around and geared at the regulation of his self-esteem (obtaining narcissistic supply for the regulation of his labile sense of self-worth.)

The narcissist is not "genuinely" interested in his intimate partner's experiences (implying that he does fake such interest convincingly.) The narcissist emphasizes his need for personal gain (by using the word "need", the DSM V acknowledges the [compulsive](#) and [addictive](#) nature of narcissistic supply). These twin fixtures of the narcissist's relationships render them one-sided: no mutuality or reciprocity ([no intimacy](#)).

In the **ICD-11** (2022), pathological narcissism emerges naturally by combining the domain-specific traits of dissociality, anankastia, and negative affectivity.

Agency Model

Narcissists (1) focus on agency rather than community (2) inflated self-concept/views (3) self-enhancement and self-regulation focused on gaining and maintaining self-esteem (4) entitlement (5) approach orientation.

Disrupted formation of a Self in Pathological Narcissism

In pathological narcissism there is an inability to tell the differences between **reality and fantasy** and to distinguish **external from internal objects** (pseudopsychotic hyperreflexivity). It involves **Intrapsychic strategies, interpersonal skills, interpersonal strategies**.

Pathological narcissism is a **system**: mutual reinforcement of clinical features.

Narcissistic elation, narcissistic esteem: haughtiness and competitive social dominance.

Envy

Alloplastic defenses (tending to blame others for mistakes and failures).

In a partner or a friend, the narcissist is looking to secure 2 of 4 Ss: sex, supply (narcissistic and sadistic), services, safety/stability/security (object constancy, secure base)

Relationships with narcissists appear to be shallow, transitory, noncommitted. Mind games, power plays, triangulation, monkey branching, flying monkeys, focused on narcissist and his needs, emotionless, no intimacy

Contextual Reinforcement Model

Preference for novel, unstable, short-term contexts

Narcissist's partner (Chocolate Cake Model): negative impressions reframed by the victim leading to self-deception (positive impressions conjured up to resolve cognitive dissonance and meet needs). The victim acquires autoplasic defenses (I am to blame, I should have given it a second chance, had I only behaved differently, things would have turned out for the better).

Main complaints of partners of narcissists: their narcissistic partners are self-centered, materialistic, deceptive, controlling, exploitative, played games with them, not committed, unfaithful.

Main emotions of partners of the narcissists in aftermath of a narcissistically abusive relationship: anger, glad it's over, regret.

Most partners terminated relationships with non-narcissists because they wanted to move on to a more **exciting** partners. Campbell, 2002: some people who date narcissists are often **narcissists as well**, though the majority are not.

Cerebral vs. somatic narcissists

The narcissist is **autoerotic**, another form of rejection, negation, and objectification. He objectifies and degrades his sexual partner (either consensually or coercively) via kink and his **betrayal fantasy**.

Narcissistic men (not women) have **unrestricted sociosexuality**. They are **ludic** (players). This applies mostly to somatic (sexual) narcissists.

Overt, grandiose narcissists and their partners are **less likely to cheat** on each other. Covert narcissist females are **most likely to cheat** and covert narcissist men? It depends.

Infidelity and ambiently coercive sex are fantasies, not actual behaviors. **Actual coercive sex is rare among men, more common among women.**

Narcissists need to feel irresistible and coercion spoils this self-enhancing delusion.

Narcissist rejects and abandons you by preferring to you a **counterfactual version: idealized or devalued**. He interacts with **internal object, not with you**. He penalizes you for diverging from it.

Your role as the narcissist's **external regulator** requires absorbing the narcissist's dysregulation (like shock absorber).

Shared fantasy: the narcissist's inexorable machinery that baits you, sucks you in, then spits you out, transformed.

Narcissistic abuse differs from all other types of abuse in its range, sophistication, duration, versatility, and express and premeditated intention to negate and vitiate the victim's personal autonomy, agency, self-efficacy, and wellbeing.

Narcissist **reenacts with you his early childhood** and superimposes on you all his/her deficiencies: no separation, fantasy, no self, no ability to tell internal from external, introjection, dissociation, "dead mother" (projective identification), cognitive distortions, impaired reality testing ("gaslighting").

The **victims of narcissistic abuse** appeared to present a clinical picture substantially different to victims of other, more pinpointed and goal-oriented types of abuse.

They were more depressed and anxious, disoriented, aggressive (defiant reactance), dissociative, and trapped or hopeless owing to learned (intermittently reinforced or operant conditioned) helplessness.

In short: they were in the throes of **trauma bonding (Stockholm syndrome)**, a kind of **cultish shared psychosis (folies a deux)**.

Repeated abuse has **long lasting pernicious and traumatic effects** such as panic attacks, hypervigilance, sleep disturbances, flashbacks (intrusive memories), suicidal ideation, and psychosomatic symptoms.

The **victims experience** shame, depression, dissociation, anxiety, embarrassment, guilt, humiliation, abandonment, enhanced sense of vulnerability, affective dysregulation, even brief psychotic episodes.

CPTSD (Complex PTSD or complex trauma) has been proposed as a mental health diagnosis by Dr. Judith Herman of Harvard University to account for the impact of extended periods of trauma and abuse.

Every experience in life and every encounter with others changes us. We are never the same person again. Narcissistic abuse is no exception. But

you can fully recover and heal from it, albeit a changed, wiser person.

Crisis: a break in the order of things. Leads to disorientation, confusion.

Crisis theory, maturational crisis

Narcissistic abuse challenges assumptions about the world, people (theory of mind), and relationships (internal working model, IWM). It impairs your reality testing. In the wake of narcissistic abuse, you come to believe that:

1. People are irrational and self-interested, most people are exploitative or even evil.
2. Justice, order, and structure are rare in the universe. Chaos, uncertainty, indeterminacy reign. Reality and people in it are untrustworthy.
3. The world is hostile. At best, it is indifferent.
4. No good deed goes unpunished. Even if you try hard and are sincere, things rarely work out. You need contacts and luck. It is all pretty random.
5. You gain no credit with people when you behave well. Even when you do, this credit is forgotten, ignored. People hate to feel indebted.
6. Reality is not a shared experience (no intersubjective space). People are each to his or her own.
7. Being alone is often way better and safer than being together.
8. No one deserves love and few people, of any, are loveable.
9. You can't trust yourself: your judgment, reality testing, self-love.
10. There is always a way to commit wrong and evil deeds because such actions are goal-oriented. Regret, remorse, guilt, shame, empathy, and conscience are contemptible weaknesses and vulnerabilities.

Betrayal trauma and betrayal trauma blindness (Jennifer Freyd et al.) in BTT (Betrayal Trauma Theory) When you cannot or are not allowed to express your experience of trauma and abuse, breach of trust, negative emotions, and profound betrayal by someone you depend on in any crucial way. Such **denial and repression lead to dissociation** and a host of long-term mental health disorders.

Victims encounter these common pitfalls when they attempt to make sense of their experiences:

Morality play: angelic victim vs. demonic narcissist

Self-importance: the victim as a warrior in a cosmic battle

Shunning responsibility: who can overcome and resist Evil itself?

Chosen by narcissist because perfectly benign, caring, loving, empathic, and immaculate (“empath”) and thus the reification of Goodness.

Regressive infantilization: as pure as baby.

Truth: you, as the narcissist’s prey, have made suboptimal choices, spurred on by your vulnerabilities. You were a mere service provider, utterly fungible, dispensable, and interchangeable.

Friday, May 23, 2025

10:00 Trapped in the Narcissist’s Shared Fantasy

Stages of shared fantasy:

Spotting

Role of PNS (pathological narcissistic space) in spotting.

In the spotting phase, narcissist stares, glares, scans, and analyzes you. Shy away. Avoid eye contact. Walk away. Surround yourself with others. After initial contact, in the auditioning phase, the narcissist subjects you to 3 tests

Three Tests of Auditioning

A. Are you capable of being idealized? You must be possessed of minimal traits, assets, and behaviors.

B. Are you able to provide the narcissist with 2 of the 4 Ss? Sex: find him irresistible, enthusiastic, consensual-submissive, prone to sexual fantasies, unboundaried-kinky, self-trashing, promiscuous. Services (that he needs and lacks). Supply (narcissistic or sadistic): adoring, uncritical, submissive, masochistic, self-loathing. Safety: addictive personality, maternal bonding, loyal, inertial.

C. Are you vulnerable to the shared fantasy? Damaged-broken, daydreamer, abhor reality, romantic (even as a friend), grandiose, self-love deficit.

Baiting with “inner child”

Initially, the narcissist presents a façade of endearing, charming, somewhat immature and infantile features, characteristics and dimensions of personality, triggering maternal and protective reflexes (mass psychogenic illness or mass psychosis).

Resonance of archaic wounds.

Infantilization: language, tone of voice.

Regresses you as well: two orphans in the dark woods (Hansel and Gretel Effect).

Fight for the relationship (like not divorcing because of the kids).

The narcissist's true self never emerges, it is all a mere bait into the shared fantasy, a lure.

No Inner child. The narcissist is a child (arrested development, developmental delay, disorder).

Developmental age (DA), developmental amnesia, maturational crisis.

3. Co-Idealization Introjection/Snapshotting (lovebombing, introject and narcissist all good because he owns object)

Psychopaths groom, narcissists lovebomb and then idealize, borderlines idealize

Grooming and lovebombing are conscious, idealization is unconscious. Grooming is about fostering bonding. Lovebombing is goal-oriented: to prepare the ground for idealization, to create an internal object, to audition potentials, and to establish a shared fantasy

Idealization is about object acquisition (in the shared fantasy via the dual motherhood, in borderlines via narcissistic supply and control from the bottom)

Idealizing transference

Hall of mirrors (self-infatuation via the narcissist's idealizing gaze)

Entrainment: the narcissist installs an introject in your mind that forms a cluster with similar introjects (malware backdoor).

4. Dual motherhood in a shared fantasy (recreation of childhood via regression to symbiotic phase, infantilization). The narcissist uses **narcissistic abuse to test you** for unconditional love and object constancy

5. The narcissist's need to reenact separation leads to **mental discard** which results in narcissistic injury (narcissist not omniscient, his judgment was wrong)

6. Devaluation of external object to restore grandiosity (make ego-congruent sense of the discard of an hitherto idealized object). This is when “monkey-branching” sets in: looking for the next target and the next shared fantasy.

7. Devaluation of introject via splitting defense (introject now all-bad, narcissist grandiosely all-good)

8. Real life discard: projection of introject onto you in an attempt to integrate it with the external object (you). Projection-integration fails owing to abandonment anxiety triggered by introject inconstancy and your refusal to own split, all-bad introject. Devalued, split, all-bad introject remains as internal object, in narcissist's mind. This creates anxiety and dissonance (bad object internalization-introjection)

9. Hoovering: the only way to reintegrate this internal object and reduce anxiety is by re-idealizing the external object and the corresponding introject. This is impossible if the narcissist has been mortified. He then departs from his previous version and reinvents himself which allows for self-idealization (grandiosity restored).

11:30 Coping Strategies within the Shared Fantasy

Couples therapy and communal activation

Regression to womb-matrix, infancy: narcissist's **snapshotting** installs Trojan Horse (your mother introject) in the narcissist's mind.

Your powers as the narcissist's newfound “mother”: to define narcissist's identity, force him to split, redirect negative affects, control and discipline, provide reality testing, remold the fantasy.

Define goals and then use repetition and entraining (hypnoid state/trance).

You could “gaslight” the gullible narcissist via these methods:

Grandiosity challenging

Ideational misattribution (make him think it was his idea, initiative)

Feigned helplessness (savior/rescuer): control from the bottom

Mass psychogenic illness (cult): both of you against the world

Ego syntonic narrative with survival (positive) adaptation

(motivation to introject you and assimilate your narrative): anxiolytic (separation insecurity (abandonment anxiety)); triumphant-antagonistic (e.g., justice restored, omnipotence affirmed); grandiosity-enhancing and grandiosity-congruent.

Your flying monkeys:

Leverage the narcissist’s peer dynamics and hive mind, the in group or cult personality (outsourcing of cognitive processes and acquiring a social identity): belonging and acceptance (surrogate family), self-worth, modeling, peer pressure, operant conditioning, normative regulation, negative identity, social referents.

His flying monkeys (smear campaigns):

Only correct response to smear campaign is no response.

Damage to reputation non-existent among true friends and just workplaces, great among fake friends and toxic workplaces. So, a smear campaign is a useful filter or membrane to declutter your life.

Turning an agent into an asset (double agent) in counterintelligence.

Appear collaborative and compliant, thank the flying monkey, act as if you are scared in order to elicit additional info and lower the guard of the conspirators.

Feed the narcissist with wrong info, disinformation (with nuggets of truth).

Spy on the narcissist and anticipate his/her next moves.

Identify others involved in the conspiracy of the campaign.

Expose the narcissist's often criminal conspiracy to law enforcement, media, or online.

Alternatively, keep the evidence against the narcissist and his flying monkeys for future use in case of extortion.

TACTICS

1. No contact

There are many ways to circumvent and sabotage the rules of no contact with your abuser:

Frivolous litigation

Rebuttal: privately and in public

Stalking, intelligence gathering, and messaging: direct and indirect (via third parties and go-betweens, including common children, on social media)

Signaling and encoded messages

Reframing and inner dialog with introject

Smear campaigning

2. Gray rock

3. Deflection

4. Mirroring

5. Shared psychosis

6. Provide calibrated, reasonable, high-grade narcissistic supply

7. Withholding/intermittent reinforcement

8. Background noise

Act as “background noise”: ask no questions, never criticize or disagree, when addressed confine your response to the issues broached and do not introduce new topics into the conversation. In short: never initiate or be proactive – always react meekly, compliantly, and subserviently.

Do not attempt to negotiate, compromise, or reform the narcissist: they don’t learn and it triggers aggression.

Be hypervigilant, even paranoid: keep secrets, act in the last minute, deny access to your devices, burn bridges. This is not betrayal, it is survival.

13:00 Lunch break

14:00 Nine Fold Path to Healing

Your body

Sleep disorders and somatic symptoms

Somatization, somatization disorder

Somatic symptom disorder (formerly: somatoform disorder)

Conversion disorder

Motor conversion symptoms

Sensory conversion symptoms

Functional neurological symptom disorder (FNsD)

Dissociative neurological symptom disorder (DNSD)

Bodily distress disorder

Shun Victimhood

Tendency for Interpersonal Victimhood (TIV), the Personality Construct and its Consequences, was authored by Rahav Gabbai, Boaz Hameiri and others in 2020.

Ongoing feeling that the self is a victim, which is generalized across many kinds of relationships.

Competitive victimhood and victimhood (virtue) signaling involve splitting and entitlement.

You had been VICTIMIZED, you are not A VICTIM. Trust your intuition, it will never guide you astray. Work on your issues. Get the abuser out of your mind, not only out of your life.

But when victimhood becomes an ideology, a career, a profession, or an identity (like identity politics), it is manipulative and pernicious. Such victims turn into abusers, obsessed with power, celebrity, and money.

The only way out of victimhood is to assume full personal responsibility – to own – one's life, choices, and the consequences of such choices.

Victims of prolonged abuse often introject (internalize and identify with) their abusers (the aggressor – Ferenczi) and convert them into permanent persecutory objects. Henceforth, they trauma bond with this inner tormenting voice even when the original bully is long out of their lives.

Victimhood becomes a cozy comfort zone and the victims is emotionally invested (cathected) in maintaining it pristine and operational. It becomes a determinant of the victim's identity and helps her to regulate her emotions and ameliorate her anxiety and mood lability.

Professional Victims tend to blame their childhood experiences for being eternal victims. Again, they are victims: this time, of their parents.

We must begin to accept that a victimhood stance is narcissistic: grandiose, entitled, and replete with alloplastic defenses.

Perpetual victimhood serves four indispensable psychological needs:

1. It restores a sense of agency and self-efficacy and reverts the locus of control from external to internal. Many victims garner attention and make money from their newly found "profession";
2. It makes sense of the victim's personal history and of the world around her thereby rendering them meaningful: structure, order, and even a sense of "karmic" justice are restored;
3. It legitimizes avoidant behaviors. The world out there is challenging and painful: shunning it guarantees tranquility and an inert peace of mind;
4. Victimhood allows the victim to indulge her grandiosity and sense of moral superiority: it paints her as immaculate, angelic, empathic, supportive, loving, caring, compassionate, and, in short, perfect, blemishless, and blameless. It is a morality play or a crusade and she is the warrior angel fighting off the demonic narcissists.

Victimhood affords the victim membership in tight-knit communities of like-minded people and a sense of belonging and being finally understood, vindicated, and elevated. It is an intoxicating mix and victims become aggressive if and when you try to take it away from them by alerting them to their own imperfections and contributions to their sad state of affairs.

Some people adopt the role of a professional victim. In doing so, they become self-centred, devoid of empathy, abusive, and exploitative. In other words, they become narcissists.

The role of "professional victims" - people whose existence and very identity rests solely and entirely on their victimhood - is well researched in victimology. It doesn't make for a nice reading.

These victim "pros" are often more cruel, vengeful, vitriolic, lacking in compassion and violent than their abusers. They make a career of it. They identify with this role to the exclusion of all else. It is a danger to

be avoided. And this is precisely what I call "Narcissistic Contagion" or "Narcissism by Proxy".

Abuse, Trauma, Recovery, Healing are states of mind: from submissiveness and abrogating self-control to humility and assuming responsibility

Nine Fold Path to Healing

BODY

Attention (self-empathy, alliance, compassionate and companionate intimacy)

Regulation (control, imagery, mastery, parenthood, signals)

Protection (friendship, custodianship, nurturance, mind over body)

MIND

Authenticity (rediscover who you are, who you should be)

Authentic voice is self-loving. Actively shut off all others.

Positivity (seek out the positive while acknowledging the negative, act positive, not self-sacrificial)

Mindfulness (no past or future orientation, grounding in here and now)

FUNCTIONS

Vigilant Observer (prepared, not paranoid, investigate, explore)

Shielding Censor (filter out harmful inputs, censor)

Reality Sentinel (maintain reality testing)

At the commencement of the relationship, the Narcissist is a dream-come-true. He is often intelligent, witty, charming, good looking, an achiever, empathetic, in need of love, loving, caring, attentive and much more. He is, in other words, ideal. **At first, the narcissist is too good to be true. Then, he is too true to be good.**

It is difficult to let go of this idealized figure. Relationships with narcissists inevitably and invariably end with the dawn of a **double realisation**. The first is that one has been (ab)used by the narcissist and the second is that one was regarded by the narcissist as a disposable, dispensable and interchangeable instrument (object).

The **assimilation of this new gained knowledge** is an excruciating process, often unsuccessfully completed. People get fixated at different stages. They fail to come to terms with their rejection as human beings – the most total form of rejection there is.

We all react to loss. **Loss** makes us feel helpless and objectified. When our loved ones die – we feel that Nature or God or Life treated us as playthings. When we divorce (especially if we did not initiate the break-up), we often feel that we have been exploited and abused in the relationship, that we are being "dumped", that our needs and emotions are ignored. In short, we again feel objectified.

Losing the narcissist is no different to any other major loss in life. It provokes a **cycle of bereavement and grief** (as well as some kind of mild post traumatic stress syndrome in cases of severe abuse). This cycle has **four phases**: denial, rage, sadness and acceptance.

Denial can assume many forms. Some go on pretending that the narcissist is still a part of their life, even going to the extreme of "interacting" with the narcissist by pretending to "communicate" with him or to "meet" him (through others, for instance).

Others develop persecutory delusions, thus incorporating the imaginary narcissist into their lives as an ominous and dark presence. This ensures "his" continued "interest" in them – however malevolent and threatening that "interest" is perceived to be. These are radical denial mechanisms, which border on the psychotic and often dissolve into brief psychotic micro-episodes.

More benign and transient forms of denial include the development of ideas of reference. The narcissist's every move or utterance is interpreted to be directed at the suffering person, his ex, and to carry a hidden message which can be "decoded" only by the recipient.

Others deny the very narcissistic nature of the narcissist. They attribute his abusive conduct to ignorance, mischief, lack of self-control (due to childhood abuse or trauma), or benign intentions. This denial mechanism leads them to believe that the narcissist is really not a narcissist but someone who is not aware of his "true" being, or someone who merely and innocently enjoys mind games and toying with people's lives, or an unwitting part of a dark conspiracy to defraud and abuse gullible victims.

Often the narcissist is depicted as obsessed or possessed – imprisoned by his "invented" condition and, really, deep inside, a nice and gentle and lovable person. At the healthier end of the spectrum of denial reactions we find the classical denial of loss – the disbelief, the hope that the narcissist may return, the suspension and repression of all information to the contrary.

Denial in mentally healthy people quickly evolves into **rage**.

There are a few types of rage. Rage can be focussed and directed at the narcissist, at other facilitators of the loss, such as the narcissist's lover, or at specific circumstances. It can be directed at oneself – which often leads to depression, suicidal ideation, self-mutilation and, in some cases, suicide.

Rage gives place to **sadness**. It is the sadness of the trapped animal, an existential angst mixed with acute depression. It involves dysphoria (inability to rejoice, to be optimistic, or expectant) and anhedonia (inability to experience pleasure or to find meaning in life). It is a paralysing sensation, which slows one down and enshrouds everything in the grey veil of randomness. It all looks meaningless and empty.

This, in turn, gives place to gradual **acceptance**, renewed energy, and bouts of activity. The narcissist is gone both physically and mentally. The void left in his wake still hurts and pangs of regret and hope still exist. But, on the whole, the narcissist is transformed into a narrative, a symbol, another life experience, or a (tedious) cliché. He is no longer omni-present and his former victim entertains no delusions as to the one-sided and abusive nature of the relationship or as to the possibility and desirability of its renewal.

Severely traumatized victims of abuse (with PTSD and CPTSD) often become **avoidant**. But they also display psychopathic and narcissistic traits and behaviors. These are reactive and transient: they vanish without a trace once the victims are nurtured back to health in a holding and loving environment and go full-fledged no contact with their abuser

The **psychopathic and narcissistic overlays** (these acquired responsive learned traits and behaviors) do not amount to personality styles and disorders. They just serve to counter the abuse or contain it and restore eroded self-efficacy and a sense of agency in the traumatic space. In this sense, they are actually healthy and indicative of resilience.

The victim becomes self-centred, dysempathic, defiant, goal-oriented, reckless, lying, or aggressive just in order to survive in the pathological environment and the multifarious assaults on her identity and individuality.

Theodore Millon wrote this in his seminal "Personality Disorders in Modern Life": "**Many readers will be surprised that some of their best qualities express characteristics associated with the antisocial personality ... a capacity for self-sufficiency, ambition, competitiveness, and a constructive pursuit of individuality and self-determination**"

Scholars like Oldham, Morris, Maccoby, and Dutton uphold this view that a **modicum of psychopathy is actually healthy** and a prerequisite for survival and success in certain situations, environments, and professions.

15:30 Managing Grief

Prolonged Grief Disorder/Syndrome

No closure or hope

Betrayal

Sadness: for him, for you, for your common history, for what could have been

Persistent introject

Denial, anger, bargaining, depression, acceptance (Dr. Elizabeth Kubler-Ross) and hope (1992, Dr. Kenneth Doka)

You grieve over:

Unrealized potential (what could have been), wishes, dreams, plans, and fantasies

Discrepancy between fantasy (idealization) or perception (e.g., being conned) and reality

Catastrophizing (threat perception)

Irretrievable losses (deceased, time)

A loss of self, identity, goals, ego ideal (vision of future)

Multiple mourning:

over your discarded, delusional idealized self,

over the narcissist as your mother,
over the narcissist as your child,
over the narcissist as the perfect lover,
over the betrayal,
over the loss of innocence,
inability to love/trust again over the fantasy/dream of the future.

My **Dual Mothership** concept:

The narcissist becomes your idealizing mother and offers you unconditional love.

You become the narcissist's idealizing mother and offer him unconditional love.

This is the core of your shared fantasy with the narcissist.

When you break up, there is triple mourning: over your idealized self, over the narcissist as your mother, and over the narcissist as your child.

According to the dual mothership principle, when you break up with the narcissist or are discarded by him, you are orphaned.

You need to parent yourself. Here's how:

See yourself: document yourself, revisit yourself, be your friend and mentor, get to know yourself. **Restore your self-esteem, self-confidence, sense of self-worth.**

Frustrate yourself, push yourself away (give yourself space), allow yourself to separate, individuate, and form proper boundaries, reality testing, get rid of magical thinking.

At the same time, **be your own secure base:** empathic, attuned, caring, loving, accepting, **self-compassion.**

Invest in and prepare yourself for physical reality, social reality (socialization), hegemonic culture (acculturation), and skills acquisition: research, skills acquisition, education, training.

Love yourself.

From Victim to Survivor:

Abandon the narcissist

Move on: accept reality

Learn and evolve

Allow yourself to grieve

Trust again, forgive the forgivable, never forget the unforgettable

Unfriend the narcissist

Saturday, May 24, 2025

10:00 Preconditions for Healing and Therapy

Acts of self-love and healing are always painful.

Getting rid of toxic but addictive people in your life;

Imposing discipline, goals, and structure on a dissolute and carefree life;

Saying “no” to temptations and seductions;

Gaining insights into your shortcomings, self-inflicted wounds, and failures;

Confronting trauma and abuse;

Investing hard work in introspection and therapy.

Four steps to take before seeking therapy:

- 1) stop considering oneself a victim
- 2) recognize one's contribution to the abuse
- 3) identify and separate authentic and inauthentic internal voices
- 4) silence the inauthentic voices

Narcissist's **introject** muted, yours active and vociferous.

Narcissist theatre play: he scripts and directs, you act and prop (external locus of control). Reverse the roles: you script and direct, he acts and is a prop, whether he is physically present or not (introject).

Own the narcissist by appropriating his roles and then constellate/integrate the parts.

Separation-individuation:

Dissociation and objectification are at the core of separation-individuation around the ages of 18-24 months.

Prior to the separation phase, the child is in a symbiotic state. He regards his mother as a part of himself. To separate from her, he needs to cut off this part and objectify it (render it an external object). He also develops transient grandiosity to be able to take on the world, all by its little self.

Narcissism is a failure of separation-individuation owing to a lack of boundaries between the child and his mother.

So, when the narcissist comes across a mother substitute (an “intimate partner”), he tries to recreate the ancient dynamic by forcing her to merge with him (absorbing her in order to eliminate her object status, her individuality).

He aggressively and grandiosely converts his partner into a self-object or an object representation thus eliminating her ability to separate from him - at least in his mind. He violates all her boundaries to negate her agentic autonomy.

Narcissist: Abuser-savior, death-life, punitive-mother **duality**

Separation: silencing narcissist’s voice in your mind

Individuation

Once narcissist’s voice silenced, both abuser and savior, mother and child are gone. Authentic voice is disembodied.

Embodying.

Individuation requires **mind-body work**: owning your voice also by connecting it to your body.

Reconstituting **three lost functions**: self-mothering (self-love), self-saving (agency), choosing and affirming life (negating depression, anxiety, catastrophizing, and ANTS)

The right therapist

Victims of abuse in all its forms -- verbal, emotional, financial, physical, and sexual -- are often disorientated. They require not only therapy to heal their emotional wounds, but also practical guidance and topical education. At first, the victim is, naturally, distrustful and even hostile. The therapist or case worker must establish confidence and rapport painstakingly and patiently.

The therapeutic alliance requires constant reassurance that the environment and treatment modalities chosen are safe and supportive. This is not easy to do, partly because of objective factors such as the fact that the records and notes of the therapist are not confidential. The offender can force their disclosure in a court of law simply by filing a civil lawsuit against the survivor!

The first task is to legitimise and validate the victim's fears. This is done by making clear to her that she is not responsible for her abuse or guilty for what happened. Victimisation is the abuser's fault -- it is not the victim's choice. Victims do not seek abuse -- although, admittedly some of them keep finding abusive partners and forming relationships of co-dependence. Facing, reconstructing, and reframing the traumatic experiences is a crucial and indispensable first phase.

The therapist should present the victim with her own ambivalence and the ambiguity of her messages -- but this ought to be done gently, non-judgementally, and without condemnation. The more willing and able the abuse survivor is to confront the reality of her mistreatment (and the offender), the stronger she would feel and the less guilty.

Wrong therapist

Victims of abuse are saddled with emotional baggage which often provokes even in the most experienced therapists reactions of helplessness, rage, fear and guilt. Countertransference is common: therapists of both genders identify with the victim and resent her for making them feel impotent and inadequate (for instance, in their role as "social protectors"). Reportedly, to fend off anxiety and a sense of vulnerability ("it could have been me, sitting there!"), female therapists involuntarily blame the "spineless" victim and her poor judgement for causing the abuse. Some female therapists concentrate on the victim's childhood (rather than her harrowing present) or accuse her of overreacting.

11:30 Developing Self-love and Authenticity (Identity)

1. Regain Agency:

Get rid of external locus of control and alloplastic defenses

Assume responsibility for your decisions, choices, actions, and contributions

Emphasize personal autonomy, agency, independence but renounce defiance, contumaciousness, acting out, manipulateness (Machiavellianism) and recklessness

2. Regain Authenticity

Separate

Individuate

Silence hostile introject of abuser

3. Regain Mindfulness

Be present

Honor your body

4. Regain Personhood

Shun dependency

Undo the trauma bond

Be humble, patient, open-minded

Love your real, not your idealized self

There are **4 conditions** to any self-transformation and personal growth: self-awareness, empathy, emotions, motivation. Self-love is a healthy self-regard and the pursuit of one's happiness and favorable outcomes.

It rests on four pillars:

1. **Self-awareness:** an intimate, detailed and compassionate knowledge of oneself, a SWOT analysis: strengths, weaknesses, others's roles, and threats
2. **Self-acceptance:** the unconditional embrace of one's core identity, personality, character, temperament, relationships, experiences, and life circumstances.
3. **Self-trust:** the conviction that one has one's best interests in mind, is watching one's back, and has agency and autonomy: one is not controlled by or dependent upon others in a compromising fashion
4. **Self-efficacy:** the belief, gleaned from and honed by experience, that one is capable of setting rational, realistic, and beneficial goals and possesses the wherewithal to realize outcomes commensurate with one's aims.

13:00 Lunch Break

14:00 Reclaiming Life's 10 truths (IWM)

Narcissistic abuse challenges assumptions about the world, people (theory of mind), and relationships (internal working model, IWM):

1. People are rational and self-interested, but most people are good.
2. Justice, order, and structure are fundamental to the universe. Reality and people in it are trustworthy.
3. The world is not hostile. At worst, it is indifferent.
4. One good deed deserves another (vs. no good deed goes unpunished). If you try hard enough and are sincere, things will work out.
5. You gain credit with people when you behave well. This credit is not forgotten, nor ignored.
6. Reality is a shared experience (intersubjectivity). People are very much the same.
7. Being alone is worse than being together.
8. You deserve love.
9. You can trust yourself: your judgment, reality testing, self-love.
10. There is always a way to undo wrong and evil because they are rarely intentional. Regret, remorse, guilt, shame, and conscience are common to all people.

15:30 7 Resolutions for a Narcissist-free Life

Abuse Victim's New Year Resolutions

Your mental - and too often physical - health depend on strictly observing the following promises to yourself:

1. I will treat myself with dignity and demand respect from others. I will not allow anyone to disrespect me.
2. I will set clear boundaries and make known to others what I regard as permissible and acceptable behavior and what is out of bounds.
3. I will not tolerate abuse and aggression in any form or guise. I will seek to terminate such misconduct instantly and unequivocally.
4. I will be assertive and unambiguous about my needs, wishes, and expectations from others. I will not be arrogant - but I will be confident. I will not be selfish and narcissistic - but I will love and care for myself.
5. I will get to know myself better.
6. I will treat others as I want them to treat me. I will try to lead by way of self-example.
7. If I am habitually disrespected, abused, or if my boundaries are ignored and breached I will terminate the relationship with the abuser forthwith. Zero tolerance and no second chance will be my maxims of self-preservation.

Sunday, May 25, 2025

10:00 Will You Ever Be the Same?

Signs of Healing

No disparaging introjects traceable back to him (incl. flying monkeys)

No ego dystony or hesitancy in decision-making

Ability to trust restored

No doubting your judgment

Independent reality testing restored (no cognitive distortions)

Sense of agency and self-efficacy restored

Autonomous motivation

No catastrophizing (imminent doom)

No anticipatory anxiety

No addictive cravings or sentimental nostalgia coupled with separation insecurity (abandonment anxiety)

No seeking of same type partner (from narcissistic to anaclitic mate selection)

No maternal or parental impulses (no narcissistic transferences)

No “us”, only “you” (no merger or fusion in a shared fantasy as well as intact boundaries, no enmeshment or engulfment)

No “us” vs. “them” (no cult mind)

No attempts to mindread

No self-sacrificial, people pleasing impulses (no emotional blackmail)

No infantile defenses

No self-idealization or self-devaluation, just realistic introspection and self-awareness

Restored functioning: social, workplace, as a parent, empathy

No emoting by proxy (crying in a movie)

No trust aversion or dread of intimacy

No victimhood stance – assuming personal responsibility

11:30 Questions and Answers

13:00 Lunch Break

14:00 Aftermath: Revenge, Justice, Contact, Co-parenting

Closure is necessary for victims of abuse to heal their traumatic wounds.

There are **three forms of effective closure**: conceptual, retributive, and dissociative.

Conceptual closure involves a frank discussion of the abusive relationship, while **retributive closure** involves restorative justice and a restored balance.

Dissociative closure occurs when victims repress their painful memories, leading to dissociative identity disorder. Victims pay a hefty price for avoiding and evading their predicament.

Traditional victimhood is when the victim accepts that this is the way of the world.

Identity victimhood is a form of identity politics. It's when victimhood becomes a determinant of who you are. It captures your essence and quiddity as a victim.

Victimhood serves to organize your life around a central purpose or goal afforded with direction, imbue it with meaning, and make sense of it.

Vigilante victimhood is when victims, and especially self-styled victims use victimhood signaling and competitive victimhood to manipulate other people. They're actually dark personalities or narcissists and psychopaths.

Vigilante victimhood is when these people actually break the law, ignore social norms, and bypass institutions in order to accomplish three goals.

Refuse All Contact

Be sure to maintain as much contact with your abuser as the courts, counsellors, mediators, guardians, or law enforcement officials mandate.

Do NOT contravene the decisions of the system. Work from the inside to change judgments, evaluations, or rulings -- but NEVER rebel against them or ignore them. You will only turn the system against you and your interests.

But with the exception of the minimum mandated by the courts -- decline any and all gratuitous contact with the narcissist.

Do not respond to his pleading, romantic, nostalgic, flattering, or threatening e-mail messages.

Return all gifts he sends you.

Refuse him entry to your premises. Do not even respond to the intercom.

Do not talk to him on the phone. Hang up the minute you hear his voice while making clear to him, in a single, polite but firm, sentence, that you are determined not to talk to him.

Do not answer his letters.

Do not visit him on special occasions, or in emergencies.

Do not respond to questions, requests, or pleas forwarded to you through third parties.

Disconnect from third parties whom you know are spying on you at his behest.

Do not discuss him with your children.

Do not gossip about him.

Do not ask him for anything, even if you are in dire need.

When you are forced to meet him, do not discuss your personal affairs -- or his.

Relegate any inevitable contact with him -- when and where possible -- to professionals: your lawyer, or your accountant.

Insist on Your Boundaries -- Resist Abuse

- Refuse to accept abusive behavior. Demand reasonably predictable and rational actions and reactions. Insist on respect for your boundaries, predilections, preferences, and priorities.

- Demand a just and proportional treatment. Reject or ignore unjust and capricious behavior.

- If you are up to the inevitable confrontation, react in kind. Let him taste some of his own medicine.

- Never show your abuser that you are afraid of him. Do not negotiate with bullies. They are insatiable. Do not succumb to blackmail.

- If things get rough- disengage, involve law enforcement officers, friends and colleagues, or threaten him (legally).
- Do not keep your abuse a secret. Secrecy is the abuser's weapon.
- Never give him a second chance. React with your full arsenal to the first transgression.
- Be guarded. Don't be too forthcoming in a first or casual meeting. Gather intelligence.
- Be yourself. Don't misrepresent your wishes, boundaries, preferences, priorities, and red lines.
- Do not behave inconsistently. Do not go back on your word. Be firm and resolute.
- Stay away from such quagmires. Scrutinize every offer and suggestion, no matter how innocuous.
- Prepare backup plans. Keep others informed of your whereabouts and appraised of your situation.
- Be vigilant and doubting. Do not be gullible and suggestible. Better safe than sorry.
- Often the abuser's proxies are unaware of their role. Expose him. Inform them. Demonstrate to them how they are being abused, misused, and plain used by the abuser.
- Trap your abuser. Treat him as he treats you. Involve others. Bring it into the open. Nothing like sunshine to disinfest abuse.

Co-parenting

Modeling: use your personal example to show the child that not all adults are narcissists. Provide your child with an alternative to his father's venomous and exploitative existence. Trust your son to choose

life over death, love over narcissism, human relations over narcissistic supply.

BP Skinner: **operant conditioning** (positive and negative reinforcements).

John Dollard's **frustration-aggression hypothesis** modified by Leonard Berlowitz (environmental cues required for aggression to take place).

Albert Bandura: aggression=operant conditioning+identification (mentally rehearsing then imitating others, models).

Attention, retention, reproduction, motivation/reward (reinforcement).

Reciprocal determinism: person and environment affect each other (IPAM).

Personality=environment+behavior+psychological processes (language, image retention, etc.)

Social learning theory and social-cognitive theory.

Modeling, modeling effect, modeling theory, observational learning, behavioral modeling.

Children have a right to know the overall state of affairs between their parents. They have a right not to be cheated and deluded into thinking that "everything is basically OK" -- or that the separation is reversible.

Both parents are under a moral obligation to tell their offspring the truth: the relationship is over for good.

A responsible parent should teach the child how to resist inappropriate and hurtful actions.

The child should be brought up to insist on being respected by the other parent, on having him or her observe the child's boundaries and accept the child's needs and emotions, choices, and preferences.

The child should learn to say "no" and to walk away from potentially compromising situations with the abusive parent.

The child should be brought up not to feel guilty for protecting himself or herself and for demanding his or her rights.

The only thing you can do to prevent your son from emulating his father - is to present to him another role model of a NON-narcissist – YOU (modelling in social cognitive learning). Hopefully, when he grows up, he will prefer your model to his father's.

But there is only that much you can do. You cannot control the developmental path of your son. Exerting unlimited control over your son is what narcissism is all about - and is exactly what you should avoid at all costs, however worried you might be.

Roles of good enough mother:

1. Expose the child to risks (hygiene hypothesis);
2. Push the child away;
3. Mediate reality (organize and interpret it).

When is a mother a good (enough) mother? According to Winnicott, when she gradually and increasingly frustrates her child. These cumulative denials of the child's wishes and negations of his delusional and fantastic magical thinking are crucial to his emerging perception of an external world and his unimpaired reality test.

The good mother encourages the child's separation from her and its individuation via the formation of inviolable and respected personal boundaries. She does not sacrifice her autonomy and identity and does not fuse or merge with her child or treat it as her extension.

The good mother acknowledges her own moments of exasperation and depression. She does neither idealize nor devalue herself or the child.

She harbors realistic expectations of the budding relationship and reacts proportionately. She has no mood swings and is not labile.

She is stable, firm but not harsh, just and predictable but never dull. She encourages her offspring's curiosity even as she indulges her own.

15:30 Questions and Answers

17:00 Saying our goodbyes

The Vaknin-Rangelovska Foundation

The [Vaknin-Rangelovska Foundation](https://vrfoundation.net/) (established in 2023) is committed to promoting excellence in three fields of scientific endeavor: physics, economics, and psychology.

The Foundation publishes free educational materials, organizes free seminars and lectures all over the world, and contributes to audiovisual productions in these three fields.

The Foundation provides grants to post-doctoral students and scholars in these areas of study worldwide. The scholarships are intended to encourage the continued study and development of the Founders' work in [physics](#), [economics](#), and [psychology](#).

Visit the Foundation's Website here: <https://vrfoundation.net/>

Sam Vaknin

Sam Vaknin (<http://samvak.tripod.com/mediakit.html>) is the author of Malignant Self-love: Narcissism Revisited as well as many other books and ebooks about topics in psychology, relationships, philosophy, economics, international affairs, and award-winning short fiction.

He is a Professor of Clinical Psychology and Management Studies in CIAPS (Commonwealth of International Advanced Professional Studies), Cambridge and Birmingham, UK; Ontario, Canada; Lagos, Nigeria; a Visiting Professor of Psychology and Economics in South East European University (SEEU); and a former Visiting Professor of Psychology, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia.

He was the Editor-in-Chief of Global Politician and served as a columnist for Central Europe Review, PopMatters, eBookWeb, and Bellaonline, and as a United Press International (UPI) Senior Business Correspondent. He was the editor of mental health and Central East Europe categories in The Open Directory and Suite101. His YouTube channels garnered 100,000,000 views and 500,000 subscribers.

Visit Sam's Web site at <http://www.narcissistic-abuse.com>

Научно лекување и закрепнување од нарцисоидна злоупотреба: Практики засновани на докази (клинички и за самопомош)

Издание на три јазици

Сем Вакнин

Професор по психологија на CIAPS (Институт за напредни професионални студии на
Комонвелтот), Кембриџ, Обединето Кралство

Уредување и дизајн:

Лидија Рангеловска

Фондација Вакнин-Рангеловска, Скопје 2025 год.

Предупредување и одрекување од одговорност

Содржината на оваа публикација не е наменета да ја замени стручната помош и совети. Читателите се советуваат да не ја користат оваа содржина за дијагностички или терапевтски цели. Дијагнозата и третманот на нарцисоидно растројство на личноста може да ја вршат само стручни лица кои се специјално обучени и квалификувани за тоа - што авторот не е. Авторот НЕ е стручно лице за ментално здравје.

© 2025 Авторски права Лидија Рангеловска

Сите права се задржани. Оваа публикација, или кој било нејзин дел, не смее да се користи или репродуцира на кој било начин без претходна писмена дозвола од:

Лидија Рангеловска – пишете на: contact@vrfoundation.net

Фондација Вакнин-Рангеловска: <https://vrfoundation.net>

Посетете ја веб-страницата на авторот <http://www.narcissistic-abuse.com>

Фејсбук <http://www.facebook.com/samvaknin>

YouTube канал <http://www.youtube.com/samvaknin>

Купете други книги и видео предавања за патолошки нарцизам и врски со насилни нарциси и психопати на следниот

линк: <http://www.narcissistic-abuse.com/thebook.html>

Фондацијата Вакнин-Рангеловска претставува:

**Научно лекување и закрепнување
од нарцисоидна злоупотреба:**

**Практики засновани на докази (клинички и за
самопомош)**

Семинар со:

Проф. Сем Вакнин

Благодарност до

Универзитетот на Југоисточна Европа (УЈИЕ)

за користење на неговите простории.

**Наша благодарност и до Институтот за напредни
професионални студии на Комонвелтот (CIAPS), Кембриџ,
Велика Британија** за нивното спонзорство.

**Плеј листа за лекување и закрепнување од нарцисоидна
злоупотреба:**

**[https://www.youtube.com/playlist?list=PLsh_y_ett4o1_RZDY0EJM-
BzuWfDOHrgoA](https://www.youtube.com/playlist?list=PLsh_y_ett4o1_RZDY0EJM-BzuWfDOHrgoA)**

**Погледнете ја плеј листата за нарцисоидна злоупотреба: 100
совети за преживување и закрепнување:**

<https://www.youtube.com/watch?v=zGa0NySYbxo>

Четврток, 22 мај, 2025 година

17:00 Претставување на [Фондацијата Вакнин-Рангеловска](#)

18:00 Воведно предавање: Нарцисоидно растројство на личноста (НРЛ) и нарцисоидна злоупотреба - преглед

50% од вкупниот број на нарциси се **жени**. Психопатологијата е иста, но се **изразува различно** поради културно-социјални ограничувања.

Неопходно е да се направи разлика помеѓу наследната и универзалната **особина на нарцизмот** (мерена со Инвентарот за нарцисоидна личност - NPI), **темните личности** (темна тријада и темна тетрада, каде што нарцизмот е субклинички), **нарцистички стил и нарцисоидно растројство на личноста** (НРЛ, со преваленца од 1,7% од популацијата).

На жртвите на нарцисоидна злоупотреба честопати не им се верува. Оваа **епистемолошка неправда предизвикува епистемолошка повреда**.

Според **DSM V-TR Алтернативниот модел за растројство на личноста** (881 стр., 2022), за да се дијагностицира нарцисоидно растројство на личноста, мора да се исполнат следниве критериуми (во загради се моите коментари):

Умерено или поголемо нарушување на функционирањето на личноста, манифестирано преку специфични потешкотии во две или повеќе од следниве области:

Емпатија

Нарушена способност за препознавање или идентификување со чувствата и потребите на другите; прекумерна чувствителност на реакциите на другите, но само ако тие се сметаат за важни за себе; преценување или потценување на сопственото влијание врз другите.

Нарцисот тешко ги препознава емоциите и потребите на другите, но е многу внимателен на нивните реакции кога тие се важни за него (студена емпатија.) Како резултат на тоа, тој или го преценува влијанието што го има врз другите, или го потценува тоа влијание (класичниот нарцис никогаш не го потценува влијанието што го има врз другите за разлика од инвертираниот нарцис кој го прави тоа).

Интимност

Врските претежно се површни и главно постојат заради регулирање на самодовербата; реципроцитетот е ограничен поради отсуство на вистински интерес за искуствата на другите, додека преовладува потребата за лична корист.

Врските на нарцисите се насочени кон лична корист, притоа се плитки и површни, со фокус на одржување и регулирање на сопствената самодоверба (преку добивање нарцисоидна поткрепа за регулирање на сопственото нестабилно чувство за самовредност).

Нарцисот не е „вистински“ заинтересиран за искуствата на својот интимен партнер (со тоа што убедливо ја лажира таквата заинтересираност). Нарцисот го истакнува својот интерес за лична корист (со користење на зборот „потреба“, DSM V укажува на компулсивна и зависна природа на нарцисоидната поткрепа). Овие две карактеристики на односите на нарцисот ги прават врските едностранни: без взаемност или реципроцитет (без интимност).

Во ICD-11 (2022), патолошкиот нарцизам се појавува природно

преку комбинација на специфични карактеристики од областа на диссоцијалност, ананкастичност и негативна афективност.

Модел на агентност (дејственост)

Нарцисите (1) се фокусираат на агентноста, наместо на заедницата; (2) имаат преголем концепт/перспектива за себе; (3) самоусовршувањето и саморегулацијата им се насочени кон стекнување и одржување на самовредноста; (4) чувство на привилегираност; (5) ориентираност кон пристапување.

Нарушено формирање на себеси кај патолошки нарцизам

Кај патолошкиот нарцизам постои неспособност да се разликуваат **реалноста и фантазијата**, како и да се препознаваат **надворешните од внатрешните објекти** (псевдопсихотична хиперрефлексивност). Овој тип на нарцизам вклучува **интрапсихички стратегии, интерперсонални вештини и интерперсонални стратегии**.

Патолошкиот нарцизам е **систем**: меѓусебно зајакнување на клиничките карактеристики.

Нарцисоидна еуфорија и нарцисоидна самопочит: надменост и конкурентна општествена доминација.

Завист

Алопластична одбрана (склоност да се обвинуваат другите за своите грешки и неуспеси).

Кај партнер или пријател, нарцисот се обидува да обезбеди 2 од 4-те „S“ елементи: секс (sex), поткрепа (supply) (нарцисоидна и садистичка), услуги (services), сигурност/стабилност/заштита (safety/stability/security) (постојаност на објектот, сигурна основа)

Врските со нарцисите изгледаат површни, привремени и несериозни. Умствени игри, игри на моќ, триангулација, „monkey

branching“ (префрлање од еден партнер на друг), „flying monkeys“ (користење други лица како посредници), фокусирани кон задоволување на своите потреби, без емоции и интимност.

Модел на контекстуално засилување

Преференција за нови, нестабилни и краткорочни контексти.

Партнерот на нарцисот (модел на „чоколадна торта“) развива негативни впечатоци за врската кои се преформулирани од жртвата и водат до самоизмама (позитивни впечатоци создадени за решавање на когнитивната дисонанца и задоволување на потребите). Жртвата развива автопластични одбрани („Јас сум виновен/на“, „Требаше да му/и дадам втора шанса“, „Ако се однесував поинаку, сè ќе беше подобро“).

Главни поплаки на партнерите на нарцисите: Тие ги опишуваат своите нарцисоидни партнери како егоисти, материјалисти, лажговци, кои сакаат да контролираат и искористуваат, си играат игри со нив, не се посветени и не се верни.

Главни емоции на партнерите на нарцисите по нарцисоидна злоупотребувачка врска: лутина, олеснување што врската конечно завршила и каење.

Поголемиот дел од партнерите ги прекинале врските со оние кои не се нарциси затоа што барале **повозбудливи** партнери. Според истражувањето на Кембел (2002), некои луѓе кои се во врска со нарциси честопати **имаат нарцисоидни црти**, иако мнозинството не се такви.

Церебрален наспроти соматски нарцис

Нарцисот е **автоеротичен** што претставува уште една форма на одбивање, негирање и објективизација. Тој го објективизира и деградира својот сексуален партнер (консензуално или присилно) преку својата интрига и **фантазија за предавство**.

Нарцисоидните мажи (но не и жените) имаат **неограничена социосексуалност**. Тие се **склони кон игри** (играчи). Ова особено важи за соматските (сексуални) нарциси.

Отворените, грандиозни нарциси и нивните партнери имаат **помала веројатност да се изневерат** едни со други. Кај скриените женски нарциси постои поголема **веројатност да изневерат**, додека кај машките скриени нарциси тоа зависи од други фактори.

Неверството и принудниот секс под амбиентални околности се повеќе фантазии отколку вистинско однесување. **Вистинскиот принуден секс е редок кај мажите, а почест кај жените.**

Нарцисите имаат потреба да се чувствуваат неодоливо привлечни, а присилата ја расипува таа илузија на самовозвеличување.

Нарцисот те отфрла и напушта така што дава предност на **контрафактичната верзија од тебе: идеализирана или обезвреднета**. Тој комуницира со **внатрешниот објект, а не со тебе** и те казнува кога отстапуваш од тој објект.

Твојата улога како **надворешен регулатор** на нарцисот бара да ги апсорбираш нарушувањата на нарцисот (како амортизер на удари).

Заедничка фантазија: неуморната машинерија на нарцисот која те привлекува, те вовлекува, а потоа те исфрла – трансформиран/а.

Нарцисоидната злоупотреба се разликува од сите други видови злоупотреба по својот обем, софистицираност, времетраење, разновидност, како и по нејзината изразена и однапред испланирана намера да ја негира и наруши личната автономија, дејствување, самоефикасноста и благосостојбата на жртвата.

Нарцисот преку тебе го **репродуцира (реенактира) своето рано детство** и ти ги наметнува сите свои недостатоци: нема одвојување, живеење во фантазија, отсуство на стабилно „јас“, неспособност да се разликува внатрешното од надворешното, интоекција, дисоцијација, „мртва мајка“ (проективна идентификација), когнитивни нарушувања и нарушена способност за проверка на реалноста („гаслајтинг“).

Жртвите на нарцисоидна злоупотреба покажуваат клиничка слика која значително се разликува од жртвите на други, појасно дефинирани и целно ориентирани видови на злоупотреба.

Тие се подепресивни и анксиозни, дезориентирани, агресивни (со предизвикувачка реакција), дисоцијативни и заробени или безнадежни поради научена (повремено засилена или оперативно условена) беспомошност.

Накратко: тие живеат во канџите на **трауматската врска (Стокхолмски синдром)** која е еден вид **заедничка култна психоза (folies à deux)**.

Постојаната злоупотреба предизвикува **долготрајни штетни и трауматични последици** како што се напади на паника, хипервигилност, нарушувања на сонот, флешбекови (интрузивни сеќавања), самоубиствени мисли и психосоматски симптоми.

Жртвите доживуваат срам, депресија, дисоцијација, анксиозност, непријатност, вина, понижување, чувство на напуштеност, зголемена ранливост, афективна дисрегулација, па дури и кратокотрајни психотични епизоди.

Комплексно посттрауматско стресно нарушување (ПТСН) или комплексна траума е предложена дијагноза за менталното здравје од страна на д-р Џудит Херман од Универзитетот Харвард за да се објаснат последиците од долготрајните периоди на траума и злоупотреба.

Секое животно искуство и секој контакт со други луѓе нè менува. Никогаш повеќе не сме истата личност како претходно. Нарцисоидната злоупотреба не е исклучок. Но, **можно е целосно закрепнување и заздравување, иако тоа значи да излезете од искуството променети и помудри.**

Криза: нарушување на редот на нештата. Води до дезориентација и конфузија.

Теорија на криза и криза на созревање

Нарцисоидната злоупотреба ги доведува во прашање основните претпоставки што ги имаме за светот, за другите луѓе (теорија на умот) и меѓучовечките односи (внатрешен работен модел - IWM). Таа ја нарушува способноста за проверка на реалноста (reality testing). По нарцисоидната злоупотреба, почнуваш да веруваш дека:

1. Луѓето се ирационални и себични, повеќето се искористувачи, па дури и зловни.
2. Правдата, редот и структурата се ретки појави во универзумот. Наместо нив, владеат хаос, неизвесност и неодлучност. Реалноста и луѓето во неа се недоверливи.
3. Светот е непријателски настроен. Во најдобар случај, тој е рамнодушен.
4. Ниту едно добро дело не останува неказнето. Дури и ако вложуваш труд и си искрен, работите ретко функционираат. Потребни ти се контакти и среќа. Сè е прилично случајно.
5. Луѓето не даваат признание за доброто однесување. Дури и кога се однесуваш добро, оваа заслуга се заборава и игнорира. Луѓето мразат да се чувствуваат должни.
6. Реалноста не е заедничко искуство (нема меѓусубјективен простор). Секој човек ја доживува реалноста на свој начин.

7. Да се биде сам честопати е многу подобро и побезбедно отколку да се биде со некого.
8. Никој не заслужува љубов и малкумина се достоини за љубов.
9. Не можеш да си веруваш ни себеси: на твојата проценка, способноста да ја препознаеш реалноста, на љубовта кон себе.
10. Секогаш постои начин да се направат лоши и зловни дела бидејќи таквите постапки се насочени кон остварување на целта. Жалењето, каењето, вината, срамот, емпатијата и совеста се сметаат за слабости и ранливости кои предизвикуваат презир.

Траума од предавство и слепило за траумата од предавство (според Теоријата за траума од предавство – ТТП од Џенифер Фрејд и сор.). Кога не можеш или не ти е дозволено да ја изразиш својата траума и злоупотреба, нарушување на довербата, негативни емоции и големо предавство од личност од која зависиш на кој било значаен начин. Таквото **негирање и потиснување на искуството води кон дисоцијација** и низа долгорочни ментални нарушувања.

Жртвите се соочуваат со овие вообичаени замки кога се обидуваат да сфатат што доживеале:

Морална игра: ангел-жртва наспроти демон-нарцис

Самоважност: жртвата како воин во космичка битка

Избегнување одговорност: Кој може да го надмине и да му се спротивстави на самото Зло?

Жртва избрана од нарцисот затоа што е совршено грижлива, љубезна, емпатична и беспрекорна („емпатист“) и на тој начин претставува олицетворение на Добрината.

Регресивна инфантилизација: невин/а како бебе.

Вистина: ти, како жртва на нарцисот, можеби направи неоптимални избори поттикнати од сопствените ранливости. Ти беше само давател на услуги, целосно заменлив/а, непотребен/на и без посебна важност.

Петок, 23 мај, 2025 година

10:00 Заробени во заедничката фантазија на нарцисот

Фази на заедничка фантазија:

Откривање

Улогата на ПНП (патолошки нарцисистички простор) во процесот на откривање.

Во оваа фаза, нарцисот те набљудува внимателно, те зјапа, те гледа со злобен поглед и те анализира. Повлечи се. Избегнувај директен контакт со очи. Оди си. Опкружи се со други луѓе.

По првичниот контакт, во фазата на испитување, нарцисот те подложува на три теста.

Три теста на испитување

А. Дали си способен/на да бидеш идеализиран/а? Мора да поседуваш минимални особини, квалитети и однесувања.

В. Дали си во состојба да му обезбедиш на нарцисот 2 од 4-те „S“ елементи? Секс (sex): да бидеш неодрлив/а, ентузијастичен/на, потчинет/а во рамките на согласноста, склон/а кон сексуални фантазии, без јасни граници, перверзен/на, самопонижувачки/а, промискуитетен/на. Услуги (services) (што му/ѝ се потребни, а му/ѝ недостасуваат). Поткрепа (supply) (нарцисоидна или садистичка): обожавање, некритичност, покорност, мазохизам, самоомраза. Сигурност (safety): личност што предизвикува зависност, мајчинска поврзаност, лојалност и инертност.

С. Дали си ранлив/а на заедничката фантазија? Повреден/а или скршен/а, сонувач, ја мразиш реалноста, романтичен/на (дури и само како пријател), грандиозен/на, со недостаток на љубов кон себе.

Намамување преку „внатрешното дете“

На почетокот, нарцисот се претставува како привлечна, шармантна, малку незрела личност со инфантилни црти, карактеристики и димензии на личноста, предизвикувајќи мајчински и заштитни рефлексии (масовна психогена болест или масовна психоза).

Резонанца на архаични рани.

Инфантилизација: јазик, тон на гласот.

Те повлекува кон регресија: две сирачиња во темната шума (ефектот на Ханзел и Гретел).

Се бориш за врската (како да не треба да се разведете поради децата).

Нарцисот никогаш не го покажува своето вистинско јас. Сè што си видел/а е стратешка мамка – маска за да те вовлече во заедничката фантазија.

Нема „внатрешно дете“. Нарцисот е дете (застој во развојот, доцнење во развојот, нарушување).

Возраст на развој (ВР), развојна амнезија, криза на зрелост.

3. Интроекција на ко-идеализација / фиксирана идеализирана слика (љубовно бомбардирање, интроект и нарцис, сè е во ред затоа што тој го „поседува“ објектот)

Психопатите вршат манипулативна подготовка (grooming), нарцисите применуваат љубовно бомбардирање и потоа идеализираат, додека кај лицата со гранично растројство на личноста, присутна е идеализацијата.

Манипулативната подготовка (grooming) и љубовното бомбардирање се свесни постапки, додека идеализацијата е несвесна. Манипулативната подготовка (grooming) има за цел да поттикне емоционално поврзување. Љубовното бомбардирање е насочено кон конкретна цел: да се подготви теренот за идеализација, да се создаде внатрешен објект, да се тестира потенцијалниот партнер и да се воспостави заедничка фантазија.

Идеализацијата претставува начин на присвојување објекти (во заедничката фантазија преку двојно мајчинство, на граница преку нарцисоидна поткрепа и контрола од подредена позиција)

Идеализирачки трансфер

Сала од огледала (самозаљубување преку идеализирачкиот поглед на нарцисот)

Забавување: Нарцисот внесува интроект во твојот ум кој формира група со слични интроекти (како задна врата од злонамерен софтвер).

4. Двојно мајчинство во заедничка фантазија (рекреација на детството преку регресија во симбиотска фаза, инфантилизација). Нарцисот користи **нарцисоидна злоупотреба како тест** за безусловна љубов и постојаност на објектот.

5. Потребата на нарцисот да ја репродуцира разделбата води до **ментално отфрлање**, што резултира со нарцисоидна повреда (нарцисот не знае сè, неговата проценка била погрешна).

6. Обезвреднување на надворешниот објект да се врати грандиозноста (да се добие егоконгруентна смисла за отфрлањето на досега идеализиран објект). Тогаш се појавува „monkey-branching“ (префрлање од еден партнер на друг): барање на следната цел и следната заедничка фантазија.

7. Обезвреднување на интроектот преку механизмот на поделба (интроектот се доживува како целосно лош, додека нарцисот се идеализира како целосно добар).

8. Отфрлање во реалниот живот: проекција на интроектот врз тебе во обид да се интегрира со надворешниот објект (ти). Интеграцијата на проекцијата не успева поради анксиозност од напуштање предизвикана од непостојаноста на интроектот и твоето одбивање да го прифатиш поделениот, целосно лош интроект. Обезвреднетиот, поделениот, целосно лош интроект останува како внатрешен објект, во умот на нарцисот. Ова создава анксиозност и дисонанца (интернализација-интроекција на лошиот објект)

9. Хуверинг (hoovering): единствениот начин да се реинтегрира внатрешниот објект и да се намали анксиозноста е преку реидеализација на надворешниот објект и соодветниот интроект. Ова, сепак станува невозможно ако нарцисот е психички понижен. Тој потоа се оддалечува од својата претходна верзија и создава нова, со што повторно овозможува самоидеализација (враќање на грандиозноста).

11:30 Стратегии за справување во заедничката фантазија

Терапија за парови и активирање на заедничката улога

Регресија кон матрицата на матката, кон раното детство: снимањето на моменти на нарцисот инсталира Тројански коњ (мајчински интроект) во умот на нарцисот.

Твоите моќи како новооткриена „мајка“ на нарцисот: да се дефинира идентитетот на нарцисот, да се принуди да се одвои, да

се пренасочат негативните влијанија, да се контролира и дисциплинира, да се обезбеди тестирање на реалноста, да се преобликува фантазијата.

Постави цели, а потоа користи повторување и повлекување (хипноидна состојба/транс).

Можеш да го манипулираш наивниот нарцис преку овие методи:

Предизвикување на грандиозноста

Погрешно идеолошко припишување (натерај го да помисли дека идејата или иницијативата била негова)

Лажно претставување на беспомошност (спасител): контрола од подредена позиција

Масовна психогена болест (култ): вие двајцата против светот

Его-синтоничен наратив со (позитивна) адаптација за преживување (мотивација за интроекција и асимилација на твојот наратив): анксиолитички (несигурност поради разделба (анксиозност од напуштање); триумфално-антагонистички (на пр., враќање на правда, потврда на семот); подобрување и усогласување со грандиозноста.

Твоите „flying monkeys“ (посредници):

Тие го користат влијанието на врсничката динамика и умот на нарцисот, личноста во групата или култот (пренесување на когнитивните процеси и стекнување социјален идентитет): припадност и прифаќање (сурогат семејство), самовредност, моделирање, врснички притисок, оперативно условување, нормативна регулација, негативен идентитет и социјални референти.

Неговите „flying monkeys“ (посредници) (кампањи за омаловажување):

Единствениот соодветен одговор на кампањата за омаловажување е кога нема одговор.

Штетата на угледот е минимална кај вистинските пријатели и во нормални работни средини, а голема кај лажните пријатели и токсичните работни средини. Затоа, кампањата за омаловажување е корисен филтер или мембрана за да го прочистиш својот живот.

Претворање на агент во соработник (двоен играч) во контраразузнавање.

Покажи дека соработуваш и си послушен, заблагодари му се на посредникот, однесувај се како да се плашиш за да добиеш дополнителни информации и да ја намалиш одбраната на заговорниците.

Давај му на нарцисот погрешни информации, дезинформации (од кои мал дел се вистина).

Шпионирај го нарцисот и предвиди ги неговите следни потези.

Идентификувај ги другите лица вклучени во заговорот.

Разоткриј го криминалниот заговор на нарцисот пред органите за спроведување на законот, медиумите или на интернет.

Алтернативно, чувај ги доказите против нарцисот и неговите соучесници за идна употреба во случај на изнуда.

ТАКТИКИ

1. Без контакт

Постојат многу начини да се заобиколат и саботираат правилата за забрана на контакт со насилникот:

Неоснована тужба

Одговор: приватно и јавно

Следење, прибирање информации и испраќање пораки: директно и

индиректно (преку трети лица и посредници, вклучувајќи деца, или пак на социјалните мрежи)

Сигнали и кодирани пораки

Преформулирање и внатрешен дијалог со интроект

Кампања за омаловажување

2. Сива карпа (минимизирање на емоционалните реакции и интеракции со нарцисот)

3. Одвлекување

4. Огледално однесување (имитирање на емоции и однесување на другата личност)

5. Заедничка психоза

6. Обезбедување калибрирана, разумна, висококвалитетна нарцисоидна поткрепа

7. Задржување/повремено засилување

8. Позадински шум

Однесувај се како „позадински шум“: не поставувај прашања, никогаш не критикувај или не се спротиставувај, кога ќе ти се обрзат, одговори кратко и не воведувај нови теми во разговорот. Накратко: никогаш не иницирај или не биди проактивен – секогаш реагирај смилено, послушно и покорно.

Не се обидувај да преговараш, да правиш компромис или да го промениш нарцисот: тој не учи и тоа само ја поттикнува неговата агресија.

Биди хипервнимателен/на, дури и параноичен/на: чувај ги своите тајни, делувај во последен момент, забрани пристап до твоите уреди, прекини ги врските. Ова не е предавство, туку

преживување.

13:00 Пауза за ручек

14:00 Деветкратен пат до заздравување

Твоето тело

Пореметувања на сонот и соматски симптоми

Соматизација и соматизациско растројство

Соматско симптоматско нарушување (претходно: соматоформно нарушување)

Конверзивно нарушување

Симптоми на моторна конверзија

Симптоми на сетилна конверзија

Функционално невролошко симптоматско нарушување (FNsD)

Дисоцијативно невролошко симптоматско нарушување (DNSD)

Нарушување со телесна вознемиреност

Избегнувај ја жртвата

Тенденција кон меѓучовечка виктимизација (ТМВ),

Конструкт на личноста и неговите последици, концепт дефиниран од Рахав Габаи, Боаз Хамеири и сор. 2020.

Постојано чувство дека си жртва кое е генерализирано низ многу

видови врски.

Конкурентна виктимизација и сигнализирање на виктимизација (доблест) вклучуваат поделба и чувство на право.

Ти си бил/а ЖРТВА, ти не си ЖРТВА. Верувај ѝ на својата интуиција, таа никогаш нема да те одведе на погрешен пат. Работи на решавање на сопствените проблеми. Избриши го насилникот од својот ум, не само од својот живот.

Но, кога виктимизацијата станува идеологија, кариера, професија или идентитет (како политиката на идентитет), таа станува манипулативна и штетна. Таквите жртви се претвораат во насилници, опседнати со моќ, слава и пари.

Единствениот излез од статусот на жртва е да се преземе целосна лична одговорност – да се прифати својата судбина, изборите и последиците од истите.

Жртвите на долготрајно злоставување често ги интроектираат (интернализираат и идентификуваат) своите злоставувачи (агресорот – според Ференци) и ги претвораат во постојани прогонителски објекти. Понатаму, тие развиваат трауматска врска со овој внатрешен глас на тортура, дури и кога насилникот одамна го нема во нивниот живот.

Виктимизацијата станува удобна зона на комфор, а жртвата е емоционално вложена во одржувањето на својата непрекорна и функционална состојба. Тоа станува детерминант на идентитетот на жртвата и ѝ помага да ги регулира своите емоции и да ја ублажи својата анксиозност и нестабилност на расположението.

Професионалните жртви имаат тенденција да ги обвинуваат искуствата од своето детство поради што остануваат вечни жртви. Повторно, тие се жртви, но овој пат на своите родители.

Мора да почнеме да прифаќаеме дека ставот на виктимизација е нарцисистички: грандиозен, со чувство на право и алопластична

одбрана.

Постојаната жртва задоволува четири неопходни психолошки потреби:

1. Го враќа чувството на дејствување и самоефикасност и го враќа чувството на контрола од надворешно кон внатрешно. Многу жртви привлекуваат внимание и заработуваат пари од својата новооткриена „професија“;
2. Тоа дава смисла на личната историја на жртвата и на светот околу неа, со што ги прави значајни: обновени се структурата, редот, па дури и чувството за „кармичка“ правда;
3. Тоа ги легитимира избегнувачките однесувања. Надворешниот свет е предизвикувачки и болен: неговото избегнување гарантира спокојство и внатрешен душевен мир;
4. Виктимизацијата ѝ овозможува на жртвата да се препушти на својата грандиозност и чувство на морална супериорност: ја прикажува како беспрекорна, ангелска, емпатична, поддржувачка, љубезна, грижлива, сочувствителна и, накратко, совршена, безгрешна и беспрекорна личност. Тоа е морална претстава или крстоносна војна, а таа е ангел-воин која се бори против демонот-нарцисот.

Виктимизацијата ѝ овозможува на жртвата членство во тесно поврзани заедници на истомисленици и чувство на припадност, конечно да биде разбрана, оправдана и возвишена. Тоа е опојна мешавина и жртвите стануваат агресивни ако и кога се обидуваат да им ја одземат со тоа што ќе ги предупредите за сопствените несовершености и придонеси кон нивната тажна состојба.

Некои луѓе ја прифаќаат улогата на професионална жртва. Правејќи го тоа, тие стануваат себични, без емпатија, насилни и експлоататорски настроени. Со други зборови, тие стануваат

нарциси.

Улогата на „професионалните жртви“ - лица чие постоење и идентитет се темелат исклучиво и целосно на нивниот статус како жртва - е добро истражена во виктимологијата. Оваа тема не е пријатна за читање.

Овие „професионални“ жртви често се посурови, одмаздољубиви, огорчени, без сочувство и понасилни од своите злоставувачи. Тие ја градат својата кариера врз тоа.

Тие се идентификуваат со оваа улога исклучувајќи сè друго. Тоа е опасност што треба да се избегне. И токму ова го нарекувам „Нарцисоидна зараза“ или „Нарцизам преку посредник“.

Злоупотребата, траумата, закрепнувањето, лекувањето се ментални состојби: од покорност и губење на самоконтролата до понизност и преземање одговорност

Деветкратен пат до заздравување

ТЕЛО

Внимание (самоемпатија, сојузништво, сочувствителна и другарска интимност)

Регулатива (контрола, имагинација, владеење, родителство, сигнали)

Заштита (пријателство, старателство, нега, ум над телото)

УМ

Автентичност (повторно откриј кој/а си, кој/а треба да бидеш) Автентичниот глас е самољубив. Активно исклучи ги сите други.

Позитивност (барај го позитивното додека го признаваш негативното, однесувај се позитивно, без саможртвување)

Внимателност (без ориентација кон минатото или иднината, фокусирај се на сегашноста)

ФУНКЦИИ

Буден набљудувач (подготвен, но не параноичен, истражува, открива)

Заштитен цензор (филтрира штетни информации, цензурира)

Чувар на реалноста (одржува способност за проверка на реалноста)

На почетокот од врската, нарцисот е остварување на сонот. Тој честопати е интелигентен, духовит, шармантен, привлечен, успешен, емпатичен, има потреба од љубов, љубезен, грижлив, внимателен и многу повеќе. Со други зборови, тој е идеален. **На почетокот, нарцисот е премногу добар за да биде вистинит.**

Потоа, тој станува премногу вистинит за да биде добар.

Тешко е да се откажеш од оваа идеализирана слика. Врските со нарцисите секогаш завршуваат со **двојно сфаќање**. Првото е дека нарцисот те (зло)употребува, а второто е дека нарцисот те смета за средство (предмет) за еднократна употреба, потрошен и заменлив.

Прифаќањето на ова новостекнато знаење е мачен процес кој честопати завршува неуспешно. Луѓето остануваат заглавени во различни фази и не успеваат да се помират со отфрлањето како човечки суштества - најцелосната форма на отфрлање што постои.

Сите ние реагираме на загубата. **Загубата** нè прави да се чувствуваме беспомошни и објективизирани. Кога нашите најблиски умираат - чувствуваме дека природата, Бог или животот

нè третираше како играчки. Кога се разведуваме (особено ако не сме сме ја иницираше разделбата), честопати се чувствуваме искористени и злоупотребени во врската, дека сме „отфрлени“, дека нашите потреби и емоции се игнорирани. Со други зборови, повторно се чувствуваме објективизирани.

Губење на нарцисот не се разликува од која било друга голема загуба во животот. Тоа предизвикува **циклус на тагување и жалење** (како и некаков вид на благ посттравматски стресен синдром во случаи на сериозна злоупотреба). Овој циклус поминува низ **четири фази**: негирање, бес, тага и прифаќање.

Негирањето може да се манифестира на многу начини. Некои продолжуваат да се преправаат дека нарцисот е сè уште дел од нивниот живот, дури одат до крајност на „интеракција“ со нарцисот преправајќи се дека „комуницираат“ или се „среќаваат“ со него (на пример, преку други луѓе).

Други развиваат прогонувачки заблуди, со што го вклучуваат имагинарниот нарцис во својот живот како злокобно и темно присуство. Ова овозможува „негов“ континуиран „интерес“ за нив - колку и да се смета дека е злонамерен и заканувачки тој „интерес“. Ова се радикални механизми на негирање, кои се граничат со психотичното и често се претвораат во кратки психотични микро-епизоди.

Понижени и привремени форми на негирање вклучуваат развој на идеи за референца. Секој потег или збор на нарцисот се толкува како насочен кон лицето кое страда, неговиот поранешен партнер и како да носи скриена порака која може да се „декодира“ само од страна на примателот.

Други ја негираат самата нарцисоидна природа на нарцисот. Тие го припишуваат неговото насилно однесување на незнаење, злоба, недостаток на самоконтрола (поради злоупотреба или траума во детството) или добри намери. Овој механизам на негирање ги

наведува да веруваат дека нарцисот всушност не е нарцис, туку некој кој не е свесен за своето „вистинско“ битие, или некој кој само и невинно ужива во менталните игри и си игра со животите на луѓето, или е несвесен дел од мрачен заговор за измама и злоупотреба на наивните жртви.

Честопати нарцисот се прикажува како опседнат или заробен во својата „измислена“ состојба а, всушност, длабоко во себе е фина, нежна и симпатична личност. На полесниот крај од спектарот на реакции на негирање го наоѓаме класичното негирање на загубата – неверување, надеж дека нарцисот може да се врати, суспензија и потиснување на сите информации што укажуваат на спротивното.

Кај ментално здравите луѓе, негирањето обично брзо прераснува во **бес**.

Постојат неколку видови бес. Бесот може да биде фокусиран и насочен кон нарцисот, кон други фактори кои го олеснуваат губењето, како што е љубовницата на нарцисот или кон специфични околности. Бесот може да биде насочен кон себеси - што често доведува до депресија, мисли за самоубиство, самоповредување, а во некои случаи и до самоубиство.

Бесот отстапува место на **тагата**. Тоа е тагата на заробено животно, исполнето со егзистенцијална анксиозност измешана со акутна депресија. Таа вклучува дисфорија (неможност за радување, за оптимизам или очекување) и анхедонија (неможност за доживување задоволство или за наоѓање смисла во животот). Тоа е парализирачко чувство што го успорува човекот и се препушта на случајноста. Сè изгледа бесмислено и празно.

Ова пак води кон постепено **прифаќање**, обновена енергија и периоди на активност. Нарцисот веќе го нема, ниту физички, ниту ментално. Празнината што ја остава зад себе сè уште боли, а сè уште постојат болката од жалење и надеж. Но, во целина, нарцисот е трансформиран во наратив, симбол, друго животно искуство или

(досадно) клише. Тој повеќе не е сеприсутен и неговата поранешна жртва не се залажува во врска со едностраната и злоупотребувачка природа на врската или во врска со можноста и желбата за нејзино обновување.

Тешко трауматизираниите жртви на злоупотреба (со ПТСН и КПТСН) често покажуваат **избегнувачко однесување**. Но, тие исто така покажуваат психопатски и нарцисоидни особини и однесувања. Тие се реактивни и минливи: тие исчезнуваат без трага откако жртвите ќе се вратат во поддржувачка и љубовна средина и ќе престанат да контактираат со својот насилник.

Психопатските и нарцисоидните преклопувања (ова се стекнати реактивни, научени особини и однесувања) не претставуваат трајни стилови на личноста или нарушувања. Тие служат само за спротивставување на злоупотребата или нејзино ограничување и враќање на нарушената самодоверба и чувството на контрола во трауматската ситуација. Во овој контекст, тие се всушност здрави и укажуваат на отпорност.

Жртвата станува егоцентрична, без емпатија, предизвикувачка, ориентирана кон целта, неодговорна, лажлива или агресивна личност само за да преживее во патолошкото опкружување и разновидните напади врз нејзиниот идентитет и индивидуалност.

Теодор Милон во своето значајно дело „Растројство на личноста во современиот живот“ го напишал следново: **„Многу читатели ќе се изненадат што некои од нивните најдобри квалитети изразуваат карактеристики поврзани со антисоцијалната личност... способност за самоодржување, амбиција, конкурентност и конструктивна потрага по индивидуалност и самостојност“.**

Истражувачи како Олдхем, Морис, Мекоби и Датон го поддржуваат ова мислење дека **минималната психопатија е всушност здрава** и е предуслов за опстанок и успех во одредени ситуации, средини и професии.

15:30 Справување со тагата

Нарушување/синдром на продолжена тага

Без затворање на болката или без надеж

Предавство

Тага: за него, за тебе, за вашата заедничка историја, за она што можеше да биде

Постојан интроект

Негирање, бес, преговори, депресија, прифаќање (д-р Елизабет Кублер-Рос) и надеж (д-р Кенет Дока, 1992)

Ти тагуваш за:

Неостварен потенцијал (она што можеше да биде), желби, соништа, планови и фантазија

Неусогласеност помеѓу фантазијата (идеализација) или перцепцијата (на пр., измама) и реалноста

Катастрофизирање (перцепција на закана)

Непоправливи загуби (смрт, изгубено време)

Губење на себеси, идентитетот, целите, его-идеалот (визија за иднината)

Повеќекратно жалење:

по твоето отфрлено, заблудено идеализирано јас,

по нарцисот како твоја мајка,

по нарцисот како твое дете,

по нарцисот како совршен љубовник,
по неверството,
по загубената невиност,
по неможноста повторно да се сака/верува во фантазијата/сонот за иднината.

Мојот концепт за **двојно мајчинство**:

Нарцисот станува твоја идеализирана мајка која ти дава безусловна љубов.

Стануваш идеализирана мајка на нарцисот и му нудиш безусловна љубов.

Ова е суштината на заедничката фантазија со нарцисот.

Кога се разделувате, доживуваш тројна тага: по твоето идеализирано јас, по нарцисот како твоја мајка и по нарцисот како твое дете.

Според принципот на двојно мајчинство, кога ќе се поделиш со нарцисот или кога ќе те напушти, ќе се чувствуваш како сирак.

Тогаш треба да научиш да се грижиш сам/а за себе. Еве како:

Види се себеси: Набљудувај се себеси, преиспитај се себеси, биди свој пријател и ментор, запознај се себеси. Врати ја самодовербата, самопочитта, чувството на сопствената вредност.

Фрустрирај се себеси, повлечи се малку назад (дај си простор), дозволи си да се одвоиш, да се индивидуализираш и да поставиш граници, испитај ја реалноста, ослободи се од магичното размислување.

Во исто време, биди свое сигурно место: емпатична, усогласена, грижлива, љубезна, прифатлива, самосочувствителна личност.

Инвестирај и подготви се за физичката реалност, социјалната

средина (социјализација), културна хегемонија (акултурација) и стекнување вештини: истражување, образование, обука.

Сакај се себеси.

Од жртва до преживеан/а:

Остави го нарцисот зад себе.

Продолжи понатаму:

Прифати ја реалноста.

Учи и еволуирај.

Дозволи си да тагуваш.

Верувај повторно, прости го простливото, но никогаш не го заборавај незаборавливото. Прекини секаков контакт со нарцисот.

Сабота, 24 мај, 2025 година

10:00 Предуслови за заздравување и терапија

Делата на љубов кон себе и процесот на заздравување се секогаш болни.

Отстранување на токсични, но зависни луѓе во твојот живот;

Воведување дисциплина, цели и структура на распуштен и безгрижен живот;

Да кажеш „не“ на искушенија и заведувања;

Препознавање на своите недостатоци, самонанесени рани и неуспеси;

Соочување со траума и злоупотреба;

Вложување труд во интроспекција и терапија.

Четири чекори што треба да се применат пред да се започне со терапија:

- 1) Да се престане со самоидентификација како жртва
- 2) Да се признае сопствениот удел кон злоупотребата
- 3) Да се идентификуваат и одделат автентичните од неавтентични внатрешни гласови
- 4) Да се замолчат неавтентичните гласови

Интроектот на нарцисот е пригушен, твојот е активен и гласен.

Нарцисоидна театарска претстава: тој го пишува сценариото и режира, ти глумиш и насочуваш (надворешен локус на контрола).

Заменете ги улогите: ти го пишуваш сценариото и режираш, тој дејствува и е реквизитор, без разлика дали е физички присутен или не (интросект)

Совладај го нарцисот со тоа што ќе ги присвоиш неговите улоги, а потоа ќе ги обединиш/интегрираш деловите.

Одвојување-индивидуализација:

Дисоцијацијата и објективизацијата се во сржта на одвојувањето-индивидуализацијата што се јавува на возраст од 18 до 24 месеци.

Пред фазата на одвојување, детето е во симбиотска состојба. Тој ја доживува својата мајка како дел од себе. За да се одвои од неа, треба да го отсеке овој дел и да го објективизира (да го направи надворешен објект). Исто така, развива минлива грандиозност за да може да го совлада светот, сè со своето мало јас.

Нарцизмот е неуспех на процесот на одвојување и индивидуализација поради недостаток на јасни граници помеѓу детето и неговата мајка.

Значи, кога нарцисот ќе се соочи со замена на мајката (интимен партнер), тој се обидува да ја повтори старата динамика принудувајќи ја да се спои со него (апсорбирајќи ја за да го елиминира нејзиниот статус на објект, нејзината индивидуалност).

Тој агресивно и грандиозно ја претвора својата партнерка во самообјект или во идеализирана претстава на објект, со што ја елиминира нејзината способност да се одвои од него, барем во неговиот ум. Тој не ги почитува нејзините граници за да ја поништи нејзината самостојна автономија.

Нарцис: двојност помеѓу злоставувач-спасител, смрт-живот, казнувач- мајка.

Одвојување: замолчување на гласот на нарцисот во твојот ум.

Индивидуација

Откако ќе се замолчи гласот на нарцисот, и како насилник и како спасител, и како мајка и како дете – тие исчезнуваат.

Автентичниот глас се одвојува од телото.

Олицетворение

Индивидуацијата бара **работа на умот и телото**: поседување на својот глас и поврзување со своето тело.

Повторно воспоставување на **трите изгубени функции**: грижа за себе (љубов кон себе), самоспасување (агентност), избор и потврдување на животот (негирање на депресија, анксиозност, катастрофизација и автоматски негативни мисли - АНМ)

Вистински терапевт

Жртвите на злоупотреба во сите нејзини форми - вербална, емоционална, финансиска, физичка и сексуална - често се дезориентирани. Освен емотивна поддршка и психотерапија, ним им се потребни и практични насоки и едукација поврзани со темата. На почетокот, жртвата вообичаено е недоверлива, па дури и непријателски настроена личност.

Терапевтот или социјалниот работник мора да изгради доверба и поврзаност со трпение и посветеност.

Терапевтската врска бара постојано уверување дека избраната средина и модалитетите на третман се безбедни и поддржувачки. Ова не е секогаш лесно да се направи, делумно поради објективни фактори како што е фактот дека записите и белешките на терапевтот не се целосно доверливи. Сторителот може да принуди нивното откривање на суд едноставно со поднесување граѓанска тужба против жртвата!

Првата задача е да се легитимизираат и потврдат стравовите на

жртвата. Ова се прави така што ќе ѝ се стави до знаење дека таа не е одговорна за злоупотребата или виновна за она што се случило. Виктимизацијата е вина на насилникот - тоа не е избор на жртвата. Жртвите не бараат злоупотреба - иако, признаваме, некои од нив постојано наоѓаат насилни партнери и формираат односи на ко-зависност. Соочувањето, реконструкцијата и преформулирањето на трауматските искуства е клучна и неопходна прва фаза во закрепнувањето.

Терапевтот треба да ѝ ја претстави на жртвата нејзината амбивалентност и двосмисленоста на нејзините пораки - но ова треба да се направи нежно, со сочувство и без осуда.

Колку повеќе жртвата на злоупотреба е подготвена и способна да се соочи со реалноста на своето искуство (и сторителот), толку повеќе ќе чувствува и ќе доживува помалку вина.

Погрешен терапевт

Жртвите на злоупотреба се оптоварени со емоционален товар кој често предизвикува реакции на беспомошност, бес, страв и вина дури и кај најискусните терапевти. Контратрансферот е честа појава: терапевтите од двата пола се идентификуваат со жртвата и ја чувствуваат нејзината болка што ги прави да се чувствуваат немоќни и несоодветни (на пример, во нивната улога како „општествени заштитници“). Според извештаите, за да избегнат вознемиреност и чувство на ранливост („тоа можев да бидам јас, седејќи таму!“), терапевтките неволно ја обвинуваат беспомошната жртва и нејзината лоша проценка за предизвикување на злоупотребата. Некои терапевтки се концентрираат на детството на жртвата (наместо на нејзината мачна сегашност) или ја обвинуваат за претерување.

11:30 Развивање на љубов кон себе и автентичност (идентитет)

1. Врати ја агентноста (личната моќ на дејствување):

Ослободи се од надворешниот локус на контрола и алопластични одбранбени механизми

Преземи одговорност за своите одлуки, избори, постапки и придонеси

Нагласи ја личната автономија, дејствувањето, независноста, но откажи се од пркос, тврдоглавост, импулсивно однесување, манипулативност (макијавелизам) и неодговорност.

2. Врати ја автентичноста

Одвој се

Изгради го својот идентитет

Замолчи го непријателскиот интроект на насилникот

3. Врати ја свесноста

Биди присутен/а

Почитувај го своето тело

4. Врати ја личноста

Отфрли ја зависноста

Прекини ја трауматската врска

Биди скромен/на, трпелив/а, отворен/а за размислување. Сакај се себеси онаков/а каков/а што си, а не идеализираната верзија.

Постојат **4 услови** за секоја лична трансформација и раст: самосвест, емпатија, емоции, мотивација. Љубовта кон себе е здраво самопочитување и стремеж кон сопствената среќа и поволни резултати.

Тоа се заснова на четири столба:

1. **Самосвест:** интимно, детално и сочувствително познавање на себеси, SWOT анализа: силни страни, слабости, улогата на другите и заканите
2. **Самоприфаќање:** безусловно прифаќање на сопствениот основен идентитет, личност, карактер, темперамент, врски, искуства и животни околности.
3. **Самодоверба:** убедување дека некој ги има на ум своите најдобри интереси, се грижи за себе и има слобода на дејствување и автономија: не е контролиран од другите, ниту зависен од нив на компромисен начин.
4. **Самоефикасност:** верување, стекнато и усовршено од искуство, дека некој е способен да постави рационални, реалистични и корисни цели и дека поседува средства да оствари резултати соодветни на своите цели.

13:00 Пауза за ручек

14:00 Враќање на 10-те вистини за животот (IWM)

Нарцисоидната злоупотреба ги предизвикува претпоставките за светот, луѓето (теорија на умот) и односите (внатрешен работен модел - IWM):

1. Луѓето се рационални и себични, но повеќето луѓе се добри.
2. Правдата, редот и структурата се фундаментални за универзумот. Реалноста и луѓето во неа се доверливи.

3. Светот не е непријателски настроен. Во најлош случај, тој е рамнодушен.
4. Едно добро дело заслужува друго (наспроти тоа, нема добро дело што останува неказнето). Ако се потрудиш доволно и си искрен, работите ќе се средат.
5. Добиваш признание кај луѓето кога се однесуваш добро. Ова признание не се заборава, ниту се игнорира.
6. Реалноста е заедничко искуство (интерсубјективност). Луѓето се многу слични.
7. Да бидеш сам/а е полошо отколку да бидете заедно.
8. Заслужуваш љубов.
9. Можеш да си веруваш на себе: на твојата проценка, тестирање на реалноста, љубовта кон себе.
10. Секогаш постои начин да се поправи неправдата и злото бидејќи тие ретко се намерни. Жалењето, каењето, вината, срамот и совеста се заеднички за сите луѓе.

15:30 Седум одлуки за живот без нарцис

Нови почетни цели на жртвите на злоупотреба

Твоето ментално - а премногу често и физичкото здравје зависи од строгото почитување на следниве ветувања дадени кон себе:

1. Ќе се однесувам кон себе со достоинство и ќе барам почит од другите. Нема да дозволам никој да ме навредува.

2. Ќе поставам јасни граници и ќе им објаснам на другите што сметам дека е дозволено и прифатливо однесување, а што е недозволено.
3. Нема да толерирам злоупотреба и агресија во која било форма или изговор. Ќе настојувам веднаш и недвосмислено да го прекинам таквото недолично однесување.
4. Ќе бидам решителен/на и јасен/а во врска со моите потреби, желби и очекувања од другите. Нема да бидам арогантен/на - но ќе бидам самоуверен/а. Нема да бидам себичен/на и нарцисоиден/на - туку ќе се сакам и ќе се грижам за себе.
5. Ќе се запознаам подобро себеси.
6. Ќе се однесувам кон другите како што сакам тие да се однесуваат кон мене. Ќе се обидам да бидам воден/а преку сопствениот пример.
7. Доколку постојано не ме почитуваат, злоупотребуваат или ако моите граници се игнорираат и прекршуваат, ќе ја прекинам врската со насилникот веднаш. Нулта толеранција и никаква втора шанса ќе бидат моите водечки ставови за самоодржување.

Недела, 25 мај, 2025 година

10:00 Дали некогаш ќе бидеш ист/а?

Знаци на заздравување

Нема потценувачки интроекти поврзани со него (вклучително и „flying monkeys“ – посредници)

Нема его-дистонија или двоумење при носење одлуки.

Способност за обновена доверба.

Нема сомневање во сопствената проценка.

Вратено е самостојното тестирање на реалноста (без когнитивни нарушувања).

Чувството на агентност и самоефикасност се обновени.

Автономна мотивација.

Нема катастрофизирање (непосредна пропаст).

Нема антиципативна анксиозност.

Нема зависнички копнежи или сентиментална носталгија поврзана со несигурност од разделба (анксиозност од напуштање).

Нема барање партнер од ист тип (од нарцисоидна до анаклитична селекција на партнер).

Нема мајчински или родителски импулси (нема нарцисоидни трансфери).

Нема „ние“, туку само „ти“ (нема спојување или фузија во заедничка фантазија, како и недопрени граници, нема преплетување или зафаќање).

Нема „ние“ против „нив“ (нема култно размислување).

Нема обиди за читање мисли.

Нема импулси за саможртвување или угодување на другите (нема емоционална уцена).

Нема инфантилна одбрана.

Нема самоидеализација или самодевалвација, само реалистична интроспекција и самосвест.

Вратена функционалност: социјална, работно место, родителство, емпатија.

Нема изразување емоции преку нешто друго (како плачење додека гледаш филм)

Нема одбивност кон довербата или страв од интимност

Нема став на жртва— преземање лична одговорност

11:30 Прашања и одговори

13:00 Пауза за ручек

14:00 Последици: Одмазда, правда, контакт, заедничко родителство

Затворањето (емоционалното разрешување) е неопходно за жртвите на злоупотреба да ги излечат своите трауматски рани.

Постојат три форми на ефективно затворање: концептуално, ретрибутивно и дисоцијативно.

Концептуално затворање вклучува отворена дискусија за насилната врска, додека ретрибутивното затворање вклучува обновена правда и воспоставување рамнотежа.

Дисоцијативно затворање се јавува кога жртвите ги потиснуваат своите болни сеќавања, што доведува до дисоцијативно нарушување на идентитетот. Жртвите плаќаат висока цена кога избегнуваат да се соочат со својата состојба.

Традиционална жртва е кога жртвата прифаќа дека ова е начинот на кој функционира светот.

Идентитетот на жртва е форма на политика на идентитет. Тоа е кога жртвата станува одредувач на тоа кој си ти, ја доловува твојата суштина и карактер како жртва.

Жртвеноста служи за да се организира животото околу една централна цел или насока, за да се исполни со значење и за негово

разбирање.

Вигилантски идентите на жртва е кога жртвите, а особено самопрогласените жртви, користат сигнализација на жртвеност и конкурентска жртвеност за да манипулираат со други луѓе. Тие всушност се темни личности или нарциси и психопати.

Вигилантна жртва е кога овие луѓе всушност го кршат законот, ги игнорираат општествените норми и ги заобиколуваат институциите за да постигнат три цели.

Одбивање на секаков контакт со насилникот

Осигури се дека ќе одржуваш контакт со твојот насилник, колку што налагаат судовите, советниците, медијаторите, старателите или службените лица за спроведување на законот.

НЕ ги прекршувај одлуките на системот. Работи одвнатре за да ги промениш проценките, евалуациите или одлуките - но НИКОГАШ не се бунтувај против нив или не ги игнорирај. Така само ќе го свртиш системот против себе и твоите интереси.

Освен минималниот контакт пропишан од судовите – одбиј секаков непотребен контакт со нарцисот.

Не одговарај на неговите молби, романтични, носталгични, ласкави или заканувачки е-пораки.

Врати ги сите подароци што ти ги праќа.

Забрани му влез во твојот дом, дури и не одговарај на интерфонот.

Не разговарај со него по телефон. Спушти ја слушалката штом ќе го слушнеш неговиот глас, додека му даваш до знаење, со една единствена, учтива, но цврста реченица, дека не сакаш да разговараш со него.

Не одговарај на неговите писма.

Не го посетувај во посебни пригоди или во итни случаи.

Не одговарај на прашања, барања или молби што ти ги пренесуваат трети лица.

Одалечи се од трети лица за кои знаеш дека те шпионираат по негов налог.

Не разговарај за него со децата.

Не зборувај лошо за него.

Не барај ништо од него, дури и ако ти е очајно потребно.

Кога си принуден/а да се сретнеш со него, не разговарај за твоите лични работи - ниту за неговите.

Секој неизбежен контакт со него - кога и каде што е можно - препушти го на стручни лица: адвокатот или финансиски советник.

Држи се до своите поставени граници -- спротивстави се на злоупотребата

- Не прифаќај насилно однесување. Побарај разумни, предвидливи и рационални постапки и реакции. Инсистирај на почитување на твоите граници, склоности, преференции и приоритети.
- Побарај праведен и соодветен третман. Отфрли или игнорирај неправедно и каприциозно однесување.
- Ако си спремен/на за неизбежен конфликт, реагирај на ист начин. Нека го преживее тоа што го прави.
- Никогаш не му покажувај на насилникот дека се плашиш од

него. Не преговарај со насилници. Тие се ненаситни. Не подлегнувај на уцени.

- Ако работите се влошат - прекини секаков контакт, вклучи ги службените лица за спроведување на законот, пријателите и колегите или закани му се (легално).
- Не ја криј злоупотребата. Тајноста е оружјето на насилникот.
- Никогаш не му давај втора шанса. Одговори со целата своја сила уште при првата повреда.
- Биди внимателен/а. Немој да откриваш премногу на прв или случаен состанок. Прибирај информации.
- Биди свој/а. Не ги претставувај погрешно своите желби, граници, преференции, приоритети и црвени линии.
- Не се однесувај недоследно. Не го поништувај својот збор. Биди цврст/а и решителен/на.
- Држи се подалеку од ваквите проблеми. Испитај ја секоја понуда и предлог без разлика колку и да изгледаат безопасни.
- Подготви резервни планови. Известувај ги другите каде се наоѓаш и што се случува со тебе.
- Биди буден/а и сомничав/а. Не биди лековерен/на и наивен/на. Подобро да си безбеден/на отколку да се каеш.
- Честопати, посредниците на насилникот не се свесни за својата улога. Разоткриј го насилникот. Информирај ги. Покажи им како тие се злоупотребени и искористени од него.

- Фати го насилникот. Однесувај се кон него како што тој се однесува кон тебе. Вклучи ги другите. Изнеси го тоа на виделина. Јавното зборување помага да се спречи злоупотребата.

Заедничко родителство

Моделирање: користи го твојот личен пример за да му покажеш на детето дека сите возрасни не се нарциси. Обезбеди му на твоето дете алтернатива на токсичното и експлоататорско постоење на неговиот татко. Верувај дека твојот син ќе избере живот пред смрт, љубов пред нарцизам и човечки односи пред нарцисоидна поткрепа.

Б.Ф. Скинер: оперантно условување (позитивни и негативни засилувања).

Хипотезата за фрустрација и агресија на Џон Долард, изменета од Леонард Берловиц (сигнали од околината потребни за да се случи агресија).

Алберт Бандура: агресија = оперантно условување + идентификација (ментално вежбање, а потоа имитирање на други, модели).

Внимание, задржување, репродукција, мотивација/награда (засилување).

Реципрочен детерминизам: лицето и околината влијаат едни на други (IPAM).

Личност = окружување + однесување + психолошки процеси (јазик, задржување на слики итн.)

Теорија на социјално учење и социјално-когнитивна теорија.

Моделирање, ефект на моделирање, теорија на моделирање, набљудувачко учење, моделирање на однесување.

Децата имаат право да ја знаат вистината за односот помеѓу своите родители. Не смеат да бидат измамани и лажно уверени дека „сè е во ред“ - или дека разделбата е реверзибилна.

И двајцата родители имаат морална обврска да им ја кажат вистината на своите деца: врската е завршена засекогаш.

Одговорниот родител треба да го научи детето како да се спротивстави на несоодветни и штетни постапки.

Детето треба да се воспитува да инсистира на почитување од другиот родител, на прифаќање на неговите/нејзините граници, на прифаќање на неговите/нејзините потреби и емоции, избори и преференции.

Детето треба да научи да каже „не“ и да се оддалечува од потенцијално компромитирачки ситуации со насилниот родител.

Детето треба да се воспитува да не се чувствува виновно што се заштити себеси и што ги бара своите права.

Единственото нешто што можете да го направите за да го спречите синот да го имитира својот татко

- е да му претставиме уште еден модел на НЕ-нарцис – ВНЕ (моделирање во социјално-когнитивното учење). Се надеваме дека кога ќе порасне, ќе го претпочита твојот модел пред моделот на неговиот татко.

Но, само толку можете да направите. Не можеш да го контролираш развојниот пат на твојот син. Вршењето неограничена контрола врз него е суштината на нарцизмот - и токму она што треба да го избегнувате по секоја цена, колку и да

си загрижена.

Улоги на доволно добра мајка:

1. Изложи го детето на ризици (хигиенска хипотеза);
2. Оддалечи го детето;
3. Медијација на реалноста (организирање и толкување на истата).

Кога мајката е (доволно) добра мајка? Според Виникот, кога таа постепено и сè повеќе го фрустрира своето дете. Овие кумулативни негирања на желбите на детето и негирања на неговите заблуди и фантастичното магично размислување се клучни за неговата нова перцепција за надворешниот свет и неговиот тест за неоштетена реалност.

Добрата мајка го поттикнува одвојувањето на детето од себе и неговата индивидуализација преку формирање на неповредливи и почитувани лични граници. Таа не ја жртвува својата автономија и идентитет и не се идентификува или спојува со своето дете, ниту го третира како свое продолжение.

Добрата мајка ги признава сопствените моменти на раздразливост и депресија. Таа ниту се идеализира, ниту се девалвира себеси или детето. Таа има реални очекувања од врската што се развива и реагира пропорционално. Нема промени во расположението и не е нестабилна личност.

Таа е стабилна, цврста, но не и сурова, праведна и предвидлива, но никогаш досадна. Таа ја поттикнува љубопитноста на своите деца дури и кога самата ја задоволува својата.

15:30 Прашања и одговори

17:00 Завршни зборови

Фондација Вакнин-Рангеловска

Фондацијата Вакнин-Рангеловска (основана во 2023 година) е посветена на промовирање на извонредноста во три научни области: физика, економија и психологија.

Фондацијата објавува бесплатни едукативни материјали, организира бесплатни семинари и предавања ширум светот и придонесува во продукцијата на аудиовизуелни содржини во овие три области.

Фондацијата доделува грантови за постдокторски студии за студенти и истражувачи ширум светот. Стипендиите се наменети за поттикнување на понатомошно истражување и развој на трудовите на Основачите во физиката, економијата и психологијата.

Посетете ја веб-страницата на Фондацијата тука:

<https://vrfoundation.net/>

Сем Вакнин

Сем Вакнин (<http://samvak.tripod.com/mediakit.html>) е автор на книгата „Malignant Self-love: Narcissism Revisited“, како и на многу други дела и електронски изданија што обработуваат теми од психологијата, меѓучовеките односи, филозофијата, економијата, меѓународните односи, како и наградувана кратка белетристика.

Тој е професор по клиничка психологија и студии по менаџмент на CIAPS (Commonwealth of International Advanced Professional Studies) во Кембриџ и Бирмингем, Обединето Кралство; Онтарио, Канада; Лагос, Нигерија; вонреден професор по психологија и економија на Универзитетот на Југоисточна Европа (SEEU); како и поранешен вонреден професор по психологија на Јужниот федерален универзитет во Ростов на Дон, Русија.

Тој бил главен уредник на Global Politician и колумнист за Central Europe Review, PopMatters, eBookWeb и Bellaonline, како и виш бизнис дописник на United Press International (UPI). Исто така, бил уредник за категории поврзани со менталното здравје и Централна и Источна Европа во The Open Directory и Suite101. Неговите YouTube канали имаат повеќе од 100 милиони прегледи и 500.000 претплатници.

Посетете ја веб-страницата на Сем Вакнин тука:

<http://www.narcissistic-abuse.com>

**Shërimi dhe rimëkëmbja shkencore
nga Abuzimi narcisist:
Praktikat e bazuara në prova
(klinikë dhe vetë-ndihmë)
Botim në tre gjuhë**

Sam Vaknin

Prof. I psikologjisë në CIAPS (Commonwealth Institute of Advanced Professional Studies)

Kembrixh, Mbretëria e Bashkuar

Redaktimi dhe Dizajni:

Lidija Rangelovska

Fondacioni Vaknin-Rangelovska, Shkup 2025

Paralajmërim dhe Mohim Përgjegjësie

Përmbajtja e këtij libri nuk ka për qëllim të zëvendësojë ndihmën dhe këshillimin profesional. Lexuesit nuk inkurajohen ta përdorin atë për qëllime diagnostikuese ose terapeutike. Diagnoza dhe trajtimi i Çrregullimit Narcisist të Personalitetit mund të bëhet vetëm nga profesionistë të trajnuar dhe të kualifikuar posaçërisht për ta bërë këtë - gjë që autori nuk është. Autori NUK është profesionist i shëndetit mendor.

© 2025 Të drejtat e autorit Lidija Rangelovska

Të gjitha të drejtat e rezervuara. Ky libër, ose ndonjë pjesë e tij, nuk mund të përdoret ose riprodhohet në asnjë mënyrë pa leje me shkrim nga:

Lidija Rangelovska – shkruani në: contact@vrfoundation.net

Fondacioni Vaknin-Rangelovska <https://vrfoundation.net>

Vizitoheni ueb faqen e autorit <http://www.narcissistic-abuse.com>

Facebook <http://www.facebook.com/samvaknin>

Kanali në YouTube <http://www.youtube.com/samvaknin>

Blini libra të tjerë dhe video leksione për narcisizmin patologjik dhe marrëdhëniet me narcisistët dhe psikopatët abuzues këtu:

<http://www.narcissistic-abuse.com/thebook.html>

Fondacioni [Vaknin-Rangelovska](#) prezanton:

**Shërimi shkencor dhe rimëkëmbja nga
abuzimi narcisist:**

**Praktika të bazuara në prova (klinikë dhe vetë-
ndihmë)**

Seminar me:

Prof. [Sam Vaknin](#)

**Dëshirojmë të falënderojmë
[Universitetin e Evropës Juglindore \(SEEU\)](#)
për përdorimin e hapësirave të tij.**

Mirënjohjet tona për [Commonwealth Institute for Advanced Professional Studies \(CIAPS\), Kembrixh, MB](#) për sponsorizimin.

**Lista e Shërimit dhe Rimëkëmbjes nga Abuzimi Narcisist
https://www.youtube.com/playlist?list=PLsh_y_ett4o1_RZDY0EJMBzuWfDOHrgoA**

**Shikoni Listën e kontrollit të Abuzimit narcisist: 100 këshilla për
mbijetesë dhe shërim
<https://www.youtube.com/watch?v=zGa0NySYbxo>**

E enjte, 22 maj, 2025

17:00 Hapja e Fondacionit [Vaknin-Rangelovska](#)

18:00 Leksion Hyrës: Çrregullimi narcisist i personalitetit (ÇNP) dhe Përmbledhje e abuzimit narcisist

50% e të gjithë narcisistëve janë **gra**. Psikopatologjia është e njëjtë, por është e **shprehur në mënyrë të ndryshme** për shkak të kufizimeve kulturore-shoqërore.

Duhet bërë dallime midis **tiparit** trashëgues dhe universal të **narcizmit** (siç matet nga Inventari i personalitetit narcisist ose NPI), **personaliteteve të errëta** (triada e errët dhe tetrada e errët, ku narcizmi është nën-klinik), **stilit narcisist** dhe Çrregullimit narcisist të personalitetit (ÇNP), me një prevalencë prej 1.7% të popullsisë).

Viktimave të abuzimit narcisist shpesh nuk u besohet. Kjo padrejtësi **epistemike shkakton dëmtime epistemike**.

Sipas **Modelit Alternativ DSM V-TR për Çrregullimet e personalitetit** (2022, f. 881), për të diagnostikuar Çrregullimin narcisist të personalitetit duhet të përmbushen kriteret e mëposhtme (në kllapa komentet e mia):

Dëmtime mesatare ose më të mëdha në funksionimin e personalitetit, manifestuar nga vështirësi karakteristike në dy ose më shumë nga fushat e mëposhtme:

[Empatia](#)

Aftësi e dëmtuar për të njohur ose për t'u identifikuar me ndjenjat dhe nevojat e të tjerëve; përshtatje e tepërme me reagimet e të tjerëve, por vetëm nëse perceptohet si i rëndësishëm për veten; mbivlerësim ose nënvlerësim i efekteve të veta tek të tjerët.

Narcisisti e ka të vështirë të identifikohet me emocionet dhe nevojat e të tjerëve, por është shumë i vëmendshëm ndaj reagimeve të tyre kur ato janë të rëndësishme për të ([empatia e ftohtë](#).) Si pasojë, ai [e mbivlerëson efektin që ka ndaj të tjerëve ose e nënvlerësona atë](#) (narcisi klasik nuk e nënvlerëson kurrë efektin që ka tek të tjerët - por narcisi i përmbysur po.)

[Intimiteti](#)

Marrëdhëniet janë kryesisht sipërfaqësore dhe ekzistojnë për të shërbyer rregullimin e vetëvlerësimit; reciprociteti i kufizuar nga interesi i vogël i vërtetë për përvojat e të tjerëve dhe mbizotërimi i nevojës për përfitime personale.

Marrëdhëniet e narcisistit janë egoiste dhe, për këtë arsye, sipërfaqësore. Ato janë të përqendruara rreth dhe të orientuara drejt rregullimit të vetëvlerësimit të tij (duke marrë furnizim narcisist për rregullimin e ndjenjës së tij labile të vetëvlerësimit.)

Narcisisti nuk është "vërtet" i interesuar në përvojat e partnerit të tij intim (duke nënkuptuar se ai e sajon bindshëm një interesim të tillë). Narcisisti thekson nevojën e tij për përfitim personal (duke përdorur fjalën "nevojë", DSM V pranon natyrën [kompulsive](#) dhe [të varësisë](#) të furnizimit narcisist). Këto dy elementë të marrëdhënieve të narcisistit i bëjnë ato të njëanshëm: asnjë reciprocitet ose bashkëveprim ([nuk ka intimitet](#)).

Në **ICD-11** (2022), Narcizmi patologjik shfaqet natyrshëm duke kombinuar tiparet specifike të fushës së disocialitetit, anankastisë dhe afektivitetit negativ.

Modeli i agjencisë

Narcisisti (1) përqendrohet në agjenci në vend të komunitetit (2) vetë koncept/pikëpamje të fryra (3) vetë përmirësim dhe vetërregullim i përqendruar në fitimin dhe ruajtjen e vetëvlerësimit (4) të drejta (5) orientim drejt qasjes.

Formimi i ndërprerë i vetes në narcisizmin patologjik

Në narcizmin patologjik ekziston një paaftësi për të dalluar ndryshimet midis **realitetit dhe imagjinatës** dhe për të dalluar objektet e **jashtme nga ato të brendshme** (hiperrefleksivitet pseudopsikotik). Ai përfshin **strategji intrapsikike, aftësi ndër-personale, strategji ndër-personale**.

Narcizmi patologjik është një **sistem**: përforcim i ndërsjellë i karakteristikave klinike.

Elacioni narcisist, vlerësimi narcisist: mendjemadhësia dhe dominimi shoqëror konkurrues.

Zilia

Mbrojtje aloplastike (prirja për të fajësuar të tjerët për gabimet dhe dështimet).

Tek një partner ose një mik, narcisi kërkon të sigurojë 2 nga 4 S-të: seks, furnizim (narcisist dhe sadist), shërbime, siguri/stabilitet/mbrojtje (qëndrueshmëri objekti, bazë e sigurt)

Marrëdhëniet me narcisistët duken si të cekëta, kalimtare, të paangazhuara. Lojëra mendore, lojëra pushteti, triangulim, degëzim

majmunësh, majmunë fluturues, të përqendruar te narcisisti dhe nevojat e tij, pa emocione, pa intimitet

Modeli i përforsimit kontekstual

Preferencë për kontekste të reja, të paqëndrueshme dhe afatshkurtra

Partneri i narcisistit (Modeli i tortës me çokollatë): përshtypje negative të riformuluara nga viktimat që çojnë në vetëmashtrim (përshtypje pozitive të krijuara për të zgjidhur disonancën njohëse dhe për të përmbushur nevojat). Viktima fiton mbrojtje autoplastike (unë jam fajtor, duhet t'i kisha dhënë një shans të dytë, nëse do të isha sjellë ndryshe, gjërat do të kishin shkuar për mirë).

Ankesat kryesore të partnerëve të narcisistëve: Partnerët e tyre narcisistë janë egoistë, materialistë, mashtrues, kontrollues, shfrytëzues, luajnë lojëra me ta, nuk janë të përkushtuar dhe nuk janë besnik.

Ndjenjat kryesore të partnerëve të narcisistëve pas një marrëdhënieje abuzive narcisiste: zemërim, i lumtur që ka mbaruar, keqardhje.

Shumica e partnerëve i kanë ndërprerë marrëdhëniet me jo-narcisistët sepse kanë dashur të kalojnë te partnerë më **emocionues**. Campbell, 2002: disa njerëz që takohen me narcisistë shpesh janë **po ashtu narcisistë**, megjithëse shumica nuk janë.

Narcisistët cerebralë kundrejt atyre somatikë

Narcisisti është **auto-erotik**, një formë tjetër e refuzimit, mohimit dhe objektivizimit. Ai e objektivizon dhe degradon partnerin e tij seksual (ose me konsensus ose me detyrim) nëpërmjet intrigës dhe **fantazisë së tij të tradhtisë**.

Burrat narcisistë (jo gratë) kanë **socio-seksualitet të pakufizuar**. Ata janë lojtarë (**ludik**). Kjo vlen kryesisht për narcisistët somatikë (seksual).

Narcisistët e hapur dhe madhështorë dhe partnerët e tyre kanë **më pak gjasa të tradhtojnë** njëri-tjetrin. Femrat narcisiste të fshehta kanë **më shumë gjasa të tradhtojnë**, e burrat narcisistë të fshehtë? Varet.

Tradhtia dhe seksi i imponuar përmes rrethanave ambientale janë fantazi, e jo sjellje reale. Seksi real i detyruar është i rrallë tek burrat, më i zakonshëm tek gratë.

Narcisistët duhet të ndihen të papërmbajtshëm dhe detyrimi e prish këtë iluzion vetë-përmirësues.

Narcisisti ju refuzon dhe ju braktis duke ju preferuar një version kundër-faktual: të idealizuar ose të zhvlerësuar. Ai bashkëvepron me objektin e brendshëm, jo me ju. Ai ju ndëshkon për devijimin nga ai.

Roli juaj si **rregullator i jashtëm** i narcisistit kërkon thithjen e çrregullimit të narcisistit (si amortizues i goditjes).

Fantazi e përbashkët: makineria e paepur e narcisistit që të josh, të thith, pastaj të pështyn, të transformuar.

Abuzimi narcisist dallon nga të gjitha llojet e tjera të abuzimit në gamën, sofistikimin, kohëzgjatjen, shkathtësinë dhe qëllimin e tij të shprehur dhe të paramenduar për të mohuar dhe dëmtuar autonominë personale, agjencinë, vetë-efikasitetin dhe mirëqenien e viktimës.

Narcisisti **ringjall me ty fëmijërinë e tij të hershme** dhe super-imponon mbi ty të gjitha mangësitë e tij/saj: mungesë ndarjeje, fantazi, mungesë e vetvetes, mungesë aftësie për të dalluar të brendshmen nga e jashtmjja, introjeksion, disocim, "nënë e vdekur" (identifikim projektues), shtrembërime njohëse (kognitive), testim të dëmtuar të realitetit ("gaslighting").

Viktimat e abuzimit narcisist dukej se paraqisnin një pamje klinike në thelb të ndryshme nga viktimat e llojeve të tjera të abuzimit, më të përcaktuara dhe të orientuara drejt qëllimit.

Ata ishin më të dëshpëruar dhe të shqetësuar, të çorientuar, agresivë (reaktancë sfiduese), disociativ dhe të ngecur ose të pashpresë për shkak të pafuqisë së mësuar (të përforcuar me ndërprerje ose të kushtëzuar).

Shkurtimisht: Ata ishin në kthetrat e **lidhjes traumatike (sindroma e Stokholmit)**, një lloj **psikoze e përbashkët kulturi (folies a deux)**.

Abuzimi i përsëritur ka **efekte afatgjata të dëmshme dhe traumatike**, siç janë sulmet e panikut, hiper-vigjilenca, çrregullimet e gjumit, rikthimet në të kaluarën (kujtime ndërhyrëse), ide vetëvrasëse dhe simptoma psikosomatike.

Viktimat përjetojnë turp, depresion, disocim, ankth, siklet, faj, poshtërim, braktisje, ndjenjë e shtuar e cenueshmërisë, çrregullim afektiv, madje edhe episode të shkurtra psikotike.

CPTSD (PTSD komplekse ose trauma komplekse) është propozuar si një diagnozë e shëndetit mendor nga Dr. Judith Herman e Universitetit të Harvardit për të shpjeguar ndikimin e periudhave të zgjatura të traumës dhe abuzimit.

Çdo përvojë në jetë dhe çdo takim me të tjerët na ndryshon. Ne nuk jemi më kurrë i njëjti person. Abuzimi narcisist nuk bën përjashtim. Por ju **mund të rikuperoni plotësisht dhe të shëroheni prej tij, ndonëse një person i ndryshuar, më i mençur.**

Krizat: një prishje në rendin e gjërave. Çon në çorientim, konfuzion.

Teoria e krizës, kriza e pjekurisë

Abuzimi narcisist sfidon supozimet për botën, njerëzit (teoria e mendjes) dhe marrëdhëniet (model i brendshëm punues, IWM)).

Kjo dëmton testimin e realitetit. Pas abuzimit narcisist, ju filloni të besoni se:

1. Njerëzit janë irracionalë dhe të interesuar për veten, shumica e njerëzve janë shfrytëzues ose madje edhe të këqij.
2. Drejtësia, rendi dhe struktura janë të rralla në univers. Mbretëron kaosi, pasiguria, pavendosmëria. Realiteti dhe njerëzit në të janë të pabesueshëm.
3. Bota është armiqësore. Në rastin më të mirë, është indiferente.
4. Asnjë vepër e mirë nuk mbetet e pandëshkuar. Edhe nëse përpiqesh shumë dhe je i sinqertë, gjërat rrallë funksionojnë. Ke nevojë për kontakte dhe fat. Gjithçka është mjaft e rastësishme.
5. Nuk fiton asnjë vlerësim nga njerëzit kur sillesh mirë. Edhe kur sillesh mirë, ky vlerësim harrohet, injorohet. Njerëzit urrejnë të ndihen në borxh.
6. Realiteti nuk është një përvojë e përbashkët (pa hapësirë ndër-subjektive). Njerëzit janë secili për veten e tij ose të saj.
7. Të qenit vetëm është shpesh shumë më mirë dhe më e sigurt sesa të qenit bashkë.
8. Askush nuk e meriton dashurinë dhe pak njerëz, nga të gjithë, janë të dashur.
9. Nuk mund t'i besosh vetes: gjykimit tënd, testimin të realitetit, dashurisë për veten.
10. Gjithmonë ekziston një mënyrë për të kryer vepra të gabuara dhe të liga, sepse veprime të tilla janë të orientuara drejt qëllimit. Keqardhja, pendimi, faji, turpi, empatia dhe ndërgjegjja janë dobësi dhe cenueshmëri të neveritshme.

Trauma e tradhtisë dhe verbëria e traumës së tradhtisë (Jennifer Freyd et al.) në BTT (Teoria e traumës së tradhtisë) Kur nuk mund ose nuk lejoheni të shprehni përvojën tuaj të traumës dhe abuzimit, shkeljes së besimit, ndjenjat negative dhe tradhtinë e thellë nga dikush nga i cili vareni në ndonjë mënyrë kyçe. Një **mohim dhe shtypje e tillë çon në disocim** dhe një mori çrregullimesh afatgjata të shëndetit mendor..

Viktimat ndeshen me këto gracka të zakonshme kur përpiqen t'u japin kuptim përvojave të tyre:

Loja morale: viktima engjëllore kundrejt narcisistit demon

Vetë-rëndësia: viktima si luftëtar në një betejë kozmike

Shmangia e përgjegjësisë: kush mund ta kapërcejë dhe t'i rezistojë vetë të Keqes?

I zgjedhur nga narcisisti sepse është krejtësisht dashamirës, i kujdesshëm, i dashur, empatik dhe i papërlyer ("empatik") dhe së këndejmi mishërim i Mirësisë.

Infantilizmi regresiv: i pastër si foshnja.

E vërteta: si pre e narcisistit, ti ke bërë zgjedhje jo optimale, të nxitura nga dobësitë e tua. Ti ke qenë thjesht një ofrues shërbimesh, krejtësisht i zëvendësueshëm, i panevojshëm dhe i zëvendësueshëm.

E premte, 23 maj, 2025

10:00 Të ngecur në fantazinë e përbashkët të narcisistit

Fazat e fantazisë së përbashkët:

Vëzhgimi

Roli i PNS-së (hapësirës patologjike narcisiste) në vëzhgim.

Në fazën e vëzhgimit, narcisisti ju vështron, ju shikon me inat, ju skanon dhe ju analizon.

Rrini të tërhequr. Shmangni kontaktin me sy. Largohuni. Rrethojeni veten me të tjerë.

Pas kontaktit fillestar, në fazën e audicionit, narcisisti ju nënshtron në 3 teste

Tre testet e audicionit

A. A jeni të aftë të idealizoheni? Duhet të keni tipare, asete dhe sjellje minimale.

B. A jeni në gjendje t'i ofroni narcisistit 2 nga 4 S-të? Seks: e gjeni të papërmbajtshëm, entuziast, konsensuale-të nënshtruar, të prirur ndaj fantazive seksuale, të pakufizuar-çuditshëm, vetë-shkatërrues, të shthurur. Shërbime (që i nevojiten dhe që i mungojnë). Furnizim (narcisist ose sadist): adhures, jo-kritik, i nënshtruar, mazokist, vetë-urrejtës. Siguri: personalitet varësues, lidhje amnore, besnik, inercial.

C. A jeni të prekshëm ndaj fantazisë së përbashkët? I dëmtuar-i thyer, ëndërrimtar me sy hapur, e urreni realitetin, romantik (bile edhe si mik), madhështor, me mungesë dashurie për veten.

Joshja (karremi) me “fëmijën e brendshëm”

Fillimisht, narcisisti paraqet një fasadë tiparesh, karakteristikash dhe dimensionesh të personalitetit tërheqës, simpatik, disi të papjekur dhe infantil, duke shkaktuar reflekse amnore dhe mbrojtëse (sëmundje masive psikogjenë ose psikozë masive).

Rezonanca e plagëve arkaike.

Infantilizmi: gjuha, toni i zërit.

Të tërheq edhe ty drejt regresionit: dy jetimë në pyllin e errët (Efekti Hansel dhe Gretel)".

Luftoni për lidhjen (sikur nuk shkurorëzoheni për shkak të fëmijëve).

Vetja e vërtetë e narcisistit nuk del kurrë në pah, është thjesht një karrem për fantazinë e përbashkët, një kurth.

Nuk ka fëmijë të brendshëm. Narcisisti është një fëmijë (zhvillim i ndaluar, vonesë zhvillimore, çrregullim).

Mosha e zhvillimit (DA), amnezia e zhvillimit, kriza e pjekurisë.

3. Introjeksioni i bashkë-Idealizimit/Introjeksioni i çastit

(bombardim me dashuri, introjekti dhe narcisisti, të gjitha në rregull sepse ai zotëron objektin)

Psikopatët "shërbejnë me kujdes" (grooming), narcisistët fillimisht "bombardojnë me dashuri" dhe më pas idealizojnë, ndërsa borderline-t idealizojnë që në fillim

Grooming dhe lovebombing janë procese të vetëdijshme; idealizimi është i pavetëdijshëm.

Grooming ka për qëllim të kultivojë lidhjen. Lovebombing është i drejtuar nga një qëllim: të përgatit terrenin për idealizimin, të krijojë një objekt të brendshëm, të testojë kandidatë potencialë (auditioning), dhe të vendos një fantazi të përbashkët

Idealizimi ka të bëjë me përvetësimin e objektit (në fantazinë e përbashkët nëpërmjet amësisë së dyfishtë, në kufij nëpërmjet furnizimit narcisist dhe kontrollit nga poshtë).

Idealizimi i transferimit

Salla e pasqyrave (vetë-dashuri nëpërmjet shikimit idealizues të narcisistit)

Përfshirja: narcisisti instalon një introjekt në mendjen tuaj që formon një grumbull me introjekte të ngjashme (derë e pasme e programeve keqdashëse).

4. Mëmësi e dyfishtë në një fantazi të përbashkët (rikrijimi i fëmijërisë nëpërmjet regresionit në fazën simbiotike, infantilizmi). Narcisisti përdor **abuzimin narcisist** për t'ju testuar për dashuri të pakushtëzuar dhe qëndrueshmëri të objektit.

5. Nevoja e narcisistit për të rishfaqur ndarjen çon në **braktisje mendore** që rezulton në dëmtim narcisist (narcisist nuk është i gjithëdijshtëm, gjykimi i tij ka qenë i gabuar)

6. Zhvlerësimi i objektit të jashtëm për të rivendosur madhësinë (t'i dhënë kuptim ego-kongruent flakjes së një objekti deri më tani të idealizuar). Këtu fillon “degëzimi majmun”: kërkimi i objektivit të radhës dhe fantazisë së përbashkët të radhës.

7. Zhvlerësimi i introjektit nëpërmjet ndarjes së mbrojtjes (introjekti tani është krejtësisht i keq, narcisisti në mënyrë madhështore është plotësisht i mirë)

8. Braktisja në jetën reale: projeksioni i introjektit mbi ju në një përpjekje për ta integruar atë me objektin e jashtëm (ju). Integrimi i projeksionit dështon për shkak të ankthit të braktisjes të shkaktuar nga paqëndrueshmëria e introjektit dhe refuzimi juaj për të zotëruar introjektin e përçarë, tërësisht të keq. Introjekt i zhvlerësuar, i përçarë, tërësisht i keq mbetet si objekt i brendshëm, në mendjen e narcisistit. Kjo krijon ankth dhe disonancë (internalizim-introjeksion i objektit të keq).

9. Hoovering (pastrim): e vetmja mënyrë për të ri integruar këtë objekt të brendshëm dhe për të zvogëluar ankthin është përmes ri-idealizimit të objektit të jashtëm dhe introjektit përkatës. Kjo është e pamundur nëse narcisi është poshtëruar. Ai më pas largohet nga versioni i tij i mëparshëm dhe e ri shpik veten, gjë që lejon vetë-idealizimin (madhështia e rikthyer).

11:30 Strategjitë e përballjes brenda fantazisë së përbashkët

Terapia e çifteve dhe aktivizimi komunal

Regresioni në matricën e mitrës, foshnjëria: **pamja e shkurtër** (snapshot) e narcisistit instalon Kalin e Trojës (introjektin e nënës suaj) në mendjen e narcisistit.

Fuqitë tuaja si “nëna” e sapo gjetur e narcisistit: të përcaktoni identitetin e narcisistit, ta detyroni atë të ndahet, të ridrejtoni ndikimet negative, të kontrolloni dhe disiplinoni, të ofroni testim të realitetit, të riformuloni fantazinë.

Përcaktoni qëllimet dhe më pas përdorni përsëritjen dhe tërheqjen (gjendja hipnoide/ekstrakti).

Mund ta “intrigoni” narcisistin naiv nëpërmjet këtyre metodave:

Sfidimi i madhështisë

Keq-atribuimi ideor (bëjeni atë të mendojë se ishte ideja, iniciativa e tij)

Pafuqi e rreme (shpëtimtar/ndihmës): kontroll nga poshtë

Sëmundje masive psikogjene (kult): ju të dy kundër botës

Narrativi sintonik i egos me përshtatje mbijetese (pozitive). (motivim për t'ju introjektuar dhe për të asimiluar rrëfimin tuaj): anksiolitik (pasiguri ndaj ndarjes (ankth braktisjeje)); triumfues-antagonist (p.sh., drejtësi e rivendosur, gjithë-pushtet i afirmuar); që rrit madhështinë dhe është në përputhje me madhështinë.

Majmunët tuaj fluturues:

Shfrytëzoni dinamikën bashkëmoshatore dhe mendjen e narcisistit, personalitetin në grup ose kult (delegimi i proceseve njohëse dhe përvetësimi i një identiteti shoqëror): përkatësia dhe pranimi (familja zëvendësuese), vetëvlerësimi, modelimi, presioni i bashkëmoshatarëve, kushtëzimi operativ, rregullimi normativ, identiteti negativ, referencat shoqërore.

Majmunët e tij fluturues (fushata të njollosjes):

Përgjigja e vetme e saktë ndaj fushatës së njollosjes është mungesa e përgjigjes.

Dëmtimi i reputacionit nuk ekziston midis miqve të vërtetë dhe vetëm vendeve të punës, që është e shkëlqyer midis miqve të rremë dhe vendeve të punës toksike. Pra, një fushatë e njollosjes është një filtër ose membranë e dobishme për të pastruar jetën tuaj.

Kthimi i një agjenti në një pasuri (agjent i dyfishtë) në kundërzbulim.

Dukuni bashkëpunues dhe i bindur, falënderoni majmunin fluturues, silluni sikur jeni të frikësuar në mënyrë që të nxirrni informacione shtesë dhe të ulni mbrojtjen e komplotistëve.

Ushqeni narcisistin me informacione të gabuara, dezinformim (me grimca të së vërtetës).

Spiunoni narcisistin dhe parashikoni lëvizjet e tij/saj të radhës.

Identifikoni personat tjerë të përfshirë në komplotin e fushatës.

Ekspozoni komplotin zakonisht kriminal të narcisistit para organeve të zbatimit të ligjit, medias ose internetit.

Si alternativë, ruajini provat kundër narcisistit dhe majmunëve të tij fluturues për përdorim në të ardhmen në rast zhvatjeje.

TAKTIKAT

1. Ndalim i kontaktit

Ka shumë mënyra për të anashkaluar dhe sabotuar rregullat e ndalesës së kontaktit me abuzuesin tuaj:

Padi e pabazuar

Përgënjeshttrim: privatisht dhe në publik

Ndjekje, mbledhje e inteligjencës dhe dërgimi i porosive: të drejtpërdrejta dhe të tërthorta (nëpërmjet palëve të treta dhe ndërmjetësve, duke përfshirë fëmijët e zakonshëm, në mediat sociale)

Sinjalizimi dhe porositë e koduara

Riformulimi dhe dialogu i brendshëm me introjekt

Fushatë e njollosjes

2. Guraleci gri

3. Devijim

4. Pasqyrim

5. Psikozë e përbashkët

6. Ofrimi i furnizimit narcisist të kalibruar, të arsyeshëm dhe të nivelit të lartë.

7. Shpërblim i ndaluar/ndërprerë

8. Zhurmë në sfond (prapavijë)

Veproni si “zhurmë në sfond”: mos bëni pyetje, mos kritikoni ose mos u kundërvihen kurrë, kur ju drejtohen pyetjet, kufizoni përgjigjen tuaj vetëm te çështjet e ngritura dhe mos futni tema të reja në bisedë. Shkurt: kurrë mos inicioni ose mos jini pro aktiv - reagoni gjithmonë me butësi, bindje dhe nënshtrim.

Mos u përpiqni të negocioni, të bëni kompromis ose të reformoni narcisistin: ata nuk mësojnë dhe kjo nxit agresion.

Bëhuni hipervigilent, madje edhe paranojak: ruani sekrete, veproni në minutën e fundit, mohoni qasjen në pajisjet e tua, digjni urat. Kjo nuk është tradhti, është mbijetesë.

13:00 Pushim për drekë

14:00 Rruga e nëntëfishtë drejt shërimit

Trupi juaj

Çrregullime të gjumit dhe simptoma somatike

Somatizimi, çrregullimi i somatizimit

Çrregullimi i simptomave somatike (dikur: çrregullimi somatoform)

Çrregullimi i konvertimit

Simptomat e konvertimit motorik

Simptomat e konvertimit ndijor

Çrregullimi i simptomave neurologjike funksionale (FNsD)

Çrregullimi i simptomave neurologjike disociative (DNSD)

Çrregullim i shqetësimit trupor

Shmangja e viktimizimit

Tendenca për viktimizim ndër-personal (TIV), Konstrukti i personalitetit dhe pasojat e tij, është shkruar nga Rahav Gabbai, Boaz Hameiri dhe të tjerë në vitin 2020.

Ndjenja e vazhdueshme se vetvetja është viktimë, e cila përgjithësohet në shumë lloje të marrëdhënieve.

Viktimizimi konkurrues dhe sinjalizimi i viktimizimit (virtytit) përfshijnë ndarjen dhe të drejtën.

Keni qenë të VIKTIMIZUAR, nuk jeni VIKTIMË. Besojini intuitës suaj, ajo nuk do të ju çojë kurrë në rrugë të gabuar. Punoni për zgjidhjen e problemeve të juaja. Largojeni abuzuesin nga mendja juaj, jo vetëm nga jeta juaj.

Por kur viktimizimi bëhet ideologji, karrierë, profesion apo identitet (si politika e identitetit), ai është manipulues dhe i dëmshëm. Viktimat e tilla shndërrohen në abuzues, të fiksuar pas pushtetit, famës dhe parave.

E vetmja rrugëdalje nga viktimizimi është të marrësh përgjegjësi të plotë personale - të zotërosh - jetën, zgjedhjet dhe pasojat e këtyre zgjedhjeve.

Viktimat e abuzimit të zgjatur shpesh introjektojnë (internalizojnë dhe identifikohen me) abuzuesit e tyre (agresori - Ferenczi) dhe i shndërrojnë ata në objekte të përhershme persekutimi. Prandaj, ata që përjetojnë traumë lidhen me këtë zë të brendshëm torturues edhe kur ngacmuesi origjinal është larguar prej kohësh nga jeta e tyre.

Viktimizimi shndërrohet në një zonë rehatie të ngrohtë dhe viktimat është e përfshirë emocionalisht (e katheksë) në ruajtjen e saj të pastër dhe

funkSIONALE. Bëhet një përcaktues i identitetit të viktimës dhe e ndihmon atë të rregullojë emocionet e saj dhe të përmirësojë ankthin dhe paqëndrueshmërinë e humorit.

Viktimat profesionale priren të fajësojnë përvojat e tyre të fëmijërisë që janë viktimat të përrjetshme. Përsëri, ato janë viktimat: këtë herë, të prindërve të tyre.

Ne duhet të fillojmë të pranojmë se një qëndrim viktimizimi është narcisist: madhështor, i titulluar dhe i mbushur me mbrojtje aloplastike.

Viktimizimi i përhershëm u shërben katër nevojave të domosdoshme psikologjike:

1. Rikthen ndjenjën e agjencisë dhe vetë-efikasitetit dhe e kthen vendndodhjen e kontrollit nga e jashtme në të brendshme. Shumë viktimat tërheqin vëmendjen dhe fitojnë para nga "profesioni" i tyre i sapo gjetur;
2. I jep kuptim historisë personale të viktimës dhe botës përreth saj, duke i bërë ato kuptimplote: rivendosen struktura, rendi dhe madje edhe një ndjenjë e drejtësisë "së karmës";
3. Legjitimon sjelljet e shmangies. Bota atje jashtë është sfiduese dhe e dhimbshme: shmangia prej saj garanton qetësi dhe një paqe të palëkundur mendore;
4. Viktimizimi i mundëson viktimës të kënaqë madhështinë dhe ndjenjën e saj të superioritetit moral: e portretizon atë si të patëmetë, engjëllorë, empatike, mbështetëse, të dashur, të kujdesshme, të dhembshur dhe, shkurt, të përsosur, të patëmetë dhe të pafajshme. Kjo është një lojë morali ose një kryqëzatë dhe ajo është engjëlli luftëtar që lufton narcisistët demonik.

Viktimizimi i siguron viktimës anëtarësim në komunitete të ngushta me njerëz me të njëjtat mendësi dhe një ndjenjë përkatësie dhe të qenit më në fund i kuptuar, i arsyetuar dhe i ngritur. Është një përzierje dehëse dhe viktimat bëhen agresive nëse dhe kur përpiqeni t'ua hiqni atë duke i paralajmëruar për pa përsosmëritë dhe kontributet e tyre në gjendjen e tyre të trishtueshme.

Disa njerëz përvetësojnë rolin e viktimës profesionale. Duke vepruar kështu, ata bëhen egoistë, të privuar nga empatia, abuzivë dhe shfrytëzues. Me fjalë të tjera, ata bëhen narcisistë.

Roli i "viktimave profesionale" - njerëz, ekzistenca dhe identiteti i të cilëve mbështetet vetëm dhe tërësisht në viktimizimin e tyre - është hulumtuar mirë në viktimologji. E bën leximin të pakëndshëm.

Këta "profesionistë" viktimë janë shpesh më mizorë, hakmarrës, të ashpër, pa dhembshuri dhe të dhunshëm sesa abuzuesit e tyre. Ata ndërtojnë një karrierë prej kësaj. Ata identifikohen me këtë rol duke përjashtuar gjithçka tjetër. Është një rrezik që duhet shmangur. Dhe kjo është pikërisht ajo që unë e quaj "Narcisizëm ngjites" ose "Narcisizëm me prokurë".

Abuzimi, trauma, rimëkëmbja, shërimi janë gjendje mendore: nga nënshtrimi dhe shfuqizimi i vetëkontrollit tek përlësia dhe marrja e përgjegjësisë

Rruga e nëntëfishhtë drejt shërimit

TRUPI

Kujdesi (ndjeshmëri për veten, aleancë, intimitet i dhembshur dhe shoqërues)

Rregullimi (kontrolli, imazhet, zotërimi, prindërimi, sinjalet)

Mbrojtja (miqësi, kujdestari, përkujdesje, mendja mbi trupin)

MENDJA

Autenticiteti (ri zbulohet kush je, kush duhet të jesh)

Zëri autentik është vetëdashës. Mbylli në mënyrë aktive gjithë të tjerët.

Pozitiviteti (kërko pozitiven duke pranuar negativën, sillu pozitivisht, jo në mënyrë vetëmohuese)

Mindfulness - vetëdije e ndërgjegjshme (pa orientim në të kaluarën apo të së ardhmen, duke u rrënjësuar këtu dhe tani)

FUNKSIONET

Vëzhgues Vigjilent (i përgatitur, jo paranojak, heto, hulumto)

Censori Mbrojtës (filtroni hyrjet e dëmshme, censuroni)

Roja e realitetit (mbaj aktiv testimin e realitetit)

Në fillim të marrëdhënies, Narcisisti është një ëndërr e realizuar. Ai është shpesh inteligjent, i zgjuar, simpatik, i pashëm, i suksesshëm, empatik, që ka nevojë për dashuri, i dashur, i kujdesshëm, i vëmendshëm dhe shumë më tepër. Me fjalë të tjera, ai është ideal. **Në fillim, narcisisti është shumë i mirë për të qenë i vërtetë. Pastaj, ai është shumë i vërtetë për të qenë i mirë.**

Është e vështirë të heqësh dorë nga kjo figurë e idealizuar.

Marrëdhëniet me narcisistët në mënyrë të pashmangshme dhe të pandryshueshme përfundojnë me shfaqjen e një **vetëdijesimi të dyfishtë**. E para është se dikush është (keq)përdorur nga narcisisti dhe e dyta është se dikush është konsideruar nga narcisisti si një instrument (objekt) i shfrytëzueshëm, i dorëzueshëm dhe i këmbyeshëm.

Përvetësimi i këtij kuptimi të ri është një proces i dhimbshëm dhe i vështirë, i cili shpeshherë nuk përmbillet me sukses. Njerëzit fiksohen

në faza të ndryshme. Ata nuk arrijnë të pajtohen me refuzimin e tyre si genie njerëzore - forma më totale e refuzimit që ekziston.

Të gjithë reagojmë ndaj humbjes. **Humbja** na bën të ndihemi të pafuqishëm dhe të objektivizuar. Kur të dashurit tanë vdesin, ndiejmë se Natyra, Zoti ose Jeta na kanë trajtuar si lodra. Kur shkurorëzohemi (sidomos nëse nuk e kemi nisur ne ndarjen), shpesh ndiejmë se jemi shfrytëzuar dhe abuzuar në marrëdhënie, se po na "braktisin", se nevojat dhe emocionet tona injorohen. Shkurt, përsëri ndihemi të objektivizuar.

Humbja e narcisistit nuk ndryshon nga çdo humbje tjetër e madhe në jetë. Ajo provokon një **cikël zie dhe pikëllimi** (si dhe një lloj sindrome të lehtë të stresit post-traumatik në rastet e abuzimit të rëndë). Ky cikël ka **katër faza**: mohim, tërbim, trishtim dhe pranim.

Mohimi mund të marrë forma të ndryshme. Disa vazhdojnë të pretendojnë se narcisisti është ende pjesë e jetës së tyre, madje shkojnë në ekstremin e "ndërveprimit" me narcisistin duke pretenduar se "komunikojnë" me të ose "takohen" me të (përmes të tjerëve, për shembull).

Të tjerë zhvillojnë iluzione persekutuese, duke përfshirë kështu narcisistin imagjinar në jetën e tyre si një prani ogurzezë dhe të errët. Kjo siguron "interesin" e vazhdueshëm "të tij" për ta - sado keqdashës dhe kërcënues të perceptohet ky "interes". Këto janë mekanizma radikal mohimi, të cilët kufizohen me psikotiken dhe shpesh shpërbëhen në mikro-episode të shkurtra psikotike.

Format më të buta dhe kalimtare të mohimit përfshijnë zhvillimin e ideve të referencës. Çdo lëvizje ose shprehje e narcisistit interpretohet si të jetë e drejtuar ndaj personit që vuan, ish-it të tij, dhe si bartëse e një porosie të fshehur që mund të "deshifrohet" vetëm nga marrësi.

Të tjerë e mohojnë natyrën shumë narcisiste të narcisistit. Ata ia atribuojnë sjelljen e tij abuzive injorancës, bërjes keq, mungesës së vetëkontrollit (për shkak të abuzimit ose traumës në fëmijëri) ose qëllimeve të buta. Ky mekanizëm mohimi i bën ata të besojnë se narcisisti në të vërtetë nuk është një narcisist, por dikush që nuk është i vetëdijshëm për qenien e tij "të vërtetë", ose dikush që thjesht dhe në mënyrë të pafajshme kënaqet me lojëra mendore dhe duke luajtur me jetën e njerëzve, ose një pjesë e pavetëdijshme e një komploti të errët për të mashtruar dhe abuzuar me viktimat naive.

Shpesh narcisi përshkruhet si i fiksuar ose i pushtuar - i burgosur nga gjendja e tij e "shpikur" dhe, në të vërtetë, thellë brenda, një person i këndshëm, i butë dhe i dashur. Në skajin më të shëndetshëm të spektrit të reagimeve mohuese gjejmë mohimin klasik të humbjes - mosbesimin, shpresën se narcisisti mund të kthehet, pezullimin dhe shtypjen e të gjitha informacioneve që tregojnë të kundërtën.

Mohimi tek njerëzit mendërisht të shëndetshëm evoluon shpejt në **tërbim**.

Ekzistojnë disa lloje të tërbimit. Tërbimi mund të përqendrohet dhe të drejtohet ndaj narcisistit, ndaj lehtësuesve të tjerë të humbjes, siç është i dashuri i narcisistit, ose ndaj rrethanave specifike. Mund të drejtohet ndaj vetes - gjë që shpesh çon në depresion, ide vetëvrasëse, vetëgjymtim dhe, në disa raste, vetëvrasje.

Tërbimi ia hap rrugën **pikëllimit**. Ky është pikëllimi i kafshës së zënë në kurth, një ankth ekzistencial i përzier me depresion akut. Ai përfshin disforinë (pamundësinë për t'u gëzuar, për të qenë optimist ose për të pritur) dhe anhedoninë (pamundësinë për të përjetuar kënaqësi ose për të gjetur kuptim në jetë). Është një ndjesi paralizuese, e cila të ngadalëson dhe mbështjell gjithçka me velin gri të rastësisë. Gjithçka duket e pakuptimtë dhe bosh.

Kjo, nga ana tjetër, i hap vend **pranimit** gradual, energjisë së rinovuar dhe periudhave të aktivitetit. Narcisisti është zhdukur si fizikisht ashtu edhe mendërisht. Zbrazëtira e lënë pas tij ende dhemb dhe ende ekzistojnë ndjesi keqardhjeje dhe shprese. Por, në tërësi, narcisisti është transformuar në një rrëfim, një simbol, një përvojë tjetër jetësore ose një klishe (të mërzitshme). Ai nuk është më i gjithë pranishëm dhe viktimat e tij e mëparshme nuk ka iluzione për natyrën e njëanshme dhe abuzive të marrëdhënies ose për mundësinë dhe dëshirën për rinovimin e saj.

Viktima të abuzimit të traumatizuar rëndë (me PTSD dhe CPTSD) shpesh bëhen **shmangës**. Por ata shfaqin gjithashtu tipare dhe sjellje psikopatike dhe narcisiste. Këto janë reaktive dhe kalimtare: ato zhduken pa lënë gjurmë pasi viktimat rikthehen në shëndet në një mjedis të dashur dhe të përkujdesur dhe nuk kanë më kontakt të plotë me abuzuesin e tyre

Mbivendosjet psikopatike dhe narcisiste (këto tipare dhe sjellje të përgjegjshme të mësuara) nuk përbëjnë stile personaliteti dhe çrregullime. Ato shërbejnë vetëm për të kundërshtuar abuzimin ose për ta përmbajtur atë dhe për të rivendosur vetë-efikasitetin e gërryer dhe një ndjenjë të agjencisë në hapësirën traumatike. Në këtë kuptim, ata janë në fakt të shëndetshëm dhe tregues të qëndrueshmërisë.

Viktima bëhet e përqendruar tek vetja, disempatike, sfiduese, e orientuar drejt qëllimit, e pamatur, gënjeshtare ose agresive vetëm për të mbijetuar në mjedisin patologjik dhe sulmet e shumëllojshme ndaj identitetit dhe individualitetit të saj.

Theodore Millon shkroi këtë në veprën e tij themelore "Çrregullimet e personalitetit në jetën moderne": "**Shumë lexues do të habiten që disa nga cilësitë e tyre më të mira shprehin karakteristika të shoqëruara me personalitetin antisocial ... një aftësi për vetëmjaftueshmëri,**

ambicie, konkurrencë dhe një ndjekje konstruktive të individualitetit dhe vetëvendosjes".

Studiues si Oldham, Morris, Maccoby dhe Dutton mbështesin këtë pikëpamje se **një sasi e vogël psikopatie është në fakt e shëndetshme** dhe një parakusht për mbijetesë dhe sukses në situata, mjedise dhe profesione të caktuara.

15:30 Menaxhimi i pikëllimit

Çrregullimi/sindroma e pikëllimit të zgjatur

As përfundim as shpresë

Tradhtia

Pikëllimi: për të, për ty, për historinë tuaj të përbashkët, për atë që mund të kishte qenë

Introjekt i qëndrueshëm

Mohimi, zemërimi, negociatat, depresioni, pranimi (Dr. Elizabeth Kubler-Ross) dhe shpresa (1992, Dr. Kenneth Doka)

Ti pikëllohesh për:

Potencialin e parealizuar (çfarë mund të kishte qenë), dëshirën, ëndrrën, planet dhe fantazinë

Mospërputhjen midis fantazisë (idealizimit) ose perceptimit (p.sh., të qenit i mashtruar) dhe realitetit

Katastrofizimin (perceptimi i kërcënimit)

Humbje të pakthyeshme (të vdekurit, koha)

Humbja e vetes, identitetit, qëllimeve, idealit të egos (vizioni i së ardhmes)

Zi të shumëfishta:

për vetveten tënde të idealizuar të braktisur dhe mashtrues,

për narcisistin si nëna jote,

për narcisistin si fëmija jote,

për narcisistin si i dashuri i përkryer,

për tradhtinë,

për humbjen e pafajësisë,

pamundësia për të dashur/besuar përsëri në fantazinë/ëndrrën për të ardhmen.

Koncepti im i **Amësisë së dyfishtë**:

Narcisisti bëhet nëna juaj idealizuese dhe ju ofron dashuri të pakushtëzuar.

Ju bëheni nëna idealizuese e narcisistit dhe i ofroni atij dashuri të pakushtëzuar.

Ky është thelbi i fantazisë suaj të përbashkët me narcisistin..

Kur ndaheni, keni një zi të trefishtë: për veten tuaj të idealizuar, për narcisistin si nëna juaj dhe për narcisistin si fëmija juaj..

Sipas parimit të amësisë së dyfishtë, kur ndaheni me narcisistin ose ai ju braktis, mbeteni jetim.

Duhet të prindëroni veten. Ja se si:

Shikojeni veten: dokumentoni veten, ri vizitoni veten, bëhuni miku dhe mentori juaj, njiheni veten tuaj. Rikthejeni vetëvlerësimin, vetëbesimin tuaj dhe ndjenjën tuaj të vlerës personale.

Frustroni veten, largojeni veten (jepni vetes hapësirë), lejoni veten të ndahet, të individualizohet dhe të krijojë kufij të duhur, testoni realitetin, hiqni qafe mendimin magjik.

Në të njëjtën kohë, **bëhuni baza juaj e sigurt:** empatik, i përshtatur, i kujdesshëm, i dashur, pranues, **vetë-dhembshuri.**

Investoni në vete dhe përgatiteni veten tuaj për realitetin fizik, realitetin social (socializim), kulturën e hegjemonisë (akulturim) dhe përvetësim të aftësive: hulumtim, përvetësim i aftësive, arsim, trajnim.

Dojeni veten.

Nga viktima në të mbijetuar:

Braktiseni narcisistin

Ecni përpara: pranoni realitetin

Mësoni dhe evoluoni

Lejoni veten të mbajë zi

Besoni përsëri, falni të falshmen, kurrë mos e harroni të paharrueshmen

Shkëput miqësinë me narcisistin

E shtunë, 4 maj, 2025

10:00 Parakushtet për shërim dhe terapi

Aktet e dashurisë për veten dhe shërimit janë gjithmonë të dhimbshme.

Largimi nga jeta juaj i njerëzve toksik por që krijojnë varësi;

Imponimi i disiplinës, qëllimeve dhe strukturës në një jetë të shthurur dhe të shkujdesur;

T'u thuash “jo” tundimeve dhe joshjeve;

Të kuptuarit e mangësive, plagëve të vetë-shkaktuara dhe dështimeve tuaja;

Përballja me traumën dhe abuzimin;

Investimi i punës së palodhur në introspeksion dhe terapi.

Katër hapat që duhet të ndërmerreni para se të kërkonte terapi:

- 1) ndaloni ta konsideroni veten viktimë
- 2) njiheni kontributin tuaj në abuzim
- 3) identifikoni dhe veçoni zërat e brendshëm autentikë dhe jo autentikë
- 4) heshtni zërat jo autentikë

Introjekti i narcisistit i heshtur, i juaji aktiv dhe i zhurmshëm.

Shfaqje teatrale narcisiste: ai shkruan skenarin dhe drejton, ti aktron dhe mbështetesh (lokacioni i jashtëm i kontrollit). Ndërroni rolet: ti

shkruan skenarin dhe drejton, ai aktron dhe mbështet, pavarësisht nëse është fizikisht i pranishëm apo jo (introjekti).

Zotëroni narcisistin duke përvetësuar rolet e tij dhe më pas duke i bashkuar/integruar pjesët.

Veçimi-individualizimi:

Disocimi dhe objektivizimi gjenden në thelb të ndarjes-individualizimit rreth moshës 18-24 muajsh.

Para fazës së ndarjes, fëmija është në një gjendje simbiotike. Ai e konsideron nënën e tij si një pjesë të vetes. Për t'u ndarë prej saj, ai duhet ta shkëpusë këtë pjesë dhe ta objektivizojë atë (ta bëjë atë një objekt të jashtëm). Ai gjithashtu zhvillon një madhështi kalimtare për të qenë në gjendje ta përballojë botën, tërësisht me veten e saj të vogël.

Narcisizmi është një dështim i ndarjes-individualizimit për shkak të mungesës së kufijve midis fëmijës dhe nënës së tij.

Pra, kur narcisisti ndeshet me një zëvendësues të nënës (një "partner intim"), ai përpiqet të rikrijë dinamikën e lashtë duke e detyruar atë të bashkohet me të (duke e përthithur atë në mënyrë që të eliminojë statusin e saj të objektit, individualitetin e saj).

Ai në mënyrë agresive dhe madhështore e shndërron partneren e tij në një objekt të vetvetes ose në një përfaqësim objekti, duke eliminuar kështu aftësinë e saj për t'u ndarë prej tij - të paktën në mendjen e tij. Ai shkel të gjitha kufijtë e saj për të mohuar autonominë e saj agjenturore.

Narcisisti: dualitet abuzues-shpëtimtar, vdekje-jetë, ndëshkues-nënë

Veçimi: heshtja e zërit të narcisistit në mendjen tuaj

Individualizimi

Pasi të heshtet zëri i narcisistit, si abuzuesi ashtu edhe shpëtimtari, nëna dhe fëmija zhduken. Zëri autentik shkëputet nga trupi.

Mishërimi.

Individualizimi kërkon **punë mendje-trup**: zotërimi i zërit tuaj po ashtu duke e lidhur atë me trupin tuaj.

Rindërtimi i **tre funksioneve të humbura**: kujdesi për veten (dashuria për veten), shpëtimi i vetes (agjencia), zgjedhja dhe afirmimi i jetës (mohimi i depresionit, ankthit, katastrofizimit dhe ANTS).

Terapisti i duhur

Viktimat e abuzimit në të gjitha format e tij - verbal, emocional, financiar, fizik dhe seksual - shpesh janë të çorientuara. Ato kërkojnë jo vetëm terapi për të shëruar plagët e tyre emocionale, por edhe udhëzime praktike dhe edukim tematik. Në fillim, viktimat është, natyrisht, mosbesuese dhe madje armiqësore. Terapisti ose punonjësi i rastit duhet të krijojë vetëbesim dhe raport me përpikëri dhe durim.

Aleanca terapeutike kërkon siguri të vazhdueshme se mjedisi dhe modalitetet e zgjedhura të trajtimit janë të sigurta dhe mbështetëse. Kjo nuk është e lehtë për t'u bërë, pjesërisht për shkak të faktorëve objektivë, siç është fakti që të dhënat dhe shënimet e terapistit nuk janë konfidenciale. Kryerësi i veprës penale mund ta detyrojë zbulimin e tyre në një gjykatë thjesht duke ngritur një padi civile kundër të mbijetuarit!

Detyra e parë është të legjitimohen dhe vërtetohen frikët e viktimës. Kjo bëhet duke i bërë të qartë asaj se ajo nuk është përgjegjëse për abuzimin e saj ose fajtoje për atë që ka ndodhur. Viktimizimi është faji i abuzuesit - nuk është zgjedhja e viktimës. Viktimat nuk kërkojnë abuzim - megjithëse, duhet pranuar se disa prej tyre vazhdojnë të gjejnë partnerë abuzivë dhe të krijojnë marrëdhënie bashkëvarësie. Përballja, rindërtimi

dhe riformulimi i përvojave traumatike është një fazë e parë thelbësore dhe e domosdoshme.

Terapisti duhet t'i paraqesë viktimës ambivalencën e saj dhe paqartësinë e porosit të saj - por kjo duhet bërë butësisht, pa paragjykime dhe pa dënim. Sa më e gatshme dhe e aftë të jetë mbijetuesja e abuzimit për t'u përballur me realitetin e keqtrajtimit të saj (dhe të shkelësit), aq më e fortë do të ndihet dhe aq më pak fajtore do të jetë.

Terapisti i gabuar

Viktimat e abuzimit janë të ngarkuara me bagazh emocional i cili shpesh provokon edhe tek terapistët më me përvojë reagime të pafuqisë, zemërimit, frikës dhe fajit. Kundër-transferimi është i zakonshëm: terapistët e të dy gjinive identifikohen me viktimën dhe e urrejnë atë që i bën të ndihen të pafuqishëm dhe të papërshtatshëm (për shembull, në rolin e tyre si "mbrojtës socialë"). Sipas raportimeve, për të larguar ankthin dhe ndjenjën e cenueshmërisë ("mund të kisha qenë unë, ulur atje!"), terapistet femra fajësojnë pa dashje viktimën "pa shtyllë kurrizore" dhe gjykimin e saj të dobët për shkaktimin e abuzimit. Disa terapistet femra përqendrohen në fëmijërinë e viktimës (në vend të të tashmes së saj të dhimbshme) ose e akuzojnë atë për reagim të tepruar.

11:30 Zhvillimi i dashurisë për veten dhe autenticitetit (identiteti)

1. Rimarrja e kontrollit:

Hiqni qafe lokacionin e kontrollit të jashtëm dhe mbrojtjet aloplastike

Merrni përgjegjësi për vendimet, zgjedhjet, veprimet dhe kontributet tuaja

Theksoni autonominë personale, veprimin, pavarësinë, por hiqni dorë nga kundërshtimi, moskokëçarja, aktrimi, manipulimi (makiavelizmi) dhe pakujdesia.

2. Rimarrja e autenticitetit

Veçoni

Individualizoni

Heshtni introjektin armiqësor të abuzuesit

3. Rimarrja e vetëdijes

Bëhuni të pranishëm

Nderoni trupin tuaj

4. Rimarrja e personalitetit

Shmangeni varësinë

Zhbëjeni lidhjen e traumës

Bëhuni të përrulur, i durueshëm, me mendje të hapur

Dojeni veten tuaj të vërtetë, jo atë të idealizuar

Ekzistojnë **4 kushte** për çdo vetë-transformim dhe rritje personale: vetëdija, empatia, emocionet, motivimi. Dashuria për veten është një vetëvlerësim i shëndetshëm dhe kërkim i lumturisë dhe rezultateve të favorshme.

Mbështetet në katër shtylla:

1. Vetë-ndërgjegjësimi: një njohuri intime, e detajuar dhe e dhembshur e vetes, një analizë SWOT: anët e forta, anët e dobëta, rolet e të tjerëve dhe kërcënimet

2. **Vetë-pranimi:** përqafimi i pakushtëzuar i identitetit thelbësor, personalitetit, karakterit, temperamentit, marrëdhënieve, përvojave dhe rrethanave të jetës së dikujt.
3. **Vetë-besimi:** bindja se dikush ka në mendje interesat e tij më të mira, ia mbron shpinën dhe ka lirinë dhe autonominë: njeriu nuk kontrollohet ose varet nga të tjerët në një mënyrë komprometuese
4. **Vetë-efikasiteti:** besimi, i nxjerrë dhe i përsosur nga përvoja, se dikush është i aftë të vendosë qëllime racionale, realiste dhe të dobishme dhe zotëron mjetet për të arritur rezultate në përputhje me qëllimet e tij.

13:00 Pushim për drekë

14:00 Rikthimi i 10 të vërtetave të jetës (IWM)

Abuzimi narcisist sfidon supozimet rreth botës, njerëzve (teoria e mendjes) dhe marrëdhënieve (model i brendshëm punues, IWM):

1. Njerëzit janë racionalë dhe të interesuar për veten, por shumica e njerëzve janë të mirë.
2. Drejtësia, rendi dhe struktura janë themelore për universin. Realiteti dhe njerëzit në të janë të besueshëm.
3. Bota nuk është armiqësore. Në rastin më të keq, është indiferente.
4. Një vepër e mirë meriton një tjetër (kundrejt asnjë vepër e mirë nuk mbetet e pandëshkuar). Nëse përpiqesh mjaftueshëm dhe je i singertë, gjërat do të funksionojnë.

5. Ju fitoni kredi tek njerëzit kur silleni mirë. Kjo kredi nuk harrohet, as nuk shpërfillet.
6. Realiteti është një përvojë e përbashkët (ndër-subjektivitet). Njerëzit janë shumë të ngjashëm.
7. Të qenit vetëm është më keq se të qenit bashkë.
8. Ju meritoni dashuri.
9. Ju mund t'i besoni vetes suaj: gjykimit tuaj, testimit të realitetit, vetë-dashurisë.
10. Gjithmonë ka një mënyrë për të zhbërë gabimin dhe të keqen, sepse ato rrallë janë të qëllimshme. Keqardhja, pendimi, faji, turpi dhe ndërgjegjja janë të zakonshme për të gjithë njerëzit.

15:30 7 zgjidhje për një jetë pa narcisistë

Zgjidhjet e Vitit të Ri për viktimat e abuzimit

Shëndeti juaj mendor - dhe shumë shpesh fizik - varet nga respektimi i rreptë i premtimeve të mëposhtme ndaj vetes:

1. Do ta trajtoj veten me dinjitet dhe do të kërkoj respekt nga të tjerët. Nuk do të lejoj askënd të mos më respektojë.
2. Do të vendos kufij të qartë dhe do t'u bëj të ditur të tjerëve se çfarë e konsideroj sjellje të lejueshme dhe të pranueshme dhe çfarë është jashtë kufijve.

3. Nuk do të toleroj abuzimin dhe agresionin në asnjë formë apo maskë. Do të kërkoj të ndaloj një sjellje të tillë të pahijshme menjëherë dhe pa mëdyshje.
4. Do të jem i vendosur dhe i qartë në lidhje me nevojat, dëshirat dhe pritjet e mia nga të tjerët. Nuk do të jem arrogant - por do të jem i sigurt në vetvete. Nuk do të jem egoist dhe narcisist - por do ta dua dhe do të kujdesem për veten time.
5. Do ta njoh veten më mirë.
6. Do t'i trajtoj të tjerët ashtu siç dua që ata të më trajtojnë mua. Do të përpiqem të udhëheq duke dhënë shembullin tim.
7. Nëse zakonisht nuk më respektojnë, abuzojnë, ose nëse kufijtë e mi injorohen dhe shkelen, unë do ta ndërpres marrëdhënien me dhunuesin menjëherë. Toleranca zero dhe asnjë shans i dytë do të jenë parimet e mia të vetëruajtjes.

E diel, 25 maj, 2025

10:00 A do të jeni ndonjëherë i njëjti?

Shenjat e shërimit

Pa introjekte përçmuese të gjurmueshme tek ai (përshi majmunët fluturues)

Pa dystoni të egos ose hezitim në vendimmarrje

Aftësi e **rikthyer e besimit**

Pa dyshim për gjykimin tuaj

Testimi i pavarur i realitetit i rikthyer (pa shtrembërime njohëse))

Ndjenja e rikthyer e agjencisë dhe vetë-efikasitetit

Motivimi autonom

Pa katastrofizim (shkatërrim i pashmangshëm)

Pa ankth të parashikuar

Pa dëshirë varësie ose nostalgji sentimentale e shoqëruar me pasiguri për ndarje (ankth braktisjeje)

Pa kërkim i partnerit të të njëjtit lloj (nga përzgjedhja e partnerit narcisist në atë anaklitik)

Pa impulse amënore ose prindërore (pa transferime narcisiste)

Pa “ne”, vetë “ju” (pa bashkim ose shkrirje në një fantazi të përbashkët, si dhe kufij të paprekur, pa ngatërrim ose përfshirje)

Pa “ne” kundrejt “ata” (pa mendje kulti)

Pa përpjekje për të lexuar mendjen

Pa impulse vetë-flijuese, që i kënaqin njerëzit (pa shantazh emocional)

Pa mbrojtje infantile

Pa vetë-idealizimi ose vetë-zhvlerësim, vetëm introspeksion realist dhe vetëdije

Funksionim i rikthyer: social, në vend të punës, si prind, empati

Pa emocione me anë të ndërmjetësimit (të qarit në një film)

Pa neveri ndaj besimit ose frikë nga intimiteti

Pa qëndrim viktimizimi - marrja e përgjegjësi personale

11:30 Pyetje dhe përgjigje

13:00 Pushim për drekë

14:00 Pasojat: hakmarrja, drejtësia, kontakti, bashkë-prindërimi

Përmbyllja është e nevojshme që viktimat e abuzimit të shërojnë plagët e tyre traumatike.

Ekzistojnë **tre forma të përmbylljes efektive**: konceptuale, ndëshkuese dhe disociative.

Përmbyllja konceptuale përfshin një diskutim të hapur të marrëdhënies abuzive, ndërsa **përmbyllja ndëshkuese** përfshin drejtësi restauruese dhe një ekuilibër të rivendosur.

Përmbyllja disociative ndodh kur viktimat shtypin kujtimet e tyre të dhimbshme, duke çuar në çrregullim disociativ të identitetit. Viktimat paguajnë një çmim të lartë për shmangien dhe ikjen nga gjendja e tyre e vështirë.

Viktimizimi tradicional është kur viktimat pranon se kjo është mënyra se si funksionon bota.

Viktimizimi i identitetit është një formë e politikës së identitetit. Është kur viktimizimi bëhet përcaktues i asaj që je. Ai kap thelbin dhe cilësitë e tua si viktimë.

Viktimizimi shërben për organizimin e jetën suaj rreth një qëllimi ose synimi qendror të dhënë me drejtim, për t'i dhënë asaj kuptim dhe për t'i dhënë domethënie.

Viktimizimi ndëshkues është kur viktimat, dhe veçanërisht viktimat e vetëshpallura, përdorin sinjalizimin e viktimizimit dhe viktimizimin konkurrues për të manipuluar njerëzit e tjerë. Ata në fakt janë personalitete të errëta ose narcisistë dhe psikopatë.

Viktimizimi ndëshkues është kur këta njerëz në fakt e shkelin ligjin, injorojnë normat shoqërore dhe anashkalojnë institucionet për të arritur tre qëllime.

Refuzoni të gjitha kontaktet

Sigurohuni që të mbani sa më shumë kontakt me abuzuesin tuaj, aq sa ju urdhërojnë gjykatat, këshilltarët, ndërmjetësit, kujdestarët ose zyrtarët e zbatimit të ligjit.

MOS i kundërshtoni vendimet e sistemit. Punoni nga brenda për të ndryshuar gjykimet, vlerësimet ose vendimet - por KURRË mos u rebeloni kundër tyre ose mos i injoroni ato. Vetëm do ta ktheni sistemin kundër jush dhe interesave tuaja.

Por me përjashtim të minimumit të caktuar nga gjykatat -- refuzoni çdo kontakt të panevojshëm me narcisistin.

Mos iu përgjigjuni porosive të tij me email lutës, romantikë, nostalgjikë, lajkatues ose kërcënues.

Kthejani të gjithë dhuratat që ai ua dërgon.

Mohojani hyrjen në ambientet tuaja. Mos iu përgjigjuni as interfonit.

Mos i flisni në telefon. Mbylleni telefonin sapo të dëgjoni zërin e tij, duke ia bërë të qartë, me një fjali të vetme, të sjellshme, por të vendosur, se jeni të vendosur të mos flisni me të.

Mos iu përgjigjuni letrave të tij.

Mos e vizitoni në raste të veçanta ose në raste urgjence.

Mos u përgjigjuni pyetjeve, kërkesave ose lutjeve që ju dërgohen përmes palëve të treta.

Shkëputuni nga palët e treta për të cilët e dini që po ju spiunojnë me urdhër të tij.

Mos diskutoni për të me fëmijët tuaj.

Mos e përgojoni atë.

Mos i kërkonit asgjë, edhe nëse keni nevojë urgjente.

Kur jeni të detyruar ta takoni, mos diskutoni për punët tuaja personale -- ose të tijat.

Transferoni çdo kontakt të pashmangshëm me të - kur dhe ku është e mundur - tek profesionistët: avokati ose kontabilisti juaj.

Këmbëngulni në kufijtë tuaj -- Rezistoni ndaj abuzimit

- Refuzoni të pranoni sjellje abuzive. Kërkoni veprime dhe reagime të parashikueshme dhe racionale. Këmbëngulni për respektimin e kufijve, prirjeve, preferencave dhe prioriteteve tuaja.
- Kërkoni një trajtim të drejtë dhe proporcional. Refuzoni ose injoroni sjelljen e padrejtë dhe tekanjoze.
- Nëse jeni në gjendje të përballeni me konfrontimin e pashmangshëm, reagoni në të njëjtën mënyrë. Le ta shijojë vetë atë që ua bën të tjerëve.
- Asnjëherë mos i tregoni abuzuesit tuaj se keni frikë prej tij. Mos negocioni me ngacmuesit. Ata janë të pangopur. Mos iu nënshtroshi shantazheve.
- Nëse gjërat përkeqësohen, shkëputuni, përfshijini zyrtarët e zbatimit të ligjit, miqtë dhe kolegët, ose kërcënojeni atë (ligjërisht!).
- Mos e mbani të fshehtë abuzimin tuaj. Fshehtësia është arma e dhunuesit.
- Asnjëherë mos i jepni atij një mundësi të dytë. Reagoni me arsenalin tuaj të plotë ndaj shkeljes së parë.
- Bëni kujdes. Mos jini shumë të hapur në një takim të parë ose të rastësishëm. grumbulloni informacione.
- Bëhuni vetja. Mos i keqinterpretoni dëshirat, kufijtë, preferencat, prioritetet dhe vijat e juaja të kuqe.
- Mos u sillni në mënyrë të paqëndrueshme. Mos u ktheni prapa në fjalën tuaj. Jini të vendosur dhe të palëkundur.

- Qëndro larg këtyre ngërçeve. Shqyrtoni çdo ofertë dhe sugjerim, pa marrë parasysh sa të parrezikshëm duken.
- Përgatisni plan rezervë. Mbajini të tjerët të informuar për vendndodhjen tuaj dhe për situatën tuaj.
- Tregohuni vigjilentë dhe dyshues. Mos u tregoni naiv dhe sugjerues. Më mirë të jesh i sigurt sesa të pendohesh.
- Shpesh përfaqësuesit e abuzuesit nuk janë të vetëdijshëm për rolin e tyre. Ekspozojini ata. Informojini ata. Tregojuni atyre se si po abuzohen, keqpërdoren dhe përdoren qartë nga abuzuesi.
- Futeni në kurth abuzuesin tuaj. Trajtojeni atë ashtu siç ju trajton juve. Përfshini të tjerët. Nxirreni në shesh këtë problem. Asgjë nuk e dezinfekton abuzimin si rrezet e diellit.

Bashkë-prindërimi

Modelimi: përdorni shembullin tuaj personal për t'i treguar fëmijës se jo të gjithë të rriturit janë narcisistë. Ofroni fëmijës suaj një alternativë ndaj ekzistencës helmuese dhe shfrytëzuese të babait të tij. Besojini djalit tuaj që të zgjedhë jetën mbi vdekjen, dashurinë mbi narcizmin, marrëdhëniet njerëzore mbi furnizimin narcisist.

BP Skinner: **kushtëzimi operues** (përforcime pozitive dhe negative)).

Hipoteza e **frustrimit-agresionit** e John Dollard e modifikuar nga Leonard Berlowitz (sinjale mjedisore të nevojshme që të ndodhë agresioni).

Albert Bandura: agresioni = kushtëzimi operues + identifikimi (duke ushtruar mendërisht dhe pastaj duke imituar të tjerët, modele)).

Vëmendje, mbajtje, riprodhim, motivim/shpërblim (përforcim).

Përcaktimi reciprok: personi dhe mjedisi ndikojnë në njëri-tjetrin (IPAM).

Personaliteti= mjedis + sjellje + procese psikologjike (gjuha, ruajtja e imazhit, etj.)

Teoria e të nxënies social dhe teoria social-konjitive.

Modelimi, efekti i modelimit, teoria e modelimit, të mësuarit vëzhgues, modelimi i sjelljes.

Fëmijët kanë të drejtë të dinë gjendjen e përgjithshme të marrëdhënieve midis prindërve të tyre. Ata kanë të drejtë të mos mashtrohen dhe të mos gënjehen të mendojnë se "gjithçka është në thelb në rregull" - ose se ndarja është e kthyeshme.

Të dy prindërit kanë një detyrim moral t'ua tregojnë pasardhësve të tyre të vërtetën: marrëdhënia ka mbaruar njëherë e përgjithmonë.

Një prind i përgjegjshëm duhet ta mësojë fëmijën se si t'u rezistojë veprimeve të papërshtatshme dhe lënduese.

Fëmija duhet të edukohet të këmbëngul që të jetë i respektuar nga prindi tjetër, që ai ose ajo të respektojë kufijtë e fëmijës dhe të pranojë nevojat, ndjenjat, zgjedhjet dhe preferencat e tij.

Fëmija duhet të mësojë të thotë "jo" dhe të largohet nga situatat potencialisht komprometuese me prindin abuziv.

Fëmija duhet të edukohet që të mos ndjehet fajtor që kërkon të mbrojë veten dhe që kërkon të drejtat e tij/saj.

E vetmja gjë që mund të bëni për të parandaluar djalin tuaj të imitojë babanë e tij - është t'i paraqisni atij një model tjetër të një JU JO-narcisist (modelimi në të mësuarit njohës social). Me shpresë që kur të rritet, ai do të preferojë modelin tënd ndaj atij të të atit.

Por ju mund të bëni vetëm kaq. Nuk mund të kontrolloni rrugën e zhvillimit të djalit tuaj. Ushtrimi i kontrollit të pakufizuar mbi djalin tuaj është ajo që ka të bëjë me narcisizmin - dhe është pikërisht ajo që duhet të shmangni me çdo kusht, sado të shqetësuar që mund të jeni.

Rolet e një nëne mjaftueshëm të mirë:

1. Ekspozon fëmijën ndaj rreziqeve (hipoteza e higjienës));
2. Largon fëmijën;
3. Ndërmjetëson realitetin (organizon dhe e interpreton atë).

Kur një nënë është një nënë (mjaftueshëm) e mirë? Sipas Winnicott, kur ajo gradualisht dhe gjithnjë e më shumë e irriton fëmijën e saj. Këto mohime përmbledhëse të dëshirave të fëmijës dhe mohime të të menduarit të tij magjik delirant dhe fantastik janë thelbësore për perceptimin e tij në zhvillim të një bote të jashtme dhe testin e tij të realitetit të paprekur.

Nëna e mirë inkurajon ndarjen e fëmijës prej saj dhe individualizimin e tij nëpërmjet formimit të kufijve personal të paprekshëm dhe të respektuar. Ajo nuk sakrifikon autonominë dhe identitetin e saj dhe nuk bashkohet ose shkrihet me fëmijën e saj, as nuk e trajton atë si zgjatim të saj.

Nëna e mirë i pranon momentet e saj të acarimit dhe depresionit. Ajo as nuk e idealizon dhe as nuk e zhvlerëson veten ose fëmijën. Ajo ushqen pritje realiste për marrëdhënien në zhvillim dhe reagon në mënyrë proporcionale. Ajo nuk ka luhatje humori dhe nuk është labile.

Ajo është e qëndrueshme, e vendosur, por jo e ashpër, e drejtë dhe e parashikueshme, por kurrë e mërzitshme. Ajo inkurajon kuriozitetin e pasardhësve të saj, madje edhe kur kënaq kuriozitetin e saj.

15:30 Pyetje dhe përgjigje

17:00 Përshëndetjet

Fondacioni Vaknin-Rangelovska

[Fondacioni Vaknin-Rangelovska](#) (themeluar në vitin 2023) është i përkushtuar për të promovuar përsosmërinë në tre fusha të përpjekjeve shkencore: fizikë, ekonomi dhe psikologji.

Fondacioni publikon materiale edukative falas, organizon seminare dhe leksione falas në të gjithë botën dhe kontribuon në prodhimin e produkteve audio-vizuale në këto tre fusha.

Fondacioni ofron grante për studentë dhe studiues pas doktoratës në këto fusha studimi në të gjithë botën. Bursat kanë për qëllim të inkurajojnë studimin dhe zhvillimin e vazhdueshëm të punës së Themeluesve në [fizikë](#), [ekonomi](#), dhe [psikologji](#).

Vizitoheni ueb faqen e fondacionit këtu: <https://vrfoundation.net/>

Sam Vaknin

Sam Vaknin (<http://samvak.tripod.com/mediakit.html>) është autori i librit “Vetë-dashuria malinje: Rishikimi i narcizmit”, si dhe i shumë librave dhe librave elektronike të tjerë mbi tema nga psikologjia, marrëdhëniet, filozofia, ekonomia, çështjet ndërkombëtare dhe fikcion të shkurt të vlerësuar me çmime.

Ai është Profesor i Psikologjisë klinike dhe studimeve të menaxhimit në CIAPS (Commonwealth of International Advanced Professional Studies), Kembrixh dhe Birmingham, Mbretëria e Bashkuar; Ontario, Kanada; Lagos, Nigeri; Profesor vizitues i Psikologjisë dhe Ekonomisë në Universitetin e Evropës Juglindore (SEEU); dhe ish-Profesor vizitues i Psikologjisë, Universiteti Federal Jugor, Rostov-on-Don, Rusi.

Ai ka qenë kryeredaktor i Global Politician dhe ka shërbyer si kolumnist për Central Europe Review, PopMatters, eBookWeb dhe Bellaonline, si dhe si Korrespondent i lartë për biznes i United Press International (UPI). Ai ka qenë redaktor i kategorive të shëndetit mendor dhe kategorive të Evropës Qendrore dhe Lindore në The Open Directory dhe Suite101. Kanalet e tij në YouTube grumbulluan 100,000,000 shikime dhe 500,000 abonentë.

Vizitoheni ueb faqen e Samit në <http://www.narcissistic-abuse.com>