

Mentőöv csomag

A nárcisztikus kapcsolat szakaszai és gyógyulás fázisai a nárcisztikus kapcsolat után

1. Kezdetek vagyis a love bombing szakasza

A love bombing az egyik legerősebb és legveszélyesebb manipulációs eszköz, mert nem fájdalommal indul – hanem mennyországgal.

És pont ezért olyan hatékony.

Mi az a love bombing?

A love bombing = érzelmi túlárasztás a kapcsolat elején (vagy újraindításkor):

- extrém figyelem
- túl gyors kötődés
- túl gyors elköteleződés
- nagy szavak: „te vagy az igazi”, „ilyet még soha nem éreztem”
- állandó üzenetek, hívások, együttlét
- ajándékok, meglepetések, jövőtervek

Túl sok, túl gyors, túl intenzív.

Mi a valódi célja?

Nem az intimitás.

A cél: gyors érzelmi kötés + idealizált énkép beégetése.

Így amikor később:

- bánt
- eltűnik
- leértékel

...akkor te még mindig azt a kezdeti „isteni” verziót kergeted.

Mi történik az agyban?

Love bombing alatt:

- dopamin
- oxitocin
- adrenalin

Ugyanaz a koktél, mint:

- szerelmi mániánál
- drogoknál
- szerencsejátéknál

Az agy:

„EZ KÜLÖNLEGES. EZ AZ. EZ KELL.”

És már kialakul a kötés, mielőtt megismernéd a valós embert.

A nárcisztikus ciklus része:

- 1 Love bombing (idealizálás)
- 2 Leértékelés
- 3 Eldobás
- 4 Hoovering → újra love bombing

Miért nem egészséges?

Mert az egészséges kötődés lassú:

- fokozatos
- következetes
- kiszámítható
- nem siettet
- tiszteli a határaidat

A love bombing:

- sürget
- fúzionál
- eláraszt
- átgázol a tempódon

Tipikus mondatok love bombingnál:

- „Soha nem éreztem még ilyet.”
 - „Te más vagy, mint a többiek.”
 - „Már most tudom, hogy te vagy az igazi.”
 - „Mi ketten különlegesek vagyunk.”
 - „Költözzünk össze / házasodjunk meg” – nagyon korán
-

Miért hat ennyire?

Mert sok ember:

- nem kapott elég feltétel nélküli figyelmet korábban
- éhes az elismerésre, kapcsolódásra
- mélyen vágyik arra, hogy „végre valaki igazán válassza”

A love bombing pont erre a hiányra talál rá.

Mikor derül ki, hogy nem valódi?

Amikor:

- elkezdesz határokat húzni
- nem vagy mindig elérhető
- nem tükröződ vissza az idealizált képet
- vagy egyszerűen „megszok” téged

Ekkor jön a lehűlés, kritika, eltűnés.

És te ott állsz:

„Hová lett az, aki az elején volt?”

Nagyon fontos tanítani ezt a mondatot:

Ami túl szép és túl gyors, az nem mély – hanem siettetett.

Hogyan lehet felismerni és kivédeni?

► Red flagek:

- tempóerőltetés
- túl korai jövőígéret
- túl intenzív jelenlét
- megsértődik, ha lassítanál
- megsértődik, ha nem vagy mindig elérhető

□ Zöld zászlók:

- tiszteletben tartja a tempódat
- nem siettet
- következetes, nem hullámvasút
- nem akar „összeolvadni”

Kapcsolat a trauma-kötéssel:

A love bombing:

megágyaz a trauma-kötésnek.

Mert amikor később fáj:

- az agy a kezdeti eufóriát akarja vissza
 - nem a valós embert
-

Egy gyógyító mondat az áldozatnak:

Nem azért estél bele, mert naiv vagy.

Azért, mert ember vagy, aki kapcsolódni akar.

2. A Trauma kötés

Mi az a trauma-kötés?

Az agyban:

A trauma-kötés egy idegrendszeri függőség egy olyan emberhez, aki egyszerre forrása a fájdalomnak és a megnyugvásnak. Amikor az bánt, akinek szeretnie kellene és ezt nem tudod elhinni.

Arra vársz, hogy olyan legyen, mint az elején. Az nem lehet, hogy a párod, anyukád vagy apukád nem szeret. Ilyenkor gyakran felmented őket. Nehéz gyerekkor, rossz természet....

Pont mint egy függőség: ő bánt → szenvedést okoz ő kedves → megkönnyebbülés, boldogság. Kialakul a jutalmazás–büntetés ciklus, vagyis a függőség.

Hogyan alakul ki? (lépésről lépésre)

1. Idealizálás – „megtaláltam az Igazit”

A kapcsolat elején:

Intenzív figyelmet kapsz tőle. Te vagy a minden álmai nője vagy férfija. Ti már előző életetekben is ismertétek egymást, te vagy minden álma, a tökéletesség példaképe.

„biztonság + eufória” érzése a szervezetben oxitocint és dopamint szabadít fel. Azt ígéri neked, hogy azt kapod amire a leginkább vágysz.

2 Bizonytalanság – tojásokon járás

Elkezdődik a leértékelés szakasza. Elkezd kritizálni, eltűnni, leértékelni, kiszámíthatatlan lenni, téged hibáztatni mindenért.

A bizonytalanság és a stressz hatására szorongás léphet fel, és keresed magadban mit rontottál el, hogy változhatott így meg?

3 Jutalom – visszajön a „régi énje”

Egyszer csak megint kedves, megint szeret, megint olyan, mint régen.

Óriási boldogsághormont kap a szervezet. „megérte küzdeni”, kitartani. ismét nyugalom van, azt hiszed ez már így marad. Megerősödik a kötés

Ez az időszakos megerősítés a legerősebb függőségi mechanizmus.

4 Az agy megtanulja:

A fájdalom után jön a szeretet . Ha kitartok, megjavul.”És kész a függőségi hurok.

Miért lesz ez ilyen erős?

Mert:

A stressz + megkönnyebbülés együtt huzaloz. A tested nem a valóságra, hanem a váltakozásra kötődik, ugyanaz az idegrendszeri mechanizmus, mint a szerencsejátéknál, toxikus drogkapcsolatoknál, a bántalmazó családi dinamikáknál.

Kik hajlamosabbak rá?

Akiknek gyerekkorában volt érzelmi elérhetetlenség, kiszámíthatatlan szeretet, feltételes elfogadás, túl sok alkalmazkodás.

Az idegrendszernek ez ismerős.

Miért nem segít a „csak lépj ki”? Mert ez nem akaratgyengeség. Ez elvonás, gyász, idegrendszeri újratervezés. Ugyanaz a mechanizmus, mint egy függőségnél. Egy mérgező kapcsolatban az egész személyiség lerombolódik és újra kell építened magad.

Gyógyulás alappillérei

No contact / grey rock → megszakítani a jutalomkört. Test-szintű megnyugtató → idegrendszer újratanítása, Realitás-napló → amikor visszasírja, olvassa, Gyászmunka → nem őt, az álmot gyászolja, Szégyenoldás → „nem velem van baj”

Egy nagyon fontos mondat, amit érdemes tanítani:

„Nem ő hiányzik. A megkönnyebbülés-érzés hiányzik.”

Ez az egész gyógyulás szíve közepe.

3. A Trauma kötés megtörése

Nem kommunikációs trükkök – hanem idegrendszeri és határvédelmi eszközök.

Szürke szikla & No Contact – Túlélő munkafüzet + Krízis kártyák

Ez az anyag **konkrét mondatmintákat**, döntési támpontokat és **azonnal használható kríziskártyákat** ad, amikor egy narcisztikus ember újra el akar érni, provokál vagy visszahúz.

Emlékeztető: ezek nem kommunikációs trükkök, hanem **önvédelem**.

I. MIKOR MIT HASZNÁLJ?

3. **No Contact (teljes megszakítás):** ha nincs kötelező kapcsolat (ex, volt barát, volt főnök). Cél: **trauma-kötés megszakítása**.
 4. **Grey Rock (szürke szikla):** ha *muszáj* minimálisan kapcsolatban maradni (szülő, közös gyerek, munka). Cél: **reakciók elvétele**.
-

II. GREY ROCK – KONKRÉT MONDATMINTÁK

Alapszabályok

2. Rövid. Semleges. Magyarázat nélkül.
3. Nincs védekezés, nincs vita, nincs érzelem.
4. Ha lehet: **zárt mondatok**.

☐ Semleges válaszok (általános)

- „Értem.”
- „Rendben.”
- „Tudomásul vettem.”
- „Most nincs mit hozzátennem.”
- „Köszönöm az információt.”

☐ Provokációra

- „Nem szeretnék ebbe belemenni.”
- „Ezt most nem vitatom.”
- „Más dolgom van.”
- „Ezt nem kommentálom.”

☐ Vádaskodásra

- „Nem értek egyet.”
- „Másképp látjuk.”
- „Jegyzem.”

☐ Érzelmi zsarolásra

- „Sajnálom, hogy így érzed.”

- „Ezt most nem tudom megoldani.”
- „Ezzel kapcsolatban nem hozok döntést.”

☐ **Határkijelölő, záró mondatok**

- „A beszélgetést itt lezárom.”
- „Erről nem fogok többet kommunikálni.”
- „Később sem fogok erre reagálni.”

Gyakorlat: Válaszd ki a 6–8 mondatot, ami „a tiéd”, írd ki, tartsd a telefonodban.

III. NO CONTACT – TELJES MEGSZAKÍTÁS PROTOKOLL

Mit jelent a gyakorlatban?

- Blokkolás minden csatornán
- Nem nézed a profilját
- Nem kérsz róla híreket
- Nem reagálsz „csak erre az egyre sem”

Belső mantrák (amikor visszaírnál)

- „Minden válasz jutalom neki.”
- „A csend az én gyógyulásom.”
- „Nem lezárást keresek, hanem nyugalmat.”

20 perces szabály

Amikor impulzus jön: **várj 20 percet**. Csinálj bármi mást. Az inger csökken.

IV. KRÍZIS KÁRTYÁK (NYOMTATHATÓ / TELEFONRA)

Vágd ki, mentsd le, tedd a jegyzeteid közé. **Olvasd, ne gondolkodj.**

☐ **1. KÁRTYA – „Rám írt / hívott”**

Állj meg. Lélegezz. Ne válaszolj.

- Ez nem kapcsolatmentés. Ez kontroll.

- Minden válasz újraindítja a sebet.
 - A csend most **engem véd. Következő lépés:** telefon letéve, időzítő 20 percre.
-

☐ **2. KÁRTYA – „Kedves lett / nosztalgiázik”**

- Ez **hoovering**.
 - Nem változott meg, csak **eszközt váltott**.
 - A múlt szép részei **nem törlik** a bántást. **Nem válaszolok**.
-

☐ **3. KÁRTYA – „Vádol / támad”**

- Reakciót akar.
 - A vita = kapcsolat.
 - A csend = szabadság. **Blokkolom / nem válaszolok**.
-

☐ **4. KÁRTYA – „Bűntudatot kelt”**

- Az ő érzései **nem az én felelősségem**.
 - Jogom van a békéhez.
 - Jogom van nemet mondani. **Nem magyarázkodom**.
-

☐ **5. KÁRTYA – „Hiányzik”**

- Nem ő hiányzik, hanem a **megkönnyebbülés-érzés**.
 - Ez **elvonás**.
 - Elmúlik. **Gondoskodom magamról, nem neki írok**.
-

☐ **6. KÁRTYA – „Lezárást akarok”**

- Egy határsértő ember **nem ad lezárást**.
 - A lezárás = **no contact**. **Nem írok**.
-

☐ **7. KÁRTYA – „Majd most más lesz”**

- Már sokszor ígérte.
 - A minta a válasz, nem a szavak. **Nem tesztelem újra a saját határait.**
-

☐ 8. KÁRTYA – „Összeomlottam”

- Ez normális.
 - Nem kell döntést hoznom.
 - Csak át kell vészelni ezt a hullámot. **Hívok valakit / mozgok / lélegzem.**
-

☐ 9. KÁRTYA – „Félek tőle”

- Dokumentálok mindent.
 - Kérek külső segítséget.
 - A biztonságom **első**.
-

☐ 10. KÁRTYA – „Emlékeztess magad”

Nem azért nem válaszolok, mert gyenge vagyok. Azért nem válaszolok, mert gyógyulok.

V. GYAKORLAT – SAJÁT KRÍZISKÁRTYÁK

Írd meg a saját mondataiddal:

- „Amikor nagyon hiányzik, emlékeztetem magam, hogy...”
 - „Amikor ír, ezt csinálom helyette: ...”
 - „A legfontosabb ok, amiért nem válaszolok: ...”
-

♥ ☐ ZÁRÁS

A csend nem passzivitás. A csend aktív önvédelem.

☐ 3. RÉSZLETES NÁRCISZTIKUS VÖRÖS ZÁSZLÓ LISTA

ELEJÉN (veszélyesen vonzó)

5. Love bombing (túl gyors kötődés)
6. „Még soha nem éreztem ilyet”
7. Határok figyelmen kívül hagyása
8. Túl sok megosztás túl hamar

KÖZBEN (összezavarás)

5. Gaslighting („túlérzékeny vagy”)
6. Áldozatszerep
7. Felelősség hárítása
8. Következetlenség
9. Büntető csend

KONFLIKTUSBAN

- Nincs bocsánatkérés, csak magyarázat
- Te „mindig” hibás vagy
- Empátia hiánya
- Téma elterelése

UTÁNA (hoovering)

- „Meváltoztam”
- „Terápia”
- „Most már értem”
- Sürgetés, büntudatkeltés

☐ Ha szavak vannak, de következetes tettek nincsenek → manipuláció.

□ **Amit fontos megjegyezni**

- A hiány **kémia**, nem döntés
- A visszaesés **nem kudarc**
- A csend **nem gyengeség**

4. A narcisztikus ember hogyan választ „áldozatot”?

Ő nem véletlenszerűen választ. Olyan embert keres, aki:

- empatikus, együtt érző
- lelkiismeretes, jóindulatú
- segítőkész, megértő
- hajlamos magát háttérbe tenni
- sokáig tűr, sokáig próbál megoldani
- hajlamos magában keresni a hibát

Vagyis: jó emberi tulajdonságokkal rendelkező embereket.

A mélyebb ok (ez nagyon fontos)

Sok narcisztikus áldozat:

- gyerekkorában feltételes szeretetet kapott
- vagy érzelmileg nem volt igazán megtartva
- vagy túl korán kellett „erősnek” lennie
- vagy megtanulta: „akkor vagyok szerethető, ha alkalmazkodom”

Ezért felnőttként az idegrendszerednek ismerős lehet:

- a kiszámíthatatlanság
- a bizonyítási kényszer
- az érzelmi hullámvasút

Nem tudatos. Testemlékezet.

□ Miért marad benne valaki?

Mert:

- reménykedsz, hogy „visszajön a régi énje”
- magadat hibáztatod
- egyre lejjebb megy az önértékelés
- trauma-kötés alakul ki (függőségszerű kötődés)

☑ A legfontosabb mondat:

Nem azért lettél áldozat, mert gyenge vagy. Azért, mert túl sokáig voltál erős és túrtél.

A jó hír

Ez tanulható minta. És felülírható.

Amint megtanulsz határokat tartani, komolyan venni a megérzéseidet, nem megmenteni, nem magyarázni, nem bizonyítani az értéked. Nem tud használni és manipulálni onnantól nem leszel „jó célpont”.

Biztos, hogy megpróbál visszaszerezni az alábbi eszközökkel.

5. „HOOVERING” ELLENI VÉDŐSZÖVEGEK

(amikor visszatér, ír, hív, „megváltoztam”, „hiányzol”)

Alapszabály

- 9. **Nem magyarázkodunk**
- 10. **Nem vitázunk**
- 11. **Nem bizonyítunk**
- 12. **Minél rövidebb, annál erősebb**

Ha MUSZÁJ válaszolni (gyerek, munka, jogi ok):

- 10. „Nem szeretnék kapcsolatot tartani. Kérlek, ezt tartsd tiszteletben.”
- 11. „Ez a kapcsolat lezárult. Nem kívánok beszélni róla.”
- 12. „Nem megfelelő számomra a kapcsolatfelvétel.”

AMIT SOHA NE:

- „Csak meg akarom érteni...”
- „Talán később...”
- „De miért csináltad...?”

Ezek **kapuk**, nem válaszok.

Belső védőmondatok (magadnak):

- „Ez nem szeretet, hanem kontroll.”
- „A hiányérzet trauma, nem jel.”
- „A válaszom az, hogy nem válaszolok.”

Extra védelem:

- üzenet némítása
- automatikus törlés
- egy barát, akinek elküldöd, mielőtt reagálnál

A kapcsolat úgy is érhet véget, hogy eldob téged.

5. Mi az a nárcisztikus eldobás?

Az eldobás az, amikor a nárcisztikus egyik pillanatról a másikra érzelmileg kivonul vagy ténylegesen lecserél, vagy hirtelen jéghideg, kegyetlen, közönyös lesz gyakran magyarázat nélkül sokszor megalázó módon, és úgy tesz, mintha te soha nem is számítottál volna.

Mi történik az áldozatban?

Sokk, identitás-összeomlás, megalázottság, értéktelenség-érzés, kétségbeesett kapaszkodás, trauma-kötés extrém felerősödése.

Sokan ezt mondják:

„Nem az fájt legjobban, amit csinált, hanem AHOGY kidobott.”

Miért dob el a nárcisztikus?

Nem azért, mert:

- nem voltál elég jó
- nem szerettél eléggé
- jött valaki jobb

Hanem mert:

- már nem tud annyi kontrollt gyakorolni / energiát kinyerni belőled
- elfáradt a szerepében
- talált új forrást
- vagy megsértetted a grandiózus énképét és megláttad az igaz énjét.

Ő nem kötődik úgy, mint te. Ő „használ”. Ő nem szeret, neki érdeke van veled.

Az eldobás 3 tipikus formája

1 Hirtelen eltűnés (ghosting)

egyik napról a másikra eltűnik minden magyarázat nélkül. A válaszok megszűnnek mintha meghalt volna. Ez a legtraumatizálóbb.

2 Lecserélés

Már van „új” kapcsolat amit régen már előkészített, és te ezt gyakran utólag tudod meg sokszor még össze is hasonlít vele. Általában egy nálad kevésbé dekoratív, jelentéktlenebb párt választ. Ez különösen fájóan tud hatni az önbecsülésedre.

3 Fokozatos kivéreztetés

Egyre hidegebb, egyre kevesebb figyelem, egyre több kritika végül: te omlasz össze → ő „jogosan” kilép

Mi történik az idegrendszerben és a lelkedben ?

Az eldobás:

Aktiválja a legerősebb elhagyási sebet megszakítja a trauma-kötés „jutalmazó” részét, ezzel sokkot okozva, a gyász és szégyen érzetet egyszerre. Ezért éli meg sok ember azt, mintha meghalt volna belül. Magyarázat és ok nélkül lép ki a kapcsolatból, indok nélkül. Semmi nem történt, és egyik napról a másikra eldob.

A legveszélyesebb csapda: önhibáztatás

Az áldozat elkezd elemezni rontotta el, idealizálni pedig olyan jó volt könyörögni: csak beszéljük meg. Ez mélyíti a traumát. Nem kapsz válaszokat, nem volt megbeszélve és lezárva. Nem tudtad megérteni, és nem tudtad volna megakadályozni sem, mégis magadban keresed a hibát.

Mit lehet ezzel kezdeni:

1. Tudnod kell, hogy teljesen normális a reakciód.

„A sokk, összeomlás, vágyakozás normális reakció egy traumára.”

2. Ez nem rólad szólt. Ez működési mód.

3. No contact / grey rock alkalmazása Mert különben újra és újra feltépi a sebet.

4. Írj realitás-naplót. Amikor visszasírja a kapcsolatot megerősít.

5. Nem az történt, hogy nem voltál elég. Az történt, hogy egy kötődésképtelen egocentrikus ember eldobott.”

Egy nagyon fontos mondat, amit érdemes tanítani:

Az eldobás nem minősítés. Az eldobás egy funkció.

És ami sokakat összezavar, hogy az eldobás nem mindig végleges.

Sok nárcisztikus visszatér (hoovering), újra bedobja a horgot, majd újra eldobja.

Attól függ az okozott sérülés és a gyógyulás útja is, hogy milyen kapcsolatban voltál a nárcisztikussal.

6. Ha a nárcisztikus a főnököd volt.

A sérülés lényege az önbizalom leépítése, a kompetencia-megkérdőjelezése, a folyamatos bizonyítási kényszer, félelem autoritástól bármit csinállok, nem elég jó érzésed lehet. Leértékel a munkatársaiddal szemben, megkülönböztet.

Gyógyulási fókusz:

I. Realitás-helyreállítás

Ez munkahelyi abúzus volt, nem „gyengeség”

Mi volt manipuláció, mi volt valós elvárás?

Gaslighting deprogramozása

Gyakorlat:

„Mit mondott rólam” vs „Mi az objektív valóság?”

II. Kompetencia visszaépítése

Saját tudás, eredmények újralátása, referenciák, sikerek összegyűjtése

Belső kritikus = volt főnök hangját törölni.

Gyakorlat:

„Szakmai identitás leltár”

III. Autoritás-trigger oldása

Miért félek főnököktől?

Hol megyek automatikus alárendelődésbe?

Határok munkahelyen

IV. Új munkahelyi minták

Red flagek vezetőknél

Egészséges hierarchia

Asszertív kommunikáció

7. Ha a szülő nárcisztikus

A sérülés lényege:

13. mély identitássérülés
14. feltételes szeretet program
15. krónikus szégyen / büntudat
16. „nem vagyok elég” alaphiedelem
17. túlalkalmazkodás / people pleasing

Gyógyulási fókusz:

I. Gyermekkori narratíva átírása

13. Amit rólam mondtak nem az aki vagyok
 14. Szerepek: aranygyerek / bűnbak / láthatatlan
-

II. Belső gyermek munka

- Ami akkor nem volt megengedve: érzés, düh, szükséglet
 - Saját belső szülő felépítése
-

III. Büntudat és lojalitás oldása

- „De hát ő az anyám/apám...”
 - Jogom van határokhoz
 - Jogom van távolsághoz
 - nem kell elfogadnom ahogy bánt velem
-

IV. Kapcsolati minták újraprogramozása

- Miért vonz újra a nárcisztikus?
- Ismerős = nem egyenlő biztonságos

8. Ha a párod a nárcisztikus

Milyen sérüléseket okoz egy nárcisztikus kapcsolat?

1. Önbizalom teljes leépülése

- Folyamatos kritika, leértékelés, gúny
- Egy idő után:

„Én vagyok a hibás.”

„Túl érzékeny vagyok.”

„Nélküle semmit sem érek.”

☐ Elveszítéd az önmagadba vetett hited.

2. Önazonosság elvesztése

- Hozzá igazodsz, hogy ne legyen konfliktus
- Feladod:

- a véleményed
- az igényeid
- a határaid

☐ A végén már nem tudod: **ki vagy te valójában és mit akarsz.**

3. Traumakötés (trauma bond)

- Váltakozik:
 - szeretet / büntetés
 - idealizálás / eldobás

- Ez **függőséget** alakít ki:

„Nem tudok nélküle élni... pedig tönkretesz.”

Ez **nem szerelem**, hanem idegrendszeri függés.

4. Szorongás, depresszió, pánik

- Állandó készenléti állapot
- Tojáshejon járás
- Sok áldozatnál:
 - alvászavar
 - testi tünetek
 - szívritmuszavar
 - gyomorproblémák

5. Gázlángozás miatti valóságvesztés

- Folyamatos:
 - „Ezt csak képzeled.”
 - „Túlreagálsz.”
 - „Soha nem mondtam ilyet.”

☐ Egy idő után **nem bízol a saját érzékelésedben.**

6. Szégyen és büntudat

- Úgy érzed:
 - te nem vagy elég jó
 - veled van a baj
 - szégyelled, hogy benne maradtál

☐ Pedig **nem te okoztad.**

9. Hogyan lehet ebből gyógyulni?

1. No contact / szürke szikla

Ha még kapcsolatban vagytok:

- minimális vagy nulla kommunikáció
 - mert **minden kontakt újraindítja a sebet**
-

2. A valóság visszaépítése

- Írd le:
 - mik történtek
 - hogyan bánt veled
 - Ez segít:
 - kilépni az idealizálásból
 - visszanyerni a tisztánlátást
-

3. Idegrendszer gyógyítása

Ez **trauma**, nem „sima szakítás”.

Hasznos:

- somatic gyakorlatok
 - légzés
 - lassú mozgás
 - természet
 - biztonságos kapcsolatok
-

4. Határok újratanulása

- megtanulni:
„Nem.”
„Ez nekem nem fér bele.”
„Jogom van hozzá.”
-

5. Önazonosság visszaépítése

Kérdések:

- Mit szeretek?
 - Mit akarok?
 - Ki voltam előtte?
-

6. Terápia – ha van rá lehetőség

Kifejezetten:

- trauma
 - érzelmi bántalmazás
 - narcisztikus abúzus feldolgozása céljából.
-

10. A Nárcisztikus eszközei, a manipuláció

1. GÁZLÁNGOZÁS (Gaslighting)

A valóságod megkérdőjelezése.

Mondatok:

- „Ezt csak képzeled.”
- „Soha nem mondtam ilyet.”
- „Túl érzékeny vagy.”
- „Megint dramatizálsz.”

Cél: ne bízz magadban, csak benne.

2. LOVE BOMBING (túlradó idealizálás)

A kapcsolat elején:

- túl gyors kötődés
- túl sok bók
- „te vagy az igazi”
- „soha nem szerettem így senkit”

Cél: érzelmi függés kialakítása.

3. HORGÁSZÁS / MORZSAADAGOLÁS (Breadcrumbing)

Ad egy kis szeretetet, aztán eltűnik vagy hideg lesz.

Cél: reményben tartani.

4. HALLGATÁSSAL BÜNTETÉS (Silent treatment)

Eltűnik, nem válaszol, elfordul.

Cél:

- büntetés
- kontroll
- szorongás keltése

5. IDEALIZÁLÁS – LEÉRTÉKELÉS – ELDOBÁS CIKLUS

1. Piedesztálra tesz
2. Folyamatos kritika, megalázás
3. Eldob vagy fenyeget vele
4. Visszatér, mintha mi sem történt volna

Ez hozza létre a traumakötést.

6. ÁLDOZATSZEREPE

Ő mindig a sérült, a félreértett.

- „Mindenki bánt engem.”
- „Nekem ilyen nehéz gyerekkorom volt.”

Cél: sajnálat kiváltása, felelősség áthárítása.

7. PROJEKCIÓ

Amit ő csinál, azzal vádol téged:

- ő hazudik → te vagy „őszintétlen”
- ő flörtöl → te vagy „hűtlen”

Cél: összezavarás, bűntudatkeltés.

8. TRIANGULÁCIÓ

Bevon harmadik személyt:

- ex
- anyja
- „más is így gondolja”
- „XY szerint te túl érzékeny vagy”

Cél:

- féltékenység
- bizonytalanság
- versenyeztetés

9. HATÁROK FOLYAMATOS ÁTLÉPÉSE

Ha azt mondod: „Ez nekem nem fér bele” → megsértődik, kiforgatja, kineveti.

Cél: megtanítani, hogy nincs jogod határokhoz.

10. KÖDÖSÍTÉS, TÉMAVÁLTÁS

Ha szembesíted:

- másról kezd beszélni
- támadásba megy át
- összezavar

Cél: sose legyen elszámoltatva.

11. FÉLELEMRE ÉPÍTÉS

- elhagyással fenyeget

- összeomlik, ha elmész
- vagy épp: „úgysem kellesz másnak”

Cél: benntartani a kapcsolatban.

FONTOS FELISMERÉS:

- ☐ Ezek nem kommunikációs hibák, hanem kontrolltechnikák.

Hogyan lehet védekezni?

- ☐ Felismerés → már gyengül a hatása
 - ☐ Dokumentálás
 - ☐ Szürke szikla / no contact
 - ☐ Határok + következmények
 - ☐ Külső támogatás
-

11. A Bántalmazás formái

1. Fizikai bántalmazás

Testi erőszak vagy azzal való fenyegetés.

Példák:

- ütés, lökés, rángatás
- tárgyak dobálása
- bezárás, visszatartás
- fenyegetés: „megütlek”, „bajod eshet”

☐ Nem kell „súlyosnak” lennie ahhoz, hogy bántalmazás legyen.

2. Lelki / érzelmi bántalmazás (EZ A LEGELTERJEDTEBB)

Az önértékelés, biztonságérzet, identitás rombolása.

Példák:

- megalázás, gúny, kritizálás
- kiabálás, lekezelés
- semmibe vétel
- büntudatkeltés
- szeretet megvonása
- gázlángozás („túlérzékeny vagy”, „ezt csak képzeled”)

Cél: kontroll és alárendelés.

3. Pszichológiai manipuláció

A gondolkodásod, döntéseid, valóságérzékelésed befolyásolása.

Idé tartozik:

- gaslighting
- trianguláció
- áldozatszerep
- fenyegetés
- megfélemlítés
- érzelmi zsarolás

☐ Egy idő után **nem bízol magadban.**

4. Elhanyagolás / érzelmi elhagyás

Nem ad:

- figyelmet
- törődést
- empátiát
- támogatást

Példák:

- silent treatment (büntető hallgatás)
- érzelmi elérhetetlenség
- problémáid ignorálása

☐ Ez is **komoly idegrendszeri trauma.**

5. Anyagi bántalmazás

Pénzzel való kontroll.

Példák:

- nem enged hozzá a pénzhez
- elszámoltat minden forinttal
- akadályoz a munkában
- eladósít a nevedre
- függő helyzetben tart

6. Szociális elszigetelés

Lassan leválaszt:

- barátokról
- családról
- támogató kapcsolataidról

Mondatok:

- „Anyád ellened van.”
- „A barátaid rossz hatással vannak rád.”

Cél: **egyedül maradj vele.**

7. Szexuális bántalmazás

Minden, ami:

- kényszer
- nyomás
- zsarolás
- határok figyelmen kívül hagyása

Példák:

- „ha szeretnél, megtennéd”

- beleegyezés nélküli érintés
 - megalázó szexuális helyzetek
- ☐ Kapcsolaton belül is bántalmazás.
-

8. Digitális kontroll

Telefon, közösségi média, üzenetek ellenőrzése.

Példák:

- jelszavak kikérése
 - üzenetek olvasása
 - helyzetmegosztás kényszerítése
 - zaklatás, bombázás hívásokkal
-

9. Hatalommal való visszaélés

Fölérendelt helyzet kihasználása:

- életkor
 - anyagi helyzet
 - pozíció
 - betegség
 - gyerekek feletti kontroll
-

FONTOS:

A bántalmazás **nem a konfliktus**, nem „rossz kommunikáció”, nem „két hibás ember”.

A bántalmazás = **rendszeres hatalomgyakorlás és kontroll**.

Ha magadra ismersz:

- nem vagy túlérzékeny
 - nem képzeled
 - nem te vagy a hibás
 - **ez valódi, komoly dolog**
-

Elérhető segítségnyújtás:

A nárcisztikus bántalmazás feldolgozásához és az énkép újraépítéséhez pszichológus, vagy erre szakosodott mentálhigiénés szakember segítsége szükséges.

Az önismereti részben, amikor már túl vagy a trauma feldolgozáson és a szülői mintákkal dolgozol, és kijelölsz céljaid az életben, akkor a családállítás és a coaching is segítségre lehet kiegészítő módszerként.

Ha további információkra van szükséged, akkor a <https://nane.hu> honlapon találsz letölthető információkat, dokumentumokat. A Miért Marad kiadvány különösen hasznos lehet a számodra.

<https://nane.hu/erintetteknek> honlapon megtalálod az elérhető segélyhívó telefonszámokat és szakembereket.

06 80 505 101

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• hétfő, csütörtök, péntek 18-22-ig• kedd 10-22-ig• szerda 12-16 és 16-18-ig (chatsegély)• anonim• ingyenesen hívható mobilról is (Magyarországon belül)• külföldről hívható (nem ingyenes) vonal: +36 1 267 4900 |
|--|

Hívja a vonalat, ha:

- bizonytalan, hogy bántalmazó-e a partnere
- szeretné átbeszélni a helyzetét és a lehetőségeit
- családon belüli, párkapcsolati erőszakkal kapcsolatban szeretne hívni minket
- szexuális erőszak vagy zaklatás érte
- többet szeretne tudni a bántalmazás természetrajzáról
- érdekli, hogy hogyan támogathatná érintett ismerőseit, kollegáját, rokonát, tanítványát.

A segélyvonalról

A segélyvonal tematikus vonal: nők elleni férfierőszakkal, illetve a nők elleni erőszakhoz kapcsolódó gyerekbántalmazással és szexuális erőszakkal, illetve inzultussal kapcsolatban várjuk áldozatok, közelállók és segítők, valamint segítő szakemberek hívásait.

Az 1994 februárja óta üzemelő NANE segélyvonalra évente közel 1200 bántalmazással kapcsolatos hívás érkezik. A beérkező hívások díját a NANE Egyesület a segélyvonal fenntartására kapott pályázati és egyéb forrásokból fedezi (például adományok), így a hívók számára nem jár költséggel. Az Egyesület önkéntesei a nők elleni erőszak minden formájával foglalkoznak, legyen az lelki, szóbeli, fizikai, szexuális vagy gazdasági.

A területileg illetékes családsegítő központtal is felveheted a kapcsolatot, kimenekítés céljából.

Könyvajánló:

Shannon Thomas : Gyógyulás a rejtett bántalmazásból

Nane Egyesület: Miért marad?

Lundy Bancroft: Lehet-e jó apa a bántalmazó?

Dr Henry Cloud: Határaink

Szerettel,

Békefi Zsuzsanna