



Μεγαλώνοντας με Νάρκισσο Γονέα

Ένα θεραπευτικό e-book για όσους μεγάλωσαν με γονεϊκό ναρκισσισμό

Ένα Σημείωμα από Εμένα

Μεγαλώνοντας μέσα σε μια σχέση γονέα-παιδιού που ορίζεται από τον ναρκισσισμό, συχνά το παιδί μαθαίνει να αμφισβητεί τα συναισθήματά του, να νιώθει υπεύθυνο για όλα και να προσπαθεί αδιάκοπα να είναι «αρκετό».

Αν αυτά τα λόγια σου μοιάζουν γνώριμα, τότε αυτό το e-book γράφτηκε για εσένα.

Το δημιούργησα με αγάπη, γνώση και ενσυναίσθηση – όχι για να σου πω ποιος/ποια είσαι, αλλά για να σου θυμίσω πως έχεις το δικαίωμα να ξαναγράψεις την ιστορία σου.

Δεν φταις εσύ. Δεν είσαι μόνος/η. Και μπορείς να θεραπεύσεις εκείνο το παιδί μέσα σου, με τρόπους απλούς αλλά βαθιά μεταμορφωτικούς.

Εύχομαι αυτό το υλικό να γίνει ένα πρώτο, ή ακόμα ένα, βήμα στην πορεία σου προς τη φροντίδα και την ελευθερία.

Με εκτίμηση,

Νικολέττα Σεφέρου - All About Mental Health



1. Ποιος είναι ο νάρκισσος γονέας;

Ο νάρκισσος γονέας είναι εκείνος που αποζητά υπερβολική επιβεβαίωση, έλεγχο και θαυμασμό από τους άλλους – συμπεριλαμβανομένων των ίδιων των παιδιών του. Αντί να προσφέρει άνευ όρων αγάπη, συχνά κάνει το παιδί να νιώθει υπεύθυνο για τη συναισθηματική του κατάσταση. Δεν αναγνωρίζει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του παιδιού ως αυτόνομα, αλλά τα "χρησιμοποιεί" για να εξυπηρετήσει τις δικές του συναισθηματικές ελλείψεις.

Συνήθως, δεν το κάνει συνειδητά – αλλά η επίδραση είναι βαθιά.

Χαρακτηριστικά:

- Έλλειψη ενσυναίσθησης
- Συνεχής ανάγκη για θαυμασμό
- Χρήση ενοχής και χειρισμού
- Ανικανότητα να αποδεχτεί το παιδί ως αυτόνομη προσωπικότητα

Η γονεϊκή σχέση είναι ο πρώτος καθρέφτης μέσα από τον οποίο το παιδί μαθαίνει ποιος είναι. Όταν αυτός ο καθρέφτης είναι παραμορφωτικός – όπως συμβαίνει με τον νάρκισσο γονέα – τότε το παιδί μεγαλώνει μαθαίνοντας να βλέπει τον εαυτό του όχι όπως πραγματικά είναι, αλλά όπως "πρέπει" να είναι για να αγαπηθεί.

Η εμπειρία μεγαλώνοντας με έναν τέτοιο γονέα αφήνει βαθιά ψυχικά αποτυπώματα.

2. Πως συμπεριφέρεται ένας νάρκισσος γονέας ;

1. Αναζητά αναγνώριση μέσα από το παιδί:

«Το παιδί μου πρέπει να είναι το καλύτερο» – όχι για το ίδιο, αλλά για να επιβεβαιώνει την εικόνα του γονέα.

2. Ακυρώνει τα συναισθήματα του παιδιού:

Λέξεις όπως «υπερβάλλεις», «μην κάνεις έτσι», «πάλι εσύ με στεναχωρείς» κάνουν το παιδί να νιώθει ότι τα συναισθήματά του είναι πρόβλημα.

3. Χρησιμοποιεί την ενοχή ως εργαλείο ελέγχου:

«Εγώ θυσιάστηκα για σένα» – δημιουργεί συναισθηματικό χρέος.



4. Δεν αντέχει την απόρριψη ή την ανεξαρτησία:

Όταν το παιδί προσπαθεί να οριοθετηθεί, ο γονέας το ερμηνεύει ως επίθεση ή αχαριστία.

5. Ανταγωνίζεται ή ζηλεύει το παιδί:

Ιδιαίτερα στην εφηβεία ή την ενήλικη ζωή, όπου το παιδί ξεχωρίζει ή έχει χαρίσματα που ο γονέας δεν ανέχεται.

3. Πώς επηρεάζει το παιδί;

Το παιδί ενός νάρκισσου γονέα συχνά:

- Αναπτύσσει χαμηλή αυτοεκτίμηση και νιώθει ανεπαρκές, ακόμη και όταν επιτυγχάνει.
- Φοβάται την απόρριψη, γιατί έχει μάθει πως η αγάπη εξαρτάται από την "καλή" συμπεριφορά.
- Έχει υπευθυνοποιηθεί πρόωρα (parentification), νιώθει ότι πρέπει να φροντίζει τους άλλους.
- Δυσκολεύεται να βάλει όρια, λέει πάντα "ναι" για να μη χάσει την αποδοχή.
- Νιώθει ενοχή όταν θέτει ανάγκες ή όταν προσπαθεί να ανεξαρτητοποιηθεί.
- Πώς εμφανίζεται αυτό στην ενήλικη ζωή;

4. Πώς σε επηρεάζει στην ενήλικη ζωή;

- Νιώθεις συχνά ενοχές και φόβο όταν βάζεις όρια
- Έχεις δυσκολία να εμπιστευτείς ή να ζητήσεις βοήθεια
- Υπερλειτουργείς, προσπαθώντας συνεχώς να είσαι «αρκετός/ή»
- Δυσκολεύεσαι να αναγνωρίσεις ή να ικανοποιήσεις τις δικές σου ανάγκες
- Ελκύεσαι (ή αποφεύγεις) σχέσεις με τοξικά μοτίβα.
- Μπορεί να γίνεται υπερβολικά δοτικός/ή, με κρυφή ανάγκη για αναγνώριση.
- Παλεύει με αυτοκριτική και τελειομανία.
- Νιώθει ενοχές όταν χαίρεται ή πετυχαίνει, ειδικά αν ο γονέας δεν το εγκρίνει.



Αν μεγάλωσες με νάρκισσο γονέα... Δεν φταις για ό,τι βίωσες.

Έχεις το δικαίωμα να θέσεις όρια, ακόμη κι αν δεν "σου επιτρέπεται".

Είναι φυσιολογικό να νιώθεις ενοχές όταν ξεκινάς να φροντίζεις τον εαυτό σου.

Μπορείς να επανεκπαιδεύσεις την εσωτερική σου φωνή: από κριτική, σε υποστηρικτική.

Η θεραπεία, η αυτογνωσία και η αυτοσυμπόνια είναι εργαλεία που θεραπεύουν αυτό που δεν σου δόθηκε τότε.

--- Θυμήσου: Το παιδί μέσα σου έχει ακόμα φωνή. Και έχει ανάγκη να ακουστεί. Όχι από εκείνους που δεν ήθελαν να την ακούσουν, αλλά από εσένα.

Είμαι εδώ να σε ακούσω και να φροντίσουμε μαζί τις ανησυχίες, τους φόβους και τα τραύματά σου.

Στις επόμενες σελίδες ακολουθούν ασκήσεις που θα σε απελευθερώσουν από τον φόβο και τις ενοχές του νάρκισσο γονέα και θα σε βοηθήσουν να αγκαλιάσεις τον εαυτό σου έτσι όπως του αξίζει.

ALL ABOUT MENTAL HEALTH



5. Θεραπευτικές ασκήσεις

1. ****Γράμμα στο Εσωτερικό Παιδί****: Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου ως παιδί. Δώσε του την αναγνώριση, στοργή και αλήθεια που δεν έλαβε.
2. ****Άσκηση Ορίων****: Γράψε σε δύο στήλες: α) Τι ανέχομαι ενώ με πληγώνει, β) Πώς θα ήθελα να αντιδρώ. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για υγιή όρια.
3. ****Καθρέφτης Αυτοεκτίμησης****: Κοίτα τον εαυτό σου στον καθρέφτη και πες του φωναχτά 3 φράσεις αποδοχής κάθε μέρα.
4. ****Διαλογισμός – Δεν Φταίω Εγώ****: Καθημερινή υπενθύμιση ότι δεν ευθύνεσαι για τις ανάγκες και τις ελλείψεις των γονιών σου.

6. Tips για ενδυνάμωση & αυτοφροντίδα

- Γράφε ημερολόγιο για να αποσαφηνίζεις τις σκέψεις σου
- Πες «όχι» χωρίς ενοχή σε καταστάσεις που σε πιέζουν
- Περίορισε ή απέφυγε επαφές που επαναφέρουν το τραύμα
- Περιτριγύρισε τον εαυτό σου με ανθρώπους που σε ακούνε πραγματικά
- Ξεκίνα ψυχοθεραπεία αν έχεις τη δυνατότητα – η θεραπευτική συμμαχία επουλώνει



Χώρος για τις δικές σου Σημειώσεις

ALL ABOUT MENTAL HEALTH

