

PSICHINĖ SVEIKATA

Toksiški asmenys ir Kaip jiems atsispirti



shutterstock.com · 1865245807

NARCIZMO BRUOŽAI:

Egocentrizmas, egoizmas

Empatijos stoka

Savanaudiškumas

Grandioziškumas, puikybė, arogancija

Pripažinimo siekimas

Hyperjautrumas kritikai

Neapykanta kitiems, aktyvi ir pasyvi agresija

Poreikis, kad į jį būtų žiūrima, kaip į ypatingą

Poreikis būti tarp žymių žmonių

Kitų nuvertinimas, panieka

Žeminantis humoras

Kontroliavimas

Manipuliavimas

Miglos pūtimas

Melavimas, neigimas

Narcizinė amnezija

Atsakomybės neprisirišimas, apgręžimas, racionalizavimas, minimizavimas

Idealizavimas, o po to nuvertinimas

Paviršutiniškumas, neįsitraukimas

Vengimas abipusiškumo

Dvigubi standartai

Apkalbinėjimas, paskalos

Inscenuacijos, nuteikinėjimas ir veidmainystė



Narcizo tikras požiūris: „TU MAN NERŪPI“

7 NARCIZMO RŪŠYS:

1.GRANDIOZINIS

(puikybė, arogancija, autoritarizmas)

2.PASLĖPTAS

(jautruolė pikta, arogantiška auka)

3.BENDRUOMENINIS

(demonstratyvus geradarys)

4.PIKTYBINIS

(išnaudojantis, itin kontroliuojantis,
apgavikas, pavojingas, žiaurus)

5.NEPIKTYBINIS

(nesenstantis vakarėlių žvaigždukas)

6.KARTŲ / KULTŪRINIS

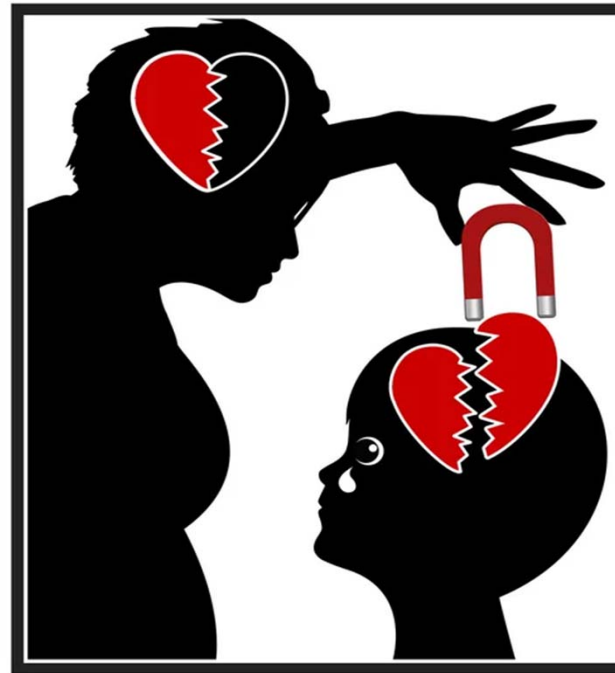
(autoritariškos kartos, visuomenės
sluoksniai,...)

7.ATSTUMIANTIS

(nusigręžęs, ignoruojantis,
niekinantis, apleidžiantis)

8.MIŠRUS TIPAS

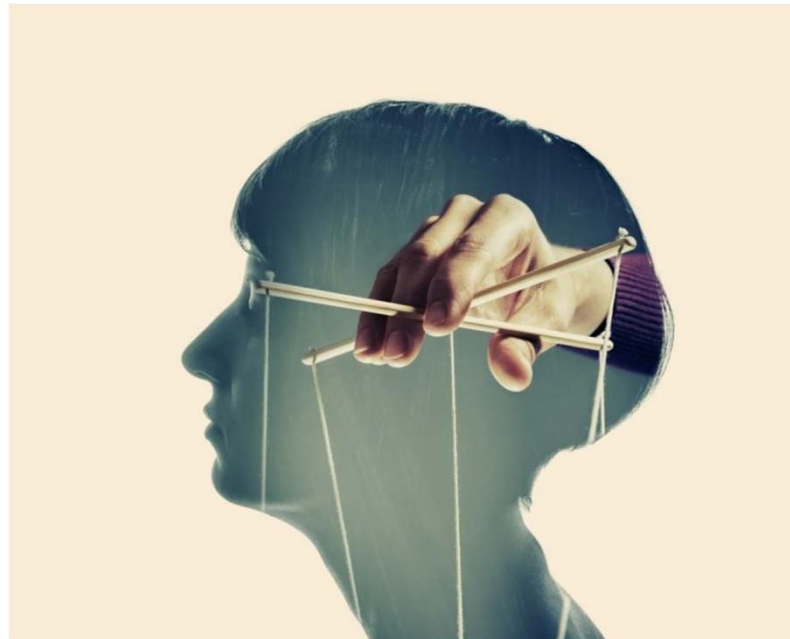
Narcistinio traumavimo požymiai:



- **Emocinė skriauda** (jausmų nepripažinimas ir ignoravimas, atstūmimas, įskaudinimas, įžeidimas,...) ir šantažavimas
- **Žodinė skriauda** (žeminimas, pravardžiavimas, kaltinimas, gėdinimas, įbauginimas, priekabiavimas, patyčia, sarkazmas, įniršio išliejimas)
- **Manipuliavimas** ir kontroliuojantis elgesys **Socialinė izoliacija ir kitų žmonių nuteikinėjimas**, kurstymas, nepasitikėjimo skatinimas
- **Ribų nepaisymas** (psichologinių ir fizinių) ir **savo nederamo elgesio pateisinimas**
- **Fizinės erdvės ar skaitmeninio privatumo** (telefonas, kompiuteris,...) **pažeidimas** ir kt.

Požymiai, kad yra manipuluojama jūsų protu ir emocijomis

(angl. gaslighting)



- Asmuo neigia tai, ką atsimenate jūs apie nutikusius įvykius
- Atsisako atsižvelgti į jūsų požiūrio tašką
- Vadina jus „bepročiu“ arba „per daug jautriu“, kai jūs išsakote savo nuogąstavimą
- Iškraipydamas apgręžia, kas įvyko, kad kaltas liktumėte jūs, o ne jis

Jei narcistinio traumavimo žaizdos lieka neišgydytos, tai gali labai stipriai neigiamai paveikti psichinę sveikatą, fizinę sveikatą, karjerą, santykius ir kitas jūsų gyvenimo sritis.

NARCISTŲ ĮGALINTOJAI – „skraidančios bezdžionės“



NARCISTU ĮGALINTOJŲ RŪŠYS:

- Nenuovokūs įgalintojai 😊



- Siekiantys sau naudos įgalintojai



- Toksiški pozityvistai ☠️



-
- **Pateisinantys narcistą įgalintojai**



KAIP REAGUOTI PASTEBĖJUS EMOCIŠKAI PAŽEIDŽIANTJ ELGESJ

(tiek asmeniškai, tiek viešumoje)

1. Konstatuokite faktą, pasakant be emocijų

Jūs pasakėte tokius ir tokius žodžius, padarėte tokį ir tokį veiksmą....

1. Paklauskite ar teisingai supratote jo/jos ketinimą

(nesvarbu ar į jūsų klausimą atsakys teigiamai, ar neigiamai)

Ar teisingai suprantu, kad norėjote mane užgauti? (įžeisti, nuvertinti, pažeminti, įskaudinti, įbauginti...)

1. Paprašykite, kad taip nebesielgtų – nesakytų, nedarytų... (sakykite tvirtu balsu)

Prašau daugiau šitaip nebekalbėti, nebesielgti...

1. Nurodykite priežastį, kodėl to prašote (tvirtu balsu)

Nes tai žeidžia (skaudina...)

Jei nesiliauja – pakartokite dar kartą tvirtu balsu

KAIP NARCISTAS „PAGAUNA“ AUKĄ Į SAVO ŽABANGAS

- Pasirenka silpną, nelaimingą žmogų ir suteikia jam viltį
- Pastiprina protapiais, kad išlaikytų viltį ir siekimą ir, šitokiu būdu, kontroliuoja
- Sukuria konkurenciją – trikampus (kitas geresnis, labiau geidžiamas,... už tave)
- Sukelia jums jausmą, jog yra pasirengęs bet kada palikti jus (išsiskirti, atleisti iš darbo,...)
- Baugina jus, grasina, jog paliks jus
- Elgiasi kaip auka - lyg jūs jį nuskriaudėte ar esate kažką skolingas
- Nepasako ko jis iš tikrųjų nori iš jūsų, o sako tai, ką jūs norite išgirsti



KĄ DARYTI JEI NARCISTAS ŽAIDŽIA JŪSŲ EMOCIJOMIS

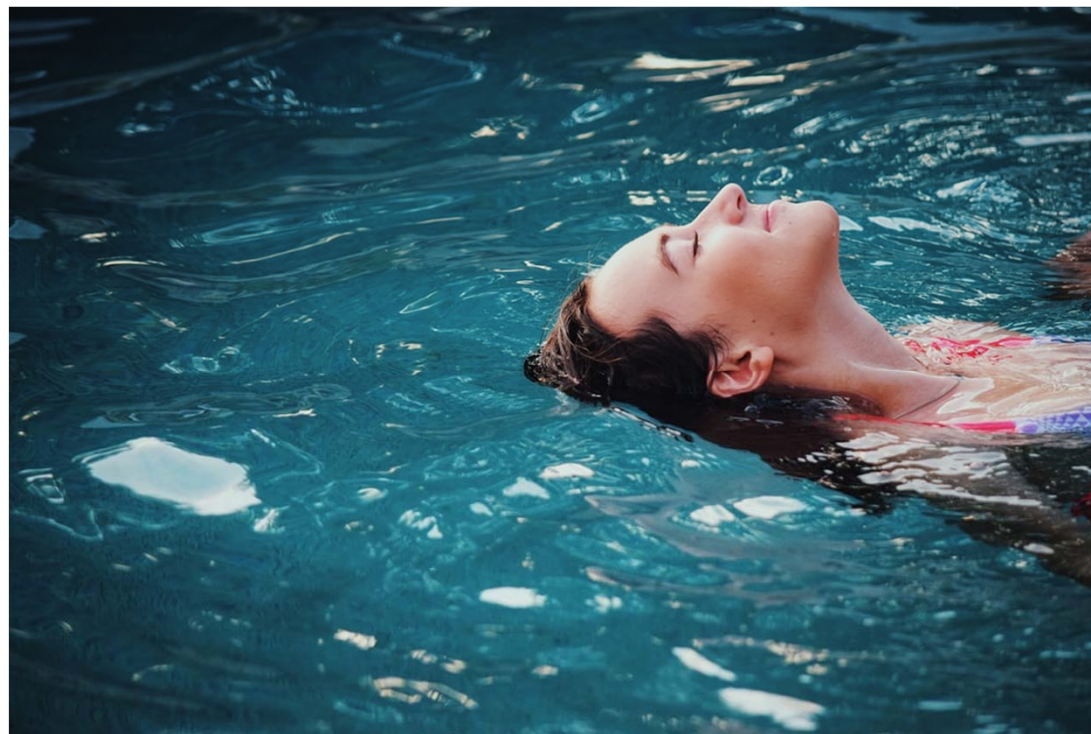
Kylantis jūsų NEKANTRUMAS – požymis, kad manipuluojama jūsų emocijomis. Narcistui tai suteikia didelį pasitenkinimą – svarbos, pranašumo ir kontrolės jausmą.

Kaip jis tai daro? Pvz.: gali žadėti jums įvairius dalykus ir jūs laukiate ir imate nekantrauti nesulaukdamas; gali pažadinti jumyse didelius lūkesčius, kad imtumėte daug tikėtis iš jo, todėl tampate nerimastingas, lengviau manipuluojamas ir pažeidžiamas.

Nekantraudamas tampate dirglesnis, nekantresnis, emocingesnis, mažiau logiškas. Elgesys tampa agresyvesnis, o mąstote vis mažiau ir mažiau blaiviai. Todėl svarbu nuraminti jausmus ir atsipalaiduoti.



Kaip nusiraminti jei tapote dirglus:



Kai tampate nekantrūs, pasiimkite popieriaus ir rašiklį ir 10 minučių anatomiškai aprašinėkite savo fizinę būklę – visa, ką pastebite savo kūne: raumenų tonusą atskirose kūno vietose, šilumą ar šaltį, kvėpavimo ritmą ir širdies ritmo pasikeitimus, veido mimikos ypatumus, žvilgsnį, rankų gestus, kūno judesius ir laikyseną, balso intonacijas, kalbos tempą...

Stebėdami, suvokdami, fiksuodami ir įsisąmonindami savo kūno reakcijas pamažu pradėsite rimti.

Žinodami emocijų anatomiją ir priimdami atitinkamas kūno pozas, kvėpavimo ritmą ir t.t., sugebėsite patys sukelti savyje šiek tiek norimos savijautos.

KAIP IŠGYVENTI ŠALIA NARCIZO

NE siteisink

NE aiškink

NE įsitrauk

NE priimk asmeniškai

KAIP NUSTATYTI RIBAS SU NARCISTU

6 principai

1. „Aš unikalus žmogus“, kaip ir kiti (narcistas neturi teisės mane keisti, reikalauti kad pasikeisčiau)

2. Apsibrėžk sau pačiam, koku žmogumi tu nori būti (gyvenimo stiliaus preferencijos, emocijų valdymo stilius, apibrėžk charakteristikas ir bruožus, kurie būtų išmintingiausi ir geriausi), pvz. aš tvirtas, teisingas, pastovus, nuoseklus ir pasitikintis savimi (neleisiu narcistui apibūdinti kas aš esu, nes tai būtų „išplaukusios“ ribos)

3. Būk labai atviras ir aiškus apie tai, kas tu esi (nes dažnai mes trypčiojame aplink narcizą ant pirštų galiukų, žinodami, kad narcizas yra antagonistas, ieškantis kaip sukritikuoti mus ir pažeminti, ir galvojame, kad „aš negaliu sau leisti pasakyti narcizui kas aš esu, ką aš galvoju ir kaip aš norėčiau toliau gyventi“. Tačiau tai rodo, kad ribos jau išplaukusios, kad labai lengvai leidžiu narcizui nuspręsti ir apibrėžti kas aš būsiu ir kaip gyvensiu. Taigi, jei narcistas nori, kad tu pasielgtum taip ir galvotumei tai, kaip jis sako, tiesiog pasakyk: „aš mėstau kitaip“, „mano norai yra kitokie“. Aš esu toks(-ia), aš tuo ir tuo tikiu, taip mėstau, taip ketinu toliau gyventi... Jei tu turi kitus, nei narcizo norus – būk atviras, netrypčiok slėpdamas to ir atsiprašinėdamas už tai, kas tu esi.)

4. Suderink savo elgesį su tais savo įsitikinimais. Ką narcistas norės ir sieks padaryti -tai sutrikdyti tave ir apmauti, jis(ji) pateiks tau daugybę paaiškinimų ir priežasčių, kodėl tu neturi būti tokiu žmogumi, koku nori būti, ims naudoti prieš tave jėgą, spaudimą, visaip tave baus, užlaikys pinigų davimą, emocinį ryšį ir pan. Deja, laikykis paprastos filosofijos: „man prastokai sekasi būti tuo, kuo aš nesu, todėl neketinu taip elgtis“. Jei esi gerai apgalvojęs savo įsitikinimus apie tai, kas tu esi, apie savo unikalumą, savo savybes, kaip tu jauti, kaip tu turėtum gyventi, tvarkytis savo gyvenimą – taip ir elkis, atsižvelgdamas būtent į tai.

5. Kai narcizas mes iššūkį tau dėl tavo elgesio ir įsitikinimų – nesigink ir nesiteisink. Kokiu tu bebūtum, kaip besistengtum, narcistas vis viena bus nepatenkintas, jis nebus geros nuotaikos nebent tu darysi tai, ko nori jis, neatsižvelgdamas į savo poreikius ir nelaukdamas abipusiškumo. Narcizas yra pasišventęs savo paties pykčiui, savo paties įtarumams, nusistatymams ir nuomonėms ir tavęs jis nesiklausys. Nepaisant to, tu, kai jis konfrontuos, vietoje to, kad jaustumei, jog turi jam pasiteisinti, išaiškinti ar paaiškinti, kodėl tau yra OK būti tuo, kuo tu esi (nes jis savo nuomonės vis vien nepakeis) – tai net nesistenk to daryti.

6. Ne tik įvardink ir palaikyk savo ribas, bet ir jas saugok. Praktikuok tam tikrą emocinį atsiribojimą nuo narcisto. Jau tiek daug kartų galvojai: jei aš pasielgčiau taip ar kitaip, jei aš kalbėčiau taip ar kitaip, jei aš turėčiau tokius ar kitokius prioritetus, gal tada jau šis žmogus bus daug geresnis ir malonesnis su manimi ir tada mes gerai sutarsime. Tačiau tai darydamas tu leidi sau, kad tavo gerovė, tavo gerovės jausmas būtų tiesiogiai surištas su narcizu, su jo nuomonėmis apie tave. Nelaimei, labai menka galimybė, kad viskas klostysis, kaip norėtumei tu. Tau tiesiog reikia eiti pirmyn aiškiai žinant, kad šis individas tiesiog niekada nebus laimingas ir patenkintas, todėl emociškai atsikabink nuo jo. Tau nereikia būti šiurkščiu, gali likti delikačiai atsisaistęs nuo jo (jos)– tu gali likti ramus ir padorus, bet savyje tvirtai žinantis, jog tavo dugno linija – tu tvirtai lieki tuo, kuo esi.

KOKIA MANO MOTYVACIJA GYVENIME?



KOKIE TIKRIEJI MOTYVAI?



KOKS MANO ATSKAITOS TAŠKAS PRIIMANT SPRENDIMUS?

IŠORINIS



**KOKS MANO ATSKAITOS TAŠKAS
PRIIMANT SPRENDIMUS?**

VIDINIS



KOKIAIS ŽMONĖMIS APSUPTI SAVĖ VIETOJE NARCISTŲ?

6 ŽMONIŲ TIPAI, KURIE PADĖS JAUSTIS GERIAU

1. TIESOS SAKYTOJAI

Jie yra sąžiningi ir ne visada sako jums tai, ką jūs norite išgirsti. Jie neleis jums apgaudinėti savęs pačių, racionalizuoti ar pateisinti to, kas nėra tiesa, pateisinti savo kokius nors gerai nesuvoktus poreikius ar norus, kurių siekdami galėtumėte įklimpti į keblią situaciją ar atsidurti toksiškų žmonių žabangose. Į juos galite kreiptis, jei nesate tikri, ar teisingai suvokiate situaciją, ar nebandote piešti sau gražesnio ar bjaurės tikrovės paveikslo, negu yra iš tikrųjų.



-

2. ŽMONĖS, SU KURIAIS SMAGU LEISTI LAIKĄ

Jie padeda jums išlaikyti blaivų ir atvirą protą. Jie yra atviri, smalsūs ir žingeidūs, neinantys su minia, autentiški, nebijantys abejoti, nebijantys užduoti neįprastus klausimus, jiems svarbu rasti tiesą. Jie atviro proto, siekiantys suprasti tiek patys save, tiek ir kitus. Su jais jūs sužinosite daug naujų dalykų ir išmoksite atvirai klausti ir kritiškai mąstyti. Jūs liausitės sekti iš paskos miniai, medija nebeįtakos jūsų savo populizmu.



•

3. SIEKIANTYS TIESOS

Jie nebijo pažvelgti už uždangos ir išsklaidyti iliuzijas. Jie stengiasi viską giliau pažinti, nei kiti žmonės, ir viską išsiaiškinti iki galo, pažvelgti į žmogaus sąmonės gelmes. Jie nesitenkina paprastomis tiesomis nepatikrinę jų. Jie stengiasi suprasti save ir pasaulį, suprasti būties prigimtį. Šie žmonės yra smalsūs ir siekia visa suvokti ir atrasti savo vietą pasaulyje. Jie padės ir jums.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 93762371

© Mike2focus | Dreamstime.com

-

4. PAKELIANTYS NUOTAIKĄ

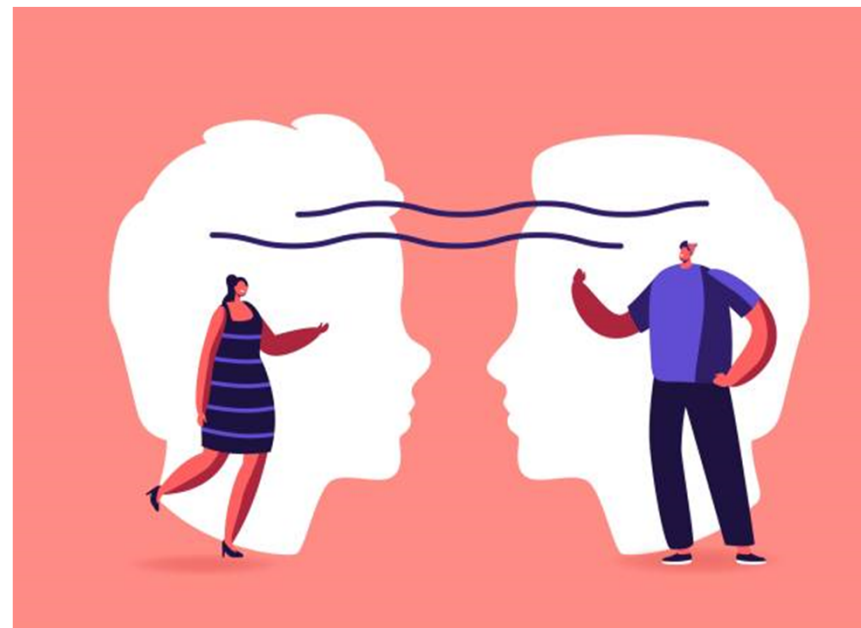
Jų energijos vibracijos yra aukštos ir jie gali padėti jums pakylėti. Jie stengiasi įžvelgti tai, kas yra gera pasaulyje, tiki, kad pasaulyje egzistuoja dieviški visatos dėsniai ir tvarka. Šie žmonės tiki, kad pažindami ir paklusdami visatos laiko ir erdvės dėsniams, sugebame gyventi sąmoningai ir išmintingai. Jie gyvenime yra padarę klaidų ir iš jų pasimokę. Jie suvokia, kad pasaulyje egzistuoja chaosas ir blogis, bet daro viską, kad palaikytų emocines, intelektines, psichologines ir fizines ribas. Jie suvokia, ką žmogus gali kontroliuoti ir ko ne, ir lieka šiose ribose. Jie logiški, racionalūs ir stabilūs. Jie padės jums nenukabinti nosies.



-

5. EMPATIŠKI KLAUSYTOJAI

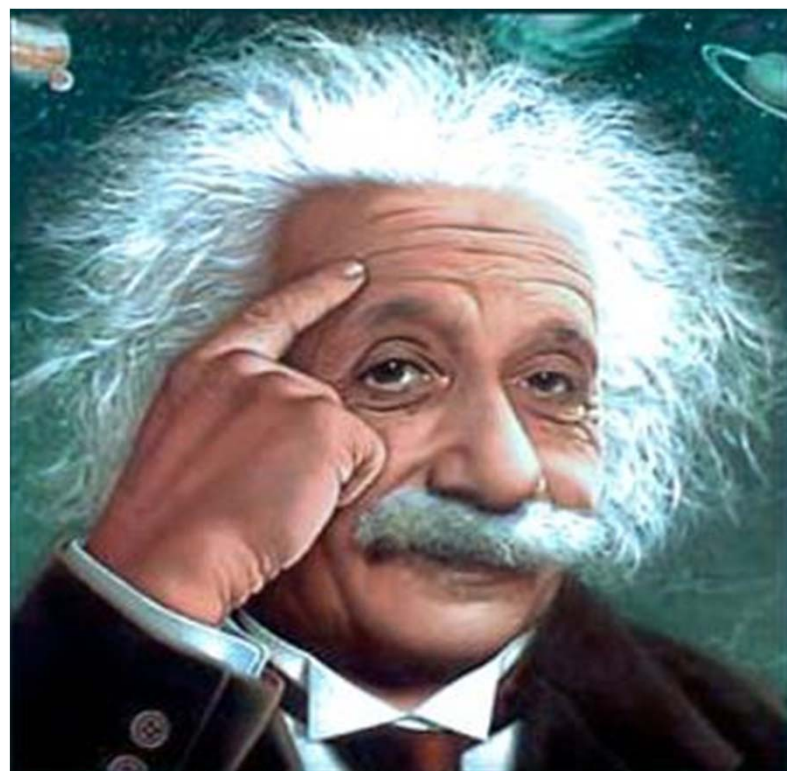
Tai žmonės, kurie padeda jums pasijusti matomu, pripažintu, išgirstu, suprastu ir vertingu. Empatiškas klausytojas įsiklauso ir susiderina su jumis. Jis nesiekia išspręsti jūsų problemų, o sugeba būti su jumis, aprėpti jūsų jausmus ir kartu išgyventi jūsų patyrimą. Jis sugeba pažvelgti į gyvenimą iš jūsų perspektyvos. Tokiam žmogui jūs nieko neturite įrodyti ar teisintis. Jis jus priima, gerbia ir vertina tokį, koks esate. Pokalbyje šis žmogus yra su jumis tam, kad būtų jums. Jam jūs nuoširdžiai rūpate, jis priima jus į savo širdį ir nesistengia pakeisti.



-

6. LOGIŠKAI MĄSTANTYS

Jie gali padėti jums neįkristi į emocines prarajas. Jie nepuola iš karto priimti visas jūsų emocijas vien todėl, kad jas išreikšt ar, kad taip jaučiatės. Jie objektyviai pažvelgia į tai, ką jūs išgyvenate ir, būdami jums empatiški, jie taip pat padeda jums blaiviai mąstyti, nepasiduoti emocijų vedimui, kai tai nebūtų išmintinga (pvz. pasiduoti pykčiui, kerštui...). Jie padeda jums pažvelgti iš kitos perspektyvos, pakylėti į kitą lygmenį. Jie padeda jums neprarasti blaivaus proto, o pagalvoti prieš imantis veikti.



Video medžiaga internete

Emocijos. Kaip išmokti valdyti emocijas (4 video)

<https://www.youtube.com › user › rafaelist › videos>

Laimė ?

<https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk>

Vienatvė

<https://www.youtube.com/watch?v=15nR7nhFRZE>

Kuo skiriasi empatija nuo simpatijos

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