JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

1. NEUSTÁLE KRITIZUJE.

V jeho přítomnosti se nacházíte pod neustálou palbou kritiky. Buď kritiky přímé a útočné, nebo kritiky maskované za "doporučení a dobré rady, protože to s tebou myslím dobře". S postupem času zjišťujete, že přes veškerou jeho lásku a náklonnost postupně kvapem ztrácíte sebejistotu, sebevědomí a pocit vlastní hodnoty až do bodu úplné bezcennosti a "pocitu, že jsem jenom na obtíž".

2. POUČUJE VÁS.

Ve vztahu s ním se necítíte jako rovnocenný partner, ale spíš na podřízené pozici vztahu učitel-žák nebo vychovatel-dítě. A to ještě dost natvrdlý a beznadějně neschopný žák.

3. MĚNÍ SE VÁM PŘED OČIMA.

Ten člověk je pro vás matoucí a nevypočitatelný. Často máte pocit, že ho vůbec neznáte a že to vůbec není ten člověk, se kterým jste se seznámili. Svoje "tváře" dokáže měnit nejenom ze dne na den nebo z měsíce na měsíc, ale i ze vteřiny na vteřinu. Přímo před očima.

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

4. VYSÁVÁ Z VÁS ENERGII.

Máte pocit, že ve vás ten člověk vyvolává neustálý příval emocí vztahujících se k jeho osobě. Ať už pozitivních, nebo negativních, ale v každém případě intenzivních a v neustálém proudu a změnách. Nikdy si vedle něj nepřipadáte úplně v klidu a jeho přítomnost je časem velmi vyčerpávající.

5. MÁTE Z NĚJ STRACH.

Máte pocit, že se neustále pohybujete po minovém poli. Nikdy si nejste jistí, kdy a kde vám "to" vybouchne pod nohama. Stejné vaše chování nepravidelně nastřídačku odměňuje, "prochází vám bez komentáře" nebo trestá. S přibývající délkou vztahu však čím dál častěji trestá. Nelze ovšem podle ničeho předem spolehlivě odhadnout, "jak to bude teď", takže se čím dál častěji uchylujete k rezignované, vystrašené pasivitě.

6. CÍTÍTE SE PROVINILE.

Cítíte se chronicky provinile. Za všechno, za všechny, za to, kdo jste, co děláte nebo neděláte, jak to děláte nebo neděláte. Časem se stydíte už i za to, že vůbec existujete. Vlastně často ani přesně nevíte, za co, ale stydíte se do morku kostí. Usilujete se být pokud možno dokonalí. Pokud možno se maximálně zavděčit. Představa, že uděláte chybu, je přímo děsivá. Bojíte se pohnout a současně se

stydíte za svojí neschopnost se pohnout. A pokaždé, když se na vašem telefonu rozsvítí jeho jméno, vám naskočí knedlík v krku a v hlavě se vám roztočí panika.

7. NERESPEKTUJE VÁS.

Naprosto nerespektuje, co mu říkáte a co cítíte a prožíváte. Přestože jste ho už mockrát žádala o korekci jeho chování vůči vám, opakovaně vás dál úplně stejným nebo ještě horším způsobem zraňuje a shazuje, v soukromí i před ostatními.

8. PŘISUZUJE VÁM SVÉ VLASTNÍ NEDOSTATKY.

O to mu jde…Mnohé z toho, za co vás soustavně kritizuje a "díky čemuž" se k vám chová agresivně, jsou při bližším ohledání ve skutečnosti jeho vlastní nedostatky a problémy. "Promítá" je na vás a následně vás za ně pronásleduje a trestá. Udělá cokoliv, aby Vás dostal tam kam chce.

9. JEHO SLOVA NEODPOVÍDAJÍ JEHO AKCÍM.

Na jeho slova se nedá spolehnout. Nebo přinejmenším ne dlouho. Slova jako kdyby přestávala existovat přesně v momentě, kdy byla vyřčena. A jeho akce, jeho skutečné činy a chování, jeho slovům, slibům, prohlášením a tvrzením často vůbec neodpovídají. Mnohdy jenom s údivem pozorujete, s jakou samozřejmostí a "přirozeností" jsou s nimi i v přímém rozporu.

JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

10. JE PRO VÁS EMOCIONÁLNĚ NEDOSAŽITELNÝ.

Přestože máte pocit, že ho dobře znáte, při bližším zamyšlení vás často podvědomě napadá myšlenka, že vlastně nějak podivně nevíte, co ten člověk v té které situaci skutečně cítí a prožívá. Jestli vůbec něco skutečně cítí a prožívá. Že přes všechnu blízkost se vám s ním nepodařilo navázat skutečné spojení. Máte zvláštní pocit, že on zná vás, ale vy jeho vlastně ne.

11. POUŽÍVÁ SYSTÉM "AGENTŮ".

Systematicky si naklání na svou stranu lidi kolem sebe, kterým se ukazuje výhradně v nejlepším světle. A nasazuje je proti vám. Jeho "odvrácenou tvář", zdá se, znáte a zažíváte jenom vy. Nezřídka se nestačíte divit, že po nějaké době jsou neochvějně na jeho straně i členové vaší vlastní rodiny nebo vaši nejlepší přátelé, a přesvědčeně vás utvrzují o tom, že jste přecitlivělí, nevyrovnaní, nevděční a namlouváte si věci, které nejsou. Chyba nebo problém je ve vás a na vaší straně.

12. JE PLNÝ TICHÉ ZLOSTI.

Často máte pocit, že je plný jakési tiché zlosti. Nevíte, na koho nebo na co se zlobí, ve skutečnosti ani nevíte, "jestli" se doopravdy zlobí. Nejste si jistí, tu neviditelnou zlost nedokážete k ničemu konkrétnímu přiřadit, ale podvědomě ji vnímáte a cítíte. A vzbuzuje ve vás neurčité pocity strachu, nejistoty a provinilosti.

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

13. SHAZUJE VÁS A PONIŽUJE.

Trousí před ostatními "vtipné" nebo sarkastické poznámky na vaši adresu. S potěšením dává k dobrému trapné nebo ponižující historky, ze kterých nevycházíte zrovna v nejlepším světle. Prezentuje je jako "legraci" a pokud vám nepřipadají vtipné, zjevně vám chybí smysl pro humor. Nedejbože, kdybyste ovšem přijali tuhle "hru" a zkusili vyprávět něco podobného o něm.

14. PŘIVLASTŇUJE SI VAŠE MYŠLENKY.

S překvapením se nestačíte divit, že nápad nebo myšlenka, o které jste s ním mluvili, je za chvíli zcela bezostyšně a vám přímo před očima prezentován jako jeho vlastní. Při pokusu o konfrontaci jste následně buď odmítnuti s navíc nepravdivým obviněním proti vám, nebo vám bravurním způsobem "vysvětlí", proč bylo ve vašem vlastním nejlepším zájmu "udělat to takhle".

15. ODPÍRÁ VÁM UZNÁNÍ A OCENĚNÍ.

Ať děláte, co děláte, nikdy to není dost. Nebo správně. Nebo je toho "zas až moc". Nebo je to alespoň špatně načasováno. Zavděčit se mu tak, aby se vám dostalo ocenění nebo uznání vaší práce, je mise takřka nemožná. Uznání vám dávkuje po trošičkách na lékárnických vahách, a vy se můžete přetrhnout, aby se vám zase jednou povedlo se k němu propracovat a "zasloužit si ho".

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

16. SABOTUJE VAŠE VÝZNAMNÉ DNY.

Nějakým způsobem se mu pokaždé podaří vám zkazit a znechutit dny, které jsou pro vás významné a na které se těšíte. Vaše narozeniny a výročí pravidelně končí tak, že se nějakým způsobem otáčejí kolem něj. Vaše vánoce a dovolené dokáže dokonale "zazdít" nějakým konfliktem, špatnou náladou nebo emocionálním zraněním. Jeho nerespekt vůči vám v tyto dny vnímáte dvojnásob bolestivě.

17. EMOCIONÁLNĚ REAGUJE JAKO MALÉ DÍTĚ.

Jeho emocionální reakce připomínají reakce batolete. Chová se sebestředně, k jeho spokojenosti je zapotřebí, aby se svět za všech okolností otáčel kolem něj. A pokud tomu tak není, spustí záchvat vzteku. Lhostejno, jestli ten bezprostřední a "horký", nebo ten odložený a chladný, "uražený", "dotčený", "odmlčený" a mstivý. Jeho nelibost vás v každém případě bude bolet.

18. NEUSTÁLE VÁS KONTROLUJE.

Nemůžete se zbavit pocitu, že žijete ve vile Velkého Bratra. Že jste pod neustálým sledováním a drobnohledem. Že každý váš krok je monitorován, posuzován, z každého činu se musíte zpovídat a vysvětlovat jeho motivy a pozadí. A každý váš krok musí napřed projít schválením, aby nevyvolal vlnu nevole, kterou jinak dříve či později bolestně pocítíte na vlastích zádech.

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

19. MANIPULUJE VŠEMI KOLEM SEBE.

Když se podíváte pozorněji, zjistíte, že nejste zdaleka jediní, koho využívá a zneužívá. Nějakým způsobem manipuluje ve svůj prospěch úplně každým, s kým přijde do kontaktu. I kdyby to měl být alespoň obdivný úsměv od pokladní v supermarketu.

20. JE VYNIKAJÍCÍ A OBRATNÝ DEBATÉR.

Slova jsou jeho nejúčinnější zbraní. Dokáže s nimi kouzlit tak, že nestíháte a nevíte, kde vám hlava stojí. Dokonce i fyzicky máte občas z debaty s ním pocit, že se vám točí hlava. S oblibou tuhle svou zbraň nasazuje proti vám, pokud ho vystavíte kritice a žádáte po něm korekci jeho chování. V takovém případě s vámi dokáže vést diskuzi, která vás za dvě hodiny jako tobogán po mnoha zatáčkách a obratech vyplivne zpátky na začátku. Jenom je vám na zvracení, točí se vám hlava, sedíte zamčení a vynervovaní na záchodovém prkénku a brečíte.

21. JEHO ŽIVOT JE PRODRÁTOVANÝ S VAŠÍM.

Když si zkusíte představit, že byste se s ním měli rozejít a dál kráčet každý svou cestou, zjistíte, že to nebude vůbec tak jednoduché. Jeho a váš život jsou na všech úrovních prodrátované a "srostlé" dohromady do jednoho "organického celku", jehož rozdělení vypadá prakticky neřešitelně. A vy si připadáte chyceně v pasti.

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

22. ZÁVIDÍ.

Máte pocit, že jeho život ovládá srovnávání se a závist. Ať už evidentně závidí něco on vám nebo někomu dalšímu, nebo se chvástá řečmi o tom, kdo všechno co závidí jemu. Závist hraje v jeho životě a myšlení nadměrně důležitou roli.

23. VYTVÁŘÍ KOLEM SEBE DRAMATA.

Ačkoli hlasitě proklamuje, jak dramata a emocionální výlevy nesnáší, je to on, kdo kolem každé maličkosti vytvoří "psycho" . Je to on, kdo kouzlí problémy a emocionální horské dráhy ze vzduchu. Kdo dokáže během pár sekund vyvolat dramatickou hádku, u které se marně snažíte upamatovat, kvůli čemu vlastně vznikla. Ale je to vaše hlava, na které vždycky znovu přistane, že jste hysterka.

24. ODMÍTÁ PŘIJMOUT ODPOVĚDNOST.

Přimět ho k tomu, aby uznal svojí chybu, by nezvládl ani Tom Cruise v kultovní Mission Impossible. Místo toho, vystaven kritice, nasazuje nespočet manipulativních úskočných a/nebo zastrašovacích taktik k tomu, aby celou situaci převrátil, překroutil, zdeformoval a "našel viníka, na kterého může seslat svůj hněv". "Omlouvám se, byla to moje chyba" používá pouze jako prázdná slova, aby z nepříjemné situace co nejrychleji vycouval. Nemyslí je ovšem vážně a ani se tak následně nechová.

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

25. JE SPOTŘEBITELEM VAŠÍ LÁSKY.

Potřebujete se neustále ujišťovat, že vás "přece miluje, protože jinak by přece nedělal ...". Uvnitř sice tušíte, že tomu tak není, ale "nedává vám to smysl". Když ovšem překonáte vystrašený odpor k tomu zamyšlení, uvnitř víte, že vás nemiluje. Že je "spotřebitelem vaší lásky". Že nemiluje vás jako člověka, jako konkrétní osobu. Že miluje tu lásku a oddanou náklonnost, kterou ho zahrnujete a kterou potřebuje a je ochoten pro ni i něco obětovat, pokud je to nutné. Vaším směrem ji však neopětuje.

26. NESTARÁ SE O VÁS.

Nesnáší, pokud situace vyžaduje, aby o vás pečoval. V takové situaci vás "z nějakého důvodu" přepadá intenzivní nutkání se co nejrychleji a za každou cenu vzchopit, abyste nebyli na obtíž. Nejintenzivněji se tyhle pocity, že mu svojí neschopností lezete na nervy, objevují v obdobích, kdy jste nemocní a potřebujete, aby se chvíli staral naopak on o vás.

27. NECHRÁNÍ VÁS.

Pokud ze situace nekouká, že sklidí obdiv okolí, nechá vás klidně slovně nebo emocionálně napadnout a nehne pro vaši obranu brvou. Vzdálí se, pasivně přihlíží s tím, že "je to váš boj, který si

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

musíte vyřešit sami", nebo si "v zájmu vašeho dobra" přisadí. Z takových situací opakovaně odcházíte silně zranění, zmatení a nejistí.

28. KROUTÍ HISTORII.

Často se nestačíte divit jeho interpretacím a prezentacím událostí, kterých jste byli přímými účastníky. Jako kdybyste vyprávěli každý o něčem úplně jiném. Upravuje historii přímo před vašima očima, kroutí souvislosti, jak se mu to hodí, a pokud si nevystačí s "upravenou realitou", bez váhání vygeneruje příběh nebo kus příběhu úplně nový. A to všechno natolik přesvědčivě, že s postupem času začínáte mít skutečně vážnou obavu o postupujícím zhoršování stavu vaší paměti a schopnosti racionálně uvažovat.

29. NEPOTŘEBUJE VÁS POZNAT.

Pravidelně zaplašujete pocit, že vás ten člověk vůbec nezná. Že vůbec neví, kdo opravdu jste. A že ho to ani nezajímá a vlastně ani nikdy nezajímalo. Že vás chce vidět a dokáže mít rád jenom pokud odpovídáte představě, v jaké vyhovujete jemu. Naproti tomu o vás sbírá přesné a podrobné informace. Nepoužívá je ovšem k tomu, aby vám porozuměl. Místo toho je později použije proti vám.

JAKO FÉNIX

CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

30. LŽE. PRAKTICKY POŘÁD.

Protože mu, jako blízkému člověku, důvěřujete, a protože v jeho blízkosti se nacházíte v permanentním kolotoči emocí, je občas obtížné jeho lži rozpoznat. Čím dál častěji máte dojem, že jste to vy, kdo už to nejspíš nemá v hlavě v pořádku. Když ovšem na chvíli zastavíte kolotoč emocí a zkusíte se zamyslet čistě nad obsahem toho, co tvrdí, velmi často zjišťujete nesrovnalosti. Od úplných drobností, po naprosto kardinální lži.

31. ŽÁRLÍ NA VÁS.

Žárlí. Buď otevřeně, nebo svou žárlivost maskuje pod "nevinné" či "vtipné" narážky a poznámky. V každém případě se v přítomnosti dalších lidí cítíte nesví, nesvobodně a neustále "pod dohledem". A s postupem času zjišťujete, že se čím dál víc kontaktu s ostatními podvědomě vyhýbáte.

32. UDRŽUJE VÁS V NAPĚTÍ A NEJISTOTĚ.

Nikdy si nejste jistí, "na čem s ním doopravdy jste". Váš vztah vám neustále připadá křehký. Jako by po letech strávených společně stačila sebemenší maličkost, kterou definitivně a s konečnou platností ztratíte jeho důvěru. Jako když na nic z těch společných let se nemůžete spolehnout a jste stále na začátku. Jako by stačilo

Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP

JAKO FÉNIX

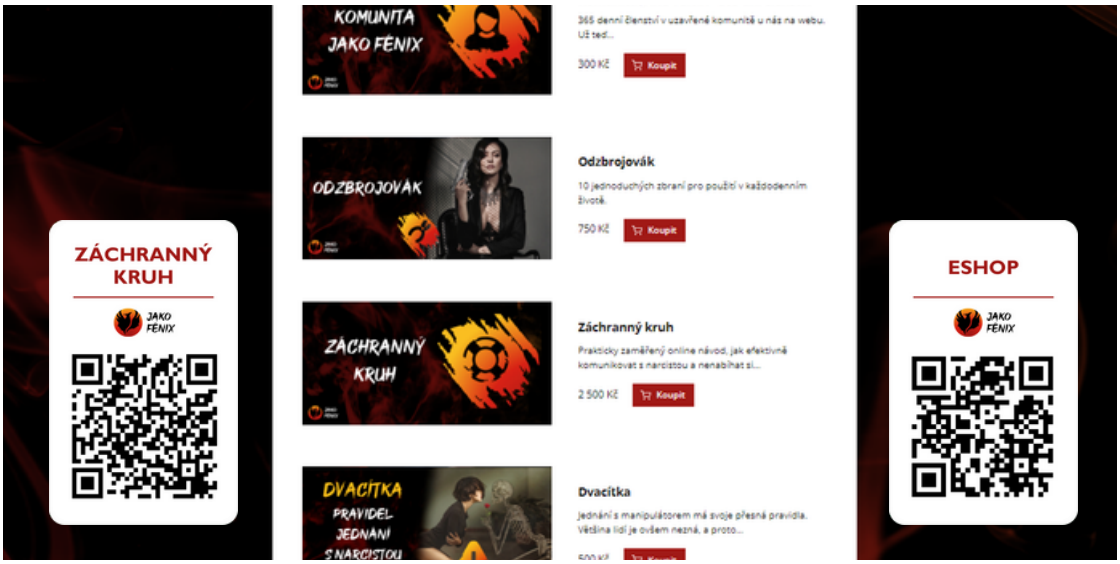
CHECKLIST

32 ZNAMENÍ, ŽE MÁTE VE SVÉM ŽIVOTĚ NARCISTU

zrnko písku na cestě, kulička hrášku pod mnoha matracemi, které můžou kdykoli všechno zhatit a všechno skácet. A tenhle stav nikdy nekončícího začátku je pro vás velice vyčerpávající.

PROZKOUMEJTE NÁŠ E-SHOP

PŘIDÁVÁME POŘÁD NĚCO NOVÉHO.



Pro mnohem více užitečných informací navštivte náš ESHOP