

Attiecības ar narcisu vai ar manipulatoru

Lauma Sproga-Jankociča

Rīga, 2021.

Kas tas ir

- ▶ Tās ir neveselīgas attiecības, kurās manipulatora **upuris tiek kontrolēts** un tas var pat apzināties, ka ir jābēg, taču nespēj to izdarīt, jo radusies **fizioloģiska atkarība**.
- ▶ Narciss jeb manipulators ir persona **ar personības traucējumiem, bez empātijas un ar izcilām aktiermeistarības dotībām**. Mērķis ir **provocēt emociju izvirdumu** un pašapliecināties uz otra rēķina. Ne viemēr tas ir finansiāls izdevīgums.
- ▶ Spējas mīlēt un līdzijust šiem cilvēkiem- tīri fizioloģiski- nav, bet ir tukšums, kurā tiek sākotnēji projecētas potenciālā upura vēlmes, gaidas, ekspektācijas.
- ▶ Pētījumos konstatēts, ka ilgtermiņā šādas attiecības rada **heroīna atkarībai līdzīgu**. Tādas **izbeigt normālā ceļā nav iespējams**. Doma par to vien rada fiziskas sāpes un citus simptomus:

Kāpēc paliek, ja ir slikti

- ▶ Fiziskas sāpes
- ▶ Psihiskas ciešanas
- ▶ Vainas meklēšana sevī
- ▶ Gaslaitinga sekas
- ▶ Normāli cilvēki notiekošo nesaprot un nav atbalstoši. Upuris jūtas mazvērtīgs un otršķirīgs. **Narcisi** par sevi apkārt rada labu **iespaidu** un parasti meistarīgi **grauj upura autoritāti**, statusu un **izolē no upura vides**, tā novājinot upura apziņu un psihi.
- ▶ Aiziešana rada **neskaidrus izsitumus** uz ādas, kas uznāk un pāriet, **trauksmi, murgus, bezmiegu, sirdsklauves, aukstus sviedrus, galvassāpes, pēkšņa bezspēka vilņus, neizskaidrojamu vemšanu, apetītes problēmas, hormonālu disbalansu, piena sekrēciju bez grūtniecības, sāpes Saulespinuma apvidū**. Dažkārt drudzi. **Pēkšņu miegainību, kas līdzinās sajūtai miega medikamentu iedarbībai**, atrodoties sabiedriskā mijiedarbībā.

Kāpēc paliek, ja ir slikti

- ▶ **Upuris ir uz izaicinājumiem predisponēts indivīds, kurš cenšas pierādīt vai īstenot neargumentētas amīcijas. Respektīvi- spēt pārvarēt nepārvaramo, jo cer uz gaišāku nākotni. Jūt nepieciešamību pierādīt sevi. Bet alkst beznosacījuma vai kultūrvidē apspēlētās «īstās» mīlestības. Nedamīlēts. Vienkāršos vārdos- cenšas nopelnīt mīlestību un attaisnot savu eksistenci.**
- ▶ **Hormonālā līmenī tiek radīts tāds kā «Molotova kokteilis»- endorfīns, adrenlīns, dopamīns, oksitocīns:**
 - ▶ oksitocīns, iesaistās arī **prolaktīns**- pieskārieni, maigums, samīļošana, skūpsti (izdalās mammām zīdot mazuli un ļauj aizmirst dzemdību šausmas, atstājot faktus, izdzēšot sajūtas), glāsti; adrenalīns- pie uzbrukuma, briesmām, dzīvības apdraudējuma; endorfīns- kad tas viss galā, kad izdevies «izdzīvot». Dopamīns, endorfīns- laimes hormons- kad viss ir labi un griibas dzīvot. Prolaktīns- ierosina piena sekrēciju.
- ▶ **Adrenalīna un endofrīna svārstības nevar kontrolēt eazypeazy...**

Kāpēc paliek, ja ir slikti

- ▶ !!! Adrenalīns, oksitocīns, dopamīns- tie ir medikamenti, kas tiek izmantoti reanimācijas pasākumos. !!!- ja nu kas...
- ▶ Tie nav siekalas. Tās nav tikai sajūtas. Te ir hormoni, kas ietekmē cilvēka fizioloģiskās funkcijas. Dzīvību nodrošinošas funkcijas!!!

Kāpēc paliek, ja ir slikti

- ▶ Narciss vai manipulators ir šo dzīvībai nozīmīgo hormonu provokators (speciālās Pickup, NLP tehnikas).
- ▶ Atceļot mijiedarbošanos ar provocējošo faktoru, parasti nav blakus samīļojoša (oksitocīns), iedvesmojoša (dopamīns, endorfīns) avota.
- ▶ Parasti ir tikai «Tev izdosies, Tu vari- es tev ticu!» vai arī- «nu tu jau ar neesi nekāda Dieva dāvana»- tas visu pasliktina, jo pieslēdzas vainas apziņa. Visi gaida, bet es nevaru. Man teorētiski jāvar, mana filosofija paredz, ka varu, bet reāli- sajūta, ka esi nekas un nekur. Jo fiziiski nespēj izpildīt neko no tā, ko apzinies, ka vajag. Un neviens «Saņemies- visiem grūti» tur nepalīdz. Tas visu tikai pasliktina. Jo upuris apzinoties un izvēloties pārtraukt attiecības cieš fiziski un sociāli- tas nespēj būt pilnvērtīgs iepriekš funkcionējušs indivīds. Tīri fiziski. Nerunājot par emocionālo komponenti.

Kāpēc paliek, ja ir slikti

- ▶ Ņemot vērā, ka narcisiem un manipulatoriem nav empātijas un nožēlas, tā vietā šai kategorijai ir spēcīgi attīstīta intuīcija.
- ▶ Daļa manipulatoru un narcisu piekopj arī hipnozi, kuru mūsdinās apgūt vairs nav tik grūti kā savulaik, kad to drīkstēja šaurs personu loks.
- ▶ Kad upuris cenšas aiziet, kļūst stiprāks, manipulators uzrodas no jauna un provocē jaunas situācijas, lai piesaistītu, pēc tam atkal «iekostu». Ar labu upuri neatlaiž, jo tas tiek uzskatīts par resursu. Tas rada mistikas piegaršu notiekošajam.
- ▶ Krieviski to sauc «Pingi». Par cik manipulators labi zina savu upuri, viņš jūt upura atkopšanos un atkal uzskata to par savu resursu, tāpēc atgādina par sevi un zina, kā un kur uzspiest, lai atgūtu «medījumu». Ar dziesmām, dzejoļiem, bildēm no kopābūšanas laika... - «normāls» cilvēks nekad nesapratīs un saprast negribēs.

Kāpēc paliek, ja ir slikti

- ▶ Pirms upuris tiek «sakosts», par to tiek **ievākta informācija**- no paša, no apkārtējiem, kopīgiem paziņām, no sociālajiem tīkliem. Tiek izstudētas upura kustības, gaita, vaibsti, reakcijas, bailes, cerības, ideāli, traumas. Pat elpošanas ritma un sirdspukstu frekences maiņas. **Mazsvarīgas informācijas nav**, jo tas tiek integrēts simulācijā, kas tiek veidota ar nosaukumu «mīlošas attiecības», bet pats manipulators simulē visu to īpašību kopumu, ko upuris ir cerējis otrā cilvēkā atrast. To viņam nav, bet sākotnēji tās tiek tēlotas. Viņi ir izcili aktieri un prot iejusties nepieciešamajā tēlā. Ir dzirdēts par aktieriem, ka tie pirms filmēšanas iedzīvojas lomā. Šie ļaudis pārņem pat uzvedības un runas stilu uz laiku, kas tiem vajadzīgs mērķa sasniegšanai.
- ▶ Taču... šiem varmākām ir **dīvaini atmiņas zudumi**, kam ir vērts pievērst uzmanību. Piemēram, pēc nedēļas prombūtnes, var aizmirst durvju kodu Jūsu mājā. Vai citi praktiski sīkumi, kas nav emocionāli sasaistāmi.

Ja esi narcisa vai manipulatora upuris:

- ▶ Apzinies, pieņem un seperējies (atdalies)! - pēdējais paredz bloķēt un savā apziņā izdzēst, apglabāt varmāku. Arī visās informatīvās vidēs- SMS, tel.zvani, soctīkli, bildes- viss.
- ▶ Apsoli sev- nekad un nevienai emocijai nedot šim! Absolūts aukstums un vienaldzība. Saproti- nekad šī cilvēka nav bijis- ir bijusi tev pielāgota simulācija, aktierspēle! Tu nebiji viens/na- viņam vienmēr ir kāds apstrādē un potenciāli aktivizējams partneris, ja nu kas, piemēram, tu esi maz efektīvs resurss.
- ▶ Lasi, klausies, interesējies par manipulatoriem, narcisiem, uzbrūkšo NLP!

Ja esi narcisa vai manipulatora upuris:

- ▶ Aizmirsti par mīlas balādēm un vispār visu kultūras izpausmi, kas saistās ar mīlas tēmu. Tur ir 95% ciešanu un nekā skaista tur nav. To rada liela daļa narcisu. Par veselīgām attiecībām nav interesanti ne rakstīt, ne dziedāt.
- ▶ Sporto
- ▶ Zini, ka mēdz būt «Lomkas»- nekad to laikā nedod ziņu par to Narcisam. Raksti uz papīra, pēc tam apēd, sadedzini vai podā noskalo, bet zini- tas ir normāli- visiem tā notiek un ar to jātiek galā. Arī tas pāries. - Vari saglabāt sev un mierīgā laikā izlasīsi, domāsi- kā viņš/ viņa ko tādu spēja likt tev just un gribēt teikt. Par kādiem īstiem nopelniem... Jo runas un plāni viņiem vnm ir grandiozi. Bet ko reāli Tev šis cilvēks labu un ko sliktu izdarījis. Pēc fakta. Kā mainījusies dzīve un tu ar viņa ienākšanu tavā dzīvē? Vai uz labu?

Ja esi narcisa vai manipulatora upuris:

- ▶ Zini, ka «lomkām» piemīt cikliskums. Ik pa laikam tās būs. Pat pēc 7 gadiem. Zini, rēķinies, pieraksti sajūtas, nepadodies!
- ▶ Meklē atbalsta personas, biedrības, resursus. Tas ir viens no taviem mērķiem, lai izklūtu no atkarības!
- ▶ Noskaidro- kur ir sakne. Kāpēc Tev tā notiek un ko darīt, lai tā nenotiktu vairs nekad!
- ▶ Zini- nekad šos radījumus nepārtaisīsi un neizdziedēsi. Tu neesi rehabilitācijas centrs vai psihiatrs, bet vari kļūt par invalīdu, ja paliksi tajā. Tīri fiziski- ar laiku rodas onkoloģija!

Ja esi narcisa vai manipulatora upura piederīgais:

- ▶ Ja tev rūp šis cilvēks- esi mīlošs un saprotošs. Nenosodi! Izglītojies!
- ▶ Zini- šim cilvēkam vajag daudz mīluma un gādības! Glāstu, masāžas- visu, kas provocē oksitocīnu. Kaut matus izķemmēt- vieta fantāzijai.
- ▶ Tas cilvēks nav mīlēts un pieņemts pirms tam, ir centies izpelnīties mīlestību un sapratni no tā, kurš šīs tieksmes bez atalgojuma ir provocējis- tāvad var būt auksts, sīksts un ne tas, kādu esi pazinis.
- ▶ Negaidi no viņa resursu- nekādu. Automātiski nonāksi vienā līgā ar iznīcinošo personu.
- ▶ Nedari vairāk, kā vēlies. Neliec domāt vai just, ka tā ir investīcija.

Ja esi narcisa vai manipulatora upura piederīgais:

- ▶ Ar varu vai dresūru te neko nepasākt.
- ▶ Nevienš nav vainīgs, ja nav bijis gana mīlēts un novērtēts no vecākiem, ja meklē deficīta sajūtas. Tas prasa laiku- saprast, pieņemt, ka šīs dzīves kvalitātes viņam gājušas secen un nav iegūstamas dzīves laikā par nopelniem vai to, ka ir laba, mīloša, izpalīdzīga, saprotoša persona un aiziet no tā.
- ▶ Par upuri nepiedzimst. Par tādu rada apstākļi.
- ▶ Katram ir tiesības no šīs lomas iziet. Bet tas prasa ellīgu darbu. Ir jārēķinās, ka šī procesa laikā zudīs daudzas saites un kontakti. Bet tas ir to vērts, ja upuris spēs aiziet no vardarbīgajām attiecībām un izdzīvot.

Ja esi narcisa vai manipulatora upura piederīgais:

- ▶ Diez vai spēsi to izciest un pārciest. Diez vai... Bet ja nu tomēr izlemsi turpnāt būt piederīgs- lai Dieviņš stāv Jums klāt! - nekas vienkāršs tas nebūs. Tad ir jāizglītojas par šo un jābūt ellīgi uzstājīgi mīlošam. Bez garantijas, ka izdosies, bez garantijas uz pateicību. Ar tādu mīļumu, kā pret ievainotu gulbitas nav viegli un tā noteikti nav investīcija.
- ▶ Šeit ir vieta atcerēties par sektām un to, ka individuāla persona var atsvērt veselas sektas postošu ietekmi uz personību. Visa pamatā ir - «redz kur mīlestība- nāc un ņem, skaidrs, ka esi gana labs, tikai neviens nesaprot, jo cilvēki tā dara». Kur NLP, kur hipnoze, kur aktiermāksla... - atšķiras tikai formāts.

Ja esi narcisa vai manipulatora upura piederīgais:

- ▶ Mīli sevi un nekad neliec kādam nopelnīt savu mīlestību un neļauj dārtīt pāri sev! Neradi upurus šim murgam. Pat, ja nevari palīdzēt kādam. Nepapildini šīs rindas!
- ▶ Iziet no tā nav saldi. Tas ir murgs murgā. Tas ir saprast- nekad beznosacījuma mīlestības nav bijis, kaut to gribas ieviest.
- ▶ Tas ir saprast- nevienam tā līdz saknei Tu neesi vajadzīgs, ja neesi resurss. Tas ir zaudēt ticību visam un dajebkam. Tas ir nomirt un piedzimt no jauna, bet par bāreni.

Ja esi narcisa vai manipuladora upuris
vai piederīgais:

► Lai top viegli un
gaiši!

► - lai izdodas cīņa par
spārniem!