МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
СВЕТИ НИКОЛЕ

Магистерски Труд по:

КЛИНИЧКА ПСИГОЛОГИЈА

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИОЛОГИЈА

На тема:

ГУБЕЊЕ НА САМОДОВЕРБАТА И ВЛИЈАНИЕТО НА СТРЕСОТ КАЈ ЛИЧНОСТИТЕ ВО ДОЛГОТРАЈНИ ТОКСИЧНИ ВРСКИ

Ментор:

Доц. Др. Слаѓана Анѓеловска

Изработил:

Џејн Крамар

М223006

Февруари, 2024

Посвета

Не можам да издвојам посебна благодарност до животот, кој ме однесе на посебни места и ми даде одредени искуства, да запознам важни луѓе, мои пријатели, колеги и деца, на кои им благодарам за поддршката, радоста и бескрајната количина на верба во јас. Ви благодарам

Содржина

1. Вовед: 7
   1.1. Концепт на токсичните врски во мејнстримот 8
   1.2. Токсичните романтични врски и феномените што ги регулираат 11
   1.3. Луѓе со кластер Б нарушувања на личноста 14
   1.4. Модели на комуникација на Кластерот Б 17
   1.5. Поврзување на термини со токсични љубовни врски 20
   1.6. Основни нишки на токсични романтични врски 28
   1.7. Однесување во токсични врски и односи со насилство 32
   1.8. Токсично однесување во врската 36
   1.9. Нарцисоидно растројство на личноста во односите 41
   1.10. Црно или бело 41
   1.11. Нарцисоиден бес 46
   1.12. Прогноза за нарцисоиден брачен систем 50
   1.13. Луѓе во односи со токсични партнери 54
   1.14. Партнери кои ги сакаат 55
   1.15. Перспективата на жртвата 58
   1.16. Чувство за себе 61
   1.17. Ранливост на картата 64
   1.18. Интимни партнери 69
   1.19. Закрепнување 70
   1.20. Сексуална врска 72
   1.21. Не е се црно 73
   1.22. Враќање на самодовербата 74
   1.23. Терапевтска работа 75
2. Методолошки дел 79
   2.1. Проблем на истражување 79
   2.2. Цели и задачи 81
   2.3. Истражувачки хипотези 83
   2.4. Дефинирање на варијабли 83
   2.5. Метод на истражувањето 84
   2.6. Техники и мерни инструменти 85
   2.7. Популација и примерок на истражување 87
   2.8. Обработка на податоците 87
   2.9. Организација и спроведување на истражувањето 88

3. Резултати 90
3.1. Дескриптивна статистика 90
4. Дискусија 98
5. Заклучок 102
6. Literatura 104
7. Прилози 114

Абстракт:

Овој труд е почеток на емпириско истражување на токсичните љубовни врски. Опишани се неколку основни ставки: опишани се карактеристиките на токсичните љубовни врски, однесувањата во токсичните врски, како токсичните однесувања во врските и стратегиите за справување се поврзани со емоционалниот стрес и посттрауматскиот раст, и кои се начините и чекорите кон закрепнување и враќање на чувството за себе и кормилото на животот повторно во ваши раце. Подобро кажано, живот со повеќе свесност, самодоверба, внатрешен мир и самољубие, иако искуството на поминување низ токсична врска беше присутно во еден период. Издвоени се теми кои претставуваат токсично однесување во врските, а кои укажуваат дека едниот партнер е најмногу вклучен во токсични однесувања во врската, кои се карактеризираат со моќ, контрола и себичност. Идејата е да се поврзат идеите од популарната култура за токсичните врски - особено токсичните љубовни врски - со концептите што се проучуваат во академската средина и науката за врски. Овој труд, исто така, содржи пресек на литература за токсичните односи меѓу партнерите и го следи и води опоравувањето од стрес, траума и губење на самодовербата во токсичниот однос кон лекување.

Клучни зборови: токсични врски, токсичен партнер, стрес, губење на доверба, врски, злоупотреба, жртва, идентитет, загуба, граници

Abstract:

This work marks the beginning of empirical research on toxic romantic relationships. Several key points are outlined: the characteristics of toxic romantic relationships, behaviors observed in toxic relationships, the connection between toxic relationship behaviors and strategies for coping with emotional stress and post-traumatic growth, as well as the ways and steps towards recovery and reclaiming a sense of self and control over one's life. In other words, it explores living with greater awareness, self-confidence, inner peace, and self-love, even after experiencing a toxic relationship. The paper highlights themes representing toxic behaviors in relationships, indicating that one partner is usually engaged in toxic relationship behaviors characterized by power, control, and selfishness. The aim is to bridge ideas from popular culture about toxic relationships—especially toxic romantic relationships—with concepts studied in academic and relationship science. The paper also includes a literature review on toxic partner relationships and guides readers through the recovery process from stress, trauma, and loss of self-esteem in a toxic relationship towards healing.

Keywords: toxic relationships, toxic partner, stress, loss of self-confidence, relationships, abuse, victim, identity, loss, boundaries

1. ВОВЕД:

Со вкусот на твоите усни,
Одам на возење.
Ти си отровен, јас тонам се подлабоко и подлабоко.
Со вкус на отровен рај...
навлечена сум на тебе
не знаеш дека си отровен?
-Бритни Спирс

Откако Бритни Спирс ја објави песната „Toxic“ (2009), зборот „токсичен“ стана вообичаен термин за опишување на луѓе кои имаат неурамнотежено, штетно и деструктивно однесување, како и врски кои се нездрави. Во 2018 година „отровен“ беше прогласен за „Збор на годината“. Иако идејата за токсични врски стана популарна во поп културата, научниците сè уште не го прифатиле концептот. Сепак, постојат неколку научни трудови на теми како што се „дисфункционални“ односи (на пр., Ларсен, 1982; Каслоу, 1996; Милер, 1999; Бренер и сор., 2015) и „темната страна“ на комуникацијата во односите (на пр., Купач & Spiztberg, 1994; Spitzberg & Cupach, 1998; Cupach & Spitzberg, 2007; Spitzberg & Cupach, 2011), од кои некои можеби би можеле да се обединат под идејата за проучување на токсичните врски.

Овој труд има за цел да ги поврзе идеите од популарната култура за токсичните врски - конкретно токсичните љубовни врски - со концептите што се проучуваат во академската средина и науката за врски. Главните цели вклучуваат идентификација на токсични модели на однесување во односите, специфицирање на однесувања во токсичните врски, врски помеѓу токсичните модели на однесување во односите и исходите по прекинувањето на врската.

Интересно е да се истражува како одредени феномени во односите се развиваат од култни фрази до теми на академско истражување. На пример, „ghosting“ првпат стана термин во Urban Dictionary околу 2016 година, но не беше широко признат во академскиот свет до подоцна

периоди. Слични феномени, како што се врските за исклучување и врските „пријатели со придобивки“, исто така следеа слични траектории. Да се разјаснат следните изрази или фрази кои често се користат, но сè уште не го зазеле своето место во академските дела

-Ghosting доаѓа од англискиот збор ghost (дух), опишува ненадеен прекин на сите канали за комуникација со друго лице без објаснување. Со други зборови, лицето кое врши духови (дух) „се претвора во дух“

-Вклучување-исклучување - постојано раскинување на врската и помирување.

-Пријатели со бенефиции - ова е врска каде пријателите споделуваат физичка интимност со друга личност, но ништо повеќе. Уживаат да поминуваат време заедно, но врската не е романтична и не подразбира обврски или очекувања.

Истражувањето на токсичните врски во академски контекст има смисла, особено со оглед на ограниченото академско внимание посветено на темата. Се чини дека постои значителен јаз во истражувањето на токсичните врски, особено во романтичните контексти.

Целта на работата е да се навлезе во разбирањето на токсичната комуникација во љубовните врски и како оваа комуникација е поврзана со губење на самодовербата и емоционален стрес. Интересно е како паралелно се следи еволуцијата на другите динамики во врските, како што е духовите, кои со текот на времето добија големо истражувачко внимание.

Сегашната реткост на научна литература за токсичните врски, особено во романтичниот контекст, дава можност овој вид на работа да даде придонес во областа.

1.1. Концепт на токсичните врски во мејнстримот

Мејнстрим е термин кој го опишува доминантното мислење или перспектива што ја споделуваат мнозинството луѓе во одредена област, заедница, култура или земја. Во потесна смисла, тоа се однесува на култура која е изградена на популарни гледишта и е насочена кон поширока публика.

Пребарувањето на Amazon.com под „токсични врски“ открива бројни книги за токсични врски, од кои неколку се фокусираат на учење да поставуваат граници и лекување. Многу од овие книги конкретно се фокусираат на токсичните семејни, пријателски и романтични врски и нудат практични упатства за препознавање, надминување и исцелување од таквите врски. Врски со луѓе кои имаат растројства на личноста (како нарцизам или гранично растројство на личноста) и врски кои се карактеризираат со емоционална злоупотреба, манипулација, искривување на реалноста, зависност или козависност (на пр. Астон, 2020; Коен, 2020; Кели, 2020; Пози, 2019) . (Стакло, 1995). Овие книги за токсичните врски се разликуваат во квалификациите на авторите и квалитетот на дадените информации. Истото е случај и со написите за токсичните врски на Интернет. Меѓутоа, за написите произведени од поединци со квалификации како што се психолози или општествени научници, се забележани некои слични обрасци. Сеопфатна дефиниција за токсичните врски е понудена од клиничкиот психолог Томас Л. Кори во една статија за Healthscope, списание за здравје и здравје.

"По дефиниција, токсична врска е врска која се карактеризира со токсично однесување на партнерот кое е емоционално и често физички штетно за нивниот партнер. Додека здравата врска ја зголемува нашата самодоверба и емоционалната енергија, токсичната врска ја оштетува самодовербата и ја троши енергијата. Здравата врска вклучува взаемна грижа, почит и сочувство, интерес за благосостојбата и растот на нашиот партнер, способност за споделување контрола и одлучување, накратко, заедничка желба за среќа еден на друг. Здравата врска е безбедна врска, врска каде што можеме

да бидеме свои без страв, место каде што се чувствуваме удобно и безбедно. Спротивно на тоа, токсичната врска не е безбедно место. Токсичната врска се карактеризира со несигурност, себичност, доминација, контрола. Останувајќи во таква врска, го ставаме нашето битие на голем ризик. Да се каже дека токсичната врска е нефункционална е во најмала рака потценување.“ (Кори, н.д., став 4)

Иако оваа дефиниција помага првично да се конципираат токсичните врски и комуникацијата што се одвива во нив, таа се заснова на претпоставката дека само еден партнер во врската е токсичен. Ова може да биде случај во многу ситуации, како на пример кога поединецот има работа со партнер кој има растројство на личноста, но има и други ситуации каде што интеракцијата помеѓу две лица е она што ја прави врската токсична, а не само однесувањето на едниот партнер. . Концептуализацијата на Кори исто така нагласува емоционална и физичка злоупотреба, елементи кои можеби не се присутни во сите токсични врски. Меѓутоа, од оваа дефиниција може да се извлечат неколку важни концепти: токсичните врски ја оштетуваат самодовербата, енергично го исцрпуваат примателот на токсичната комуникација и се карактеризираат со себичност и контрола. Колку овие три карактеристики се (или не се) клучни за токсичните врски допрва треба да се утврди.

Anna Motz, клинички и форензички психолог и психоаналитичар специјализирана за насилство, нуди детално објаснување за токсичните парови кои вклучуваат семејно насилство во нејзината книга „Токсични парови: Психологија на семејно насилство“. Во дефинирањето на токсичните парови, Мотж прави важна разлика што недостасува од дефиницијата на Кори: деструктивната динамика на врската е токсична, а не самите поединци вклучени во врската. Со други зборови, интеракцијата на поединците е таа што резултира со токсичност, а не на самите поединци. Ова е веројатно случај најчесто, иако не секогаш. Дури и кога едниот партнер е одговорен за повеќето или за целата токсичност во врската, другата личност може да игра улога со тоа што ќе одговори на покорен начин. Степенот до кој токсичноста се создава и одржува од страна на еден или двајцата партнери може да варира во зависност од видот на токсичната врска. Нејзината концепција за токсични парови се усогласува со друга концепција предложена во една статија на PsychAlive. PsychAlive е платформа за клинички психолози, лиценцирани брачни и семејни терапевти и други професионалци за односи за да обезбедат корисни информации и совети за лаиците на едноставен начин. Следниот текст доаѓа од објава за токсичните врски:

„Токсичната врска често се карактеризира со повторени, взаемно деструктивни однесувања меѓу партнерите. Овие модели може да вклучуваат љубомора, посесивност,

доминација, манипулација, очај, себичност или отфрлање. Сепак, една заедничка тема во токсичната врска вклучува интензивна привлечност на партнерите еден кон друг, и покрај болката што ја предизвикуваат еден на друг.“ (PsychAlive, 2014).

Повторно, акцентот во оваа дефиниција е на „начините на однесување“, а не на самите поединци.

Иако едно лице може да ги вози овие шеми постапувајќи на начин опишан во овој напис (на пр. љубоморен, манипулативен, очаен). Важно е да се истакне дека оваа дефиниција ја истакнува клучната компонента на токсичните врски што недостасува во претходните концептуализации: интензивна привлечност еден кон друг и покрај негативните последици од одржувањето на врската.

Концептуализациите понудени од Cory, Motz и PsychAlive служат како почетна точка во систематското проучување на токсичните врски. Иако примарните истражувачи сè уште не работат на развивање сеопфатна дефиниција за токсична врска, цитираната работа е корисна во првичните испитувања на токсичните врски.

1.2. Токсичните романтични врски и феномените што ги регулираат

Насилство во врската

Експертите за врски го наведуваат насилството во врската како потенцијална или централна компонента на токсичните врски. Насилството во блиските меѓучовечки односи често се нарекува семејно насилство, насилство во односите со интимни партнери, насилство во односите, чести форми на насилство кај парови и семејна злоупотреба. Иако сите овие се форми на насилство во врската, постојат разлики помеѓу овие форми и овие разлики веројатно одразуваат колку токсична врска може да се смета. На пример, интимната злоупотреба вклучува еден партнер да користи насилство, обично заедно со повремено засилување, како метод за контрола на другиот партнер. Се чини поверојатно дека ова е тип на насилство што би ги карактеризирало токсичните романтични врски,

наспроти насилството од заедничкиот партнер што е реципрочно и се случува (помалку или повеќе) во контекст на интензивен конфликт.

Постојат четири главни типови на однесување, насилство меѓу интимните партнери: физичко насилство (удирање, клоцање, физичка сила), сексуално насилство (принуда, закана, недостаток на согласност), следење (образец на постојано, несакано следење и/или прислушување кое предизвикува страв) и психолошка агресија (вербална и невербална комуникација што се користи за да се повреди ментално или емоционално или да се изврши контрола). Така, не сите видови насилство се физичко, а психолошките форми на злоупотреба можат да бидат исто толку или уште поповредливи во дефинирањето на токсичните романтични врски отколку физичките форми на злоупотреба. Важно е да се напомене дека, без оглед на видот на злоупотреба, насилството помеѓу интимните партнери варира по сериозност и зачестеност и може да предизвикуваат многу негативни исходи, вклучувајќи злоупотреба на супстанции, депресија, анксиозност, асоцијално однесување и самоубиствени мисли. За жал, врските кои се карактеризираат со насилство следат еден циклус.

Циклусот на злоупотреба

Во истражувањето за синдромот на тепана сопруга, кое започна во 1970-тите, д-р Ленор Вокер го опишува циклусот на насилство - повремено „добро-лош“ третман - присутен во навредливите романтични врски што ги задржува жртвите на злоупотреба во нивните односи. Жртвата го набљудува „добриот“ третман на агресорот и верува дека агресорот може да го промени своето однесување за постојано да се вклучи во „добро“ однесување. Вокер издвојува три фази: Јас градам тензија; II акутен инцидент на насилство; и III вид каење. Циклусот продолжува со неизбежна ескалација меѓу партнерите. Циклус на злоупотреба може да поттикне трауматично поврзување.

„Синдромот на тепана жена, како што првично беше замислен, се состои од шема на знаци и симптоми кои се појавуваат откако жената била физички, сексуално и/или психички малтретирана во интимна врска, кога партнерот (обично, но не секогаш, маж) има моќ и контрола врз жената да ја принуди да прави што сака, без оглед на нејзините права или чувства“. Видот и сериозноста на „лошото“ однесување варира (на пример, игнорирање на повици, уништување имот, предизвикување телесни повреди).

По „меден месец“ на новите врски, кога и двајцата партнери изразија некаква намера за посветеност, често започнува фаза I (градење на тензија). Првата фаза започнува со постепена ескалација, како што се пцовки и изразување на незадоволство од страна на агресорот. За возврат, жртвата го смирува агресорот. Кога тензиите ќе достигнат врв, се случува II фаза (акутен инцидент на насилство), во која агресорот се впушта во експлозивно, штетно однесување кон жртвата. Важно е да се забележи дека сериозноста на настанот, како и неговата манифестација може да варираат од врска до врска; сепак, штетното однесување има тенденција сериозно да ескалира со текот на времето. По експлозивен настан, агресорите се обидуваат да ја ублажат штетата со Фаза III (љубезно каење). Агресорите се впуштаат во репаративно однесување, како што се обилно извинување, тврдење дека никогаш повеќе нема да кажат или сторат нешто слично и/или опсипување на жртвата со наклонетост и подароци. Корективните однесувања делуваат како позитивно засилување што ја враќа надежта кај жртвата дека агресорот може да го промени своето однесување. „Доброто“ однесување може да биде краткотрајно или може да трае некое време, но циклусот продолжува.

Трауматско поврзување се јавува во односи каде што има психолошка агресија и/или физичко малтретирање и целта на агресорот развива силна врска со агресорот. Слично на токсичните романтични врски, елементите на трауматско поврзување се изучуваат во научни трудови без ознака „трауматско поврзување“. Клучните состојки на трауматските врски вклучуваат разлики во моќта и повремено засилување.

Диференцијалите или нерамнотежата на моќта често „се зголемуваат така што чувството за моќ или немоќ на секоја личност се храни само од себе“. Помоќниот партнер обично е насилен и се обидува да го контролира помалку моќниот партнер. Целта на злоупотреба (т.е. помалку моќниот партнер) почнува да доживува намалување на самодовербата и самоефикасноста, што доведува до зголемено потпирање на агресорот (т.е. помоќниот партнер). Парадоксално, иако агресорот прави целта да се чувствува лошо, целта зависи од агресорот за да им помогне да се чувствуваат подобро. Во исто време, агресорот зависи од целта како извор на контрола, и затоа се вклучува во повремено засилување. Наизменичното засилување го опишува феноменот на неконзистентно добро-

лош третман на агресорот кој, пак, создава силна емоционална приврзаност на целта кон агресорот - траума врска.

Силата на трауматичната врска може да ја надмине желбата на човекот да ја напушти врската. Иако непосредните стравови за нивната благосостојба стивнуваат откако ќе ја напуштат врската, се појавуваат латентни стравови (на пример, неважно). Понатаму, поради емоционална исцрпеност во врската и нова чувствителност на латентни стравови, жртвите може импулсивно да се вратат кај своите партнери. Сржта на трауматичната врска е дека целта е условена да сака позитивно засилување што повремено го добива од агресорот. Без надеж за тоа засилување, целите остануваат под стрес и се чувствуваат принудени да му се вратат на агресорот. Во суштина, тие го гледаат изворот на нивната анксиозност како лек за неа. Бидејќи трауматските врски и повременото засилување често доведуваат до тоа целите да се чувствуваат несигурни, да бараат одобрение од нивните агресори и агресорите да бараат да ги контролираат своите партнери, овие однесувања делумно може да бидат поврзани со козависност.

Луѓето со растројства на личноста имаат постојани, неприлагодливи начини на размислување, чувство и однесување кои обично започнуваат во адолесценцијата или раната зрелост и го отежнуваат развојот и/или одржувањето на меѓучовечките односи според Дијагностичкиот и статистички прирачник на

прирачник за ментални нарушувања (ДСМ) објавен од Американската психијатриска асоцијација, постојат три кластери на растројства на личноста: Кластер А, Кластер Б и Кластер В. Луѓето со кластер Б нарушувања на личноста - асоцијални, гранични, хистрионични и нарцисоидни - често се опишуваат како преемотивни , драматични или нестабилни и се особено склони кон проблеми во меѓучовечките односи. Моделите на комуникација поврзани со нарушувањата на личноста на кластерот Б често се дискутирани во мејнстрим литературата за токсични односи.

1.3. Луѓе со кластер Б нарушувања на личноста

Луѓето со пореметување на личноста Кластер Б покажуваат проблеми со контролата на импулсите, односите и регулацијата на емоциите. Понатаму, луѓето со нарушувања на личноста од кластерот Б можат да бидат доста шармантни и вешти во

привлекувањето луѓе во врски. Со други зборови, нивните неприлагодливи комуникациски обрасци и површен шарм се совпаѓаат со условите што ја прават врската токсична бидејќи се привлечни за другите и поттикнуваат силна почетна привлечност. Важно е да се напомене дека врските можат да бидат токсични дури и ако ниту еден од партнерите нема растројство на личноста. Луѓето без растројства на личноста може да се вклучат во некои од истите деструктивни однесувања како и луѓето со растројства на личноста, иако веројатно нема да покажат толку силна шема на овие однесувања како луѓето со растројства на личноста. Нарушувањата на личноста од кластерот Б и поврзаните однесувања се опишани подолу.

Антисоцијално растројство на личноста

Луѓето на кои им е дијагностицирано асоцијално растројство на личноста покажуваат шема на „занемарување и кршење на правата на другите“ без каење, емпатија или вистинска интимност. Покрај тоа, луѓето со APL може да имаат „ладна емпатија“, термин кој се користи за да се опише когнитивната способност да се разбере низ што поминува друго лице, но без просоцијални емоции - знаењето се користи во измама, манипулација и експлоатација за лична добивка и задоволство.. Затоа, кога луѓето со АПЛ влегуваат во врска, може да биде тешко за партнерите да се извлечат поради предаторското однесување на лицето со АПЛ, кое исто така има тенденција да биде многу борбено. Вообичаените однесувања што некој со APL може да ги покаже се усогласуваат со навредливите и контролните однесувања кои често се поврзуваат со токсични односи покрај горенаведените однесувања. Всушност, неколку студии укажуваат на поврзаност на APL или психопатија со насилство од интимен партнер. Искористувањето на другите за лична корист е исто така карактеристика на нарцисоидно растројство на личноста.

Нарцисоидно растројство на личноста

Луѓето на кои им е дијагностицирано нарцисоидно растројство на личноста (NPL) покажуваат „образец на грандиозност (во фантазијата или однесувањето), потреба за восхит и недостаток на емпатија. Луѓето со NPL се сметаат себеси за центар на светот, се чувствуваат како да им требаат најдобри услови за секого и се склони кон интерперсонално експлоатирачко однесување. Овој егоистички пристап и недостаток на емпатија се манифестираат преку „фалење, себичност и доминација во разговорот. Тие

може да се однесуваат арогантно или ексцентрично, секогаш барајќи внимание и восхит на арогантен или дури заповеднички начин“.

Интересно е тоа што луѓето со NPL имаат кревка самодоверба, поради што бараат внимание и пофалби Сепак, иако луѓето со NPL бараат внимание, тие ќе се однесуваат на начини што им користат, без оглед на последиците за другите луѓе, вклучувајќи отворени и прикриен гнев (на пр. викање, пцуење, фрлање предмети) како и презирно однесување (на пр. навреда, превртување очи, потсмев). Така, недостатокот на почит кон другите може да ги претвори односите во токсични. Нарцисистите исто така ги користат луѓето како „извор“ за да ги поддржат, да направат да се чувствуваат подобро за себе и да изгледаат подобро на другите луѓе. На крајот, нивните односи се насочени кон нивните потреби, а не кон потребите на партнерот.

Гранично растројство на личноста

Луѓето на кои им е дијагностицирано гранично растројство на личноста (БПД) покажуваат „шема на нестабилност во меѓучовечките односи, самоевалуација и афект и изразена импулсивност“. Тие често немаат чувство за сопствениот идентитет и имаат потешкотии во регулирањето на своите емоции и интензивен страв од напуштање. Луѓето со GPL осцилираат меѓу крајности, што е особено изразено во личните односи. Тие имаат тенденција брзо да создаваат интензивни врски, но доживуваат парадоксална нестабилност, која се манифестира со брз премин од идеализација на партнерот кон девалвација на партнерот. Со други зборови, луѓето со GPL можат буквално една минута

опсипете го партнерот со љубов, а потоа кажете му колку е бескорисен (т.е. „се разделува“). Делумно, ова може да се должи на бескомпромисниот, импулсивен когнитивен стил што го имаат луѓето со GPL, што ги тера да им приоѓаат на другите на „неконстантен начин (сите добри или сите лоши) во зависност од внатрешните толкувања на надворешните околности“.

Цврстиот когнитивен стил не е соодветен за нијансирани ситуации. Оваа ригидност може да доведе до отфрлање на одредени аспекти на нечија личност (на пр. GPL: Јас сум добар партнер. Бакнежот беше случаен. Не изневерував) и на крајот до проекција (на пр. GPL кон партнерот: Дали ме изневеруваш? Гледам дека ме изневеруваш). За жал, луѓето со GPL понекогаш се впуштаат во (или се закануваат со) самоповредување или самоубиствено однесување. Врската со лице со GPL веројатно ќе се карактеризира со

високи подеми и падови бидејќи тие брзо преминуваат од љубов кон мрзливо однесување. Ова може да ги остави партнерите збунети и исто така да поттикне трауматско поврзување.

Хистрионско растројство на личноста

Поединците на кои им е дијагностицирано хистрионско растројство на личноста (ХПД) покажуваат модел на прекумерна емоционалност и однесување кое бара внимание. Луѓето со ХПЛ инсистираат да бидат во центарот на вниманието и користат драматично однесување за да го привлечат вниманието кон себе. Често, луѓето со ХПЛ покажуваат несакано, несоодветно сексуално провокативно однесување кон другите. Тие имаат тенденција да бараат прекумерна потврда и бараат во меѓучовечките односи (т.е. сиромашни и зависни). Емоционалноста на луѓето со ХПЛ ги доведува до прекумерни и експлозивни реакции (на пр. неконтролирано плачење, фрлање бес) и тие имаат ниска толеранција за фрустрација

Екстремната емотивност може да ги поттикне луѓето да одат на нивните топки за да избегнат (често неуспешно) да ги навредат своите HPL партнери. Истото е случај и со партнерите на лицата со GPL - луѓето во врска со кој било од овие типови често се чувствуваат како да се на емотивно минско поле. Интензивните и испарливи емоции на нивните партнери ги ставаат на работ и ги прават несигурни за тоа што ќе се случи следно, но сепак можат да бидат привлечени од позитивната страна на нивната емотивност. Вртоглавите чувства во врска со лице со HPL или GPL може да бидат опојни поради интензивната емотивност.

1.4. Модели на комуникација на Кластерот Б

Како што сугерираат претходните делови, постои преклопување на когнитивните, емоционалните и бихејвиоралните обрасци на поединците со нарушувања на личноста во Кластер Б. На пример, себичност, барање внимание, ниска самодоверба, осцилирање помеѓу топли и студени чувства и тенденцијата за обезвреднување на партнерите се присутни во поголема или помала мера кај овие личности. Овие несоодветно приспособени начини на размислување, чувство и однесување доведуваат до токсични врски. Луѓето со кластер Б растројства на личноста, исто така, имаат проблеми со емоции и емпатија, и овие проблеми варираат во зависност од нарушувањето (на пример,

нарцисоидните луѓе често имаат малку емоции и емпатија, додека луѓето со гранично растројство на личноста имаат интензивни емоции, но ограничена емпатија).

Без оглед на присуството на растројство на личноста, овие прашања можат да бидат централни за многу токсични врски. Слично на тоа, многу од однесувањата што ги карактеризираат луѓето со нарушувања на личноста од кластерот Б се споменати во мејнстрим литературата за токсичните врски. Некои автори дури го поистоветуваат да се биде во токсична врска со партнер со едно од овие нарушувања на личноста. Сепак, внимателното читање сугерира дека однесувањата се поврзани со токсичноста и дека многу луѓе во такви односи претпоставуваат дека имаат некаков тип на растројство на личноста, иако можеби само покажуваат некои негативни однесувања во согласност со нарушувањата на личноста од кластерот Б. Некои од овие негативни однесувања (на пример, себично однесување, барање внимание, периодично наградување, емоционална злоупотреба) се веќе споменати, но има и други однесувања кои можат да бидат вообичаени во токсичните врски.

Лудило - Гасламирање

Лудилото, познато и како „гасламирање“, е форма на ментална злоупотреба каде напаѓачот манипулира со информации со намера да ја натера жртвата да се сомнева во сопствената меморија, перцепции и перцепција на реалноста. Оваа форма на злоупотреба ја поттикнува жртвата да се сомнева во сопствената ментална стабилност.

Лудилото или гаснењето се дефинира како техника на психолошка манипулација и измама чија цел е да ја доведе целта да ја доведе во прашање легитимноста на сопствените мисли, чувства и реалност, што доведува до намалување на самодовербата и самоефикасноста. За луѓето со АПЛ, вознемиреноста и збунетоста што партнерот ги чувствува во сопствената реалност му причинува задоволство на партнерот со АПЛ. Така, луѓето со APL „постојано и компулсивно се впуштаат во манипулативни или навредливи циклуси за да искусат чувства на возбуда и презир (наречен презирно задоволство). Луѓето со GPL може да се вклучат во гаснење со цел да ја преобличат својата реалност во прифатлива (недоминантна) состојба или да ги заштитат своите односи од распаѓање, што произлегува од нивниот интензивен страв од напуштање. Луѓето на кои им е дијагностициран HPL може да се вклучат во гаснење поради причини за барање внимание или за да се обидат да ги подобрат односите. Луѓето со NPL треба да го задржат својот

грандиозен поглед за себе, па затоа го користат осветлувањето на гас како алатка за да ја наметнат својата реалност на луѓето околу нив.

Љубовно бомбардирање

А нарцисоидна злоупотреба се два почести форми на комуникациско однесување засновано на манипулација и контрола. Љубовното бомбардирање е првата фаза од токсичниот циклус вообичаен кај луѓето со NPL, често наречен нарцисоидна злоупотреба. Овој циклус вклучува три фази: идеализација, девалвација и отфрлање.

За време на фазата на идеализација, се случува бомбардирање на љубовта - целта е опсипана со љубов и наклонетост за краток временски период, добивајќи прекумерна пофалба и изразување на восхит. Лицето кое се впушта во љубовно бомбардирање, исто така, дава лажна сметка за себе, понекогаш создавајќи приказна за злоупотреба во минатото. Вториот стадиум, девалвација, се карактеризира со отстранување на целта на љубовно бомбардирање од пиедесталот и почеток на критика на целта. Фазата на отфрлање - исклучување - вклучува различни непожелни однесувања, вклучително и палење гас, лажење, експлоатирачко однесување и убедување на членовите кои не се дијада дека целта (т.е. жртвата) е таа што се впушта во несаканото однесување, а со тоа ги охрабрува не- членовите на дијадата за понатамошна злоупотреба на целта.

Циклусот на љубовно бомбардирање е особено чест кај луѓето на кои им е дијагностициран NPL и GPL. Врз основа на описот на нарушувањата на личноста од кластерот Б, се чини дека бомбардирањето на љубовта со NPL се користи за манипулација, додека љубовното бомбардирање со GPL се јавува поради опсесија и страв од напуштање. Во некои случаи, постои и четврта фаза, навивањето, кое се јавува кога луѓето со пореметување на личноста од кластерот Б, особено НПЛ, се обидуваат да го „вшмукаат“ својот партнер назад во врската, понекогаш повторно впуштајќи се во љубовен бомбашки напад. Се разбира, овој циклус може да биде многу покомплексен. На пример, луѓето со нарушувања на личноста од кластерот Б може да се движат помеѓу отфрлање, љубовно бомбардирање и девалвација, што доведува до многу нестабилни односи.

1.5. Поврзување на термини со токсични љубовни врски

Целта е да се идентификуваат какви типови на однесување опишуваат луѓето кога се однесуваат на токсичните љубовни врски. Ја отвора можноста дека некои од претходно споменатите карактеристики, како што се манипулација, опсесија и периодично наградување, се дел од описот на токсичните врски. Сепак, може да се појават и други карактеристики.

Токсичните однесувања во врската се квалификуваат во 14 теми кои покриваат различни аспекти како што се контролата, изолацијата, префрлањето на вината, критиката, па дури и присилното однесување како физичко насилство или сексуална манипулација. Тоа е сеопфатна презентација на различни аспекти на токсичните односи врз основа на анализирани податоци.

Еве ги кодексите на однесување во токсичните односи кои покриваат квалитативни теми:

Контрола за поседување и изолација

-Следење на однесувањето на партнерот и разговорите со другите

-Инсистирате постојано да го проверувате телефонот на партнерот и социјалните мрежи

-Непочитување на правото на партнерот на „време за себе“, пријатели и хоби

-Изолација на партнерот од семејството и пријателите

-Саботирање на односите со започнување кавги или нарекувајќи ги пријателите на вашиот партнер „лошо влијание“

-Создавање нерамнотежа во врската

-Потребите на партнерот не се важни, но нивните мора секогаш да се задоволуваат

- Кога правилата на врската важат само за партнерот, но не и за другата страна

-Целата врска се врти околу него/неа

-Зголемено чувство на право, дека „заслужуваат“ одредени работи

-Себичност, егоцентричност и самобендисаност

- Негирање одговорност и префрлање на вината

- Човек никогаш не може да признае дека греши

- Секогаш конструираат приказна која ги ослободува од одговорност за каков било проблем

- Тие се секогаш жртва: сè е виновен партнерот без оглед на околностите

-Никогаш ништо не е нивна вина. Тие не се лутат. Нивниот партнер ги лути.

-Тие му кажуваат на партнерот дека ТОЈ/ТАА внесува негативна енергија во нивниот простор

- Критикување и изразување презир

- Разговорите меѓу партнерите се исполнети со сарказам, критики или отворено непријателство

-Постојано му кажува на партнерот колку е лош/таа во споредба со другите

- Отворено критикуваат и навредуваат

- Зборуваат или омаловажуваат

- Јавно понижуваат

-

Измама и лажно претставување на себеси

- Постојано кажува мали лаги

- Измислуваат цели приказни

-Лажење со задржување информации

-Зборовите и постапките се сосема различни.

- Тие глумат среќно пред јавноста, а потоа тероризираат кога сте сами

-Одење како по лушпи од јајца

-Се чувствувате како да одите по лушпи од јајца, не знаејќи што да кажете од страв од расправија

-Воздржаност од учество, од страв да не ги испровоцираме

-Премногу размислување и грижа за се постојано

-Бидете внимателни со секој збор бидејќи се може да ги исфрли од рамнотежа

-Морате да бидете внимателни со изборот на зборови и да користите еуфемизми за да не ги вознемирите

- Запоставување на партнерот

- Не им е грижа што мислите и не ве почитуваат

- Секогаш ги отфрлаат сите ваши идеи, мисли или проблеми

-Тие не ги сметаат вашите чувства за важни

- Не покажуваат интерес за она што ве прави среќни

- Ве игнорираат кога зборувате за вашите достигнувања

- Осветлување на гас

- Ве држат надвор од рамнотежа и ве тераат да се сомневате во себе

-Тие прават да се чувствувате како да сте луди после кавга само поради тоа што ги изразувате своите чувства

-Тие го тераат човекот да се сомнева во своите перцепции и/или сензорни податоци

-Тврди дека сте кажале нешто што знаете дека не сте го кажале

Кога ќе им се отвориш и ќе ти кажат „не е толку лошо“ или „се е во твојата глава“

-

Љубовно бомбардирање

-Исклучително шармантен, претерани комплименти

-Ти кажуваат колку си неверојатен и колку се среќни што те запознале.

-Претерани во покажувањата на наклонетост

- Врската започнува брзо и интензивно, се е интензивно без пауза

-Пребрзо искажување љубов, користење физичко насилство

- Ненаметливо споменување на насилството како решение за проблемите

-Закани за насилство

- Кршење работи

- Партнерот те удира, те турка или ти нанесува физичка повреда

-Физичко малтретирање, ненадејни изливи на негативност

-Гнев или бес поради најмалите нешта.

-Нерационални изливи на гнев

- Бесните напади ако работите не одат по свое

- Ти викам

- Викање и пцуење Принуда и контрола преку секс

-Тие имаат тенденција да ја користат својата сексуалност за да го добијат она што го сакаат

- Одбивање на секс како казна или оружје

-Сексот се користи како средство за уцена

- Очекуваат секс на барање.

-Ви врши притисок да се вклучите во сексуални активности

Покажувајќи знаци на опсесија и поврзаност

- Чувствуваат потреба да се вклучат во се што правите.

-Веднаш стануваш центар на нивниот свет

- Премногу занес

-Прекумерна приврзаност во врската

-Козависност до степен на штета

-Вклучување во интервалско засилување

-Една минута многу љубезна, следната студена и далечна.

-Да се биде нивната омилена личност една минута, а следната цел на нивниот гнев

-Да станам ладен кон тебе и потоа да се вратам како ништо да не се случило.

-Динамично топло-ладно каде секогаш треба да погодите каде стоите

-Екстремно наизменично помеѓу неверојатни високи и падови во врската

Контрола на поседување и изолирање

Го опишува однесувањето кое има за цел да влијае на тоа како партнерите го поминуваат своето време, вклучително и следење и „чекирање“ на партнерите, монополизирање на слободното време на партнерите и спречување на партнерите да бидат со семејството и пријателите. Во оваа тема, луѓето се опишуваат себеси како марионети на нивните партнери. Тие ги опишуваат нивните партнери како изолирани и контролирани, што беа две поттеми во поширокатa тема.

Создавање нерамнотежа во врската

Ги опишува значително различните очекувања што луѓето ги имаат за сопственото однесување во споредба со однесувањето на нивните партнерски односи. Вообичаените однесувања кои создаваат нерамнотежа во врската вклучуваат создавање двојни стандарди, согледување нееднаков напор, прикажување нарцисоидно однесување (на пр. право, надуено чувство на самобитност, пренесување дека се е за нив) и ставање приоритет на сопствените потреби, игнорирајќи ги потребите на партнерот . Нерамнотежата се однесува

на желбата на сторителот да го добие она што го сака без оглед на тоа што сака или што му треба партнерот. Се работи и за врската која е фокусирана на една личност. Што сакаат, добиваат; што сакаш е отворено за преговори. Веројатно плаќате за тоа. Слично, што и да им се допаѓа, сега мора да ви се допаѓа, дури и ако го мразите.

Негирање на одговорност и префрлање на вината

Опишува како луѓето се впуштаат во однесување за да ја префрлат вината од себе. Вообичаените однесувања вклучуваат префрлање на проблемите врз партнерите, обвинување други и изигрување на жртвата. „Тие прават нешто што ви прави непријатно и се лутат на вас што ја изразувате вашата непријатност. „Никогаш ништо не е нивна вина, секогаш е твое“.

Критикување и изразување презир

Луѓе кои ги критикуваат воочените недостатоци и маани во партнерските односи и изразуваат презир кон нив. Вообичаените форми на критикување и презир вклучуваат омаловажување на партнерот, понижување на партнерот во јавност и навреда на партнерот. - тоа е црвено знаме“. Сторителите на токсични врски се „шегуваат“ на сметка на своите партнери.

Фалмирање и претставување лажна слика за себе

Тоа вклучува однесувања како што се лажење, криење информации, проектирање лажна слика и давање лажни ветувања. „тие ги менуваат боите секоја минута“, додека друг сподели „тие се камелеони кои проектираат фасада што е сосема поинаква од она што тие навистина се“. Ова е самопретставување.

Одење по лушпи од јајца

Луѓето ја надгледуваат сопствената комуникација за да спречат несакани реакции од нивните партнери. Дел од „одење по лушпи од јајца“ вклучува чувство на напнатост, вознемиреност и претпазливост; претходно планирање на пристапи и одговори во разговори; и ефектот на замрзнување (кога партнерите избегнуваат да ги изразат своите мисли од страв - или очекување - од реакциите на нивните партнери). Со еден погрешен чекор пука лушпата на партнерот и настанува хаос. Описот би бил „чувство на напнатост секогаш кога сте околу нив „Кога се чувствувате како да одите по лушпи од јајца со нив. Кога се плашите дека нешто што ќе кажете или направите ќе ги налути. Кога од страв ќе

престанете да разговарате со нив за проблемите во врската.“ „Кога треба однапред да ги мапирате редовните разговори во вашата глава за да спречите експлозија“.

Непочитување на вашиот партнер

Игнорирање, непочитување и/или негирање на мислите, чувствата, потребите, достигнувањата и/или интересите на партнерот во врската. Токсичното однесување во врската ги игнорира потребите на партнерот (на пример, физички, емоционални) или луѓето намерно се впуштаат во однесувања што партнерот не ги сака или со кои се чувствува удобно. Недостаток (и недостаток на грижа) да се земе перспективата на партнерот. „Кога партнерот не се ни обидува да ве разбере вас и вашата ситуација“ „Внимавајте како реагираат кога имате позитивни вести за вашиот живот, како промоција или награда, нешто што важи само за вас. Дали сакаат да слават со ти или изгледаат речиси готови лути и мрзливи?

Осветлување на гас

Комплексен феномен кој вклучува различни манипулативни однесувања со цел партнерските односи да се сомневаат во сопствената перцепција и реалност. Неколку однесувања може да се користат како алатки за гаснење, како што се негирање одговорност и префрлање на вината, како и мамење и погрешно претставување. „Тие лажат за работи што сте ги кажале/направиле и се толку убедливи што ја доведувате во прашање сопствената ментална стабилност (на пример: ќе ви кажат дека вчера ги нарековте идиот, иако знаете дека не сте биле, но тие“ сте толку категорични во врска со тоа што почнувате да верувате дека можеби навистина ви е кажано тоа). Злобната природа на гаснењето: „Тоа е долгорочна игра во која учествувате без да го сфатите. Колку сте поизолирани од вашите пријатели, толку повеќе луѓе можете да разговарате со кои може да ве поддржат или да ви кажат дека ситуацијата Вие сте во кога сметате дека не е нормално или љубовно. Почнувате да ја преиспитувате сопствената реалност и се прашувате дали сте луди и измислувате работи, бидејќи ве лажат за вашето однесување и шират негативност, извртувајќи ги работите за да се чувствувате како личноста која треба да се извини“.

Љубовно бомбардирање

Социјалните однесувања што врските ги покажуваат кон нивните партнери - изрази на љубов, нежност, пофалби, восхит - до прекумерен, поразителен, премногу добар за да биде вистинит степен. „Љубовното бомбардирање е класична тактика за емоционална злоупотреба и насилникот често ја користи на почетокот на врската, за да ве закачи. Тие обично ќе ја изразуваат својата наклонетост кон вас често и прекумерно. Многу „никој никогаш не ме натера да се чувствувам така Толку брзо се поврзувате и создавате позитивни перцепции за таа личност, така што кога ќе започне злоупотребата, А: не се оддалечувате затоа што знаете дека тие се „добри“ одоздола и Б: тие можат да го користат против вас како средства за вина.

Иако љубовното бомбардирање често се случува на почетокот на токсичните романтични врски, партнерите може да се вклучат во љубовно бомбардирање во текот на целата врска, честопати за да го привлечат својот партнер назад (коурирање).

Употреба на физичко насилство

Тоа се случува кога партнерите користат или се закануваат дека ќе користат агресивни физички изрази кон партнери, имот, миленичиња, предмети и структури. Агресивните физички изрази се разликуваат по сериозност, од поблаги форми (на пр., стискање, држење, стискање) до потешки форми (на пр. удирање, тепачка), дури и ескалација до употреба на оружје (на пример, ножеви, пиштоли, недозволени супстанции). Присуството на физичко насилство/физичко малтретирање е показател за токсична романтична врска. Примери: „таа ми нанесуваше болка удирајќи, гризејќи и гребејќи ме затоа што „го сакаше начинот на кој врескав од болка“. „Кога таа личност ќе ви го уништи имотот (како кога градите макети како хоби и таа личност го уништува затоа што не му посветувате „доволно“ внимание)“ „Ми се закануваше дека ќе ги убие моите мачки. исклучете го“. Удирајќи во ѕидови, оставајќи лузни од цигари на рацете и пукајќи.

Ненадејни изливи на негативност

Екстремно експлозивни реакции кои партнерите ги покажуваат кон своите партнери. Викање, викање и „магање“ за „најмалите нешта“, „многу викање и викање, викање едни со други неколку пати по ред по раскинувањето. Ова ми предизвика многу грдо однесување „кога изгледа дека се караат со често и ситниците ги претворате во огромни дискусии. Партнерите кои се впуштаат во токсично однесување во врските брзо

се лутат и фрлаат бес, а некои го користеа зборот „налутеност“ за да го опишат однесувањето кога луѓето не го добиваат она што го сакаат.

Присилна контрола преку секс

Негативни однесувања поврзани со сексуалниот однос помеѓу партнерите, кои се дизајнирани да влијаат на истиот партнерски однос и да ги задоволат сопствените потреби. Пример: „притисок за вклучување во сексуална активност“, „Притисокот не мора да биде насилен. Ако се спротивставите и на тој начин „наводно“ го повредите партнерот ако му кажете не, вашиот партнер интензивно убедува или наоѓа изговори или инсинуира зошто можеби не сакате секс за да ве натера да го промените мислењето. Манипулацијата и чувството на вина можат да ве принудат на секс. Тоа се нарекува сексуална принуда.“ Тие „очекуваат секс на барање“ без оглед на желбите и границите на нивните партнери.

.

Сексуалните дејствија биле искористени за манипулација со партнерите: „Тие го користат сексот како оружје. Ќе те наградам со секс ако си се однесувал правилно, а ќе одбијам секс ако си се однесувал лошо“, „Сексот е договор за пазарење“, „ Покрај тоа, сексот се користи како тактика за избегнување „Користете го [сексот] за да ги смирите расправиите наместо да зборувате!“

Опсесии и козависности

Однесување кое укажува дека партнерите биле премногу фокусирани и/или премногу зависни од нивните партнерски односи. „Врската станува поважна од вашето здравје, родителите, пријателите и поважна од вашите лични и академски цели“ „екстремна приврзаност“. „Немав мои пријатели, таа секогаш беше таму, ме гуши. Ме уништи затоа што после 5 години со неа не знам како да не бидам козависен“ е примерот што го даваат партнерите.

Зголемување на интервалот

Ова се неконзистентни однесувања „добро-лошо“ или „топло-ладно“ што луѓето ги покажуваат кон нивните партнерски односи. Партнерите се „еден момент многу заљубени, а потоа ладни и далечни“. Наизменичното засилување може да се нарече и како „наеднаш наизменично помеѓу неверојатни издигнувања и падови во врската“. Наизменичното

засилување е моќна сила која ги држи луѓето во токсични врски. Пример: „Некои денови се прекрасни, почнувате да се чувствувате сакано и безбедно, но други денови се полни со вознемиреност и агонија. Можеби дури и признавате дека лошите денови се болни, но сепак сметате дека вашето страдање „вредно“ поради доброто денови“.

Следниот сегмент покажува како наизменичното засилување - намерно или не - може да се манифестира во токсични романтични врски: „Имав чудни осцилации: еден ден се почувствував заљубен во мојот партнер, опсипувајќи го со наклонетост, испраќајќи слатки пораки или дури и триење на неговиот грб. само за да го видам среќен. На вториот ден не можев да го поднесам неговото постоење. Мразев да го гледам, а камоли да разговарам со него. Се што правеше ме нервираше и морав да се воздржувам да не го удрам. Во добри денови, Би сакал постојано да го имам. Во лоши денови, дури и краток допир ме нервираше, не можев да го поднесам ни звукот на неговото дишење“. Важно е да се забележи дека засилувањето на интервалот создава силни емоционални врски.

Заклучок

Идентификувани се 14 штетни обрасци на однесување во романтичните врски кои имаат импликации и во академските кругови и во јавното мислење. Еве ги основните нишки кои ги поврзуваат штетните романтични врски, типичното штетно однесување во врските и поврзаноста на овие однесувања со насилството во односите.

1.6. Основни нишки на токсични романтични врски

Врз основа на прелиминарните истражувања за токсичните романтични врски и феномените што веројатно се присутни во нив, се претпоставува дека ќе се појават дијадиски обрасци. Меѓутоа, кога луѓето ги споделија своите искуства од токсичните романтични врски, тие најчесто го опишаа штетното однесување на едниот партнер. Иако стиловите на приврзаност сочинуваат токсична романтична врска (Мотц, 2014), луѓето кои разговараат за токсични врски се чини дека сфаќаат дека само еден член од врската доминантно се занимава со штетно однесување.

Преку 12 едностранн штетни однесувања во односите (на пр. контролирање и изолирање; создавање нерамнотежа во врската; негирање одговорност и префрлање вина; критикување и изразување презир; мамење и погрешно претставување себеси; игнорирање на партнерот; палење гас; љубовно бомбардирање; употреба на физичка насилство; експлозивност со негативност; принуда и контрола преку секс; покажување знаци на опсесија и поврзаност) постои нишка на моќ, контрола и егоцентричност. Моќта е способност да се натера личноста да прави што сака, додека контролата е способност да се изврши влијание врз друга личност (Бергер, 1985). Длабоко поврзаните однесувања засновани на моќ и контрола се самонасочени: тие функционираат како начин да се добие она што човекот го сака. Ова е евидентно и во две штетни однесувања во врската поврзани со дијадични обрасци.

Важно е да се забележи дека идентификуваните дијадиски обрасци (на пр. „одење по вага“ и „англиски засилувања“) се одговор на штетното однесување на едниот партнер. Одење со школки е однесување во токсична врска што се карактеризира со хипер-следење или замолчување на сопствената комуникација за да се спречат какви било негативни реакции (на пр. викање, навреди, насилство) од партнерот и е поврзано со ефектот на застрашување, кој се јавува кога луѓето избегнуваат да изразуваат мислења и поплаки поради страв од негативни реакции од нивните партнери (Roloff & Cloven, 1990). Дел од одење на вага вклучува чувство на напнатост, вознемиреност и нервоза поради страв од реакцијата на вашиот партнер; затоа, „заплашениот“ партнер ја води интеракцијата. Слично на тоа, засилувањето на интервалот вклучува еден партнер да се префрли помеѓу топло и ладно однесување според другиот. Овој модел често се јавува во циклуси на злоупотреба и ги прави партнерите подложни на трауматско поврзување (Dutton & Painter, 1993), што може да ги поттикне партнерите да бараат ослободување од истите поединци кои предизвикуваат психолошка болка. Личноста која нанесува болка е и личноста која ја одзема.

Важно е да се забележи дека штетното однесување во односите не мора да се исклучуваат меѓусебно. На пример, неколку од идентификуваните однесувања - негирање на одговорност и префрлање на вината, критикување и изразување презир, мамење и погрешно претставување себеси и игнорирање на партнерите - може да се користат како тактика за гаснење. Покрај тоа, партнерите кои имаат високи нивоа на права

(карактеристика на нерамнотежа во врската), особено партнерско право, имаат тенденција да се вклучат во конфликт со вербална агресија, како и контрола и доминација (Williams et al., 2018), што може да вклучи различни штетни модели на однесување во врската. Сепак, штетното однесување во односите не мора да се манифестира заедно. Понатаму, со одвојување на специфични однесувања, на луѓето може да им се помогне да го препознаат и набљудуваат и своето и однесувањето на партнерот, како што сугерира името од улогата на набљудувач.

Прототипни штетни однесувања во односите

Во согласност со популарните дефиниции за токсичните врски, најчесто споменуваните штетни однесувања во врската содржат елементи на моќ, контрола и егоцентричност (Cory, n.d.; PsychAlive, 2014). Контролирањето заради поседување и изолација беше - далеку најчестото - штетно однесување во врската. Тие споменуваат дека едниот партнер го изолира другиот од пријателите и семејството и ги контролира и ограничува вонбрачните интеракции со други луѓе (на пр. познаници, колеги, играчи). Контролата за поседување и изолација, исто така, вклучува и надзор (на пр. следење на локацијата на партнерот) и контрола и технолошки упад (на пр. гледање во телефонот на партнерот, социјалните мрежи, е-поштата). Како што имплицира името,

контролирањето да се поседува и изолира го нагласува контролниот аспект на токсичните романтични врски. Може да се тврди дека обидите за поседување на друго лице се поврзани со поседувањето моќ, која во суштина е самонасочена.

На посуптилен начин, создавањето нерамнотежа во врската алудира на моќ, контрола и егоцентричност. Создавањето нерамнотежа во врската, второто најчесто споменувано однесување, главно е поттикнато од егоцентричноста. Егоцентричноста на едниот партнер ја обликува врската, без разлика дали преку двојни стандарди (на пр. „Како може тие да бидат емотивни за време на расправии, а вие не можете“,) нееднаков напор (на пример, „Тој само зема... да речеме, паразитски. и без давање") или давање приоритет на себе пред другите (на пр. „Целата врска се врти околу него/неа“,“), суштината на нерамнотежата е дека едниот партнер делува на начини кои ги потврдуваат неговите желби, потреби и желби. пред сите други. Важно е да се забележи дека нарцизмот или нарцисоидните тенденции, кои се карактеризираат со интерперсонално експлоатирачко однесување и гледање себеси како центар на светот (АПА, 2013; Леј,

2019), во комбинација со штетно однесување во врската создава нерамнотежа. Иако повеќето штетни однесувања во врската може да доведат до создавање на нерамнотежа во врската; меѓутоа, во контекст на ова, нерамнотежата е предизвикана од егоцентрираното однесување. Овие самофокусирани однесувања би можеле да бидат поврзани со третото најчесто споменувано штетно однесување во врската, негирање на одговорност и префрлање на вината.

Негирањето на одговорноста и префрлањето на вината подразбира дека партнерот во врската ќе ја префрли одговорноста од себе со тоа што проблемите во врската ги враќа назад на своите партнери (на пр. „Каде што јас би го искажал проблемот и таа би имала причина зошто тоа всушност ја повреди уште повеќе Или лут и ми кажа работи што сум ги направил за да ја повредам“, префрлајќи ја вината на другите (на пр., „Тие ги обвинуваат сите освен себеси“) и глумејќи ја жртвата (на пр., „Тие ја играат жртвата дури и кога тоа е нивно дело "). Истражувањето за одбранбеното негирање - однесување кое „не ја признава реалноста на ситуацијата или личната одговорност за ситуацијата на начини кои може или не вклучуваат погрешно припишување надворешни причини“ (Lannin et al., 2013, стр. 968) - укажува на тоа дека одбранбените негирањето е поврзано со нестабилност во односите и префрлање на вината за проблемите на партнерот, одбивање да ги реши проблемите и - едно од најчесто пријавените штетни однесувања во односите - критикување. Кога поединците негираат одговорност и ја префрлаат вината, веројатно нема да го променат своето штетно однесување бидејќи не го гледаат тоа како нивен проблем.

Друго често споменувано штетно однесување во односите беше критикувањето и изразувањето презир. Според Готман (1994), критиката и презирот се компоненти на нездравата комуникација во односите (Четирите коњаници на апокалипсата). Приговорите се слични, но сепак различни од критиките. Приговорите се изразени загрижености за одредени однесувања, додека критиките се напади на особините, однесувањето, способностите или карактерот на една личност (Готман, 1994). Важно е да се забележи дека некои видови приговори, приговори во однесувањето, всушност можат да бидат корисни за односите со цел да се промовираат позитивни промени (Албертс, 1989; Готман, 1994). Презирот ја носи критиката на друго ниво, додавајќи елемент на супериорност над

партнерот (Готман, 1994). Чувството на презир може да биде поврзано и со насилство во врската.

Насилството во односите, особено насилството помеѓу интимните партнери, се карактеризира со најмалку едно од четирите однесувања: физичко насилство, сексуално насилство, следење и психолошка агресија (Центри за контрола и превенција на болести, 2019). Врз основа на податоците, психолошката агресија и следењето беа најчестите форми на насилство од интимниот партнер за кој се дискутираше. Неколку видови на штетно однесување во односите може да претставуваат психолошка агресија (комуникација што се користи за да се повреди некого ментално или емоционално или да се изврши контрола), како што се контролирање на однесувањето, изразување презир, игнорирање на партнерот, палење гас, испуштање негативност и ангажирање во зајакнување на интервалот. Контрола на поседување и изолирање, особено следење на движењата на партнерот, може да биде дел од следењето. Важно е да се напомене дека иако физичкото и сексуалното насилство ги опишуваат токсичните врски, тие не се дефинирачки штетно однесување во односите - психолошката агресија е клучна. Понатаму, дополнителното штетно однесување во односите може да биде поврзано со феномени тесно поврзани со насилство во врската, како што се трауматски врски и циклуси на злоупотреба.

1.7. Однесување во токсични врски и односи со насилство

Насилството во односите, особено насилството помеѓу интимните партнери, се карактеризира со најмалку едно од четирите однесувања:

-физичко насилство,

-сексуално насилство,

- демнат и психолошка агресија (Центри за контрола и превенција на болести, 2019)

Врз основа на податоците, психолошката агресија и демнењето се најчестите форми на насилство меѓу интимните партнери. Неколку видови на штетно однесување во

односите може да претставуваат психолошка агресија (комуникација што се користи за да се повреди некого ментално или емоционално или да се изврши контрола), како што се контролирање на однесувањето, изразување презир, игнорирање на партнерот, палење гас, изразување и нагласување на негативност и ангажирање во засилување на интервалот. Контрола на поседување и изолирање, особено следење на движењата на партнерот, може да биде дел од следењето. Важно е да се напомене дека иако физичкото и сексуалното се во описот на токсичните љубовни врски, тие не се дефинитивните штетни однесувања во овие врски - психолошката агресија е клучна. Понатаму, дополнителното штетно однесување во односите може да биде поврзано со феномени тесно поврзани со насилство во врската, како што се трауматски врски и циклуси на злоупотреба.

Врски со циклична шема

Популарните медиуми и научната литература посочуваат дека токсичните и/или навредливите врски често се карактеризираат со циклуси на злоупотреба кои служат да ги задржат луѓето во овие нездрави врски. Еден таков модел е засилувањето на интервалот, дискутирано претходно. Иако другите обрасци не се експлицитно споменати, многу штетни однесувања во односите често се случуваат во поширокиот контекст на моделите на злоупотреба на односите, како што ќе се дискутира понатаму.

Циклусот на злоупотреба

Како што веќе беше забележано, Вокер (2017) идентификуваше три фази на злоупотреба во нејзиното истражување за синдромот на женски жртви на семејно насилство:

-(I) градење на напнатост;

-(II) акутен инцидент на злоупотреба;

-(III) љубовни покајанија.

Фазата на градење напнатост (фаза I) може да се поврзе со чувство на одење по лушпи од јајца, каде едниот партнер ја чувствува напнатоста и внимава да не го испровоцира другиот партнер. Кога ќе се случи акутен инцидент на злоупотреба (фаза II), тој е типично експлозивен, што се совпаѓа со токсични однесувања поврзани со изливот на негативност (на пр. викање, врескање, „експлозија“), можеби во комбинација со ескалација до употреба на физичка злоупотреба (на пр., удирање, фрлање предмети, уништување имот) и/или критикување и изразување презир (на пр. навреда,

омаловажување, понижување). По инцидентот следи трета фаза, љубовно покајание. Токсични однесувања во врската, како што е погрешно претставување на себеси (на пр., давање празни ветувања) како и бомбардирање на љубовта (на пример, преплавување со љубов и наклонетост) може да се појават во фаза III. Циклусот на злоупотреба е исто така показател дека едниот партнер се вклучува во периодично засилување. Поврзан, но различен циклус на злоупотреба е нарцисоидна злоупотреба.

Нарцисоидна злоупотреба

Нарцисоидна злоупотреба започнува со идеализирање, проследено со девалвација и завршува со отфрлање (Хауард, 2019), иако може да се случи и „насипување“ (Габа, 2021). Некои токсични однесувања може да бидат присутни во овој циклус. Фазата на идеализација главно се карактеризира со љубовно бомбардирање. Лицето кое се впушта во љубовно бомбардирање може исто така да се впушти во токсично однесување како што е погрешно претставување. Во истражувањето за нарцисоидна злоупотреба, Хауард (2019) укажува дека лицата со НПД често практикуваат патолошко лажење, создавајќи своја сопствена приказна за злоупотреба и прикажувајќи лажна верзија за себе. Девалвацијата вклучува симнување на партнерот од пиедесталот и вклучување во токсични однесувања како што се критикување и изразување презир. Хауард (2019) исто така забележува дека луѓето со NPL често ги занемаруваат своите партнери, уште едно токсично однесување кое произлегува од ова истражување. За време на фазата на отфрлање, кога луѓето со НПЛ ги завршуваат своите врски, често се користат гаснење, негирање на одговорност и префрлање на вината и лажно самопретставување (Хауард, 2019). Може да биде присутна и „Притање“ - комуникациска тактика која има за цел да ја повлече личноста назад во токсична љубовна врска - исто така може да биде присутна (Габа, 2021). Тоа се манифестира на различни начини и може да вклучи љубовно бомбардирање и лажно претставување на себеси во обид да се врати во живот поранешниот партнер. „Притање“ инхерентно вклучува засилување на интервалот.

Трауматско поврзување

Двата циклуси на злоупотреба и нарцисоидна злоупотреба можат да поттикнат трауматски врски. Трауматско поврзување се јавува во врски каде

1. постојат сериозни разлики во моќта меѓу партнерите,
2. интервалното засилување е присутно і

3. насоченото однесување на психолошка и/или физичка агресија има приврзаност кон личноста која се впушта во гореспоменатите типови на агресивно однесување (Dutton & Painter, 1993)

Сериозните разлики во моќта меѓу партнерите (1) се индицирани со токсично контролирачко однесување заради поседување и изолација, како и претпоставените токсични односи кои создаваат нерамнотежа во врската. За да се објасни ова дополнително, дел од создавањето на нерамнотежа е сеприсутната себичност на едниот партнер во двојката и двојните стандарди. Иако не ги опишуваме експлицитно како елементи на моќ, овие однесувања се показатели за нерамнотежа на моќта, каде што желбите и потребите на еден партнер ја обликуваат врската. Вториот дел од трауматските односи - ангажирање во интервалско засилување (2). Понатаму, физичката и/или психолошката агресија (3) може да се состои од токсични модели на однесување, како што се употреба на физичко малтретирање, критикување и изразување презир, запоставување на партнерот, палење гас и исфрлање на негативност. Иако не е јасно дали овие карактеристики дејствувале заедно на начин што создавале трауматски врски, тие претставуваат „суровина“ за развој и одржување на трауматски врски во токсичните романтични врски.

Ограничувања и придонеси

Важно е да се нагласи дека заклучоците кои ги проучуваат токсичните односи од комуникациска перспектива дојдоа од личните искуства на луѓето, како и од професионалните сведоштва на терапевти и советници. Исто така, луѓето кои доживеале токсични романтични врски може да бараат информации за шеми на злоупотреба како што се циклуси на женско злоставување (Вокер, 2017) или нарцисоидна злоупотреба (Хауард, 2019). Пребарувањето на информации може да има повратен ефект врз преиспитувањето на однесувањето како токсично. Индикаторите за пребарување информации вклучуваат фрази како што се „непочитување граници“ и „туркање граници“. Идејата за граници е присутна во советите за создавање здрави врски (Чесак, 2018; Патемор, 2021; Љубовта е почит, н.д.); сепак, конкретни примери на однесување не беа вклучени во однос на границите - ниту беа дефинирани „границите“.

1.8. Токсично однесување во врската

Затоа што ти е жешко, па ти е ладно

Вие сте да, тогаш сте не

Влезете, па излезете

Горе си, па долу...

(Вие) Не сакате навистина да останете, не

(Вие) Но, навистина не сакате да заминете

- Кети Пери (2008)

Токсичните однесувања во врската се однесувања кои се карактеризираат со моќ, контрола и себичност кои придонесуваат за опаѓање на личната стабилност, благосостојба и независно чувство за себе за еден или двајцата партнери. Постојат неколку постоечки скали поврзани со однесувањето на токсичните врски, меѓутоа, не постои сеопфатна мерка што ги опфаќа различните форми на токсично однесување, особено онаа што ги вклучува темите што се појавија во квалитативната студија.

(1) физичко малтретирање,

(2) сексуална злоупотреба,

(3) емоционална злоупотреба,

(4) економска злоупотреба,

(5) заплашување,

(6) закани,

(7) минимизирање и негирање,

(8) вина,

(9) изолација и

(10) машка привилегија.

Како што е напишано во Поглавје 1, сеопфатна дефиниција од клиничкиот психолог Томас Л.

„По дефиниција, токсична врска е онаа која се карактеризира со однесување на токсичен партнер што е емоционално и често физички штетно за нивниот партнер. Додека здравата врска придонесува за нашата самодоверба и емоционална енергија, токсичната врска ја оштетува самодовербата. и ја исцрпува енергијата.Здравата врска вклучува

взаемна грижа, почит и сочувство, интерес за благосостојбата и растот на нашиот партнер, способност да споделуваме контрола и одлучување, накратко, заедничка желба за среќа еден на друг. здрава врска е сигурна врска, врска во која можеме

да бидеме свои без страв, место каде што се чувствуваме удобно и безбедно. Спротивно на тоа, токсичната врска не е безбедно место. Токсичната врска се карактеризира со несигурност, себичност, доминација, контрола. Останувајќи во таква врска, го ставаме нашето битие на голем ризик. Да се каже дека токсичната врска е нефункционална, во најмала рака е потценување.“ (Кори, н.д.)

Во ова поглавје, токсичната врска се разгледува под претпоставка дека еден од партнерите во неа е партнер со растројство на личноста од кластерот Б, кого ќе го наречам „токсичен партнер“ за целите на овој труд, а другиот партнер е само партнер.

Улоги во врската

Дали постојат модели во начинот на кој различни приказни вклучуваат исти настани? Мекбрајд објаснува дека токсичната врска може да биде возбудлива и полна со потенцијал, но често личност со пореметување од кластерот б или која е т.н. Токсичен партнер, искористете ги предностите на вашиот партнер, ограбувајќи му ги соништата и надежите, душевниот мир и парите. Личноста со здрава самодоверба има соодветни граници и нема да толерира злоупотреба. Затоа, се поставува прашањето, како партнерот толку емотивно се заплеткува, до тој степен што го оправдува злоупотребата на токсичниот партнер? Со цел подобро да се разбере динамиката во овие врски, поединците кои биле или сè уште се во врска со токсични партнери може да бидат од помош во сознанието како влегле во тешката и неефикасна динамика. Грej отиде дотаму што сугерираше дека поентата „кога токсичниот партнер ќе ви покаже кој е навистина, тој претерано реагира на мали и големи работи, лаги и манипулира, неговите зборови никогаш не се совпаѓаат со неговите постапки, во врската тој ја има целата моќ да прави што сака. Партнер со здрава самодоверба ја прекинува врската и не жали за тоа. Дури и при просечно додворување, обично се јавува состојба на нарцисоидно преценување. Луѓето се заљубуваат и двајцата чувствуваат дека другиот е посебен. Кога партнерот е нарцисоиден и/или токсичен, оваа состојба на самооткривање може да се овековечи во врските и браковите до точка на насилство врз реалноста на брачниот другар. Во секоја

врска постои притисок помеѓу потребите на поединецот и потребите на партнерот. Поединците можеби не се свесни за потребите на својот партнер, но преку искрена и отворена комуникација, овие потреби може да се идентификуваат и преговараат. Партнерот кој се чувствува посигурен во комуникацијата има поголема веројатност да најде начин да го реши проблемот и може да постигне меѓусебно разбирање. Токсичните врски често не се решаваат врз основа на меѓусебно разбирање. Исклучително е важно да се едуцираат партнерите како да одговорат на проблемот, бидејќи тоа создава тешки пречки за ефективна комуникација, интимност и здрава врска.

Кембел и Кембел рекоа: „Истражувањата покажаа дека постои привремен ефект, така што повеќе личности од Кластерот Б се перципираат позитивно од нивниот партнер на почетокот на врската, додека со текот на времето оваа перцепција го менува поларитетот на негативно човечко искуство“. Мораме да разбереме дека не постои лек за чувствата на токсичните партнери, бидејќи истражувањата покажуваат дека тие веројатно нема да се чувствуваат виновни. Во врска со токсичен партнер, луѓето на почетокот често се чувствуваат посебно. Својот карактер го прикажуваат како неодолив за другите. Многу жени паѓаат на привлечноста на измислена личност која изгледа премногу совршена. Поточно, се смета дека нарцизмот игра улога во четири различни области од животот: привлечност кон луѓе кои се грижат за својот изглед, интерперсонална топлина, шарм и компетентност. Во овој случај, нарцисите се впуштаат во однесување кое го подобрува нивното чувство за себе, без грижа за другите или соочување со последици. Почетокот на врската често се карактеризира со многу возбуда и страст.

Ова е фаза во која нарцисот добива најголема корист и има најмалку трошоци. Играњето на играта во врска може да биде недоследност во посветеноста. Стилот на ниско задоволство вклучува непредвидливо однесување, каде што може да се појави или привлечност или отфрлање. Форма која често го вознемирува партнерот. Емоционално поврзаниот партнер почнува да се чувствува изгубено и осамено во врската и сè подлабоко влегува во токсична врска. Дали партнерите на нарцисите доживуваат нешто слично на Стокхолмскиот синдром, каде што продолжуваат да останат во врска со токсичниот партнер кој толку длабоко ги повредил? Стокхолмскиот синдром е ментална состојба која може да се појави кај заложниците заробени од нивните киднапери. Односот на една личност со токсичниот партнер кој е навредлив може да биде сличен на некој

начин. Врската е создадена како резултат на искуството на траума, чувството да се биде заробен и да се чувствувате како заложник. Партнерите постојано се загрижени за одржување на стабилна нарцисоидна понуда, имаат огромна потреба за задоволство и благодарност и желба да ја обноват врската (Vankin & Love). Овие чувства произлегуваат од врската што се развива помеѓу затвореникот и киднаперот за време на интимното време што го поминуваат заедно, и генерално се гледаат во ирационална светлина на ризикот или опасноста што ги доживуваат жртвите. Стокхолмскиот синдром генерално се однесува на силни емоционални врски кои се развиваат помеѓу две лица, во кои едно лице повремено го злоупотребува, се заканува, злоупотребува или заплашува другото. Според Канонвил, Стокхолмскиот синдром може да влијае на секого.

Во однос на последната капка крв

Причината зошто повеќето луѓе бараат исполнување во врските е затоа што тоа е начин да се исполни митот за трајна љубов. Сакаме да имаме луѓе за кои се грижиме и со кои се поврзуваме. Некои од нашите емоционални потреби ги изразуваме преку однесување. Ако поединецот е ранлив и често повреден, може да се обиде да ги залечи раните во врската. Учиме да го имитираме, однесувањето на доенчињата за врски, со цел да се вклопиме во општеството и да изградиме силни социјални врски. Оженетите луѓе поминуваат подобро од невенчаните во однос на менталното здравје, бидејќи тоа го зајакнува митот за вистинска љубов. Партнерите во врска треба да се чувствуваат безбедно еден со друг и да направат се што можат за да се заштитат еден со друг од чувството на загрозеност или непријатност. За партнерството да биде успешно, двајцата партнери треба да растат и да се развиваат заедно, да учат еден од друг и да го прилагодат своето однесување за да создадат заемно пријатно искуство. Понекогаш се јавуваат конфликти во текот на нормалниот период на прилагодување. Потребите на партнерот кој е во врска со токсичен партнер може да се сметаат за занемарени. Во многу случаи на брачни несогласувања, поголемиот дел од раздорот може да се поправи. Со двонасочна комуникација, прифаќање, слушање и разбирање што може да доведе до поправка. Тоа е нешто што се случува рано во врската, на самиот почеток. Честопати, паровите се способни да направат компромис дури и преку конфликти кои можеби изгледаат како да предизвикаат поголема штета на врската. Долгорочните повреди се оние кои влијаат на личноста и неговото чувство за себе, предизвикувајќи болка и емоционални лузни.

Односите почнуваат да се неурамнотежени кога партнерите не можат да се изразат или да бидат слушнати, или кога прават големи компромиси за да го задржат мирот. Ако ниту еден од партнерите не знае како да го промени моделот на конфликтот, важно е да побарате помош. Недостатокот на меѓусебно почитување во партнерството може да доведе до разочарување, оставајќи ги партнерите изолирани и несреќни. Емоционалната штета од долгите неуспешни обиди може да предизвика партнерите да ја изгубат свеста за нивната цел во животот и да станат роб на врската. (Соломон) Кога токсичниот партнер се ожени, другиот партнер се соочува со огромни предизвици. Веројатно ќе биде многу фрустриран од идеалната слика која е ветена, но никогаш не се случува. За луѓето со нарушување на Кластер Б е многу тешко да воспостават интимни односи бидејќи не ги третираат своите партнери како луѓе кои имаат потреби и карактеристики. Личноста во токсична врска често се чувствува како да оди по лушпи од јајца, како што е истражено во Поглавје 1, бидејќи нивната работа станува балансирање на сите аспекти од животот со цел единствено да го задоволат својот партнер.

Тој често се прашува зошто нивните постапки доведоа до конфликт. Дневната рутина постојано се менува и тешко се предвидува, бидејќи токсичниот партнер постојано наоѓа маани кои поединецот наводно не ги забележува. Покрај тоа, реакциите на токсичниот партнер често се збунувачки. Партнер кој не е во кластерот Б не може да погоди каков ден имал токсичниот партнер денес и како се чувствувал. Токсичните партнери се непредвидливи бидејќи на нивното расположение можат да влијаат многу фактори. Дома, брачниот другар се надева на најдоброто, но знае дека овој напор и добра волја нема да го променат однесувањето или состојбата на токсичниот партнер. Тие секогаш изгледаат среќно и убаво. Ако е убав ден надвор, симболично кажано. Но, ако се случи да е мрачен, а тоа е поради критиките што ги доби, тоа им го обои искуството, и тие доживуваат таков свет, односно денот. Ако не успеат на работа, брачниот другар дома треба да ја преземе вината и вербалната злоупотреба. Во добри денови, партнерот понекогаш може да добие подарок без причина, бидејќи одеднаш тој ден бил совршен за токсичниот партнер. Ова е обид да се нагласи моќта што ја имаат нарцисите и како тие го обојат светот според нивното внатрешно искуство и одговорноста за своето искуство ја префрлаат на партнерот, понекогаш без да изберат средства. И во негативна и во

позитивна смисла, недостатокот на логика во настаните предизвикува конфузија. Се зависи од резултатите кои токсичниот партнер ги доживува и чувствува во одреден момент. Нарцисоидните и граничните особини може да се појават и во подоцнежните години како целосни NPL и GPL (Нарцисоидно растројство на личноста и гранично растројство на личноста) кога падот на менталните и физичките способности ќе ги пробие грандиозноста и восхитот потребни за стабилност. Може да биде потешко за ненарцисоидниот партнер да одржува врска со нарцис. Колку помала поддршка има некој да се справи со стареењето и неговите ефекти, толку е помала веројатноста дека ќе толерира лошо однесување.

1.9. Нарцисоидно растројство на личноста во односите

Во мојата ординација имам сретнато десетици главно жени, но и мажи кои, со оглед на должината на терапијата, презентирањето на сите релевантни информации и увидот во нивната интимна средина преку мојот клиент, мора да се признае дека биле во брак или во долготрајна врска со лице со пореметување од Кластерот Б, од Гранично растројство на личноста, кое е претежно измешано со нарцисоидно растројство, решив да посветам едно поглавје на оваа врска.

Во следното поглавје, ќе истражам зошто партнерите НЛП и ГПЛ на прво место влегле во и одржувале врска со такви личности, и што се крие кај другиот партнер кој не е од кластер Б нарушување, нема такво нарушување. а сепак учествува и придонесува за токсична врска. Затоа што за врска се потребни двајца.

1.10. Црно или бело

Во ова дело е објаснет делот од нарцисоидно растројство на личноста. Личноста со нарцисоидно растројство на личноста ќе се обиде да се преправа дека е нешто што не е и ќе го искористи својот шарм за да докаже дека е супер. Нарцизмот има тенденција да биде успешен во раните врски, но има тенденција да биде неуспешен во долготрајните врски. Ова е веројатно затоа што нарцисите се способни само да играат игри и емотивно да манипулираат со своите партнери. Постои голема варијација во должината на врските, при

што некои врски траат со години, а други само неколку месеци. Што се крие зад оваа несовпаѓање? Факторите споменати во трудот се нарцизмот и ривалството. Овие квалитети се привлечни за спротивниот пол, што се гледа како добра работа. Меѓутоа, вториот нарцисоиден процес на ривалство е агресивен, кој произлегува на сметка на другите. Некои од овие конкурентни однесувања вклучуваат девалвирање на другите и ориентација кон одмазда, што потоа ќе им наштети на нивната долгорочна врска. Се претпоставува дека различни романтични исходи може да се објаснат како резултат на диференцијалните корелации на овие две димензии. Истражувањата покажуваат дека нарцисот е многу успешен во пронаоѓањето и привлекувањето на романтични партнери. Повисоките резултати се во корелација со повеќе сексуални партнери и афери. Ова е поради романтично фасцинантните особини поврзани со нарцизмот, како што се нивното внимание на нивниот изглед, високата самодоверба и малиот страв од романтично отфрлање.

1. Сето ова му олеснува на нарцисот да се поврзе со потенцијалниот партнер во фазата на иницијација и вовед. Што ја прави поголема веројатност да се продаде. Нарцис го замислува состанувањето како маркетинг кампања и на тој начин го совлада овој дел од романтичната врска. Меѓутоа, во долгите врски, нарцизмот доминира на другиот начин на работа. По фазата на иницијација, димензијата на восхит завршува и започнува ривалството. Секој што ќе остане блиску ќе заврши во ривалска димензија со нарцисот. Кога себичноста и агресијата ќе станат очигледни, тоа е знак дека нешто не е во ред. Нарцисот и неговиот партнер ќе имаат потешкотии во интимноста, љубовта и довербата и ќе бидат многу незадоволни од нивната врска. Ова може да се должи на нивното ривалство во оваа димензија. Нарцизмот е поврзан со интерперсонална дисфункција, како што се болка и страдање за најблиските (Милер, Кембел, Пилкони). Утврдено е дека конзистентноста на нарцизмот во односите е поврзана со негативни последици за двата партнера. Затоа, односите на нарцисоидна личност имаат многу јасна шема, од возбудлива романса до крајно разочарување на ривалот. Кембел ја споредува романтичната врска со партнер кој сака себеси со јадење чоколадна торта.

Почетниот налет на огромна возбуда и позитивни чувства доаѓа со долгорочни трошоци и жалење кои ги надминуваат почетните трошоци. Краткорочните средби и врски не поттикнуваат подлабоко размислување.“ Нарцисоидна личност е крајно загрижена за тоа

како надворешниот свет го перципира, и на тој начин добива високи оценки во восхит. Нарцисот е закана кога е во долгорочна посветена врска, бидејќи неговиот напор да биде самоуверен само се подобрува и не може да се однесува така долго време.“ На крајот на краиштата, тој може да одржува имиџ само за аутсајдерите. Кога човек ќе се најде во својот свет, тој мора да прибегне кон ривалство (антагонистичка самозаштита). Нарцисот во основа го гледа својот партнер како закана што мора постојано да ја контролира, а тоа го прави преку деградација, експлоатација, бесчувствителност и агресивно однесување. Неговото растројство на личноста е тешко да се управува, но исто така може да биде опасно за партнерот на нарцис ненамерно да скокне во таква врска. По некое време, некои партнери доживуваат страв кој ги парализира како да одат по лушпи од јајца. Нарцисите се многу чувствителни на реакции други луѓе. Сè што велат другите, особено блиските луѓе, тие го сфаќаат многу лично, а потребата постојано да се одобруваат станува непријателска територија. Како што го опишува Берман, партнерот може да се чувствува како да се движи на прсти околу минско поле. Сè што ќе каже може да предизвика лутина и неодобрување. Тој мора да биде внимателен за каква било комуникација што може да предизвика емоционален одговор од неговиот партнер. Партнерот постепено губи од вид каде почнува и каде завршува како личност и на крајот станува ограничен во сопствениот идентитет. Нарцисот е исто така многу манипулативна личност, а понекогаш и добар партнер затоа што сака да биде близок со партнерот. Во основа, тој не сака да се троши на своите нарцисоидни потреби. Други работи кои обично укажуваат на ривалство се недостатокот на простување и склоноста кон одмазда. Стравот од напуштање на нарцисоиден партнер може да биде под влијание на одмазднички реакции. Во романтична врска со нарцис, патот од романтична фантазија до кошмар се протега многу брзо, а сериозноста на ситуацијата зависи од многу фактори: степенот на нарцисоидна злоупотреба, степенот на реакција на конкурентниот партнер и колку вложил партнерот. во врската пред да ја види другата страна на својот нарцисоиден партнер. Фактор кој влијае на сериозноста на ситуацијата е откритието дека интервенциите засновани на внимание се поврзани со намален стрес и подобрено ментално здравје, сè уште е нејасно дали вниманието е единствениот фактор што придонесува за овие придобивки. Во изминатата деценија е забележан пораст на злосторствата од омраза. Ова вклучуваше напади врз малцинствата, имигрантите и лицата со посебни потреби. Ова зголемување е

загрижувачко и мора да направиме повеќе за да го спречиме. Тоа е поврзано со растот на нарцисоидниот елемент во општеството, кој, исто како и во личната природа, се фокусира на себе и само на сопствената корист и искористување на другите, а не емпатијата развиена до крај, и чувството дека другите луѓе се функции и не лица.

Ваквото зголемување доведува до зголемување на криминалните дела кои, меѓу другото, имаат и нарцисоидни елементи во позадина. Изјава: „Луѓето кои првично ги избираат своите романтични партнери првенствено врз основа на карактеристиките на партнерот кои се важни долгорочно (како топлина, грижа и поддршка) може да бидат поуспешни.“ Се прашуваме дали постојат површни факти кои ги привлекуваат жените во овие врски или ако има подлабоки причини зошто овие жени остануваат во такви врски и покрај тоа што чувствуваат несреќа. Можеш ли навистина да уживаш во врската без да бидеш многу среќен со неа? Дали е навистина љубов кога некој е секогаш на ум? Или партнерот е приврзан за некој аспект од врската на штета на сопствената среќа: на пример, добриот изглед, богатството, славата, интелигенцијата или успехот?

Дали децата ќе истраат во бракот во болка поради културните очекувања? Има многу причини зошто може да се запрашате зошто овие жени не сакаат да заминат или сакаат да заминат, но се чувствуваат заробени. Дали е љубов кога се гледаме во очи и го гледаме истото? Тешко е да се разбере какви чувства го придружуваат почетокот на врската со нарцис. Се чини дека повеќето жени мислат дека вистинската љубов е кога се чувствуваат разбрани и згрижени.

Разговорот и поминувањето време заедно помагаат да се создаде силна врска на почетокот. На крајот доаѓа денот кога овие жени се чувствуваат како да имаат друг партнер, што е многу збунувачки. Изгледа дека првично веруваат дека врската помеѓу неа и нарцисот била вистинска и интензивно воодушевувачка. Нарцисот можеби искрено се чувствувал така во тоа време, но тоа било ранливо место и затоа небезбедна област. Behary (2013) зборува за стравот од ранливост. Вистината е дека тој всушност копнее по подлабока врска - потреба што едноставно не може да ја види, разбере или прифати. Идејата за емоционална поврзаност изгледа како место каде што луѓето се ранливи, нешто што нарцисот треба да го избегнува (Саломон 1992).

Нарцисот е толку чувствителен на неуспех, разочарување и горчина што научил да ги потиснува своите емоции со градење односи кои можат да ја одржат илузијата дека се сакани и прифатени. Да се биде во врска со нарцис може да се гледа како на показател за љубов и почит кон вашиот пат, но според McBride (2015), нарцисите всушност не се способни за љубов. Нарцис не може да формира чувство на сродство (Соломон, 1992). Љубовниот став бара меѓусебно единство. Поврзувањето бара искрена намера, која нарцисистите ја немаат. Во одбрана на нарцисоидната личност, тие едноставно не знаат како да градат односи; тоа е оштетен факултет; тие имаат мал интерес навистина да го запознаат партнерот на подлабоко ниво. Од друга страна, ненарцисоидниот партнер може да биде длабоко поврзан и вистински да биде вклучен во љубовта. На почетокот, односите со нарцисите обично се толку интензивни што личноста може да живее во илузија која е збунувачка доколку таа љубов не се возврати подоцна. Љубовта на партнерот кон нарцисот може да биде доволна за да ја одржи врската, често засилена со стравот на партнерот да биде сам или дури и отфрлен.

Дури и ако нарцисите велат дека би сакале да искусат повеќе позитивни емоции, тие не го прават тоа. Понекогаш успеваат да направат своите партнери да се чувствуваат посебно и да доживеат моменти на љубов, како што вели Бехари, тие можат да бидат оние кои за кратко време ќе ви го зграпчат срцето, односно моментите кога неговата ранливост и хуманост успеваат да побегнат од заробеништвото на егото на време да ја покаже топлината и грижата на модерното. Ако само кратко уживаше во нашето заедничко време, изгледа како да доживеал идила, а ненарцисоидниот партнер продолжува да го доживува како таков и со сите сили се обидува повторно да го доживее.врска и надеж за напредок се врти . Нарцисоидното однесување е вообичаено во браковите каде едниот партнер е нарцисоиден. Гликауф Хјуз и Велс велат дека нарцисоидните сопружници често носат агресивен гнев во парот, додека мазохистичките партнери носат тага. И нарцизмот доаѓа со деструктивен модел на однесување на партнерот кој не е во состојба да воспостави односи со другите. Овие модели на однесување се поврзани со многу позитивен поглед на сопствениот нарцизам; кога овој став е компромитиран, доведен во прашање или на друг начин, шансата за агресија се зголемува. Кога брачниот другар не игра улога на зајакнување

нарцисоидно јас, брачниот другар станува закана. Нарцизмот носи деструктивни модели на однесување за партнерите кои не се во состојба да се поврзат со другите. Агресијата може да има многу различни форми, од кои некои можеби не се видливи на прв поглед. Ова може да вклучува вербални напади.

1.11. Нарцисоиден бес

Постои уште еден несакан ефект на нарцизмот: нарцисоиден бес. Се карактеризира со сериозно непријателство, желба за одмазда и екстремен недостаток на емпатија кон сопружникот (Feldman, 1982). Според Фелдман (1982), овој деструктивен брачен конфликт се состои од вербални напади (општа критика, атентат на карактер, сарказам, навреди итн.). Нарцисите често ги негираат сопствените разумни очекувања, што доведува до гнев и непријателски испади. Непријателството може да има форма на постојано избегнување или занемарување, предизвикувајќи ненарцисоидните партнери да искусат долги периоди на осаменост. Нарцисоидните сопружници со себични особини немаат емпатија; затоа, подлабок брачен однос е речиси невозможен. Нарцисите често се многу отпорни на стрес и знаат да бидат прилично груби. Нарцисоидниот бес не е реакција на стрес - тоа е реакција на согледана навреда. Кога некој е нарцисоиден, може да има критики или несогласувања, исто како и кога не е. Но, во нарцисоиден свет, тоа е затоа што личноста може да чувствува дека нивното мислење е единственото важно и дека другите не се вредни за слушање или размислување. Сериозноста на прекршокот е непропорционална со она што навистина е направено.

Нарцисоидниот гнев обично се толкува како намерна провокација со непријателска намера. Од друга страна, нивните мети, лутите нарциси, секогаш ги доживуваат како некохерентни, нефер и навредливи, но нарцисоидниот гнев не треба да се меша со гневот, иако има многу заеднички елементи. Еванс (2009) дискутира за неколку обрасци на вербална злоупотреба кои вообичаено се гледаат. Општо е познато дека силувачите се обидуваат да ги контролираат своите жртви. Понекогаш сопружниците можат да живеат

во иста контролирана средина долго време. Многу жртви на сексуална злоупотреба не се гледаат себеси како жртви. Ако се чувствувате како да не сте почитувани или ценети во вашата врска, можеби сте во навредлива врска. Препознајте го и побарајте помош. Луѓето кои доживуваат психичко малтретирање се наоѓаат заробени и ослабени. Кога насилникот е во сопствената реалност, фокусирањето на сопствените потреби наместо на партнерот може да му даде чувство на моќ. Комуникацијата со нарцис може да предизвика лутина кога некој не се согласува со неговото мислење. Нарцисот може лесно да биде повреден кога некој го доведува во прашање нивниот совршен вкус и може да го оцени партнерот кој не е нарцисоиден како мана во нивниот процес на размислување. Како резултат на тоа, партнерот може

почнуваат да се сомневаат во сопствената интелигенција.

Вообичаено и често занемарено однесување кое го остава партнерот да се чувствува непочитуван е недостатокот на одговор на нарцисот. Жената може да толерира злоупотреба додека не стане неподнослива. Тие опишуваат дека се чувствуваат ужасно кога им е одбиен одговорот на прашањето што го поставуваат, што може да се случи постојано, а тие се чувствуваат неуки или неважни. Нешто толку тривијално како повратните информации за филм може да го направи нарцистот непријателски настроен ако некој не се согласува со нивното мислење. Со текот на времето, парот може да престане да комуницира. Вообичаен пример за суптилна злоупотреба е прозивката, што е вообичаена форма на навреда од нарцисите. Коментарите кои го поткопуваат мислењето на партнерот, на пример, може да ги оштетат чувствата на благосостојба и самодоверба со текот на времето. Поткопувањето на вашиот партнер го прави да се чувствува несоодветно и намалено. Постојаната критика во мали дози може да ја уништи почитта; а нарцисот постојано користи критика. Партнерите во такви случаи имаат потешкотии да најдат начин како насилниците сепак да ги ценат. Како што забележува Еванс, да се стане подобар слушател, разбирлива и поддржувачка личност нема да го промени фактот дека насилникот нема да се промени. Гневот на насилникот веројатно е предизвикан од неговото чувство на немоќ.

Тој може да го изрази својот гнев на повеќе начини, или тајно преку употреба на суптилни манипулации или отворено со неочекувани испади. Општо земено, гневот е главната алатка на сопружниците насилници затоа што се навикнати на тоа. Како што

партнерот се навикнува на злоупотребата и учи да се справува со тоа, насилникот го зголемува стресот, го зголемува гневот и непријателството. Карактеристичното чувство за моќ на нарцисистите е една од причините зошто насилниците не се извинуваат. Тие можат да ја изгубат својата моќ со извинување, откажување од својата моќ (Еванс, 1992). Многу сопружници се обидуваат да разберат и да најдат логични причини за нарцисоидно однесување. Однесувањето на нивниот сопружник често ги плаши и збунува. Вакнин открил дека повеќето нарциси се многу лути. Нивниот гнев е секогаш ненадеен, бесен и застрашувачки, без никаква очигледна провокација од надворешен извор. Нарцисот е во постојана состојба на лутина, која најмногу ја контролира. Во навредливите врски, партнерите обично се фатени во циклус на насилство, каде наградите, подароците и периодите на меден месец се користат за да се условат да се однесуваат на навредливи начини. Овој циклус често се повторува. Овие брзи премини од рационално во ирационално однесување само ја зголемуваат конфузијата бидејќи партнерот учи беспомошност. Потребата за поврзување ги принудува да се прилагодат на нивните непредвидливи партнери, перејќи им го мозокот и поништувајќи ја сопствената реалност со цел да му угодат на својот нарцисоиден партнер или да избегнат презир; а потоа жената исчезнува внатре. Таа го губи својот идентитет, оставајќи ја без надеж за успех во љубовта или врската. Чувството несакано, непотребно, отуѓено и изолирано од брачниот другар може да влијае на нивната благосостојба во сите области од нивниот живот (Рокач и Булок, 1997).

Штом има доволно свесност за рано да се препознаат таквите однесувања во бракот, овие жени можат да избегнат злоупотреба и да најдат начини да ја променат динамиката на нарцисоидните врски. Ако мажот има NPL, тоа не значи дека автоматски е мизогинист, но може да биде тешко да се направи разлика помеѓу нарцисоидна злоупотреба и мизогинија. Според Кернберг, нарцисите може да имаат силен агресивен нагон, што им помага да создадат внатрешен притисок на афект. Секоја жена што ќе се обиде да и пријде на маж со НПЛ ќе ја одрази истата погрешна врска мајка-дете што ги создаде неговите негативни реакции на мразење жени. Затоа, неговата огорченост кон неговата мајка, која го напуштила без никаква валидна причина, веројатно ќе биде изразена во омраза кон сите жени. Ова преклопување во однесувањето со омраза е вообичаено кај луѓето со NPL. Жените кои ги сакаат овие мажи водат изгубена битка, бидејќи е малку веројатно дека

овие мажи некогаш ќе се променат поради природата на нарушувањето. Не постои реципрочен однос меѓу луѓето. Не се работи за реципроцитет. Заробувајќи жена, таа станува продолжение на себе, живеејќи и дише за него. Махари истакна дека мизогинистите имаат длабоко вкоренета омраза кон жените и дека ако се однесуваат лошо со нив, всушност се ослободува допамин во нивниот мозок, што прави да се чувствуваат добро. Овие мажи некако се наградени за нивното насилно однесување. Тие не сфаќаат дека мразат жени, туку делуваат од траумата која настана околу женскиот лик од самиот почеток на нивниот живот, а поентата е дека овој тип на маж е непоправлив и дека нема способност или не може да биде поправена, од емотивен аспект. Махари рече дека жените доживуваат еден вид на тортура во овие врски.

Таа ги детализира осумте стратегии за злоупотреба на овие мажи за жените да можат да ја препознаат природата на злоупотребата. Злоупотребата се движи од вербално понижување, бескрајна аматерска психоанализа, заплашување до гаснење (манипулирање со некого, преиспитување на неговиот разум), малтретирање и насилство, следење, доколку некој се обиде да се ослободи. Ако терапевтот наиде на неколку подоцна во текот на терапијата кои би можеле да го имаат ова, би било важно да разговарате со жената поединечно. Терапевтот треба да најде време за секоја вклучена страна да ја сподели својата страна од приказната приватно, без да го заплаши партнерот. Иако Махари конкретно не го опишал синдромот на нарцисоидна злоупотреба, авторот ја опишува когнитивната дисонанца што овие жени ја доживуваат како изнемоштена, оставајќи ги замрзнати на место помеѓу стравот и бегството. Се чини дека бидејќи нарцисот е лукав, терапевтите мора да бидат многу внимателни за да го исклучат синдромот на нарцисоидна злоупотреба кога ги советуваат паровите. На крајот, никакво советување не може да направи врска со малигниот нарцис да вреди таков бесконечен напор. Махари (2015) покажа дека многу жени кои се среќаваат со такви мажи „често се научени од недостапните и нарцисоидни родители, а потоа и од машките партнери, да бидат ненаметливи, несигурни и да имаат емоционална доверба.

врска“.

Иако авторот истакнува дека најтоксичната ситуација се јавува кога жена со гранично растројство стапува во врска со маж со НПЛ, не е случај сите жени во односи со мажи со НПЛ да имаат гранично нарушување. Махари (2015) тврди дека жените кои

свесно остануваат во врска можат да имаат голема корист од терапијата и истражувањето за „што се случило во нивното биолошко семејство што ги навело да се поврзат и/или да се трауматизираат со такви насилни мажи“. Овие токсични врски се резултат на несвесни обрасци кои биле воспоставени во детството. Партнерите меѓусебно се перцепираат како предметна претстава на мајката или таткото, а во многу случаи и двете“. Махари (2015) не дава надеж за врска со жесток мизогин. Големото прашање е: како може терапевтот да се справи со оваа деликатна работа без директно да каже: „Вашиот дечко или сопруг е злобен нарцис и нема надеж затоа што тој никогаш нема да те сака затоа што не е способен да сака во која било избалансирана состојба, а ти секогаш ќе страда со тоа.“ човекот во својот живот. А единствениот совет кој е рационален и добронамерен во вакви случаи е „замини ако сакаш да останеш безбеден“. Авторот наведува: Ако си жена со таква личност. Единственото нешто што може да ти помогне да се излечиш и да се пронајдеш не е само да го оставиш, туку да заминеш далеку“. Секој контакт со поранешен партнер е изгубена битка за навистина да се вратите. Иронично, се чини дека целта на терапијата со парови би била да помогне да се врзат крај со крај, така што секоја жртва на злоупотреба ќе стигне до безбедно пристаниште.

1.12. Прогноза за нарцисоиден брачен систем

Дали е можно да се стави крај на кошмарот? Постои предизвик во разбирањето на природата на предизвикот. Луѓето во такви врски често не знаат што го предизвикува проблемот. Нарцисите не сфаќаат дека имаат растројство на личноста наречено NPL. Партнерот можеби прочитал за нарушувањето во некоја форма, бидејќи можеби и самиот го доживеал. Партнерот може да мисли дека токсичниот партнер може да има нарушување врз основа на она што го доживеале. Но, партнерот нема да му каже директно, а ни терапевтот нема да може директно да му каже. Нема да се слушнат ниту да се разберат. Кога двојката е во овој систем, тоа е затоа што жртвата ги чувствува ефектите од синдромот, предизвикани од нејзиното искуство на нарцисоидна одбрана на нејзиниот партнер. Нарцисоидните одбрани како што се проекцијата, обвинувањето, повлекувањето и лутината се вообичаени и значително влијаат на целата комуникација и решавање на

проблеми (Bland, 2010). Во бракот, комуникацијата е клучот за успешна врска. Недостатокот на комуникација во односот со лицето кое има НПЛ го отежнува здравиот, заемно корисен однос. Тоа е затоа што нарцисите се занимаваат само со сопствените потреби, што го отежнува возвраќањето на нивните чувства. Реам истакнува дека за време на фазата на привлечност во врската, лесно е да се залажувате себеси дека вашиот партнер може и ќе изгради врска со љубов и посветеност што ја сакаме. Безбедните луѓе се клучни за здрава врска. Тие не ја губат својата индивидуалност, туку се прилагодуваат на личноста на личноста што ја сакаат.

Личноста со нарцисоидна личност е многу несигурна и самодоволна. Ова влијае на поврзаноста и интимноста во бракот. Кога двојката бара терапија, нарцисоидната состојба го отежнува формирањето терапевтски сојуз и градењето здрава меѓусебна врска. Нарцисоидните партнери ја доживеале привлечноста на возбудливото додворување, за подоцна да бидат сериозно разочарани кога нарцисот ќе стане суров и снисходлив. На некој начин, партнерите згрешиле, но со одржување на врската не успеале да го сметаат нарцисот одговорен за неговиот недостаток на реципроцитет (Рим, 2010). Потребата на нарцисистот за препознавање и внимание ја надминува неговата способност да сочувствува со другите или да ги задоволи потребите на партнерот. Затоа, премногу енергија и време се трошат на приоритети на потребите на нарцисистот, а од партнерот незрело се бара неконтролирана потреба на секој нарцис за валидација и препознавање. Партнерот учи да обезбеди сигурна и сигурна средина за нарцисот, прифаќајќи ја новата улога на лишеното јас како судбина. Во отсуство на средина за поддршка, сопружниците во такви ситуации можат да станат фрустрирани, лишени и да го изгубат чувството за автономија. Ова може да доведе до долготрајна депресија. Карактеристика на нарцисоидните врски е тоа што едниот партнер често се обидува да ја контролира и диктира динамиката на врската. Како резултат на тоа, брачниот другар чувствува дека мора да ги задоволи потребите на нарцисоидните партнери и малку ги почитува нивните потреби или однесување. Терапијата е предизвик за нарцисите бидејќи сакаат да го контролираат процесот и исходот. Партнерите опишуваат како нивните токсични партнери станале поагресивни и поконтролирани, што ги навело да сакаат да престанат да бидат интимни со партнерот. Сепак, нарцисоиден партнер секогаш ги поместува границите, и натаму со терапии, инсистира дека партнерот не го прави тоа правилно.

Терапевтот често се обидува да ја смени насоката во која оди нарцисоидиот партнер во однос на почитувањето на границите, но она што често се случува е дека нарцисоидиот партнер не презема одговорност и продолжува да го обвинува партнерот за поставување на нивните здрави граници. Долгорочната последица на интимната врска во која е загрозена емоционалната сигурност е губењето на индивидуалноста. За да излезе од врската во која е толку вклучена, жртвата мора буквално повторно да открие и да се запознае себеси. Во некои околности, разводот може да биде единствената алтернатива. Помеѓу губењето на индивидуализмот во бракот и недостатокот на вистинско јас, мора да се земе предвид дека напуштањето на нарцисоиден партнер и закрепнувањето од штетната врска е долг и тежок процес. Веројатноста за брачни проблеми се зголемува со должината на бракот, при што 30% од разводите се случуваат во првите четири години од бракот. Ако постоеше начин да се предвиди разводот, многу бракови немаше да продолжат. Курдек вели дека во врските и браковите, луѓето често претпоставуваат дека нивниот партнер ги цени исто толку (или малку) колку што се ценат себеси. Ова верување може да доведе до нереални очекувања и разочарување Во 1904 година, Рајнер Марија Рилке рече: За едно човечко суштество да сака друго човечко суштество е можеби најтешката задача што ни е доверена, последната задача, последниот тест и доказ, работата за која сите други работата е само подготовка. Љубовта на почетокот не значи спојување, предавање и соединување со друга личност (затоа што е спој на две лица кои се нецелосни и се уште се развиваат); и тоа е голем поттик за поединецот да созрее, да стане нешто, во себе. Да се стане свет во себе заради друга личност. Кога некој е во врска со нарцис, личноста ретко се чувствува сакана, ценета и прифатена, што го наведува партнерот да верува дека не е доволно добар. Како што опишува Мекбрајд (2015), „Не бевте слушнати, видени или признаени. Вашите чувства обично беа игнорирани или отфрлени“. Во повеќето случаи, најтешкиот аспект е чувството дека не сте сакани, што го отежнува прифаќањето и останувањето во брак. Да се сака нарцис е како да имате нов велосипед, им се допаѓа како изгледаат на него, но не знаат како да го возат (McBride, 2015). Грејс (2013) објасни дека и нарцисите ги напуштаат своите долгорочни врски.

Кога го прават тоа, тоа е затоа што нашле нов извор на снабдување и почнуваат да го девалвираат старото. Кога нарцисистот ненадејно ќе се промени, емоциите што се доживуваат може да бидат многу различни од она што биле порано. Тие можат да бидат

ладни, сурови и надреални. Разводите се случуваат почесто во нарцисоидни врски отколку во ненарцисоидни врски. Ова е особено така кога нема деца. Нарцисоидно ранливите бракови се квалитативно различни ентитети од сите други бракови (Feldman, 1982). Негирањето е вообичаен начин за справување со дисфункција во односите. Постојат различни нивоа на дисфункција, во зависност од тежината на нарцисоидното растројство на личноста. Некои бракови се потешки од другите. Кога стапуваме во брак или влегуваме во врска која би сакале да ја имаме, но чувствуваме дека е нефункционална, се прашуваме што можеме да направиме за да ја подобриме наместо да се соочиме со
реалноста дека не можеме сами да ја поправиме. Кога во врската почнува да се сфаќа дека ништо што правиме во врската не помага, многу луѓе се одлучуваат за терапевтска работа со цел подобро да се разберат себеси и својата врска. Здравите односи бараат комуникација, реципроцитет и споделување на сите одлуки. Истражувањето на Кембел и Лакенбауер (212) имаше за цел да утврди како партнерите ги перцепираат меѓусебните разлики пред и по бракот. Ова истражување покажа дека несогласувањата имаат негативен ефект врз задоволството во бракот и начинот на кој паровите се поврзуваат едни со други. Студијата ја разгледуваше интеракцијата на сопружниците и беше во можност да ги предвиди нивните идни интеракции врз основа на овие податоци. Студијата покажа дека, врз основа на тоа како сопружниците комуницираат на дневна основа, постои корелација помеѓу идните несогласувања и разводот. Откако ќе се утврди дека врската повеќе не е остварлива во нејзината сегашна состојба, паровите можат да се обидат да побараат семејна терапија или да ја прекинат врската. Терапијата ретко е опција за нарцисите бидејќи луѓето со овие карактеристики негираат дека имаат проблем и негираат дека им е потребна помош. Лекувањето на раните од нарцизмот не е лесно бидејќи овие парови често имаат долгорочни проблеми што доведуваат до развод и долготрајни битки за старателство. Овие битки често водат до години на болка и страдање за родителите и децата. Таквите односи имаат тенденција да бидат бескрајна борба, поради што цели семејства продолжуваат да се борат да најдат решение. Соломон (1992) ги испитува различните опции за третман достапни за терапија со парови кога едниот партнер е нарцис. За жал, третманот обично започнува кога веќе е направена значителна штета. Во одреден момент, партнерот може да се обиде да го прекине бракот или само да понуди ултиматум. Нарцис може да ја прифати потребата за помош и да најде решение, но

тоа ретко се случува. Кога ќе започне терапијата, на двајцата партнери им треба терапевт за да се спасат, така да се каже. Заедничката работа може да им помогне да научат нови вештини за да се справат со какви било нерамнотежи во нивната врска. Односите се инхерентно сложени ентитети кои треба да се негуваат за да напредуваат. Не постои единствена формула за создавање здрава врска. Во нарцисоидна средина, каде што на луѓето им недостасува емпатија, може да биде голем предизвик да се воспостави силна врска. Примарната причина што многу луѓе бараат терапија е да добијат потврда, која не можеа да ја добијат од нарцисоиден партнер во долготрајна врска.

1.13. Луѓе во односи со токсични партнери

Хенри Дејвид Торо рече дека повеќето луѓе водат животи во тивок очај. Како партнерите со нарушување на Кластер Б влијаат на нивните партнери кои се грижат? Сите нарушувања на личноста предизвикуваат проблеми во врските и им го отежнуваат одржувањето на долготрајна врска. Соломон (1992) вели дека бракот може да стимулира раст и ново ниво на индивидуални перформанси, или може да стане нов начин за справување со старите конфликти и незадоволените потреби. На едниот партнер можеби му треба восхит, а на другиот разбирање, но комуникацијата меѓу нив е тешка бидејќи се плашат да ги откријат своите ранливости. Партнерите кои се слободни да ги прифатат и да ги разберат меѓусебните потреби, исто така, можат слободно да се поддржуваат меѓусебно во нивната потрага по лично задоволство. Во книгата, Соломон зборува за тоа како луѓето често се мотивирани од она што го сакаат, а не од она што е најдобро за нив. Тој вели дека луѓето често носат одлуки врз основа на нивните сопствени желби, а не на она што е најдобро за нив. Како партнери, чувствуваме потреба да направиме се што можеме за да успееме. А тоа вклучува грижа и одржување на брачниот другар. Луѓето велат дека имале партнери кои покажале токсични елементи, иако честопати не можат со сигурност да кажат дека нивните партнери имале официјална дијагноза на Кластер Б. Сомнително е дека нивните партнери некогаш би биле подготвени да подлежат на темелно испитување.

Има многу дебати за тоа дали нарушувањата на кластерот Б може да се третираат, но повеќето се согласуваат дека нема лек. Некои луѓе, сепак, веруваат дека овие нарушувања може да се контролираат. Соломон (1992) сугерира дека понекогаш патологијата на нарцизмот може да се ублажи со взаемна поддршка. За време на терапијата, партнерите можат да се чувствуваат доволно безбедни за да избегнат одбранбен или напаѓачки став, наместо да работат на себе и да се истражуваат себеси и да ја развиваат врската. Соломон (1992) верува дека без разлика колку е тешко нарушувањето, секогаш постои основна потреба човечкото суштество да биде сакано и прифатено во врската. Не се сите случаи исти, па донекаде е разумно да се каже дека компромисите подлежат на одреден степен на дисфункционалност.

1.14. Партнери кои ги сакаат

Партнерите опишуваат однесувања вообичаени за нарушувањата на Кластер Б и учат да ги одржуваат

самопожртвувано однесување за справување со нарцисоидна злоупотреба, избегнување конфликти и зачувување на мирот. Грej (2013) објаснува дека луѓето во нездрави врски често се изложени на злоупотреба. Тие обично имаат ниска самодоверба, имаат тенденција да имаат премногу добрина, даваат премногу за да им угодат на луѓето. Партнерите кои учествуваат во идеализирани врски ја сакаат зависноста и обично, за жал, се дуркули за своите партнери. Отпрвин збунувачки, а подоцна застрашувачки однесување на крајот води кон барање помош од токсичен партнер. Во некои случаи ќе бидете со партнер кој до бескрај ги заплашува и понижува. Едно нешто што се чини дека го потврдува поголемиот дел од литературата за луѓето со нарушувања на Кластер Б во односите е дека чувството од бајките исчезна. Како овој партнер се промени од шармантен принц/принцеза во навредлива личност? Во овој алармантен пресврт на настаните, се чини дека постои јасна шема со токсичниот партнер - долг и кривулен пат на надеж што на крајот води до верувањето дека момчето од соништата во кое некогаш се заљубиле никогаш не постоел. Ова е она што тие сега го препознаваат како синдром кој вклучува злоупотреба или виктимизација, што значи да се биде извор на нарцисоидно снабдување.

Болд (2007) објаснува дека во психодинамиката на интимната врска постои постојана борба со моќта и стремеж кон индивидуална супериорност.

Во случајот на оние со NPL, нивната грандиозност и право бараат од нив секогаш да бидат супериорни во однос на нивните партнери. Со изолирање на овој аспект, таа истражува каков тип на личност е партнер со некој кој секогаш треба да биде супериорен. Се испитуваат централните теми и животниот стил, системите на верување на оние кои им служат на потребите на личноста која мора да биде супериорна. Се чини дека опозицијата привлекува, а нарцисоидните суштества се експлоатирачки привлечени кон оние кои се послушни и затоа се експлоатирани. Тие идентификуваат три типа на луѓе кои веројатно ќе бидат угодници, жртви и маченици. Секој вид има свој сет на предизвици и може да се види на спектарот од ефикасен до неефикасен. Спектарот за оние кои сакаат оди од дотеруваči - оние кои се дотеруваат (ефективни) до душеци (неефикасни). Континуумот на виктимизација оди од преживеан кој е ефективен до жртва која е неефикасна. Наследството на мачениkот продолжува од светителот до неделотворниот маченик. Постои единствена тактика да му се помогне на чергата, несреќната жртва и самоисповеданиот маченик. А ова е чувство на сигурност, кое мора да се освои во терапевтската работа и да се имплементира со помош на терапевт во секојдневието на човекот. Во лекувањето, оваа безбедност е главната грижа. Креg (2003) го идентификуваше лицето со НДЛ како еден вид сторител на семејно насилство. Тој предупредува дека нарцисистите ќе користат терапија со парови за дополнително да се издржуваат на сметка на партнерот и дека понекогаш може да се обидат да го измамат терапевтот погрешно прикажувајќи ги симптомите на стрес поврзани со нивниот партнер и нивното однесување како проблем во врската. Ова е циклус на злоупотреба што ќе продолжи се додека не го стори потчинетиот партнер

сфаќа што се случува и не презема чекори да го спречи.

Интересно е што мачениkот не се разликува од личноста која им угодува на жртвите. Заплашени од токсичен партнер и држени во страв како и другите два вида, ова всушност ги става во поранлива позиција на гневот на токсичниот партнер. Можно е ефективен третман да може да се случи само ако сопружникот е безбедно на терапија одвоена од токсичниот партнер. Бидејќи исцелувањето вклучува поголема самодоверба и барање побалансирано давање и преземање во врската, како и препознавање на

злоупотребата. Може да се види дека таквите подобрувања се бараат заедно со навредлив токсичен партнер за да не се дозволи наметливост од страна на нетоксичниот партнер. Доколку не биде успешна, може да предизвика гнев кај токсичниот партнер. Синдромот на токсична жртва е синдром кој може да се развие со текот на времето во врска со токсичен партнер. Да се биде извор на нарцисоидно снабдување е одводнување, дезориентирачко, емоционално исцрпување и доведува до депресија и губење на самодовербата.

Тоа се симптоми на траума: однесување на избегнување, губење на интерес, чувство на отуѓеност, чувство на ограничена иднина, тешкотии со спиење или јадење, раздразливост, зголемена будност, лесно зачудувачки, ретроспективи, безнадежност, психосоматски болести, самоповредување, самоубиствени мисли, итн (Canonville 2016). Од друга страна, додека некои автори сугерираат дека токсичните партнери се насочени или се привлечени од покорни партнери со ниска самодоверба. Шнајдер (2013) сугерира дека тој всушност може да биде привлечен или насочен кон интелигентни, самодоволни, емпатични поединци. Токсичниот партнер навистина нема самодоверба во својот внатрешен свет за себе и го привлекуваат луѓе кои го имаат она што му недостига.

Ова е контроверзна изјава, што сугерира дека може да има различни особини кај личноста што привлекуваат различни луѓе со нарушување на кластерот Б и поширок опсег на луѓе кои можат да бидат привлечени кон нив. Канонвил (2016) вели дека жртвата мора да разбере дека за овој танц на зависности се потребни две лица: оној кој угодува/поправа (жртвата) и личноста која презема/контролира (токсичниот партнер/зависник). Се чини дека ова сугерира дека манипулативните тактики можат да бидат толку подмолни и скриени што жртвата можеби нема ни да сфати дека се искористени додека веќе не се направи голема штета. Се чини дека токсичниот партнер на почетокот го цени својот партнер, но тие го користат само за своите ресурси - нивната љубов и внимание. Како што претходно беше споменато, Кенонвил (2016) опишува како понудата на овие токсични партнери е сè што ја поттикнува неговата зависност од восхит и почит на другите. Тажната приказна со токсичните партнери е дека целото восхитување и љубов што тие копнеат го убива и го потиснува нивниот комплекс на инфериорност. Толку многу што мораат да го омаловажуваат секој што ќе стане дури и оддалеку близок или долгорочен партнер. Нарцис може да го измами надворешниот свет да мисли дека е

шармантен и дека симпатично ги носи своите вообичаени маани. Но, неговиот партнер може да стане негова жртва. Грej (2013) тврди дека „партнерот на нарцисот мора да биде покорен, пожртвуван и понизен“ правејќи ја идеалната жртва.

Ако веќе не е козависен, ќе стане поврзан. Ќе се надува, правејќи го партнерот да се чувствува мал и безначаен. Изгледа како паразитски однос. Со полнење, ќе расте заедно со својот партнер. Токсичниот партнер се плаши дека не е ништо, има крајно скриено чувство за безвредност и со тоа сериозно оштетено чувство за основната основна човечка потреба за сигурност, па ја користи оваа искривена форма на самодоверба, односно компензација, за да обидете се да се чувствувате добро за себе. Зошто на почетокот се чини дека тие се совршени еден за друг? Овој феномен на д-р Џекил во однос на г-дин Хајд може да се објасни и со пофалните термини и со монетите наречени ривали.

1.15. Перспективата на жртвата

За да им помогне на нетоксичните партнери да се заштитат од предаторско нарушување на партнерот во Кластер Б, Браун (2016) го критикуваше психолошкиот естаблишмент за трошење толку многу време и ресурси за истражување на психопатите наместо да посветува еднакво време и ресурси за разбирање на жртвите. Партнерите на нарцисите со целосна дијагноза на NPL исто така беа етикетирани како психопати, и двајцата со нарушувања на личноста. Браун влезе во професијата патологија за да им помогне на жртвите на криминал и не намерно избра да работи со такви луѓе. Тој ги става нарцисите во оваа група заедно со асоцијални, хистерични и гранични луѓе. „Да учам нешта кои предизвикуваат коса од нив, ме натера да се запрашам зошто другите не се потрудиле да ги проучуваат луѓето кои се најмногу склони кон опасни врски! Ако доменот на превенција од насилство постои од 1970-тите, зошто оваа група на потенцијални жртви изложени на ризик од убиство не е подобро идентификувана за превенција или барем третман? Зошто не ги купи вредните информации што само тие можеа да ги дадат? Некои луѓе мислат дека светот е тркалезен, но други веруваат дека е рамен. Не постои правилен или погрешен одговор, а луѓето можат да веруваат што сакаат“, вели Браун (2016), кој подоцна го основал Институтот за истражување базирано на жртви и завршил студија со повеќе од 600 испитаници кои ги покажале истите резултати.

Откриено е дека етикетите кои често се користат за опишување на жени кои се во врска со психопати не секогаш одговараат на вистината. Етикетите како што се зависни, зависник од врска/секс, нарцисоидно растројство на личноста, веројатно жртва на родителска злоупотреба итн. ги дискриминираат жените и нивните искуства, не им даваат простор да излезат од улогата и ограничувајќи и понижувачко место со поддршка од општеството и заедница која е неопходна и се борат за својот статус и на крајот за себе. Главната цел на Браун е да им помогне на таканаречените жртви да ја идентификуваат пореметената личност.

Причината поради која жртвата станува жртва е тоа што таа не ја препознава разликата помеѓу нормалната различност на личноста и знаците и симптомите на патологијата. Жените во таа студија вклучувале жртви на нарцисоидна злоупотреба. Браун (2016) покажа: „Ги снимив искуствата на опасен маж за кого жените првенствено беа третирани за две групи патологии: нарцизам и целиот спектар на асоцијална патологија, кој вклучува асоцијално растројство на личноста, социопати и психопати. Така почнав да обезбедувам едукативни материјали за психопатологијата за поширокатa јавност.“ Истражувањето на жртвите на Браун покажува како жртвите на семејно насилство се стереотипни. Стереотипите се неосновани во вистината и често се контрапродуктивни. Таа студија заснована на жртви ја замати динамиката на нивните абнормални односи и честопати последиците од симптомите. Дихотомната личност на психопатот Џекил и Хајд, во комбинација со динамичниот однос на донесување одлуки, развива когнитивна дисонанца во инаку силната емоционална конституција на жртвата. Повеќето од овие жртви изјавиле дека се добро приспособени, образовани, но дека се заљубиле во нарцисоиден флерт, а интензитетот на врската и трауматичната врска им отежнуваат да препознаат каква било дисфункција. Тие често имале чудни симптоми по раскинувањето, кои некои ги нарекуваат ПТСН по раскинувањето. Неодамнешните откритија на невронауката ги објаснуваат разликите во мозокот кај психопатите. Хоерман, Зупаник и Домбек го опишуваат кластерот Б како, кој вклучува нарцисоидно растројство на личноста како драматичен, емоционален и неправилен комплекс. Оваа категорија вклучува нарушувања кои споделуваат проблеми со контролата на импулсите и емоционалната регулација. Овие нарушувања вклучуваат гранично растројство на личноста, нарцисоидно растројство на личноста, хистрионско растројство на личноста и

асоцијално растројство на личноста. Важно е да се напомене дека Браун (2016) смета дека интервенцијата не може да го промени лицето што припаѓа на оваа категорија Б кластер и ја нагласи важноста на безбедноста во терапијата за паровите како примарна цел за поддршка на нивната врска. Истражувањето на Браун откри многу заедничко меѓу жртвите. Дека одредени работи немаат врска со претходно споменатите стереотипи за жртвата. Комбинацијата на карактеристики што ги прават овие жртви жртви на опасни лица се:

- преголема емпатија,

- висока поврзаност,

- висока сентименталност

- и ниско ниво на препознавање, со што се избегнува штета (бидејќи отворено веруваат).

Во основа, овие луѓе имаат големи срца, сакаат длабоко, зависат од нивните врски и премногу веруваат дека може да им се верува, мислејќи дека луѓето се пристојни и сакани како што се тие. Тие се генерално екстровертни, авантуристи и многу вложуваат во врска. Тие имаат тенденција да стојат зад своите постапки, имаат позитивен став кон тешкотиите (некои никогаш претходно не биле злоупотребувани) и се способни да преземат одговорност. Често се премногу позитивни и го идеализираат партнерот, што ги води во неволја и маѓепсан круг во кој имаат идеја да го спасат партнерот. Оваа улога на спасител и помошник е фатална.

Браун призна дека неговиот пристап се разликува од другите истражувачи на психопатија, бидејќи неговите информации и сознанија за психопатското функционирање доаѓаат од жртвата, а не од самоизвестување за факти од самиот психопат во врската. Но, преку деталните извештаи од жртвите, тој верува дека можеме да откриеме како изгледа, како делува и како се крие патологијата кај психопатите. Добро е да се истакне фактот дека психопатите се лукави и склони кон лажење, што ги прави стандардизираните истражувачки пристапи засновани на самоизвештаи на психопатите многу проблематични. Исто така, истражувањето се однесуваше на „фатени“ психопати, а не на „успешни“, оние кои продолжуваат да глумат и нанесуваат штета и на врската и на партнерот. Ова не е

прва теза која сугерира дека луѓето со нарушување на Кластер Б се преклопуваат со психопатски особини и дека има мала надеж да им се помогне на паровите кога едниот партнер ќе ги покаже овие знаци. Сепак, главното прашање е како терапевтот може да научи за обемот и степенот на нарушувањето? Други автори тврдат дека токсичниот партнер попушта и дека жртвата може да се прикаже како дисфункционален партнер поради неговите симптоми на злоупотреба. Ако терапевтот сака да ги препознае симптомите на токсична злоупотреба кај жртва на врска, очигледно би било корисно да има повеќе информации за специфичните симптоми на тој тип на злоупотреба.

1.16. Чувство за себе

Бидејќи не сме совршени, ние тежнееме да ги живееме нашите животи справувајќи се со среќата и несреќите на нашите денови. Се надеваме дека ќе го задржиме чувството за себе во процесот. Некои од нас ќе останат во врската и ќе учат од своите грешки; другите нема да учат од него. Тие всушност не признаваат дека направиле грешка за да не изгледаат слабо. Ќе ги обвинуваат другите и ќе ја омаловажуваат туѓата самодоверба, можеби дури и ќе ја уништат на долг рок. Блекбурн (2014) сугерира дека нашето чувство за себе е поврзано со нашите чувства за нас самите, другите луѓе и нивните чувства за нас. Светот околу нас е местото каде што се наоѓаме себеси и нашето место во него. Како поединци, ние сме подложни на судење на другите. Блекбурн понатаму додаде: Личната свест препознава

перспектива на оценување која не е автоматски на пиедестал, но е во опасност постојано да биде осудена, исмејувана или презирана. Нашиот само-идентитет е обликуван од начинот на кој се гледаме себеси во нашите социјални интеракции, во нашата работа, семејство и училишна средина. Другите луѓе имаат голема моќ да влијаат на тоа како се чувствуваме за себе. Насилниците имаат негативен ефект врз самодовербата, без разлика на возраста. Тоа е затоа што тие влијаат на начинот на кој луѓето се гледаат себеси во нивната социјална средина. Не секогаш постои јасна врска помеѓу самодовербата и успехот. Познато е дека нарцисите имаат висока самодоверба, а всушност многу од техниките што се користат за зголемување на самодовербата може да

доведат до поголем нарцизам. Но, нарцизмот и самодовербата се различни. Нарцисите се сметаат себеси за попаметни, поубави и поважни од другите, но не се секогаш морални и сочувствителни. Луѓето со висока самодоверба не само што имаат позитивно мислење за себе, туку се гледаат себеси како добри и морални (Twenge Campbell, 2009) за разлика од нарцисоидните растројства на личноста кои имаат многу ниско ниво на морал. Је, Лам, Ма и Нг (2016) идентификуваа диференцијална врска помеѓу нарцизмот и самодовербата во романтичните врски: посредничката улога на перцептивната дисонанца и ги испитуваа паровите за да одредат како самодовербата наспроти нарцизмот различно влијае на романтичните врски.

Нивната студија го истакнува фактот дека нарцисите покажуваат поголема доза на самодоверба, но ова е мрачна измама на самодовербата. Кревката самодоверба на нарцисот го мотивира да преземе екстремни мерки за да одржи фасада на самопочит. За да ја одржи својата самодоверба, нарцисот се потпира на целосната согласност на партнерот со неговите желби. Нарцисите често копнеат за почит и восхит од другите, се гледаат себеси како супериорни во однос на другите и имаат егоцентрична и антагонистичка ориентација кон другите. Спротивно на тоа, луѓето со висока самодоверба не ја засноваат својата позитивна самодоверба на релативни проценки за себе и за другите. Томас, Седикид, 2016; Орт и колегите, 2016 година сметаат дека здравата самодоверба овозможува слободна размена на мисли и чувства. А заканата од егото е што и како ќе доживеат нарцисите. Партнерите кои не се нарцисоидни може да имаат чувство за тоа кои се, освен ако не постои репресивна потреба да се потврди партнерот. Додека многумина претпоставуваат дека личноста која останува со нарцис има ниска самодоверба, се покажа дека недопрената самодоверба им дозволува на овие поединци да бидат наметливи, да простуваат, да размислуваат за себе и да можат да ја поддржат другата личност без да се чувствуваат загрозени. Дури може да се претпостави дека личноста со ниска самодоверба нема да издржи ниту ден со нарцис. Партнерите се помалку толерантни кон негативното однесување на нарцисоидните партнери и имаат поголема веројатност да бидат вознемирени. Нарцисите ја потценуваат несреќата што ја доживува нивниот партнер како резултат на нивните постапки и не успеваат да сфатат дека на крајот се неповолни за себе.

Луѓето со висока самодоверба се потолерантни и помалку вознемирени од постапките на нивните партнери. Луѓето со висока самодоверба може да бидат

почувствителни на незадоволството на партнерот, како резултат на нивните сопствени постапки, отколку луѓето со ниска самодоверба. Беше споменато дека нарцисите имаат пониски нивоа на простување, помала толеранција за перцепирана злоупотреба на партнерот и генерално пониски нивоа на емпатија, вина и срам. Исто така, оние со вистинска самодоверба се генерално потолерантни и потолерантни кон негативните аспекти и интересно е повеќе склони кон чувство на вина и срам. Нарцисот ќе го искористи чувството за морал на партнерот за да манипулира со нив. Во случајот со лицето кое пријавило дека нејзиниот нарцисоиден партнер многу се вознемирил кога мислела дека може да го изгуби, тој го искористил нејзиното сопствено сочувство. Неговиот страв да не го загуби изворот на нарцисоидно снабдување го натера да ја намами и ја натера да се премисли за заминување, барем привремено. По некое време, таа стратегија стана премногу очигледна, па беше наречена „крокодилски солзи“. Од романтична перспектива, знаеме дека нарцисистите се сметаат себеси за подобри од нивните партнери, а не за нивните партнери подобри од просечните други луѓе, (Yeetal. 2016). Од друга страна, луѓето кои се почитуваат себеси не мислат за себе подобро од нивните партнери (Campbell & Foster, 2002). Се верува дека ранетото его на нарцисот го бара невозможното од партнерот и редовно го исфрла партнерот од чевлите. Прво, партнерот на нарцисот гази на емотивните нагазни мини на нарцисот и не знае или разбира што направил. Претпоставувајќи дека има нормална самодоверба со морални предрасуди, тој прво се обидува да мисли дека таа е одговорна (Paulhus, 1998).

Способни да преземат одговорност за своите постапки и да се обидат да бидат подобри во иднина. Што е многу голема грешка, иако таа е алтруистична и зрачи со добрина. Самопочитта е способност да се преземе одговорност за своите постапки и да се признаат грешките. Ова му овозможува на некој да го задржи својот интегритет и спречува да биде обземен од вина. Нарцисите не можат да го направат тоа. Од ова е очигледно дека не сите партнери на нарциси имаат ниска самодоверба. Може да има проблеми со поставувањето граници. Односно, може да се случи да не ги препознаваат своите граници, што може да биде одлика на добрите луѓе. Тие едноставно не се навикнати да се среќаваат со такви личности и немаат параметри за навигација. Што, од

една страна, ги прави ранливи, а од друга, остава простор за „спасување“ и помагање на партнерот како што само тие знаат.

1.17. Ранливост на картата

Лухнер и Тантлеф-Дан (2016) велат дека емпатијата не е единствена конструкција. Емпатијата може да се користи за да се опише нашата способност да ги разбереме другите. Психолошки, ние исто така го користиме овој термин за да опишеме колку сме емотивни со другите. (Tolmacz, 2008) Емпатијата може да се користи и на неприлагодливи начини, како на пример кога поединците дозволуваат емпатијата да диктира колку им треба некого. Тие може да ги игнорираат сопствените потреби за да ги задоволат другите, а нивното чувство за себе зависи од тоа како другите ги доживуваат. Тие дури можат да станат зависни од тоа да добиваат внимание од другите на начин што е штетен за нивната благосостојба. Без оглед на тоа како се користи, емпатијата е суштински квалитет во секоја врска. Знаењето каде започнува и каде завршува сопственото јас може да биде предизвик кога сте во длабоко романтична врска. Нарцисот има скриено или помалку скриено очекување дека неговиот партнер ќе делува како негово продолжение. Нарцисите имаат тенденција да се чувствуваат право. Ќе ги искористат луѓето кои се сочувствителни и љубезни. Schneider (2013) споменува дека е горд на неговиот пристап кон терапијата заснован на силните страни. Со текот на времето, тој сфатил дека во светот воопшто има многу нарциси. Кога запознал клиенти по нарцисоидно злоставување, видел дека овие жени имаат повеќе работа од клиентите чии нормални здрави односи и комуникација биле нарушени поради предизвиците во врската. Овие луѓе всушност покажувале знаци на посттрауматски стрес. Психотерапијата во такви случаи мора да биде ориентирана и мора да се фокусира на справување со тагата и закрепнување од траума. Клиентите треба да се справат со тоа што се во лажна врска.

Schneider (2013) се фокусира на помагање на жените да препознаат нарцисоиден партнер во рана фаза. Во фазата на запознавање и запознавање до свадбата, иако многу често се случува стапувањето во брак да биде исклучително брзо и непланирано, па токму затоа смета дека е потребно да се едуцираат и освестат партнерите за фазите и да се овозможи препознавање на се одвива во рана фаза за да се спречи продолжување. Има

некои клучни карактеристики на кои треба да внимавате. Извештајот и статистиката на Браун (2013) покажуваат дека иако 1% од општата популација има нарцисоидно растројство на личноста, 75% од луѓето со NPL се мажи. Ова не значи дека жените не можат да бидат нарциси. И зошто на некој би му бил привлечен некој што ја има дефиницијата за нарцизам - што генерално се смета за непривлечно? Тоа е добро прашање. Одговорот на ова прашање може да им помогне на луѓето да избегнат или да се ослободат од токсичниот партнер кој прави да се чувствуваат деморализирано. Нарцисистот на почетокот на врската обично се продава себеси како многу посакувана личност, прикажувајќи им лажна фантазија за себе на жените кои ги заведува. Тој изгледа повеќе заинтересиран да ја запознае отколку што навистина се грижи за неа како личност. Нарцисите реагираат многу брзо, се брзи и претприемнички и не се двоумат да ги добијат потребните информации.Некои мажи се чини дека всушност тргнале на непредвидлив курс за манипулирање со жените, не знаејќи како поинаку да се справат со жените на здрав начин. Исто така во спротивна насока, кога жената е со нарцисоидно растројство на личноста. Шнајдер го опиша медениот месец со нарцис додека шеташе како измама. Тој рече: Можам да се прикажам со газење, интензивен контакт со очите, фингирана храброст/шарм, заведување (често се предава преку невролингвистичко програмирање). Штом жената длабоко ќе се заљуби во него, нејзината почетна доверба и верба во него ќе почнат да бледнеат, додека неговиот вистински лик почнува да се појавува. Ова е обично почеток на крајот на меден месец. Она што се случува потоа е кошмар. Жената е постојано поткопана од нејзиниот партнер кој одеднаш станува навредлив вербално, ментално, емоционално, а понекогаш дури и физички. Останува со надежта дека ќе се врати шармантниот принц, за кој френетично се прилепува, што станува единственото нешто што ја спасува врската и единственото нешто што го влече неповратно во бездната, а таа сè уште не може да разбере што не е во ред. Но, она што не е во ред е што тој буквално и го испра мозокот, а фактот дека принцот никогаш не бил реален. Немајќи дефинитивен идентитет, тој и се обраќа за засолниште, користејќи ја за да ја пополни празнината во неговата психа. Ова е познато како нарцисоидна конкуренција (Kernberg, 1975). Неемпатичните нарциси дефинитивно изгледаат како да ја гледаат сопствената емпатија.

Партнерот служи како слабост за да биде злоупотребен. Ова е нагласено затоа што колку личноста изгледа подопадлива и понаивна (доверба во благосостојбата на другите),

толку поранлива жената може да се заплетка со токсичен партнер. Терминот емпатија често се користи за опишување на луѓе кои се многу чувствителни на енергијата на другите. Чувствителноста на емпатите значи дека тие имаат поголема веројатност да имаат помеки, пофлексибилни лични граници. Би било вредно да се проценат жртвите на нарцисоидна злоупотреба за особини како што се емпатија и самопочит за да се види дали има некакви корелации. Партнерот може да ужива да биде во центарот на вниманието на нарцисот, но откако ќе биде успешно фатен во мрежата, нарцисот треба повторно да се фокусира на себе и очекува жената пасивно да го следи и да ги почитува правилата што тој ги поставува, се разбира според неговите чувства. а исто така се менува кога ќе му се допадне. Воопшто не се грижат за чувствата и воопшто не го почитуваат партнерот во врската. Партнерката се труди да живее мирен живот, но постојано мора да се откаже од своите потреби на сметка на партнерот. Со тоа што тоа е апсолутно непрепознаено од нарцисоидниот партнер, барањата и перфекционизмот што доаѓа од нарцисот во секој момент стануваат се поголеми и поголеми. Што е апсолутно невозможно да се следи, а особено затоа што покренува огромно ниво на вознемиреност и страв со кои се соочува партнерот. Чувството дека е неадекватна и недоволна, што постојано се зголемува и влијае на психата и емоционалната состојба на партнерката. Таа ја презема улогата на старател,

обезбедувајќи му на нарцисот нарцисоидно снабдување што му е потребно.

Целта на негувателката е да живее живот што не е нејзин, за да ја одржи благосостојбата на негувателката. Според Fjelstad (2013), личноста која ја следи таа шема на крајот престанува да постои. Можеби на крајот ќе заборави дека има свое мислење и вкус; таа е добра во тоа да биде черга. Плус, иако таа често не е способна за тоа, нарцисите не реагираат добро на одмаздата. Ако почувствува дека е задната во ќош и ако, како рането животно, ѝ се разбудат инстинктите за одбрана и затоа во тој момент можеби и за одмазда, често можеше да ја дочека многу нерамноправна и деморализирачка борба во која нарцисот дефинитивно е поискусен и поквалификуван само затоа што нема емпатија, а единствена цел и цел му е да биде подобар, односно да преживее. Fjelstad (2013) верува дека реципроцитет во врската со нарцис никогаш не може да се очекува. Ова, исто така, ја закопува можноста да се биде во можност да имате донекаде здрава врска со нарцис кој мора да вклучува реципроцитет. Самопоразно е да се откажете од себе и од

какво било признание и почит од нарцисот, бидејќи старателите често се повредени и огорчени што не добиваат голема награда од нарцисот. Врските треба да бидат реципрочни, но во многу случаи љубовта ја дава речиси исклучиво еден партнер. И ненарцисоиден, со склоност да се откаже од себе, да дава надвор од границите за да ја задоволи дупката без дно на потреби што ја имам и нарцисоидиот партнер ја изразува. Партнерот мора да престане да чека конечно да се случи еднаквост и реципроцитет во врската, бидејќи нарцисот, колку и да го сака тоа, фантазира и гледа непобитен потенцијал, не е способен за тоа. Однесувањето на нарцисот не се заснова на логика, колку и да се трудат да го убедат партнерот дека тие се ирационалните.

Кога се размислува за брак, двете страни треба да имаат еднакви одговорности и обврски во врската. Меѓутоа, во случаите кога едната страна е старател, бараат логична причина зошто тоа не се случува, кога сè е многу логично јасно. Негувателката секогаш се труди да го израдува својот партнер. Плановите на нарцисот често, прашливо и често се менуваат во зависност од нивното расположение, што нема апсолутно никаква логика или рационално објаснување и особено се рефлектира во емоциите кои предизвикуваат емотивен хаос кој е многу тешко да се поднесе. По некое време, неуредноста на ситуацијата изгледа како сосема нормална траекторија, што е уште еден парадокс со кој се среќаваме во нарцисоидните врски. Партнерите на нарцисите мора постојано да бидат подготвени, да ја предвидат и да се подготвуваат за следната катастрофа. Не е сомнеж дали ќе дојде до нова ситуација, често од најобични, тривијални и сосема безопасни моменти кои се составен дел од секојдневието. Прашањето е кога нешто ќе го поттикне нарцисот да предизвика огромен бес, целосна промена на договорениот план, пресврт на ситуацијата предизвикана од тоа што чашата не стоела на местото каде што е нарцисоидна личност.

замислен, или поглед фатен од нарцисот во дел од секундата, и конотација која речиси секогаш нема апсолутно ништо заедничко со конотацијата и разбирањето за тоа како нарцисот го перципира и предизвикува ненадејна промена во однесувањето, игнорирање или промена на планот.

Партнерот обично има шема на справување со ситуацијата обидувајќи се да се однесува како сè да е нормално. Тешко е да бидете свои во врска во која луѓето постојано ве обвинуваат и осудуваат. Посебно кога обвинувањата се уште не се поткрепени и

најчесто се проекција на сопствените стравови, неспособност и потреба на нарцисоидните партнери, со кои не можат сами да се справат, туку бегаат од тоа мрачно и црно чувство на беспомошност и тежина, на крајот на краиштата. , имајќи ја идејата дека се борат за сопствениот живот во психолошка смисла и со таа сила и интензитет се обидуваат да го оттурнат тоа чувство на тежина проектирајќи го на партнерката и обвинувајќи ја за истото. Речиси е невозможно да бидете поддржани и да имате свое мислење во ваква врска. Еднаквоста кон која се стреми во врската е загрозена од барањето и грижата на нарцисот за него, што во реалноста одговара на грижата за едно иполгодишно дете кое, во овој случај, пораснало во зрелоста и е често многу напредува вербално и интелектуално. Грижата за нарцис помага во негувањето на партнерот, создава чувство на корисност и цел за ненарцисоидниот партнер, а во исто време создава и одржува врска и однос меѓу партнерите. Дали сите жени кои се заљубуваат во грижливи улоги автоматски стануваат негувателки? Или некои жени уживаат во оваа позиција од други причини? Наградите можат да бидат во форма на возбудлив секс, скапи подароци и привремени покажувања на љубов и наклонетост. Губењето на идентитетот во таквите врски е неизбежно. Партнерот е буквално принуден да се намали и да исчезне за да преживее. Исто како што си правеше нарцисот на себе и пред нив. Откако Нарцис му вика на Ехо: Подобро да умрам отколку да се заборавам себеси, Ехо се повлекува во безбедноста на шумата.

Оттогаш, таа отсекогаш живеела во пештери, нејзината форма постепено згаснувала со нејзината тага, додека на крајот не станала мала, безначајна појава. Нејзините коски се претворија во камен и остана само нејзиниот глас. Жртвата во нарцисоидна врска страда многу како Ехо. Болката од врската без реципроцитет на крајот станува преголема за поднесување. Реципроцитетот е тешко или невозможно да се развие и одржи во здрави врски ако едниот партнер верува дека е и мора да биде супериорен или контролиран. Бурис и Ремпел велат дека кога сме вклучени во интимна врска, нашите самоперцепции и проценки можат да се променат на повеќе начини. Кога сте во врска, се менува концептот за себе и перцепцијата, а поединците се гледаат себеси поинаку отколку кога се независни. Сигурноста на врската носи хармонија и јас е вклучено во нашиот однос со нас. Затоа, додека сте во врска, вашата слика за себе има тенденција да усвои некои од вашите верувања, емоции, личности и квалитети.

1.18. Интимни партнери

Истражувањето на трансактивна меморија од Вегнер, Ербер и Рејмонд (1991) откри дека луѓето во блиски односи се потпираат едни на други како складишта на споделени информации и честопати чувствуваат дека губат дел од своите сеќавања и знаења ако врската заврши. Во повеќето случаи, сеќавањата во интимното партнерство се безопасни. Меѓутоа, во случај на партнерство со нарцисоидни особини, сеќавањата се оштетени од доживеаната траума, а заплетот се доживува како патологија. Резултатот од врската со некој кој е нарцисоиден или психолошки навредува е тоа што егото на поединецот е оштетено и тие стануваат се поизолирани. Тоа е затоа што луѓето се чувствуваат добро кога нивната доверба е потврдена од нивните најблиски. Тоа е затоа што чувствуваат сигурна врска со некој за кој се грижат. Според Рокач и Брок, социјалната поддршка е неопходна и за физичкото и за емоционалното здравје. Социјалната поддршка е суштинска за нашата благосостојба и вклучува споделување на грижите со другите. Негативните емоции можат да доведат до депресија, анксиозност и трајна осаменост кога брачната врска станува неподнослива поради различни околности. Сопружникот доаѓа на место каде што надежта ја нема, а јас како личност повеќе не постојам. Да се биде близок со саканата личност го смирува нервниот систем, кој е природен противотров за чувството на анксиозност и ранливост. Меѓутоа, во тоа не е можно во нарцисоидна врска. Во нарцисоиден брак, во кој едниот партнер презема значително поголема улога од другиот, ова може да изгледа како здрава врска. Меѓутоа, кога улогите не се строго спроведени, оваа фасада може брзо да се распадне. На другиот крај на спектарот, нездравите врски може да доведат до целосно разочарување и безнадежност за брачниот другар. Овој брак станува деструктивна средина што може да го парализира брачниот другар. Без разлика дали станува збор за деструктивно или недеструктивно партнерство, бракот станува нарцисоидна институција на брак што ги надминува индивидуалните карактеристики на парот (Малтас, 1991). Може да се воспостави рамнотежа на пар се додека има мало отстапување од имплицитните критериуми за договор. Сепак, овој договор ретко се реализира. Повторувајќи го тој лик во митологијата на Нарцис, еден од сопружниците обично се остава да потоне во несебични емоции. Трауматска врска

наспроти козависност. Според Араби (2016), не сите жртви на нарциси се козависни. Многу луѓе кои се злоупотребени од нарциси доживуваат траума и ПТСН, дури и ако имаат цврсти граници од самиот почеток. Насилникот прво ја идеализира жртвата, а потоа почнува да ги тестира и поместува границите на жртвата откако таа веќе е вовлечена во врската. Во меѓувреме, преживеаниот злоупотреба е како жаба во полека зовриена вода, расфрлана во верувањето дека сето тоа е нивна вина, несвесна за опасноста во која се додека не биде предоцна. Ова има смисла за луѓето кои биле жртви на нарцис, бидејќи паразитскиот и подмолен пристап на нарцисистот е секогаш многу воодушевувачки. Постои чувство дека нарцисоидниот партнер е емотивно заробен, што е форма

стапици во врската. Затоа, можеби е попродуктивно да им се помогне на жртвите да разберат дека трауматската приврзаност кон нивниот насилник е напор за преживување, а не козависен овозможувач на нивниот насилник. Жртвата на нарцисот веќе чувствуваше голема вина и срам за сите проблеми во нивната врска.

1.19. Закрепнување

Закрепнувањето по разводот и напуштањето на нарцисоиден партнер и токсичната врска е многу долго и бара време. ПТСН - посттрауматски синдром поврзан со меѓучовечки односи, т.е. токсичниот брак носи недостаток на вистинско чувство за себе, т.е. Напуштањето на врската и разводот можеби се единствениот начин жртвата целосно да се опорави со текот на времето. Имаме нов тип на ПТСН - посттрауматско нарушување на самодовербата што може да доведе до губење на личната идентификација. Тоа е предизвикано од ниска самодоверба по трауматично искуство. Човекот треба повторно да се открие себеси, да се пронајде и истражува, да се почувствува себеси и своите граници, да си даде смисла и да не се перцепира само од улогата на функцијата како што ја перцепира партнерката и која, за жал, таа ја усвои со текот на времето. Често тоа е внатрешен процес кој го јаде човекот од внатре кон надвор. За да се избегнат ваквите заплеткувања, бидејќи се работи за избор на партнер и врска, овие жени доживуваат ситуации кои можат да се манифестираат како нарушување на идентитетот, може да се

чувствуваат како малигнен тумор, а нивната почит се тестира. За време на бракот, ненарцисоидниот партнер е фокусиран на врската, а не на себе.

Има крајно контролирано однесување, речиси исклучено од автентичност поради страв и неопходното прилагодување кое парадоксално ја спасува и убива личноста, самозанемарување, молчење и игнорирање на третманот што редовно го применува нарцисоидиот партнер и нарцисоиден бес. Сите овие сегменти силно влијаат на формирањето на симптомите на траума и се поврзани со стресот искусен во многу аспекти на врската, вклучително и вербална и/или физичка злоупотреба, додека нудат срам и дисоцијација како клучни претходници на други видови сложени ПТСН и разединувачки идентитет нарушувања. Трауматската повреда предизвикана од нарцисоидните врски е сложена, партнерите на нарцисоидните лица се принудени да избегнуваат какви било конфликти. Всушност, овие жени изјавиле дека чувствуваат интензивен страв да не бидат напуштени од нивните сопрузи пред и по разводот.

вклучително и за време на битка за притвор што може да трае со години и да предизвика многу вознемиреност и вознемиреност. Нарцисоидните партнери често претеруваат и лажат за перцепираната злоупотреба. Ова предизвикува очајнички обид на сопружниците да се поправат и да продолжат да преземаат одговорност и да живеат во страв бидејќи тогаш доаѓа до голем одмазднички гнев од нарцисоидиот партнер кој е неизбежен како и проблеми во врската. Овој тип на нарцис кој си нанесува најмногу болка и срам на себе и на партнерот, во најмала рака е брутален и е исполнет со страв кој партнерот го чувствувал во текот на целата врска. Неговата непријателска реакција на невини забелешки, набљудувања и факти често ја збунува неговата партнерка, која во страв се повлекува и се обидува да ја прекине тепачката за да се спаси. (Бурго, 2015 година, „овие луѓе се озлогласени, тие често провоцираат и опстојуваат додека не победат. Неоснованите верувања и измислената и усвоена и неисправна реалност што ја проектирале може да траат долго откако партнерот ќе одлучи да ја напушти токсичната врска. Нарцисот има мисија да им се одмазди на сите оние кои ја повредиле нивната скапоцена гордост (Бурго, 2015).

На непосредните закани одговара брутално.Значи, ако го испровоцирате (релативно кажано, во неговиот внатрешен свет), станувате непријател и тој одмазднички

и без милост го повредува партнерот. Тоа се непријателски расположени луѓе кои поминуваат години за да ја обноват својата слика за себе омаловажувајќи и уништувајќи ја сликата на својот поранешен партнер. Само така имаат идеја дека можат да се држат во добро светло. Тоа е единствениот начин. Едниот треба да биде победник, другиот губитник, а нарцисот не може да си го дозволи тоа, бидејќи тогаш и онака целосно се губи себеси и паѓа во црна дупка без дно, над која и онака постојано танцува. Добар пример за траума е случајот околу една година пред разводот. Тогаш сопругата на нарцисоиден партнер веќе целосно разбира дека е во токсична врска која ја обзема и е свесна дека е беспомошна и дека мора да бара излез. Овие жени многу се плашат за својата безбедност и безбедноста на своите деца. Во некои случаи, повредите на нивната самодоверба се толку тешки што тие се изедуваат себеси поради страв од одмазда. Тие често мора да планираат бегство, често ги искривуваат и препишуваат фактите, прикажувајќи ги бившите сопружници како единствен проблем, непочитувајќи ја нивната согласност за таква врска. Доколку чувствувате срам, разделба и проблеми во вашата врска, се препорачува да барате излез од неа.

Ова може да биде начин да се преживее навредлив поранешен сопружник. Секоја интеракција обично може да биде прилика за нанесување болка, но само доколку партнерот го дозволи тоа. Таа се сеќава на животот со нејзиниот поранешен сопружник како несреќен и се обидува да се спречи да продолжи да живее во мизерија. Однесувањето на овој тип на нарцисоидно растројство на личноста е често безмилосно, ладнокрвно, а понекогаш и презирно. Партнерот мора да одговори на неутрален начин, фокусирајќи се на фактите. Фактот што нарцисот излегол како победник и го победил срамот на жената дека може да и биде жал ако го остави, значи дека таа ќе се одмазди само затоа што тој сè уште постои.

1.20. Сексуална врска

Постои уште една теорија која жените ја опишале дека емотивно се врзале за нарцисоиден партнер, а тоа е преку честите сексуални односи. Многу е веројатно дека

жените се емотивно врзани по интимните врски. Вообичаена тема за жените во нарцисоидни врски е дека жените се заплеткуваат со нарцисоидни мажи, делумно затоа што има шармантен принц кој ја заплеткува во врската од енергијата на сексуалната врска. Жената треба да ја препознае нејзината емоционална предвремена емоционална инвестиција и како да се справи со емоциите ако нејзиниот партнер емотивно ја вклучи. Таа треба да се препознае и да се заштити. Често нарцисоиден маж сака да добие од жена само уште едно сексуално освојување. Не се труди да запознае жена во нејзината суштина и не сака постојана врска. Често, нарцисите мразат интимност и го користат сексот како оружје. Соматските нарциси „мастурбираат со своите партнери“, додека славеничките нарциси, особено мажите, ги презираат жените и на сексот гледаат како на работа или размена.

1.21. Не е се црно

Концептот дека врската со токсична личност е само негативна не е сосема точна. Причината поради која партнерите остануваат во врски со токсичен партнер со години може да биде затоа што тие имаат корист од гламурот да бидат во сенка на „славна личност“, особено кога се зборува за НПЛ - нарцисоидно растројство на личноста. Некои жени се гледаат и себеси како дел од таа ѕвездена прашина. Тие ретко се чувствуваат ценети од токсичен партнер, но тие можат да се чувствуваат ценети од надворешниот свет што гледа кон нив и да живеат совршено со толку истакнато суштество како нивниот партнер. Едно нешто што токсичните луѓе, во овој случај, го имаат заедничко е тоа што тие се дарежливи даватели. Имаат неверојатен вкус и можат да импресионираат дури и кога се даваат. Примачот често се чуди и тоа го чекаат, реакција на изненадување. Непредвидливоста на подароците е уште еден начин да ги импресионирате вашите партнери. Скапите одмори, патувања, подароци можат да бидат само начин партнерот да му прости лошото однесување. Така, во исто време ја обесхрабруваат и суптилно ја тераат партнерката да заборави дека била целосно обесхрабрена и вознемирена. Таа има идеја дека доколку се задоволат некои нејзини потреби, би можела да издржи некое психичко

малтретирање кое редовно се повторува и кое е на репертоарот речиси секој ден. На пример, додека тој може

ги троши неговите пари, врската може да функционира. Понекогаш ова е само занает, кој функционира на двете страни. И двајцата партнери ги играат своите улоги без одвраќање и се преправаат дека имаат совршен брак.

1.22. Враќање на самодовербата

Во литературата е наведено дека некои поединци морале да издржат речиси една деценија битки за старателство над деца, преговори за развод, губење на финансиската стабилност, но постојаниот и најштетен ефект врз нивната самодоверба, личност и здрав емоционален и психолошки аспект доаѓа од постојан контакт со нивниот поранешен токсичен партнер. Ако контактот продолжи и по разводот, тие ја овековечуваат својата штета потсетувајќи ги овие луѓе на ерата кога се уништувале и биле уништени за време на врската. Во периодот на развод, повеќето партнери доживуваат слично чувство на губење љубов и поврзаност, пораз и неуспех. Во токсична врска загубата најмногу доаѓа кај партнерот кој се изгубил во тој процес и во самата врска. Разводот е само потврда и го засилува фактот колку е вистинит и болен. Некои од поединците од токсичниот партнер опишаа проблем со самодовербата многу години по разводот. Секој пат кога токсичниот партнер е наоколу, кога децата го посетуваат другиот родител и за време на предавањето, тоа ги потсетува како токсичниот партнер ги гледал и ги доживувал како неспособни, глупави, неодговорни, недисциплинирани. Сè уште се чувствуваа како да одат по лушпи од јајца за да избегнат критики и понижувања. Повеќето луѓе се способни да имаат доволно добар однос и да разговараат со своите деца на присутен и топол начин, со цел да го спречат детето да ја интернализира врската верувајќи во негативните и постојани забелешки на таткото за мајката.

Без разлика на разводот и одминувањето на времето, коментарите на токсичниот сега поранешен партнер е речиси невозможно да се избегнат, а за жал, повеќето луѓе веќе неизбежно ги интернализираа долгорочните негативни пораки добиени за време на врската. Некои луѓе се поуспешни во опоравувањето од повредени за време на токсична

врска. Честопати причината за ова е подобро проживеаното детство и интернализирањето на добра мајка во мојот систем, што можам да го вратам. Закрепнувањето за сите луѓе кои биле изложени на долготрајна токсична врска е прилично бавно во кое тие треба постепено да се откријат себеси, обидувајќи се да се сетат кои биле пред врската. Тие често го слушаат нивниот внатрешен глас како вели: „На што само размислував? Како не го видов порано? Зошто не отидов порано? Понекогаш можам да влезам во процесот и да се обвинувам и казнувам себеси, повторно чувствувајќи се како жртва на себе овој пат. Порано се гордееа со себе што се храбри и излегуваа од врската и покрај стравот и анксиозност.

Некои имаат големи тешкотии во воспоставувањето нови врски, најмногу поради тоа што се плашат повторно да не паднат во истата замка. Општо опишуваат дека се недоверливи и дека им е тешко да дозволат повторно да бидат сакани, со оглед на нивното претходно искуство и последици. Потребен бил многу труд за човек да излезе од нарцисоидна врска и мора да чувствува недоверба и сомнеж кон секој што се обидува премногу да се зближи. Научила дека блискоста и довербата скапо ја чинат. Времето навистина е најдобриот лек. За да се опоравиме од трауматичното искуство и недостатокот на основна самодоверба, потребен е период на самосочувство и исцелување. Поправањето на ова чувство не е воопшто лесна работа и бара поддршка и пресликување, бидејќи на повеќето од нив им требаа години за да го развијат својот идентитет во претходните години и бидејќи поминаа неколку години во врска каде нивниот идентитет беше буквално уништен и искривен. За жал, загубата и девалвацијата во годините на непочитување и непочитување го направи својот данок. Тие имаат потешкотии во дефинирањето на сопственото чувство за идентитет. Како што истакнува Берман (2015), едно лице исчезнува во процесот на брак со токсичен партнер. И процесот на закрепнување започнува со преземање бебешки чекори кон обнова на самодовербата и воспоставување независност“.

1.23. Терапевтска работа

Некои автори веруваат во исцелителната моќ на терапијата, додека други автори наведуваат дека напуштањето на токсичната врска е речиси единственото решение. Често е многу субјективно и зависи од тоа во кој спектар на растројства на личноста е

токсичниот партнер, како и од тоа какви проблеми и структура на его носи партнерот во својата потсвест и свест. Во зависност од тоа, останувањето во врската и терапевтската работа или разделбата може да се смета заедно со личноста, но и со теоретска работа како поддршка и сигурност во текот на процесот. Прераскажувањето на приказната по која живееле луѓето е начин да се направи тоа

таа делумно го реконструира своето чувство за себе сега кога тие се повторно сами. Преку раскажување и соочување, тие препознаваат дека неуспешната врска не се должи само на нивните наводни слабости и почнуваат да го реконципираат поранешниот токсичен партнер, сега гледајќи поинаку на личноста со која живееле одредени реалности и без која се соочуваат со иднината во животот воопшто. Започнува со раскажување нова приказна, создава нови спомени и гради нови синаптички врски (Siegel). Тој создава нови спомени, наоѓа нови простори во кои може да ги изрази своите таленти и уникатност и да стекне нови пријатели и поддршка. Потпирајќи се на силните страни и стручноста на трговецот за управување со нивниот личен и професионален живот, тие не дозволуваат минатото да има каква било форма на моќ над нив. Соломон (1992) верува дека без разлика колку е сериозно нарушувањето, секогаш постои основна човечка потреба да биде сакан и прифатен во врската.

Заедничките напори на терапевтот, сопругата и сопругот, доколку решат да се подложат на терапија и имаат намера да ја отворат вратата на својот внатрешен свет и да работат на подобрување на себе и на врската, ја прават прогнозата прилично изненадувачка. И двајцата партнери учат да користат неподносливи чувства за да ја заздравт врската во безбедно опкружување на терапија. Целта е да се охрабрите себеси со набљудување и само разбирање кога се појавува повреда, лутина или понижување во интеракција. Навистина е многу напорна и напорна работа за сите вклучени во овој процес, но можноста за промена и раст вредат време и труд. „Партнерите учат нови начини како да реагираат конструктивно, а потоа го користат тоа знаење за да го подобрат животот меѓу нив или по завршувањето на врската. Behary (2013) препорачува дека жените мора буквално да го најдат FORKP во себе за да го одржат својот брак.

FORKP е акроним за:

- Флексибилност - обид да се избегне ригидно размислување, прилагодување на фрази и одговори за да одговараат на ситуацијата

- Отвореност - помалку самоосудување и подобро активно слушање

- Приемност - Присуство во сите аспекти (контакт со очи, говор на телото, тон, глас)

- Компетентност – автентичност, чувствителност, емпатичен слушател, но љубезен и веродостоен

- Просветлување – Увид и интерес за размена на идеи и решенија

Behary (2013) сугерира дека FORKP е моќен ресурс за ефективно владеење на комуникацијата. Спроведувањето на овие вештини може да потрае време и трпение, но може да создаде

„наградувачка“ и исто толку реципрочна врска со нарцис. Стенли, Маркман, Питерс и Лебер (1995) имаат формула за предвидување на разводот преку анализа на факторите на врската. Тие ја нагласуваат таканаречената PREP формула - (програма за превенција и подобрување на односите) која им помага на партнерите да останат поврзани. Авторите и веруваат на помошта откако нивните проблеми станале доволно сериозни за да бараат терапија (Stanly et al. 1995) Жените кои не се во можност да ја променат дисфункционалната динамика се оставени да отфрлат отсутен, непостоечки партнер додека се дават сами. Беспомошноста, безнадежноста и изолацијата се нивни придружници. И покрај тоа што овие луѓе избегаа, тие мора да живеат со она што го интернализираа во процесот, вклучувајќи ги и годините на ПТСН низ кои мораа да поминат кога решија да се разделат. Ништо не е поважно од надминување на траумата и продолжување понатаму, и им треба сета помош и поддршка што можат да ја добијат.

Стресот и губењето на самодовербата како што го знаеме е искуство кое остава некаква форма на последици за жртвата. Траумата што ја доживуваат партнерите изложени на нарцисоиден партнер и постојаните психо-емоционални навредливи и манипулативни стратегии во однос на токсичниот партнер има последици, што е јасно напишано во литературата. Наместо физички модринки (понекогаш со нив), партнерите носат чувство на срам, непочитување, обезвреднување, невидено и непочитувано, напади на нивниот карактер и личност и штетата што ја предизвика речиси останува

незабележана. Постои потреба да се едуцира општеството за сеприсутниот, брзорастечки проблем кој ги опфаќа сите слоеви и агли на општеството, оставајќи неизбришливи последици во семејството и врз партнерите, кои на крајот ги едуцираат и идните генерации. Овој труд опфати бројна литература на различни научници и извештаи за нивните заклучоци кои можат да помогнат во насоките за сопружниците, но и во гледањето од гледна точка на психолозите и работата со презентираниот проблем. Ја опишува динамиката што се среќава во односите каде што едниот партнер има нарушување на личноста од Кластер Б.

Опфатени се и раниот развојен период и односот со примарните старатели во детството, и како овој однос во одредена рана развојна фаза влијае врз создавањето врски и приврзаности помеѓу детето и мајката/негувателката и како ја формира основата за подоцнежниот живот или подоцнежното растројство на личноста во Кластерот Б. Како имаат основа таквите поединци и какви односи влегуваат во однос на основата изградена во раното детство. Проблемот што настанал во врската, почнувајќи од примарниот негувател, се пренесува и во односот со избраниот партнер и му проектираат недовршени и искривени заклучоци и модели на однесување, кои за жал се многу

деструктивни и повредливи. Практичарите од повеќе дисциплини и училишта се согласија дека растројствата на личноста од Кластерот Б се најтешките луѓе за работа, ако воопшто се согласат на терапевтска работа и бараат психолошка помош. Врските во кои се наоѓаат токсичните партнери речиси секогаш покажуваат нереална поврзаност на самиот почеток, за брзо да ја променат динамиката на врската во непријатни расправии и недоверба доколку правилата не функционираат во корист на токсичниот партнер. Луѓето во врска со токсичен партнер велат дека се чувствувале како заложници во нивните врски. Ова го наметнува прашањето зошто остануваат во токсична врска. Одговорот не е лесно да се најде. Постојат повеќе фактори кои влијаат на одлуката за останување, тие се од финансиска природа, имаат малолетни деца, културни и емоционални приврзаности. Повеќето луѓе се обвинуваат себеси за сè што не функционира. Недостатокот на самопочит кај партнерот на личност од Кластер Б често се наведува како фактор зошто поединците избираат растројства на личноста за партнери, иако некои опишуваат

независни и силни жени како заљубување во токсични партнери. Шармот, силата, романтиката и другите квалитети кои токсичниот партнер ги покажува на прв поглед нема да траат толку долго колку што изгледа. Со оглед на тоа дека односите на почетокот се совршени, луѓето чии партнери се токсични имаат тенденција да се обидат да постигнат невозможна мисија и да се обидат да ја вратат личноста во која некогаш се заљубиле. Сепак, токсичниот партнер има кревко его, оштетено од детството, поради занемарување или прекумерна контрола од страна на примарните старатели. Потребни се години за партнерите да се опорават од нарушената самодоверба што таа ја трпеше со години во токсична врска од рацете на токсичниот партнер. Штетата што ја доживеала многу влијае на иднината, врските, нивното здравје и емоционалната благосостојба

2. МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ

2.1. Проблем на истражување

Ориентацијата кон површните задоволства, немањето критериум во избор на партнер, присутноста на разните искушенија и преголемата предаденост на телесните страсти, создадоа општо чувство на несигурност и недоверба за креирање стабилна, посветена и хармонична љубовна врска.

Како да излезете од токсични врски и да ја вратите самодовервата!

Зошто мудрите и силни жени остануваат во врска која не им носи апсолутна среќа каква што ја заслужуваат? Притоа не мислиме на злоставување во врската која веднаш треба да се пријави и санкционира, туку за врска во која некој манипулира со вас, не ви обрнува доволно внимание и љубов.

Многу луѓе остануваат во лоши врски како знак на слабост, меѓутоа тоа е само илузија на рутина и став од самотија. Завршуваме во токсични врски бидејќи го занемаруваме црвеното знаме која подразбира дека нашиот партнер не оној вистинскиот.

Да си заглавен со било која варијанта на насилен партнер е ужасно и многу опасно. Во некои држави, процентот на повици кон полиција заради семејно насилство расте за двоцифрена бројка.

Интензивноста на новонастанатата ситуација и дополнителниот притисок можат да откријат токсична динамика која можеби би била игнорирана пред да настапи сето ова. Страната што малтретира често става харизматична и шармантна маска во јавност, а себеси во вистинско светло се прикажува само зад затворени врати. Дополнителен проблем е и што многу луѓе не сфаќаат дека се малтретирани, а дури и да забележат нешто, на просечна жртва ѝ се потребни пет до седум обиди да ја напушти врската.

Треба да се почне од фактот што повеќето жртви не сфаќаат дека се жртви, или фактот што се тренирани да се обвинуваат себеси. Дури тогаш можеме да им помогнеме на луѓето да препознаат карактеристики на психопат или нарцисист. Може мислите дека такви работи има само на филм, ама не е точно.

Токсичните врски можат да се јават и на релации со семејство, пријатели, колеги, но фокусирајќи се на љубовните релации, во време на пандемијата многу од партнерите ги зацврстија своите врски, а многумина пак сфатија дека не се едни за други. За жал, во поекстремни случаи се зголеми и бројот на жени жртви на семејно насилство.

Сепак за многумина не е јасно зошто тешко се напуштаат тие токсични врски, кои најчесто ги нарушуваат односите со блиските пријатели и семејството, но уште поважно влијаат на нашето ментално здравје и самодоверба, и на тоа како се доживуваме себеси. Од друга страна луѓето и тешко препознаваат дека се во такви односи бидејќи во општеството, за многу нормални се прифатени работи кои се всушност карактеристики за токсични врски.

Зависноста од некоја личност може да биде исто толку токсична како зависноста од алкохол и дрога. Токсична партнерска врска е врска во која отсуствуваат добрите квалитети. Токсичниот партнер носи негативна енергија во животот на другиот партнер. Партнерот емотивно, а во поголем дел на случаи и физички му наштетува на партнерот. Како и секоја врска и оваа започнува нормално без никакви знаци за предупредување.

Токсичниот партнер ја исцрпува позитивната енергија на другиот партнер било тоа свесно или не. Во ваквите врски имаме отсуство на доверба, едностранo или двострано. Партнерот постојано има сомнежи, односот се карактеризира со несигурност,

егоцентричност, доминација и контрола. Имаме непочитување на партнерот, неговите желби, потреби, одлуки од страна на токсичната личност, незаинтересираност за врската и партнерот како и отсуство на труд.

2.2. **Цели и задачи**

Комуникацијата ја открива самодовербата затоа на дисфункционалните семејства им недостасуваат добри комуникациски вештини кои ги бараат интимните односи. Не само што се важни за секоја врска, туку ја одразуваат и самодовербата. Тие вклучуваат зборување јасно, искрено, концизно и наметливо, како и способност за слушање. Тие бараат да знаете и јасно да ги пренесете вашите потреби, желби и чувства, вклучително и поставување на граници. Колку е поинтимна врската, толку поважно и потешко станува практикувањето на овие вештини.

Самодовербата страда кога ќе пораснете во дисфункционално семејство или со токсично родителство. Честопати немате глас. Вашите мислења и желби не се сфаќаат сериозно. Родителите обично имаат ниска самодоверба и не се задоволни еден со друг. Тие самите немаат ниту моделираат вештини за добри односи, вклучувајќи соработка , здрави граници , самоувереност и решавање конфликти. Тие можат да бидат навредливи или само рамнодушни, преокупирани, контролираат, мешаат, манипулираат или неконзистентни. Чувствата и личните особини и потреби на нивните деца имаат тенденција да бидат засрамени. Како резултат на тоа, детето се чувствува емоционално напуштено и заклучува дека тој или таа е виновен - недоволно добро за да биде прифатливо за двајцата родители. Така се интернализира токсичниот срам . Децата се чувствуваат несигурни, вознемирени и/или лути. Тие не се чувствуваат безбедно да бидат, да веруваат и да се допаѓаат себеси. Тие растат со ниска самодоверба и учат да ги кријат своите чувства, да одат по лушпи од јајца, да се повлечат и да се трудат да угодат или да станат агресивни.

Во животот ќе сретнеме различни луѓе со различни особини. Некои особини можат да нè подигнат, додека други можат да нè соборат и да нè натераат да ја изгубиме

довербата во себе. Кога имаме интеракции со некој кој постојано покажува токсично или штетно однесување, без разлика дали е тоа на работа, во врски, пријателства или со членови на семејството, неговите постапки можат да ја нарушат нашата самодоверба. Колку повеќе се справуваме со нив, толку полошо може да се чувствуваме за себе.

Се чини дека денес, повеќе од кога било досега, современиот човек и покрај сите можности и погодности што ни ги донесе дигиталната ера, има сè помалку време за себе и за суштината на своето битие. Речиси и не успева да се запраша: „Што навистина сакам и што ми треба? без претходно преку социјалните мрежи и медиумите да му се сервира како треба да изгледа, што треба да мисли, поседува или прави. Значи денешниот човек генерално или премногу работи и нема време за приватниот живот или не работи никаде затоа што не може да го најде тоа што го сака и е несреќен поради тоа. На сето тоа, ако го додадеме неговото внатрешно незадоволство од сè што го опкружува - од чувството на осаменост, несигурност во однос на неговата иднина, искривените вредности, стравот и верувањето дека не гледа излез од ситуацијата во која се наоѓа - доаѓаме до појава на разни видови психолошки и психички проблеми .

Токсичните врски и бракови ја уништуваат светлината и позитивноста што беше основа и основа на врската меѓу двајца луѓе.

Секако, во секоја врска има подеми и падови, но важно е да можеме да разликуваме кога нешто е токсично и деструктивно за нас. Проблемите во врската не секогаш значат дека врската е токсична. Понекогаш во животот има ситуации кои се само малку потешко да се надминат.

Токсичните врски ја намалуваат самодовербата, ја јадат внатрешноста и не носат никаква радост. На многумина им е тешко да разберат и да си признаат дека се токму во таква врска или брак.

Односите со токсични поединци може значително да влијае на нашата самодоверба, оставајќи нè да се чувствуваме емоционално исцрпени и ранливи. Препознавањето на штетното однесување и манипулацијата на токсичните луѓе е од суштинско значење за заштита на нашата емоционална благосостојба и враќање на нашето чувство за себе.

Откако ќе ја напуштите таквата врска, од клучно значење е да се решат негативните верувања за ниска самодоверба што можеби се развиле во тој период. Вклучувањето во

саморефлексија може да помогне во предизвикување и трансформирање на овие негативни верувања.

Животот со висока самодоверба е оној кој се карактеризира со самоувереност, самоувереност и длабоко разбирање на сопствената вредност. Тоа е живот каде здравите граници се цврсто поставени и почитувани, што овозможува негување на позитивни и исполнети односи.

Со голема самодоверба, ги прифаќаме нашите силни страни, ги признаваме нашите несовршености и се стремиме кон личен раст и само-подобрување. На предизвиците им приоѓаме издржливо, знаејќи дека сме способни да ги надминеме пречките и неуспесите. Севкупно, животот со висока самодоверба е обележан со силно чувство на самољубие и прифаќање, што ни дава моќ да живееме автентично и да напредуваме во секој аспект од нашите животи.

2.3. **Истражувачки хипотези**

Согласно истражувачкиот проблем, како и врз основа на наодите од повеќето релевантни истражувања, поставени се следниве хипотези:

Присутна е статистички значајна разлика помеѓу задоволството од животот, самопочитта, начинот на реагирање на стресни ситуации и злоставувањето од страна на партнерот кај испитаниците од машки и женски пол во токсични врски.

Присутна е статистички значајна разлика помеѓу доживеаното психичко насилство и бегање како начин на реагирање при стресни ситуации и брачниот статутс на испитаниците.

Испитаниците кои што со висок степен на незадоволство во животот имаат низок степен на самопочитување.

Присутна е статистичка разлика помеѓу задоволството од живот и самопочитувањето кај испитаниците од различни групи кои што поминале низ токсична врска

2.4. **Дефинирање на варијабли**

Варијаблите произлегуваат од проблемот и хипотезите и тие се однесуваат на појавите кои варираат, ни се предмет на истражување и можат да се мерат.

Зависна варијабла – задоволството од животот, самопочитта, психичко насилство, физичко насилство

Независна варијабла – пол, возраст, брачен статус

2.5. **Метод на истражувањето**

Во овој научен труд се прикажани разбирливи информации како за методите, така и за користењето на техниките и инструментите кои се користени. Пишувано е на едноставен стил, и наведени се табели, графици и обработени се поставените хипотези. Така се добиени резултати за поставените хипотези и донесени се заклучоци за постоечкиот поим кој се обработува.

Се анализираат и се прави синтеза за влијанието на стресот кај лицата кои се подолг период во токсична врска. Квантитативноста е користена за овај научен труд и анализата за губењето на самодовербата и влијанието на стресот кај иситуваната популација за да се добијат понатаму заклучоци за поставените хипотези.

Користен е индуктивниот метод затоа што од постоечките поставени хипотези се донесени заклучоци за појавата за губење на самодовербата и влијанието на стресот, по извршување на статистичка анализа на нумериките податоци.

2.6. **Техники и мерни инструменти**

Скала на задоволство од животот

Врз основа на прегледот на неодамнешните емпириски трудови и потврдувањето на конструктот на задоволство од животот. Може да се каже дека задоволството од животот претставува когнитивна евалуација на целиот живот, преку која секој поединец го оценува сопствениот живот. Големата разновидност на инструменти за испитување на задоволството од животот, меѓу кои може да се најдат мерки за самопоим, самопочит, среќа итн., како и релативно скромната веродостојност на повеќето мерки за задоволство од животот, се податоците за создавање на нова скала на задоволство од животот.

Скалата се состои од 20 ставки, 17 ставки се однесуваат на проценки на глобалното задоволство, додека 3 ставки се користат за проценка на ситуациското задоволство. Скалата е создадена со вклучување на скалата на задоволство од животот составена од 5 честички, скалата на општо задоволство составена од 7 честички, 5 честички од скалата на позитивни ставови кон животот и 3 честички од скалата за уживање во животот - за проценка на ситуациското задоволство.

Во претходните студии скалата покажала еднофакторска структура со исклучително висока доверливост, а во некои подоцнежни тестови веродостојноста се движела од 84 до 95. скалата покажува висока позитивна корелација со самодовербата и оптимизмот, додека висока негативна корелација со мерки на осаменост, осаменост, песимизам и вознемиреност за иднината.

Испитаниците одговараат со заокружување на соодветниот број на Ликертова скала од 5 точки, а вкупниот резултат се формира како линеарна комбинација на проценки. При сумирање на проценките, неопходно е да се бодуваат две ќелии обратно. Повисок резултат значи поголемо задоволство од животот, а оценките се движат од 20 до 100.

Прашалник за справување со стресни ситуации - Ендлер и Паркер

Земајќи ги предвид психометриските проблеми на повеќето постоечки скали, Ендлер и Паркер се обидоа да создадат сигурна и валидна повеќедимензионална мерка за справување: CISS. Притоа, тие се одлучија за таканаречениот интер-индивидуален пристап, односно се обидоа да развијат мерки на стилови на справување како стабилни карактеристики на личноста. Во почетната фаза, 70 честички кои претставуваат широк

опсег на можни начини на справување беа применети на 559 средношколци, а потоа на 394 ученици и 284 возрасни. Врз основа на направените анализи, прашалникот беше скратен на 48 изјави, кои се групирани во 3 потскали: Справување фокусирано на емоции, Справување фокусирано на задачата и избегнување. Самата потскала за избегнување се состои од две потскали: Одвраќање и Социјална диверзија. Испитаниците треба да проценат на скала од 5 точки колку користат одредени видови активности кога се соочуваат со тешка, стресна или вознемирувачка ситуација. Испитаникот ја оценува секоја изјава на скала од 5 точки.

Општа скала на само-ефикасност

Бандура ја дефинира самоефикасноста како проценка на поединецот за неговите сопствени способности да ги организира и изврши дејствијата неопходни за постигнување на одреден, претпоставен тип на активност.

Самоефикасноста генерално се оценува на различни пониски потсистеми вклучени во функционирањето, т.е. се проценува преку проценки на големината, општоста и силата на верувањето во успешно извршување на задача или успех во одредена ситуација.

Меѓу скалите кои ја проценуваат општата само-ефикасност, треба да ја споменеме скалата на општата само-ефикасност од Schwarzer et al. кој мери општо и стабилно чувство на особина на ефикасност при справување со различни стресни ситуации. Оригиналната верзија на вагата содржеше 20, а потоа беше намалена на 10 ставки. Во бројни студии, тој покажа веродостојност на типот на внатрешна конзистентност помеѓу 75 и 90. Исто така, покажа добра конвергентна и дискриминантна валидност. Со задоволителна факторска структура, причините за хрватските испитаници покажаа веродостојност на Кронбах алфа од 853 до 874 и веродостојност на тест-повторно тестирање од 743. Скалата покажа позитивна поврзаност со самодовербата и оптимизмот во оригиналните истражувања на германски примероци, и негативна поврзаност со анксиозноста.депресија и физички симптоми. Врз основа на коефициентот на конгруентност, можно е да се зборува за факторскиот идентитет на општата скала на само-ефикасност за причините за германските и хрватските испитаници.

Безбедност и ризици од насилство од интимен партнер

Целта на прашалникот за самопријавување на АБА е да се утврди зачестеноста на физичко и психичко насилство во партнерските односи во последните 6 месеци. Се

користи како попис кога има изјава од жртвата или други показатели дека е присутно насилство од партнерот, со цел да се утврди зачестеноста и формата на насилство и да се процени степенот на физичко насилство.Прашалникот не е дијагностичка алатка, може да послужи за проценка на интензитетот на насилството меѓу партнерите и за планирање на соодветна помош за жртвите на насилство од партнерот и децата во домаќинството.

2.7. **Популација и примерок на истражување**

Во истражувањето се вклучени 307 испитаника од кои 153 испитаника се од машки пол, а 157 испитаника се од женски пол, 47 испитаника се на возраст од 25 до 35 години, 129 испитаника се на возраст од 36 до 45 години, 106 испитаника се на возраст од 46 до 55 години и 25 испитаника се на возраст над 56 говини.

Во однос на брачниот статуст 121 испитаник имаат оформено брачна заедница, 68 испитаника се во врска, 63 испитаника се разведени и 55 испитаника се слободни.

Истражувањето е спроведено во месец Декември 2023 година со популацијата на Хрватска, Словенија и Србија. Примерокот е по случаен избор и е репрезентативен, застапени се сите карактеристики на популацијата на Хрватска, Словенија и Србија кои се својствени за истражувањето.

2.8. **Обработка на податоците**

Податоците се обработени во примена на SPSS 20 програмата, со неа е извршено брзо и лесно класифицирање на податоците од променливите. Пополнета е матрица со опис на променливите заедно со начинот на кодирањето. И работен лист со квантификувани податоци. Со цел да се анализираат квантитативните податоци, со одредување на типот на променливата за која собираме податоци, се направи матрица на податоци во Excel.

Дескриптивната анализа на податоците подразбира пресметување на фреквенции и проценти на одговорите на испитаниците за секое прашање од инструментот.

За обработка на податоците се користени кодови за полот, возраста, брачниот статус:

Пол: машко – 1, женско – 2; возраст – 25 до 35години - 3, 35 до 45 години - 4,45 до 55 години – 5, од 55 години - 6; години; брачен статус: во брак – 7, во врска – 8, разведен – 9, нема врска – 10.

Користена е дескриптивна статистика и Т-тест за докажување на хипотезите.

2.9. **Организација и спроведување на истражувањето**

Без разлика дали се спроведува академско, професионално или лично истражување, треба да се има јасен и ефикасен систем за управување со податоци, извори, литература, анализа и пишување.

Кога го пишував научниот труд, организирањето на истражувањето е предизвикувачка задача. За жал, не постои „најдобар“ начин да се организирате и нема само еден единствен одговор. Во крајна линија е дека треба да изберете систем кој работи за вашиот стил на учење и вашите навики за пишување.

Во почетокот…направив прелиминарно читање. Се добива чувство за целокупната тема пред навистина да влезе во „тешкото“ истражување.

Истражував имајќи го на ум финалниот производ . Додека се истражува, се размислува за кои „поднаслови“ или делови можеби треба да се пишува. Постои и потреба од помош со идентификување на делови од темата, се напиша концептна мапа. Мапирањето на концепти во суштина вклучува запишување поим или идеја (на пр. ефектот на вежбањето врз менталното здравје) и потоа бура на идеи за други концепти што ќе ви паднат на ум во рамките на таа тема (на пр. влијание врз самодовербата, вежбањето како опција за третман).

Пред да се впуштам во истражување, имав јасна идеја за тоа што сакам да постигнам и како ќе се мери напредокот. Се започна со дефинирање на истражување,

хипотеза или изјава за проблемот, а потоа се стеснува опсегот и фокусот. Кои ми се главните цели и потпрашања на истражувањето? Кои се клучните концепти и термини што треба да ги разберам? Кои се претпоставките и ограничувањата на пристапот? Се Запишаа целите и опсегот во документ или табела и ги користев како водич во текот на проектот. Откако почнав да наоѓам добри работи… се организирав по „поднаслов“.

Се пишуваат белешки, со свои зборови, за тоа зошто изворите се корисни. Главната функција на истражувањето е синхронизирање на сите активности и ресурси во простор и време.

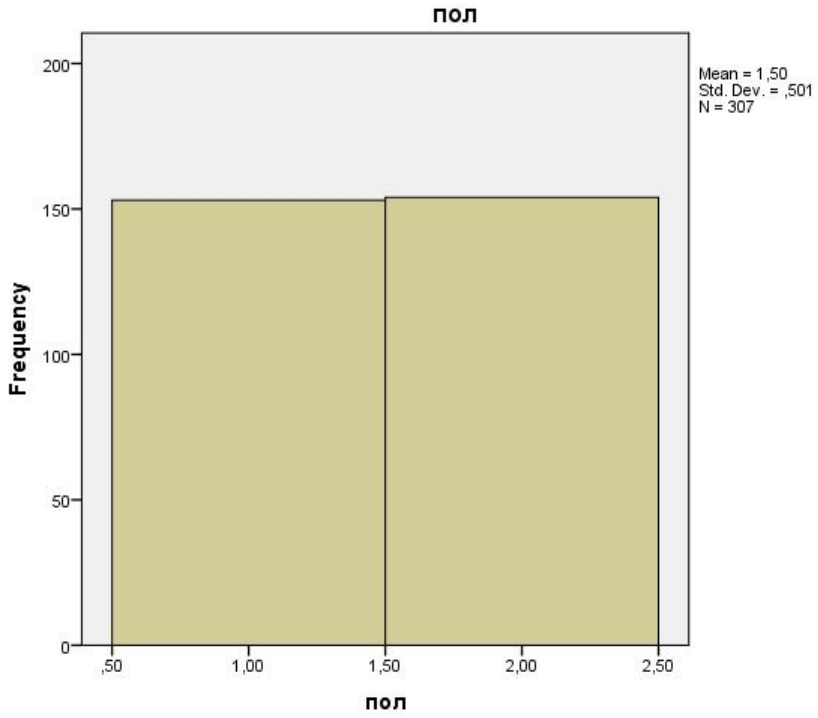
Еден од најважните аспекти на организирање на овај и секој друг истражувачки проект е управувањето со податоци и извори. Треба да се има сигурен и конзистентен систем за складирање, етикетирање, резервна копија и пристап до податоци и извори. Во зависност од видот и количината на податоци и извори што ги имате, може да се користат различни алатки и методи, како што се папки, датотеки, бази на податоци, облак услуги, управници со цитати или управници со референци. Исто така, внимателно се следат етичките и правните стандарди за собирање, користење и наведување на податоци и извори.

3. **РЕЗУЛТАТИ**

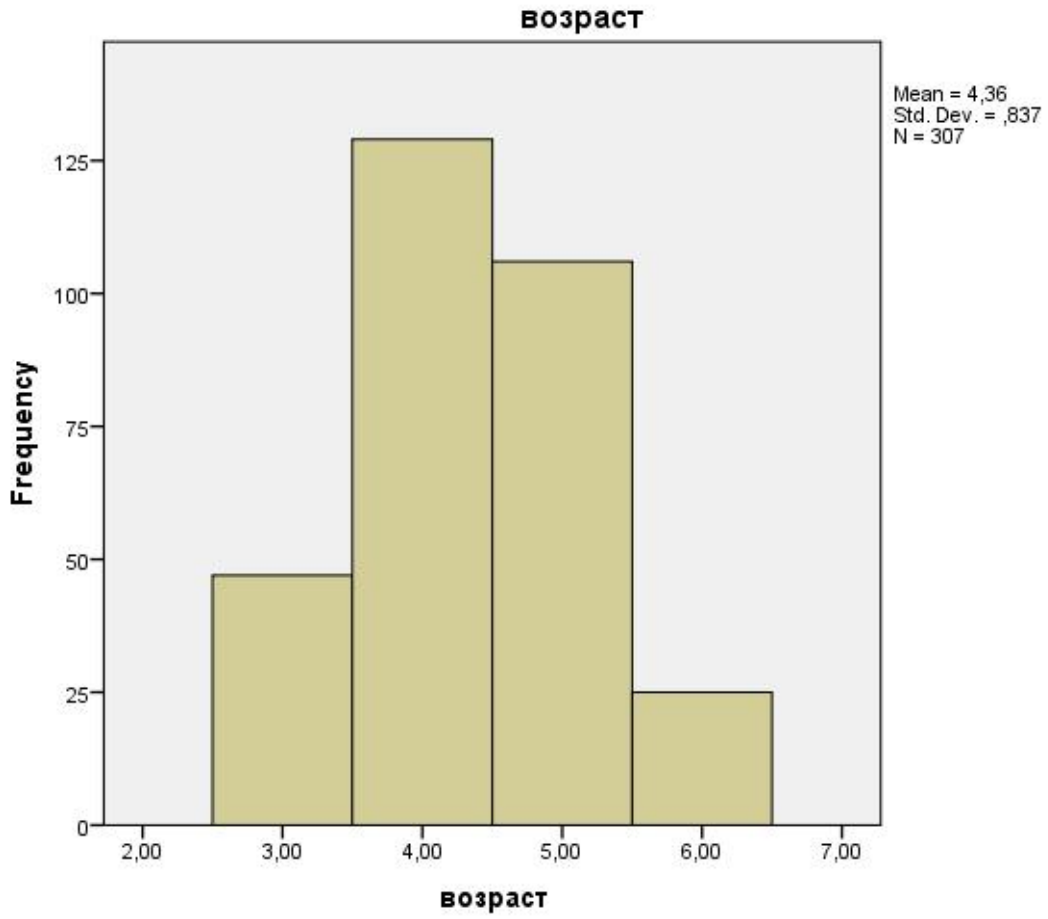
3.1. **Дескриптивна статистика**

Статистики		
		пол
	Валидно	307
	Изчезнато	24
Средно		8,1694
Станд. Отстапување		1,13643
Минимум		7,00
Максимум		10,00

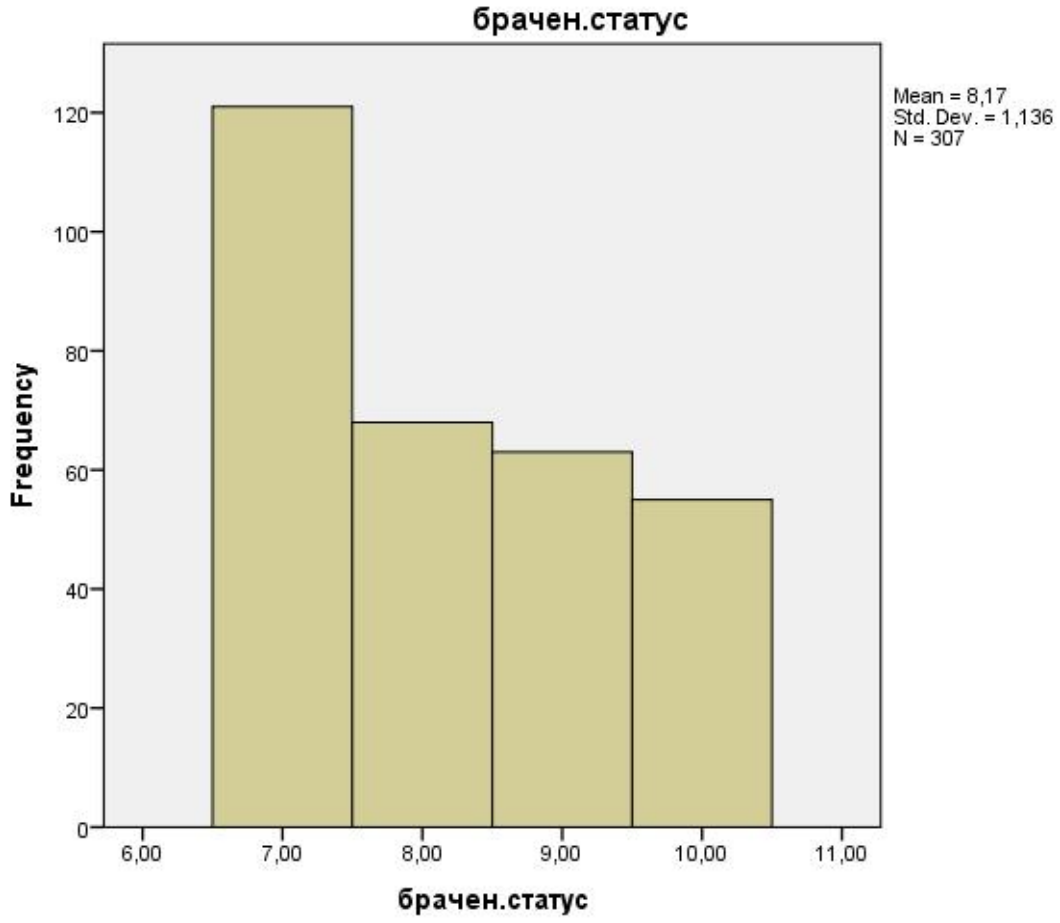
пол					
		Фрекфенција	Процент	Валиден Процент	Собран Процент
Valid	1,00 м	153	46,2	49,8	49,8
	2,00 ж	154	46,5	50,2	100,0
	Total	307	92,7	100,0	
Missing	System	24	7,3		
Total		331	100,0		



возраст					
		Фрекфенција	Процент	Валиден Процент	Собран Процент
Валидно	3,00 25-35	47	14,2	15,3	15,3
	4,00 36-45	129	39,0	42,0	57,3
	5,00 46-55	106	32,0	34,5	91,9
	6,00 56+	25	7,6	8,1	100,0
	Вкупно	307	92,7	100,0	
Исчезнат	Систем	24	7,3		
Вкупно		331	100,0		



брачен.статус					
		Фреквенција	Процент	Валиден Процент	Собран Процент
Валидно	7,00 во брак	121	36,6	39,4	39,4
	8,00 во врска	68	20,5	22,1	61,6
	9,00 разведени	63	19,0	20,5	82,1
	10,00 слободни	55	16,6	17,9	100,0
	Вкупно	307	92,7	100,0	
Исчезнат	Систем	24	7,3		
Вкупно		331	100,0		



Од податоците во дескриптивната статистика може да се види дека во истражувањето се вклучени 307 испитаника од кои 153 испитаника се од машки пол, а 157 испитаника се од женски пол, 47 испитаника се на возраст од 25 до 35 години,129 испитаника се на возраст од 36 до 45 години, 106 испитаника се на возраст од 46 до 55 години и 25 испитаника се на возраст над 56 говини. Во однос на брачниот статуст 121 испитаник имаат оформено брачна заедница, 68 испитаника се во врска, 63 испитаника се разведени и 55 испитаника се слободни.

Аритметичка средина на целата група изнесува 8,17, а стандардна девијација изнесува 1,14.Од податоците може да се види дека имаме нормална распределба на испитаниците во дистрибуцијата.

Хипотези:

1. Присутна е статистички значајна разлика помеѓу задоволството од животот, самопочитта, начинот на реагирање на стресни ситуации и злоставувањето од страна на партнерот кај испитаниците од машки и женски пол во токсични врски.

Групна статистика					
	пол	N	Средно	Станд. Отстапување	Станд. Значење на грешка
Задоволство.од.животот	1,00 м	126	66,9683	12,91507	1,15057
	2,00 ж	129	64,0078	14,01534	1,23398
Самопочитување	1,00 м	126	18,1905	6,06856	,54063
	2,00 ж	129	16,2248	5,65166	,49760
ориентирани.на.емоции	1,00 м	126	46,9127	7,68065	,68425
	2,00 ж	129	50,6202	8,49374	,74783
физичко.насилство	1,00 м	126	19,6429	11,11861	,99052
	2,00 ж	129	19,9147	9,56232	,84192
психичко.насилство	1,00 м	126	35,2937	19,55631	1,74221
	2,00 ж	129	36,9845	19,79188	1,74258
при.стрес.ориентирани.на. задачата	1,00 м	126	50,9841	6,70520	,59735
	2,00 ж	129	51,1008	7,74581	,68198
избегнување.при.стрес	1,00 м	126	51,3413	8,22889	,73309
	2,00 ж	129	51,6357	7,83715	,69002

		т-тест за еднаквост на средствата				
		t	df	Сиг. (2-опашка)	Средна разлика	Станд. Разлика во грешка
Задоволство.од.животот	Претпоставени еднакви варијанси	1,753	253	,081	2,96050	1,68879
Самопочитување	Претпоставени еднакви варијанси	2,677	253	,008	1,96567	,73415
ориентирани.на.емоции	**Претпоставени еднакви варијанси**	**(3,653)**	**253**	**,000**	**(3,70746)**	**1,01483**

физичко.насилство	Претпоставени еднакви варијанси	(,210)	253	,834	(,27187)	1,29769
психичко.насилство	Претпоставени еднакви варијанси	(,686)	253	,493	(1,69085)	2,46447
при.стрес.ориентирани.на.задачата	Претпоставени еднакви варијанси	(,128)	253	,898	(,11665)	,90813
избегнување.при.стрес	Претпоставени еднакви варијанси	(,293)	253	,770	(,29439)	1,00617

Со примена на Т тест за независни групи може да се заклучи дека во однос на полот на испитаниците присутна е разлика само во делот на начинот на реагирање во стресни ситуации, односно присутна е разлика во вклучувањето на емоциите во стресни ситуации во токсични врски t- 3,653, df-253, $p < 0,01$. Од тука може да се каже дека поставената хипотеза е делумно потврдена.

2. Присутна е статистички значајна разлика помеѓу доживеаното психичко насилство и бегање како начин на реагирање при стресни ситуации и брачниот статутс на испитаниците.

Групна статистика					
	брачен.статус	N	Средно	Станд. Отстапување	Станд. Значење на грешка
избегнување.при.стрес	7,00 во брак	121	52,0165	7,48552	,68050
	9,00 разведени	63	51,3016	8,95443	1,12815
психичко.насилство	7,00 во брак	100	36,0400	19,65507	1,96551
	9,00 разведени	53	34,8679	21,39288	2,93854

		т-тест за еднаквост на средствата				
			f	Сиг. (2-опашка)	Средна разлика	Станд.Разлика во грешка
избегнување.при.стрес	Претпоставени еднакви варијанси	,574	182	,567	,71494	1,24542

психичко.насилство	Претпоставени еднакви варијанси	340	51	734	1,17208	3,44405

Од добиените податоци може да се види дека не е присутна статистички значајна разлика кај испитаниците кои што се во брак и оние кои што се разведени во однос на доживеаното психичко насилство и избегнувањето во стресни ситуации за време на живеење во токсични врски.

3. Испитаниците кои што со висок степен на незадоволство во животот имаат низок степен на самопочитување.

Корелации			
		Задоволство.од.животот	Самопочитување
Задоволство.од.животот	Корелација на Личност	1	,601**
	Сиг. (2-опашка)		,000
	N	307	307
Самопочитување	Корелација на Личност	,601**	1
	Сиг. (2-опашка)	,000	
	N	307	307
**. Корелацијата е значајна на ниво од 0,01 (2-опашка).			

Од добиените податоци може да се констатира дека е присутна корелација помеѓу задоволството од животот и самопочитувањето на ниво на значајност $p<0,01$, со што се потврдува и хипотезата дека постои поврзаност помеѓу задоволството од животот и самопочитувањето на испитаниците.

4. Присутна е статистичка разлика помеѓу задоволството од живот и самопочитувањето кај испитаниците од различни групи кои што поминале низ токсична врска

Групна статистика					
	возраст	Н	Средно	Станд. Отстапување	Станд Значење на грешка
Задоволство.од.животот	4,00 36-45	176	65,7500	13,83474	1,04283
	5,00 46-55	131	67,3740	12,79623	1,11801
Самопочитување	4,00 36-45	176	16,9091	6,08255	,45849
	5,00 46-55	131	18,2214	5,35119	,46754

		т-тест за еднаквост на средствата				
		т	дф	Сиг.(2-опашка)	Средна разлика	Std. Разлика во грешка
Задоволство.од.животот	Претпоставени еднакви варијанси	(1,050)	305	,294	(1,62405)	1,54648
Самопочитување	Претпоставени еднакви варијанси	(1,967)	305	,050	(1,31228)	,66722

Од добиените податоци може да се каже дека не е присутна статистички значајна разлика во задоволството од живото и самопочитувањето кај испитаниците од различна возрасна група кои што живееле во токсична врска. Од тука поставената хипотеза се отфрла и се потврдува нултата хипотреза дека задоволството од живот и самопочитувањето е исто кај испитаниците кои што поминале низ токсична врска без разлика на нивната возраст.

4. **ДИСКУСИЈА**

Врските со токсични поединци може значително да влијаат на нашата самодоверба, оставајќи нè да се чувствуваме емоционално исцрпени и ранливи. Препознавањето на штетното однесување и манипулацијата на токсичните луѓе е од суштинско значење за заштита на нашата емоционална благосостојба и враќање на нашето чувство за себе.

Во животот ќе сретнеме различни луѓе со различни особини. Некои особини можат да нè подигнат, додека други можат да нè соборат и да нè натераат да ја изгубиме довербата во себе. Кога имаме интеракции со некој кој постојано покажува токсично или штетно однесување, без разлика дали е тоа на работа, во врски, пријателства или со членови на семејството, неговите постапки можат да ја нарушат нашата самодоверба. Колку повеќе се справуваме со нив, толку полошо може да се чувствуваме за себе.

Постојат одредени работи кои се далеку од нашата контрола. Нема ништо што можевме или не можевме да направиме за да се увериме дека работите ќе испаднат поинаку во тие околности. Некои околности се во наша контрола, но други се излезни од нашите контроли. На пример, немаме контрола над нашето потекло, родени родители, раса, боја на кожа или други егзистенцијални карактеристики. Но, ние секако имаме одредена контрола врз нашиот избор на партнери, пријатели, кариери, образование итн.

Бегајте од луѓе кои ви кажуваат само она што не можете да го направите. Тие немаат апсолутно ништо да понудат. Тие можат да ја видат само Месечината и никогаш не би го виделе сонцето. Затоа мора да ги држите подалеку, далеку од вас. Се случуваат ситуации поради кои може да изгледате како да сте во неповолна положба. Не дозволувајте тоа да ве вознемирува, бидејќи ако го правите тоа, наскоро би се нашле себеси како пиете во јамата на очајот и фрустрацијата. Имајте позитивен став, без разлика што се случува. Бидете уверени дека без разлика на ситуацијата, секогаш ќе има светлина на крајот од тунелот.

Животот е како пат кој се одмотува, полн со кривини и нерамнини. Неговите испакнатини имаат тенденција да нè закопчуваат под огромен притисок, што може да

доведе до губење на самодовербата. Премногу луѓе ги мразат своите животи или посакуваат да имаат туѓи животи.

Животот е патување, и како и сите патувања, потребен ни е вистински функционален глобален систем за позиционирање кој ќе не однесе до нашите индивидуални дестинации. Императив е да се цени фактот дека голем дел од одговорноста вистински да уживаме во животот до максимум или да живееме вистински продуктивен живот, во голема мера зависи од нас.

И мажите и жените продолжуваат да напредуваат во токсични врски поради ограничувањата што општеството им ги поставува. Луѓето сакаат да се прикажуваат во добро светло и би направиле се за да останат така, дури и ако тоа е на нивна сопствена штета.

Слушаме за безброј приказни за семејна злоупотреба и насилство. Дури и слушнавме и видовме како луѓето ги губат своите животи затоа што продолжија да напредуваат во токсични врски кои постепено ја одземаа сржта на нивните личности. Не треба да продолжите да страдате во тишина. Не треба да продолжите да напредувате во врска која всушност ве убива полека. Затоа што освен физичките и менталните маки на кои ве подложува врската, вие сте подложени и на цела емоционална мака. Без да го сфатите тоа, вие постепено отстапувате дел од себе што ве турка во таа многу ужасна точка на ниска самодоверба.

Токсичните врски може да имаат негативни ефекти врз нечие ментално и физичко здравје, како што се ниска самодоверба, анксиозност, депресија, несоница или хроничен стрес. Долгорочните ефекти од останувањето во таква врска може да предизвикаат распаѓање на вашето тело и да предизвикаат долготрајни физички и психички проблеми.

Постојат неколку потенцијални причини зошто луѓето остануваат во токсични врски:

Страв - Можеби се плашат да бидат сами, се плашат дека партнерот ќе им се одмазди или се плашат дека не можат финансиски да се издржуваат себеси/на своите деца ако си заминат. Стравот од непознатото или потенцијалните последици ги држи заглавени.

Ниска самодоверба - Можеби не се чувствуваат заслужни за подобар третман или дека можат да најдат поздрава врска. Нивната самодоверба е поврзана со одобрувањето на партнерот.

Нормализација - Ако некој пораснал околу злоупотреба, може да види токсично однесување како и обично. Можеби не сфаќаат колку е штетна врската.
Надеж – Се надеваат дека нивниот партнер ќе се промени и врската ќе се подобри. Но, навредливите, токсични партнери ретко го прават тоа. Како пасторски советник повеќе од четириесет години, видов други пастири и советници да го преземат овој пристап. Не успеа и, во многу случаи, речиси чинеше живот.
Љубов - Тие може длабоко да се грижат за партнерот и да се држат до убавите моменти или извинувањето на партнерот по навредливи инциденти.
Изолација - токсичните партнери често ги изолираат своите жртви од пријателите/семејството. Ова ја отстранува емоционалната поддршка и го отежнува заминувањето.
Зависност - Финансиската, емоционалната или физичката зависност од партнерот го отежнува замислувањето на заминување.
Накратко, срамот, ниската самодоверба, изолацијата, стравот, негирањето и недостатокот на ресурси често ги држат луѓето заглавени во токсични врски. Но, посегнувањето по поддршка може да им помогне на луѓето да најдат сила да заминат.
Ако сте во токсична врска, можеби ќе сакате да побарате стручна помош од терапевт или советник или да контактирате со доверлив пријател или член на семејството за поддршка. Можеби ќе сакате да размислите и за прекинување на врската ако не е можно да се поправи или ако претставува закана за вашата безбедност или благосостојба.
Откажувањето од токсична врска може да остави зад себе многу емоционални рани. Можеби има чувство дека сте ја оставиле врската зад себе заедно со вашето чувство за тоа кој сте. Задоволството од живот и самопочитувањето е исто кај испитаниците кои што поминале низ токсична врска без разлика на нивната возраст.
Да се живее живот со радост и исполнетост е по избор и сите ние имаме моќ да ја донесеме таа одлука за себе, без оглед на околностите во нашите животи. Некои луѓе

се премногу мрзливи. Тие сакаат да живеат навистина среќен живот, но не се подготвени да направат ништо за тоа. Темелната интроспектива, проценка на нечиј живот ќе ви ги покаже областите каде што имате одредена контрола. Многу луѓе минуваат низ животот несреќни и очајни затоа што се невистинити за себе. Тие не се подготвени да си ги кажат тие тешки вистини. Важно е повторно да се нагласи дека вистинското доживување на среќата во нашите животи, во голема мера зависи од

напорите што сме подготвени да ги вложиме во себе. Мораме да бидеме спремни и податливи, да правиме промени на работите над кои имаме контрола.
Многупати очекуваме одредени работи да се случат на одредени начини, а кога не одат според првично планираното, се јавува тенденцијата да бидеме фрустрирани од животот. И ако не внимаваме, овие работи потенцијално би можеле да станат крадци на радоста. Бидете вистински и верни на себе. И во вашето патување кон радосен живот, фокусирајте го вашето време, енергија и напори на оние работи на кои имате моќ да влијаете и почнете да го доживувате задоволството на некој што постигнува. Самодовербата во животот не е резервирана за малкумина привилегирани. Секој и навистина секој може да стане она за што некогаш сонувал. Но, тоа оди подалеку од сонувањето. Мора да бидеме подготвени да дејствуваме и да ги преземеме следните најдобри чекори кои ќе ни помогнат да ги остваримe нашите соништа. Поентата е да се движите подалеку од местото каде што сте моментално и не застанувајте додека не ја исполните вашата цел. И бидете благодарни за сите чекори што ги преземате кон остварување на вашите соништа. Мора да сфатиме дека секој од нас има уникатно патување кое може значително да се разликува од личност до личност.
Со голема самодоверба, ги прифаќаме нашите силни страни, ги признаваме нашите несовршености и се стремиме кон личен раст и само-подобрување. На предизвиците им приоѓаме издржливо, знаејќи дека сме способни да ги надминеме пречките и неуспесите. Севкупно, животот со висока самодоверба е обележан со силно чувство на самољубие и прифаќање, што ни дава моќ да живееме автентично и да напредуваме во секој аспект од нашите животи.

5. **ЗАКЛУЧОК**

Не е исто да зборуваме за токсична врска кога сме во неа и кога сме надвор од неа. Често има коментари со осуда за тоа како луѓето сами се виновни што заглавиле во одредена токсична релација, дека се слаби и емоционално нестабилни штом не можат да излезат од неа и да ја прекинат, дека го заслужуваат она што го добиваат и слично. Реалноста е дека овие врски многу често пати знаат да бидат страшен вртлог, силно торнадо кое се врти во круг и секој обид да излеземе од него нѐ враќа уште посилно во центарот. Партнерите знаат да бидат многу заводливи, да ветуваат промени, да манифестираат посакувано однесување одреден краток период за да повторно се вратат на старите навики и начини на однесување. На нас останува крајната одлука, да ја пресечеме лентата и да престанеме да се надеваме на промена. Всушност можеби најмногу нѐ двоуми верувањето дека партнерот/партнерката и покрај сето она што ни го прави, има потенцијал да биде добар човек. Гледајќи во тој потенцијал кој можеби никогаш нема да биде достигнат и реализиран, бираме да живееме во средина на терор и нељубов.

Никој не влегува во насилна врска намерно. Со љубовно бомбардирање на метата, со скапи подароци и комплименти, насилниците го тераат партнерот да го спушти гардот. Во основа, ги прелажуваат дека сретнале сродна душа. Потоа, почнуваат со фаза на одземање од вредноста, со повремено навредување, деградирање и манипулирање на жртвата. Потоа, со блатантни лаги ја убедуваат дека самата е виновна и ѝ го извртуваат компасот за реалност. Жртвата знае дека партнерот бил совршен на почетокот, па себеси се обвинува за пропаста на врската.

Дали постои разлика помеѓу задоволството од животот, самопочитта, начинот на реагирање на стресни ситуации и злоставувањето од страна на партнерот кај испитаниците од машки и женски пол во токсични врски. Со примена на Т тест се покажува дека е присутна разлика само во делот на начинот на реагирање во стресни ситуации, односно присутна е разлика во вклучувањето на емоциите во стресни ситуации во токсични врски. Од тука може да се каже дека ова тврдење е делумно потврдено.

Постоењето на разлика помеѓу доживеаното психичко насилство и бегање како начин на реагирање при стресни ситуации и брачниот статутс на испитаниците, се покажува дека не е присутна разлика кај испитаниците кои што се во брак и оние кои што

се разведени во однос на доживеаното психичко насилство и избегнувањето во стресни ситуации за време на живеење во токсични врски.

А дали испитаниците кои што со висок степен на незадоволство во животот имаат низок степен на самопочитување се констатира дека е присутна корелација помеѓу задоволството од животот и самопочитувањето, со што се потврдува дека постои поврзаност помеѓу задоволството од живот и самопочитувањето на испитаниците.

Од добиените податоци за задоволството од живот и самопочитувањето кај испитаниците од различни групи кои што поминале низ токсична врска може да се каже дека не е присутна разлика во задоволството од живото и самопочитувањето кај испитаниците од различна возрасна група кои што живееле во токсична врска. Се заклучува дека задоволството од живот и самопочитувањето е исто кај испитаниците кои што поминале низ токсична врска без разлика на нивната возраст.

6. LITERATURA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders

Aston, J. (2020). Stop codependency: The scientific guide. How to cure codependency, remove toxic relationships & health with this step by step recovery plan.

Arabi, S. (2016) Abuse victims are not co-dependent, they're trauma-bonded.

Behary, W. (2013) Disarming the narcissist: surviving and thriving with the self absorbed

Berman, D. (2015). New techniques for discrete optimization

Burris, C. T., & Rempel, J. K. (2008a). The devil you think you know: A psychology of evil

Bachman, G. F. & Guerrero, L. K. (2008). Forgiveness, apology, and communicative responses to hurtful events.

Back, M. D., Schmukle, S. C., & Egloff, B. (2010). Why are narcissists so charming at first sight?

Bacon, M., McKay, E., Reynolds, F. & McIntyre, A. (2018). The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis.

Berger, C. R. (1985). Social power and interpersonal communication. In M. L. Knapp & G. R.

Miller (Eds.), Handbook of interpersonal communication. Beverly Hills, CA:

Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., & Stevens, M.R. (2011). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress

Brenner, G. H., Berry, D., Borg, M. B. (2015). IRRELATIONSHIP: How We Use Dysfunctional Relationships to Hide from Intimacy. United States: Central Recovery Press

Brenner, R. E., & Vogel, D. L. (2015). Measuring thought content valence after a breakup: Development of the Positive and Negative Ex-Relationship Thoughts (PANERT) scale.

Campbell, S. (2019). But it's your family: Cutting ties with toxic family members and loving yourself in the aftermath. Morgan James Publishing.

Carnes, P. L. (2018). The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships. Health Communications, Inc.

Carruthers, A. (2013). Freedom from toxic relationships: Moving on from the family, work, and relationship issues that bring you down. Penguin Group USA LLC.

Chesak, J. (2018). The no BS guide to protecting your emotional space.

Choi, M. & Toma, C. L. (2017). Social sharing with friends and family after breakups: Patterns of media use and effects on psychological well-being.

Clarkson, K. (2004). Since U Been Gone.

Cloven, D. H., & Roloff, M. E. (1993). The chilling effect of aggressive potential on the expression of complaints in intimate relationships.

Campbell, W. K. (1999). Narcissism and romantic attraction

Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C., & Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies

Canonville, C. L. (2016). The narcissists addiction to narcissistic supply

Corbin, J. & Strauss, A. (2014). Basics of Qualitative Research (4th ed.). Thousand Oaks,

Cohen, M. (2020). The covert narcissist: How to identify a narcissist and defend yourself from a toxic relationship, avoiding physical and psychological abuse. Melanie Cohen.

Cory, T. L. (n.d.). Toxic relationships: What they are and 8 types of toxic individuals.

Costello, A.B. & Osborn, J. (2007). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis.

Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (1994). The dark side of interpersonal communication.Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Cupach, W. R., & Spitzberg, B. H. (2011). The dark side of close relationships II. New York:

Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors.

Dailey, R. M., McCracken, A. A., Jin, B., Kelly R. K. R., & Green, E. W. (2013) Negotiating breakups and renewals: Types of on-again/off-again dating relationships.

Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfiester, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/off-again romantic relationships: ‘‘It’s up and down, all around.

Dailey, R. M., Zhong, L., Pett, R., Scott, D., & Krawietz, C. (2020b). Investigating relationship dispositions as explanations for on-again/off-again relationships.

Daily, R. M., Zhong, L., Pett, R. & Varga, S. (2020c). Post-dissolution ambivalence, breakup adjustment, and relationship reconciliation. Journal of Personal and Social Relationships,

Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J.A., Feinstein, B.A., Eaton, N.R., Daks, J.S., Kumar,S.A., Lomash, E.F., Mccormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults.

Davila, J., Steinberg, S. J., Ramsay, M., Stroud, C. B., Starr, L., & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The Romantic Competence Interview.

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. Personality and Social Psychology Bulletin

Dines, C. (2020). Super self-care: How to find Lasting freedom from addiction, toxic relationships and dysfunctional lifestyles. John Murray Press.

Dunham, S. M., Dermer, S. B., & Carlson, J. (2011). Poisonous parenting: Toxic relationships between parents and their children. New York, NY: Routledge.

Dutton, D. & Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test oftraumatic bonding theory. Violence and Victims,

Evans, P., (1992). The Verbally Abusive Relationship

Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., & Rothman, E. (2013). Longitudinal associations between teen dating violence victimization and adverse health outcomes. Pediatrics,

Feeney, J. A. (2005). Hurt feelings in couple relationships: Exploring the role of attachment and perceptions of personal injury. Personal Relationships,

Felmlee, D. H. (1995). Fatal Attraction. In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds), The dark side of close relationships,

Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. Adolescence,

Follingstad, D. R., Coker, A. L., Lee, E., Williams, C. M., Bush, H. M., & Mendiondo, M. M. (2015). Validity and psychometric properties of the Measure of Psychologically Abusive

Behaviors among young women and women in distressed relationships. Violence Against Women,

Foshee, V. A. McNaughton Reyes, H. L., Gottfredson, N.C., Chang, L.Y., & Ennett, S.T. (2013). A longitudinal examination of psychological, behavioral, academic, and relationshipconsequences of dating abuse victimization among a primarily rural sample ofadolescents. Journal of Adolescent Health

Fox, J. & Tokunaga, R. S. (2015). Romantic partner monitoring after breakups: Attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.

FRA. (2014). Violence against women: an EU-wide survey. Main results report. European Union Agency for Fundamental Human Rights. Retrieved from https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women eu-wide-survey-main-results-report

Freud S. Psihopatologija svakodnevnog života

Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. Journal of Social and Personal Relationship

Gaba, S. (2021). Spotting the hoovering techniques of a narcissist. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/addiction-and-recovery/ 202105/spotting-the-hoovering-techniques-narcissist

Gale, B. F. (2020). The experience of toxic relationships among military service members: A generic qualitative study Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. Retrieved fromhttp://login.ezproxy1.lib.asu.edu/login?url=https://www.proquest.com/docview/2436881853?accountid=4485

Gaynor, G. (1978). I Will Survive. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=FHhZPp08s74

Glass, L. (1995). Toxic People. Simon & Schuster Publishing.

Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1998a). The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, desperation, and destructive communication. In B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), The dark side of relationships Mahwah, NJ: Erlbaum.

Guerrero, L. K., Hannawa, A. F., & Babin, B. A. (2011). The communicative responses to jealousy scale: Revision, empirical validation, and associations with relational satisfaction. Communication Methods and Measures

Guerrero, L. K., & Reiter, R. L. (1998). Expressing emotion: Sex differences in social skills and communicative responses to anger, sadness, and jealousy. In D. J. Canary & K. Dindia (Eds.), Sex differences and similarities in communication (pp. 321-350). Erlbaum.

Gómez, J., Ortega-Ruiz, R., Clemente, M., & Casas, J. A. (2021). Intimate partner aggression committed by prison inmates with psychopathic profile. International Journal of Environmental Research and Public Health,

Gore, L. (1963). You Don't Own Me. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=cTpvirQ-hPA

Gottman, J. M. (1994). What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Grey, S. (2013). The Women of the Narcissist: Understanding Unhealthy Relationship

Hallberg, L. R-M. (2006) The "core category" of grounded theory: Making constant comparisons. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 1(3),

Hare, R. D., & Neumann, C. S. (2008). Psychopathy as a clinical and empirical construct. Annual Review of Clinical Psychology, http://dx.doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091452

Harrison, J. & Dixon, M. (2019). Narcissist abuse recovery: The ultimate guide for how to understand, cope, and move on from narcissism in toxic relationships. Pardi Publishing.

Herman, J. (1992). Trauma and recovery: the aftermath of violence-from domestic abuse to political terror

Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. Journal of College Student Development, https://doi.org/10.1353/csd.2008.0008

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research,

Houston, M. J. (2012). The psychology of abusive/predatory relationships: How to detach from and avoid these toxic relationships. iUniverse.

Howard, R. (2016). Addicted to pain: Renew your mind and heal your spirit from a toxic relationship in 30 days. Rainie Howard Enterprises LLC Publishing Company.

Howard, V. (2019). Recognising narcissistic abuse and the implications for mental health nursing practice. Issues in Mental Health Nursing, https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1590485

Johnson, M. P., Leone, J. M., & Xu, Y. (2014). Intimate terrorism and situational couple violence in general surveys: Ex-spouses required. Violence Against Women,.

Jonason, P. K., Kaźmierczak, I., Campos, A. C., & Davis, M. D. (2021). Leaving without a word: Ghosting and the Dark Triad traits. Acta Psychologica,

Joseph, S., Murphy, D., & Regel. S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. Clinical Psychology and Psychotherapy,

Kurdek, L. (2002). Predicting the Timing of Separation and Marital Satisfaction

Kohut, H. (1971). A narcissistic defense against affects and the illusion of self sufficiency

Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF

Kaslow, F. W. (Ed.). (1996). Handbook of relational diagnosis and dysfunctional family patterns. John Wiley & Sons.Kelley, A. (2020). Codependency in relationship: How to cure, protect, and heal yourself after a toxic relationship. Overcome jealousy, possessiveness, anxiety, narcissistic relationships, and boost your self esteem. Anastasia Kelley.

Kraus, G. & Reynolds, D. J. (2001). The “a-b-c’s” of the cluster b’s: Identifying, understanding,and treating cluster b personality disorders. Clinical Psychology Review, https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00052-5

Lannin, D. G.,Bittner, K. E., & Lorenz, F. O. (2013). Longitudinal effect of defensive denial on relationship instability. Journal of Family Psychology, https://doi.org/:10.1037/a0034694

Larsen, J. A. (1982). Remedying dysfunctional marital communication. Social Casework,

Lay, G. (2019). Understanding relational dysfunction in borderline, narcissistic, and antisocialpersonality disorders: Considerations, presentation of three case studies, andimplications for therapeutic intervention. Psychology Research,

LeFebvre, L. E. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. In N. M. Punyanunt-Carter & J. S. Wrench (Eds.), The Impact of Social Media in Modern Romantic Relationships. Lexington Books.

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. Imagination. Cognition and Personality, https://doi.org/10.1177/027623 6618820519

LeFebvre, L. E., & Fan, X. (2020). Ghosted?: Navigating strategies for reducing uncertainty and implications surrounding ambiguous loss. Personal Relationships,

LeFebvre, L. E., Rasner, R. D., & Allen, M. (2020). "I guess I'll never know…": Non-initiators account-making after being ghosted. Journal of Loss and Trauma,

Lehmann, P., Simmons, C. A., & Pillai, V. K. (2012). The validation of the Checklist of Controlling Behaviors (CCB): Assessing coercive control in abusive relationships. Violence Against Women, 18(8), 913–933. https://doi.org/10.1177/1077801212456522

Lubit, R. (2004). The tyranny of toxic managers: Applying emotional intelligence to deal with difficult personalities. Ivey Business Journal, p. 1-7. Retrieved from http://home.mycybernet.net/~taylors/Publish/Tyrany%20of%20toxic%20Managers.pdf

Lukacs, V., & Quan-Haase, A. (2015). Romantic breakups on Facebook: New scales for studying post-breakup behaviors, digital distress, and surveillance. Information, Communication & Society, 18(5), 492–508. https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008540

MacKenzie, J. (2019). Whole again: Healing your heart and rediscovering your true self after toxic relationships and emotional abuse. Penguin Random House LLC.

Mahari, A. J. (2015). Narcissistic personality disordered misogynist males abuse of women they claim to love

McBride, K. (2016). Will I ever be free of you? How to navigate a high-conflict divorce from a narcissist and heal your family

Miller, J. D., Campbell, W. K., & Pilkonis, P. A. (2007). Narcissistic personality disorder

Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery and personal growth. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, https://doi.org/:10.1089/cyber.2012.0125

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. PLOS ONE, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161

McLemore, C. (2008). Toxic relationships and how to change them: Health and holiness in everyday life. John Wiley & Sons. Merriam-Webster. (n.d.). Ghosting. Merriam-Webster.com. Retrieved March 17 2022 from https://www.merriam-webster.com/words-at-play/ghosting-words-were-watching

Miczo, N., Flood, M., & Fitzgerald, J. (2018) Memorable messages and the evaluation of relational transgressions, Southern Communication Journal, 83(4), 215-228. https://10.1080/1041794X.2018.1469661

Miller, R. S. (1999). Dysfunctional relationships. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.), The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems: Interfaces Of Social and Clinical Psychology (pp. 311–338). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10320-011

Miller, T. (2020). Healing from toxic relationships: How to leave behind a troubled past and start a new happy life without anxiety, inner conflicts, and negative thoughts. ebook.

Moller, N.P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K.D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00262.x

Mongeau, P. A., Knight, K., Williams, J., Eden, J., & Shaw, C. (2013). Identifying and explicating variation among friends with benefits relationships. Journal of Sex Research,https://doi.org/:10.1080/00224499.2011.623797

Mongeau, P. A., van Raalte, L. J., Bednarchik, L., & Generous, M. (2019). Investigating and extending variation among friends with benefits relationships: Relationship maintenanceand social support. Southern Communication Journal, https://doi.org/:10.1080/1041794X.2019.1641837

Motz, A. (2014). Toxic couples: The psychology of domestic violence. Routledge.National Coalition Against Domestic Violence. (n.d.). Dynamics of abuse. National Coalition Against Domestic Violence. Retrieved from https://ncadv.org/dynamics-of-abuse

Ozer, D. J. (1993). "The study of individuals

Pattemore, C (2021). How to set boundaries in your relationships. Psych Central.https://psychcentral.com/blog/why-healthy-relationships-always-have-boundaries-how-to-set-boundaries-in-yours

Perry, K. (2008). Hot N Cold. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=kTHNpusq654 Planned Parenthood. (n.d.). What makes a relationship unhealthy? Planned Parenthood. Retrieved from https://www.plannedparenthood.org/learn/relationships/healthy relationships/what-makes-relationship-unhealthy

Posey, P. (2019). Recovering from narcissistic abuse: How to heal from toxic relationships and emotional abuse. Priscilla Posey.

Powell, K. M., Rosén, L. A., & Huff, M. E. (1997). Disruptive behavior disorders and the avoidance of responsibility. Personality and Individual Differences, https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00090-1.

PsychAlive. (2014). Toxic relationships. PsychAlive. Retrieved from www.psychalive.org/toxic-relationship/

Riddell, T., Ford-Gilboe, M., & Leipert, B. (2009). Strategies used by rural women to stop, avoid, or escape from intimate partner violence. Health Care for Women International, https://doi.org/:10.1080/07399330802523774

Roloff, M. E., & Cloven, D. H. (1990). The chilling effect in interpersonal relationships: The reluctance to speak one's mind. In D. D. Cahn (Ed.), Intimates in conflict: A communication perspective Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Saffrey, C. & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. Personal Relationships,

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. Psychological Bulletin,

Solomon, M. F. (1992). Narcissism and intimacy: love and marriage in an age of confusion. Psychotherapy

Spears, B. (2003). Toxic. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=LOZuxwVk7TU

Spencer, C., Mallory, A. B., Cafferky, B. M., Kimmes, J. G., Beck, A. R., & Stith, S. M. (2019).

Mental health factors and intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. Psychology of Violence, 9(1), 1–17. https://doi.org/10.1037/vio0000156

Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1998). The dark side of close relationships.Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Spitzberg, B.H. & Cupach, W. R. (2007). The dark side of interpersonal communication (2nd ed).Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Springer, C. A., Britt, T. W., & Schlenker, B. R. (1998). Codependency: Clarifying the construct. Journal of Mental Health Counseling,

Stafford, L. & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. Journal of Social and Personal Relationships,

Starks, K. M. (2007). Bye bye love: Computer-mediated communication and relational dissolution. Texas Speech Communication Journal,

Stein, J. B., Mongeau, P. A., Posteher, K. A., & Veluscek, A. M. (2019). “Netflix and chill?”: Motivations for engaging in friends with benefits relationships. Canadian Journal ofHuman Sexuality,

Steinmetz, K. (2018). How Oxford Dictionaries' word of the year sums up the cultural moment. Time. https://time.com/5455753/oxford-word-2018/

Suwinyattichaiporn, T., Guerrero, L. K., & Generous, M. A. (2021). Conceptualizing and operationalizing empathic expressions: A communication perspective. Communication

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, https://doi.org/:10.1007/BF02103658

Thompson, M. P., Basile, K. C., Hertz, M. F., & Sitterle, D. (2006). Measuring intimate partner violence victimization and perpetration: A compendium of assessment tools. National Center for Injury Prevention and Control (U.S.). Retrieved from https://stacks.cdc.gov/view/cdc/11402

Timmermans, E., Hermans, A. M., & Opree, S. J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters’ ghosting experiences. Journal of Social and Personal Relationships,

Urban Dictionary. (2022). Ghosting. Urbandictionary.com. Retrieved March 17 2022 from https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Ghosting

Vaknin, S., & Love, M. S. (2006). Narcissism at a Glance

Vangelisti, A. L. (1994). Messages that hurt. In W. R. Cupach & B. H. Spitzberg (Eds.), The dark side of interpersonal communication (pp. 53–82). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.Vilhauer, J. (2015). Why ghosting hurts so much. Psychology Today.

https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201511/why-ghosting hurts-so-much

Walker, L. E. A. (2007). The battered woman syndrome, third edition. ProQuest Ebook Central https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy1.lib.asu.edu

Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). National Center for PTSD. Retrieved from https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp

Williams, N. D., Smith, D.B., Sukach, T. & Minaiy, C. (2018) Expecting more in relationships –Implications of relational entitlement. The American Journal of Family Therapy, 321-340. https://doi.org/10.1080/01926187.2018.1539354

Worley, T. R., & Samp, J. (2016). Complaint avoidance and complaint-related appraisals in close relationships: A dyadic power theory perspective. Communication Research,https://doi.org/10.1177/009365021453844

Zbirke psihologijskih skala i upitnika

7. ПРИЛОЗИ

1.Скала на задоволствата на животот

Автор :Звездан Пенезиќ

Пред вас се одредени изјави кои се однесуваат на проценката на вашиот живот. Ве молиме одговорете што е можно поискрено колку се согласувате со секој од нив.

Обележете го соодветниот број до секоја изјава. Користете скала на која броевите ги имаат следниве значења:

1 - Воопшто не се согласувам

2 - Најчесто не се согласувам

3 - Ниту се согласувам ниту не се согласувам

4 - главно се согласувам

5 - Потполно се согласувам

1.Во повеќе аспекти мојот живот се чини идеален …… 1 2 3 4 5

2. Условите во мојот живот се одлични…….. 1 2 3 4 5

3. Задоволен сум со својот живот……..……. 1 2 3 4 5

4. До сега имам важни работи кои сум ги сакал во животот……..…. 1 2 3 4 5

5.Кога повторно би го живеела својот живот не би менувала ништо…….. 1 2 3 4 5

6. Според се јас сум многу среќна личност…….…….. 1 2 3 4 5

7. Животот ми носи многу задоволства ……..…..… 1 2 3 4 5

8. Јас општо се добро чувствувам …….…… 1 2 3 4 5

9. Мислам дека сум среќна личност……..……. 1 2 3 4 5

10. Гледајчи во целина јас сум помалку среќен од другите…….…….. 1 2 3 4 5

11. Често сум потресен и несреќен…….. 1 2 3 4 5

12. Мислам дека сум среќен барем како другите луѓе……...……1 2 3 4 5

13. Мојата иднина изгледа добро……. 1 2 3 4 5

14. Задоволен сум на начините на кои ми се остваруваат работите……..…….. 1 2 3 4 5

15. Што и да се случи можам да ја видам светлата страна на работите…….. 1 2 3 4 5

16. Уживам да живеам…… 1 2 3 4 5

17. Мојот живот ми се чини смислен……..…… 1 2 3 4 5

Ве молиме одговорете на следните изјави сега, заокружејќи го соодветниот број до секоја на побарувањата. Броевите го имаат следново значење:

1 - ова никогаш не ми се случило

2 – ретко ми се случува

3 – ми се случува и не ми се случува

4 – често ми се случува

5 – секогаш ми се случува

Дали ви се случило во последните неколку недели...

18. ... дека сте биле задоволни затоа што сте постигнале нешто……. 1 2 3 4 5

19. ... дека сте биле задоволни затоа што другите ве сакаат……. 1 2 3 4 5

20. … дека сте се чувствувале целосно среќни…… 1 2 3 4 5

2. Скала за самодоверба

Упатство и содржина на вагата. Ве молиме означете ја секоја изјава на следниов начин:

- ако исказот точно или приближно точно опишува како најчесто се чувствувате, заокружете го одговорот „Т“ (точно).

--ако изјавата не опишува како најчесто се чувствувате, заокружете го одговорот „N“ (неточно)

1. Често посакувам да сум некој друг .... Т Н

2. Омилена сум во маало..... .... Т Н

3. Тешко ми е да зборувам пред група луѓе ……Т Н

4. Кога би можел, би сакал да сменам многу за себе…… Т Н

5. Носам одлуки без многу потешкотии…….

6. Лесно се лутам дома..... .....Т Н

7. Горд сум на мојот успех на работа. ……Т Н

8. Сакам да ми кажуваат што да правам ……..Т Н

9. Ми треба долго време да се прилагодам на нешто ново.....Т Н

10. Често се каам за своите постапки..... .... Т Н

11. Претпочитам да останам во друштво на луѓе помлади и понеискусни од мене .....Т Н

12. Моите блиски луѓе очекуваат премногу од мене .....Т Н

13. Се разбирам себеси..... ....Т Н

14. Сѐ во мојот живот изгледа збунето и хаотично……...Т Н

15. Никој не ми обрнува многу внимание дома……..Т Н

16. Не успевам да се постигнам како што би сакал……...Т Н

17. Имам лошо мислење за себе..... .....Т Н

18. Често се чувствувам непријатно во социјалните контакти……...Т Н

19. Често се срамам од себе..... ..... .Т Н

20. Мислам дека сум физички погрда од повеќето други……Т Н

21. Често имам чувство дека не сум компетентен за …….……Т Н

22. Имам чувство дека колегите/работодавачите се незадоволни од мене……..…Т. Н

23. Лесно се вознемирувам кога ме критикуваат..... ....Т Н

24, често чувствувам дека моите колеги/работодавач очекуваат премногу од мене……..….Т. Н

25. Често се чувствувам обесхрабрено……..…..Т.Н

Активности и однесувања кога се соочувате со стресна или вознемирувачка ситуација

Ендлер и Паркер

Списокот пред вас содржи изјави кои ги опишуваат реакциите на луѓето на различни животни тешкотии, стресни или вознемирувачки ситуации. Ве молиме заокружете го бројот до секоја изјава што покажува до кој степен обично го користите тој вид активност/однесување кога ќе наидете на стресна или вознемирувачка ситуација. Броевите го означуваат следново:

1 - никако

2 - главно не

3 - и да и не

4 - главно да

5 - целосно да

1. Подобро го планирам времето……. 1 2 3 4 5

2. Се фокусирам на проблемот за да видам како да го решам…….. 1 2 3 4 5

3. Мислиме на добрите работи што се случија……. 1 2 3 4 5

4. Се трудам да бидам со други луѓе……. 1 2 3 4 5

5. Се карам што одложувам……. 1 2 3 4 5

6. Го правам она што мислам дека е најдобро…… 1 2 3 4 5

7. Преокупиран сум со грижи и проблеми…….. 1 2 3 4 5

8. Се обвинувам себеси што се доведов во таква ситуација. …….. 1 2 3 4 5

9. Гледам во прозорците……. 1 2 3 4 5

10. Истакнувам што ми е најважно…… 1 2 3 4 5

11. Се обидувам да го спијам……

12. Се почестувам со мојата омилена храна и пијалок…….. 1 2 3 4 5

13. Се грижам за мојата неспособност да се справам со проблемите…….. 1 2 3 4 5

14. Многу се напнувам…… 1 2 3 4 5

15. Размислувам како решив слични проблеми…… 1 2 3 4 5

16. Си велам дека ова навистина не ми се случува…… 1 2 3 4 5

17. Се прекорувам што ја сфаќам ситуацијата премногу емотивно……. 1 2 3 4 5

јас доживувам.

18. Излегувам на пијалоци и храна……. 1 2 3 4 5

19. Многу се вознемирувам…… 1 2 3 4 5

20. Купувам нешто за себе…… 1 2 3 4 5

21. Јас одлучувам што да правам и го правам…….. 1 2 3 4 5

22. Се обвинувам себеси што не знам што да правам…… 1 2 3 4 5

23. Одам на забава (забава)…… 1 2 3 4 5

24. Работам на објаснување на ситуацијата……. 1 2 3 4 5

25. „Се следам себеси“ и не знам што правам…….. 1 2 3 4 5

26. Веднаш се обидувам да ги поправам работите……..…. 1 2 3 4 5

27. Размислувам за настанот и учам од сопствените грешки…….. 1 2 3 4 5

28. Посакувам да можам да го променам она што се случи или како се чувствував…… 1 2 3 4 5

29. Посетувам пријатели…….. 1 2 3 4 5

30. Се грижам за тоа што треба да направам…….. 1 2 3 4 5

31. Поминувам време со личноста што ја ценам…… 1 2 3 4 5

32. Одам на прошетка…….. 1 2 3 4 5

33. Си велам дека ова никогаш повеќе нема да се повтори…….. 1 2 3 4 5

34. Се фокусирам на моите главни недостатоци…….. 1 2 3 4 5

35. Разговарам со некој чиј совет го ценам…… 1 2 3 4 5

36. Го анализирам проблемот пред да реагирам…….. 1 2 3 4 5

37.Се јавувам на пријател……
……

38. Се лутам…… 1 2 3 4 5

39. Го менувам редоследот на она што ми е најважно…… 1 2 3 4 5

40. Одам во кино. (Гледам филм)…….. 1 2 3 4 5

41. Ја контролирам ситуацијата…….. 1 2 3 4 5

42. Дополнително се трудам да ги средам работите…….. …1 2 3 4 5

43. Наоѓам неколку различни решенија за проблеми…….. 1 2 3 4 5

44. Се исклучувам и ја избегнувам ситуацијата……. 1 2 3 4 5

45. Го вадам на други луѓе…….. 1 2 3 4 5

46. Ја користам ситуацијата за да докажам како можам да го направам тоа……..…. 1 2 3 4 5

47. Се организирам за да можам да ја контролирам ситуацијата……..…. 1 2 3 4 5

48. Гледам телевизија ……
……

3. Попис на навредливо однесување на партнерот

Еве список на однесувања кои многу жени/мажи тврдат дека ги користеле нивните партнери или поранешни партнери. Тие би сакале да процените колку често се случувале овие однесувања.Вашите одговори се доверливи и ќе бидат искористени за потребите на истражување и пишување на мојот магистерски труд, а подоцна и за примена на соодветна помош во мојата психолошка и психотерапевтска пракса.

Пред секоја изјава заокружете го бројот што го покажува најблискиот одговор на тоа колку често тоа се случувало во вашата врска со партнерот или поранешниот партнер.

1 = Никогаш 2 = Ретко 3 = Повремено 4 = Често 5 = Многу често

1. Ве нарекува со погрдни имиња и/или ве критикува……. 1 2 3 4 5

2. Тој се обидува да ве спречи да го правите она што го сакате (на пример, излегување со пријателите, прошетка)…….. ……. …….. 1 2 3 4 5

3. Ви упатува лути погледи, ве гледа со лутина……..……. 1 2 3 4 5

4. Не дозволува да имате пари за вашите потреби или

целосно ги контролира финансиите……. 1 2 3 4 5

5. Го прекинува разговорот со вас и сам одлучува……..…….. 1 2 3 4 5

6. Се заканува дека ќе ве удри или ќе фрли нешто врз вас…… 1 2 3 4 5

7. Ве оттурнува или отфрла со тишина и прекин на комуникацијата…… 1 2 3 4 5

8. Ги потценува вашите роднини и пријатели…… 1 2 3 4 5

9. Обвинувате дека обрнувате премногу внимание на некого или

на нешто друго…….. 1 2 3 4 5

10. Ви овозможува да располагате со само ограничен износ на пари……. 1 2 3 4 5

11. Ги користи децата за да ви се закануваат (на пример, вели дека нема да добиете

старателство, дека ќе го напушти градот со децата)…….. 1 2 3 4 5

12. Се лути на вас кога се во прашање оброците, домаќинството или перењето алишта

тие не се подготвени кога тој/таа сака или на начин на кој тој/таа сака…… 1 2 3 4 5

13. Кажете работи што ве плашат (на пример: да ви кажам да

ќе се случи нешто лошо, ќе се самоубие)……..……. 1 2 3 4 5

14 Те удира, те удира или те боцка

15. Ве тера да правите понижувачки или понижувачки работи (на пр., да

молат за прошка, да побараат дозвола од него да го користат автомобилот за да

дали сте завршиле нешто)…… 1 2 3 4 5

16. Ве проверува (на пр. ги слуша вашите телефонски разговори,

ја проверува километражата на автомобилот, ве повикува цело време)……
……
……
……
…… 1 2 3 4 5

17. Вози несовесно кога сте во автомобилот

18. Ве принудува да имате сексуални односи на начин што не ви се допаѓа или сакате…… 1 2 3 4 5

19. Одбива да учествува во домашните обврски и грижата за децата

20. Ви се заканува со нож, пиштол или друго оружје…….. 1 2 3 4 5

21. Ти удира шлаканица…… 1 2 3 4 5

22. Ви кажува дека сте лоша мајка/татко…….. 1 2 3 4 5

23. Тој не дозволува вас или личноста навистина ви пречи да одите на работа …… 1 2 3 4 5

24. Фрла, удира, шутира или крши работи……..……. 1 2 3 4 5

25. Тој те удира…….. 1 2 3 4 5

26. Физички ве принудува на секс или одбива/не

дозволува сексуален однос……. 1 2 3 4 5

28. Физички напаѓа интимни делови од вашето тело……. 1 2 3 4 5

29. Ве гуши или дави…… 1 2 3 4 5

30. Користи нож, пиштол или друго оружје за заплашување……..…

1 2 3 4 5