

2025-05

pÿ ' Æ . 3 ® Ñ µ 1 Â 0 ± 1 • ¼ À µ 1 Á - µ Â
 pÿ • » » . ½ ¿ 0 Å À Á - É ½ Ñ µ " 1 ± À Á ¿ Ñ É Å
 pÿ £ Ç - Ñ µ 1 Â ¼ µ † Ä ¿ ¼ ± À ¿ Å • 0 ´ . » Î
 pÿ • ± Á 0 1 Ñ Ñ 1 Ñ Ä 1 0 ¬ § ± Á ± 0 Ä . Á 1 Ñ Ä 1 0
 pÿ ¿ 1 ¿ Ä 1 0 ® ^ Á µ Å ½ ± ¼ - Ñ É ' ½ ¬ » Å

pÿ š Å Á 1 ± 0 - ´ . Â , " 1 ¬ ½ ½ . Â

pÿ œ µ Ä ± Ä Ä Å Ç 1 ± 0 ì Á ì 3 Á ± ¼ ¼ ± £ Å ¼ 2 ¿ Å » µ Å Ä 1 0 ® Â " Å Ç ¿ » ¿ 3 - ± Â , £ Ç ¿ » ® • Ä 1 Ä Ä . ½
 pÿ ± ½ µ Ä 1 Ä Ä ® ¼ 1 ¿ • µ ¬ Ä ¿ » 1 Â ¬ Æ ¿ Å

<http://hdl.handle.net/11728/13547>

Downloaded from HEPHAESTUS Repository, Neapolis University institutional repository



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ,
ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ**

Αφηγήσεις και Εμπειρίες Ελληνοκυπρίων σε Διαπροσωπικές Σχέσεις με Άτομα που
Εκδηλώνουν Ναρκισσιστικά Χαρακτηριστικά: Μια Ποιοτική Έρευνα μέσω Ανάλυσης

Αφηγήσεων

Κυριακίδης Γιάννης

Αριθμός Φοιτητικής Ταυτότητας 1224410094

Τρίτος Χρόνος- Δεύτερο Εξάμηνο

Πανεπιστήμιο Νεάπολις

Μάιος 2025

Επιβλέπων: Δρ. Λίνα Ευθυβούλου

Μέλος επιτροπής: Δρ Γιώργος Τσίτσας

Μέλος επιτροπής: Δρ Γλυκερία Ρέππα

Σημείωμα Συγγραφέα

Η παρούσα διατριβή εκπονήθηκε για το ΣΨΥΧ 520

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Κυριακίδης Γιάννης, 2025

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος All rights reserved

Η έγκριση της διατριβής από το Πανεπιστήμιο Νεάπολις δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου

Ευχαριστίες

Οφείλω, κατά αρχήν, ευγνωμοσύνη στους συμμετέχοντες που έχουν συμμετάσχει στην διατριβή αυτή, αλλά και στην επιβλέπον κυρία Δρ Λίνα Ευθυβούλου της οποίας ο ενθουσιασμός και το ενδιαφέρον για την ποιοτική έρευνα αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για εμένα. Ως αποτέλεσμα θα ήθελα να ευχαριστήσω ειλικρινώς την Καθηγήτρια του πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφου κα Δρ Λίνα Ευθυβούλου, επιβλέπον της διατριβής αυτής, για την πολύτιμη καθοδήγηση και τις υποδείξεις της, κυρίως δε για την υπομονετική της συμπαράσταση.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους ερευνητές που με την συμβολή τους στην ελληνόφωνη και αγγλόφωνη Βιβλιογραφία της ποιοτικής έρευνας έχουν παρέχει σημαντική καθοδήγηση για τους κανόνες της αλλά και τον τρόπο διεξαγωγής της.

ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ Ρ.

Περίληψη

Οι αφηγήσεις και εμπειρίες ατόμων σε διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά είναι θέμα το οποίο καλύπτεται ως ένα βαθμό από την υπάρχουσα βιβλιογραφία όχι όμως επαρκώς. Επίσης, οι σχετικές έρευνες όταν αναφέρονται σε αυτό το θέμα δεν έχουν ως βασικό θέμα διερεύνησης το συγκεκριμένο, αλλά αναφέρονται σε αυτό ως βοήθεια για το δικό τους θέμα προς διερεύνηση. Αξίζει να σημειωθεί ότι αναφέρεται ο σκοπός της έρευνας, η συμβολή που παρέχεται στην γνώση, ποσοτικές ερευνητικές μελέτες αλλά και ποιοτικές, επίσης έχει σημειωθεί η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε αλλά και η ανάλυση που προέκυψε. Τα κεφάλαια που ακολουθούν χωρίζονται σε υποκεφάλαια τα οποία επεξηγούν την διαδικασία αλλά και τα συμπεράσματα που έχουν προκύψει. Αυτά αφορούν τις αρνητικές επιπτώσεις που έχουν τα άτομα από τις εμπειρίες τους με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, επίσης φαίνεται ότι από αυτό προκύπτουν και θετικές είτε αντιλήψεις είτε γνώσεις που με τις οποίες τα άτομα μπορούν να πορευτούν στην ζωή τους και να τις εφαρμόζουν προκειμένου να είναι πιο λειτουργικοί αλλά και υγιείς.

Λέξεις κλειδιά: ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, βιωμένες εμπειρίες, ενσυναίσθηση, θετική ερμηνεία, αρνητική ερμηνεία, αφηγήσεις

Abstract

The narratives and experiences of individuals in interpersonal relationships with individuals who exhibit narcissistic traits is a topic that is covered to some extent by the existing literature, but not sufficiently. Also, when relevant research refers to this topic, it is not the main topic of investigation, but rather refers to it as an aid to their own topic of investigation. It is worth noting that the purpose of the research, the contribution provided to knowledge, quantitative and qualitative research studies are mentioned, the methodology followed and the resulting analysis are also noted. The following chapters are divided into subchapters that explain the process and the conclusions that have emerged. These concern the negative effects that individuals have from their experiences with people who have narcissistic traits, It also seems that from this, positive perceptions or knowledge emerge with which individuals can move through their lives and apply them in order to be more functional and healthy.

Keywords: narcissistic traits, lived experiences, empathy, positive interpretation, negative interpretation, narratives

Πίνακας περιεχομένων

Table of Contents

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ, ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ	1
Πνευματικά δικαιώματα	2
Ευχαριστίες	3
Περίληψη	4
Abstract	5
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	9
1.1 Σκοπός της έρευνας;.....	9
1.2 Στόχοι της έρευνας.....	10
1.3 Συμβολή στη γνώση	11
1.4 Αντανακλαστικότητα	14
1.5 Ορισμοί.....	17
Κεφάλαιο 2: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας	18
2.1. Θεωρητικό πλαίσιο	18
2.1.1 Θεωρίες Προσωπικότητας	18
2.1.2 Θεωρία Ναρκισσιστικής Προσωπικότητας	19
2.1.3 Θεωρία Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence Theory).....	20
2.1.4 Θεωρία Αυτορρύθμισης (Self-Regulation Theory)	22
2.1.5 Θεωρία Κατασκευής Νοήματος (Sensemaking Theory)	23
2.1.6 Η Σκοτεινή Τριάδα	24
2.2. Ποσοτικές Ερευνητικές Μελέτες.....	26
2.3. Ποιοτικές Ερευνητικές Μελέτες	27
2.4. Τοπικές Ερευνητικές Μελέτες	30
Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία	31
3.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ.....	31
3.2. Επιστημολογία	32
3.3. Ποιοτική έρευνα.....	34
3.4. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	34
3.4.1 Ανάλυση Δεδομένων	34
3.5. Συλλογή Δεδομένων.....	38
3.6. Συμμετέχοντες.....	39
3.7. ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	41

3.8. Κριτήρια αξιοπιστίας ποιοτικής έρευνας (data trustworthiness)	42
3.9. Ηθική & Δεοντολογία	43
Κεφάλαιο 4: Αντανακλαστικότητα.....	46
4.1. Η προσωπική θέση του ερευνητή (Positionality)	46
4.2. Ο ρόλος του ερευνητή στη διαδικασία της έρευνας	46
4.3. Προσωπικές προκαταλήψεις και θεωρητικές υποθέσεις	47
4.4. Αναστοχασμός κατά την πορεία της έρευνας.....	47
4.5. Η σχέση με τα δεδομένα και η επίδρασή τους.....	48
Κεφάλαιο 5: Ανάλυση & Ευρήματα.....	50
Σχήμα 1: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Α.....	52
Σχήμα 2: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Β	64
Σχήμα 3: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Γ	74
Σχήμα 4: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Δ	85
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση Ευρημάτων.....	93
6.1. Ερευνητικά Ερωτήματα	93
6.2 Η Συμβολή Στην Γνώση	102
6.3 Κλινικές Επιπτώσεις Συμβουλευτικής Ψυχολογίας.....	104
6.4 Εισηγήσεις Για Μελλοντική Έρευνα.....	107
6.5 Περιορισμοί Έρευνας	108
Κεφάλαιο 7: Συμπέρασμα & Επίλογος.....	109
Βιβλιογραφία	112
Παραρτήματα.....	119
Παράρτημα Α.....	119
Παράρτημα Β.....	119
Παράρτημα Γ	123
Παράρτημα Δ	126
Ερευνητική Ερώτηση 1: Πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;.....	127
Ερευνητική Ερώτηση 2: Ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;.....	128
Παράρτημα Ε	130
Παράρτημα Ζ / Transcriptions	133

Πίνακας περιεχομένων εικόνων

Figure 1 - απογοήτευση και προδοσία-θετική ανάπτυξη και αυτογνωσία	52
Figure 2-γνώση και θετική επαγγελματική πορεία.....	64
Figure 3-η μετάβαση από τα σκληρά καθημερινά βιώματα προς την δυναμική αντιμετώπιση και προσωπική ανάπτυξη.....	74
Figure 4-δυσκολη επαγγελματική πορεία και θετική εξέλιξη	85

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

1.1 Σκοπός της έρευνας;

Ο σκοπός αφορά τις αφηγήσεις και εμπειρίες ελληνοκυπρίων στις διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, άρα δίνεται έμφαση στο πως το ίδιο το άτομο ερμηνεύει αυτές τις περιπτώσεις. Αυτή η έρευνα έχει σκοπό να διερευνήσει τι νόημα δίνουν σε αυτές τις εμπειρίες αλλά και πως επιλέγουν να τις αφηγηθούν.

Ο λόγος που κρίνεται χρήσιμο να διερευνηθεί αυτό το θέμα πηγάζει από το ερευνητικό κενό στη σχετική βιβλιογραφία που να έχει διερευνήσει τις εμπειρίες των ελληνοκυπρίων με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Επίσης είναι σημαντικό να μελετηθούν οι εμπειρίες των Ελληνοκυπρίων στις διαπροσωπικές τους σχέσεις για τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα των συνανθρώπων μέσα από τις αφηγήσεις που επιλέγουν να κάνουν προς τις συγκεκριμένες εμπειρίες.

Αξίζει διερευνηθούν οι προσωπικές εμπειρίες και αφηγήσεις ατόμων που έρχονται σε επαφή με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής φύσης στην Κύπρο, ενώ οι αφηγήσεις θα μας επιτρέψουν να κατανοήσουμε πως το ίδιο το άτομο ερμηνεύει αυτά τα ναρκισσιστικά στοιχεία με βάση την δική του κριτική και σκέψη. Η ανάλυση του πώς αυτή η επαφή, με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, επηρεάζει τους ανθρώπους σε προσωπικό και ψυχολογικό επίπεδο. Είναι σημαντικό το γεγονός ότι οι συμπεριφορές και οι νοοτροπίες ατόμων με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά μπορούν να επηρεάσουν σε αρκετά μεγάλο βαθμό την ψυχολογική κατάσταση των συνανθρώπων τους και να έχουν επιρροή στην ψυχική υγεία, στις αποφάσεις αλλά και γενικά στην καθημερινότητα τους.

1.2 Στόχοι της έρευνας

Μέσω των συνεντεύξεων οι στόχοι είναι να εντοπιστούν οι εμπειρίες και οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων για τις διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ενώ θα γίνει ανάλυση των αφηγήσεων αυτών. Πιο αναλυτικά στόχος αυτής της έρευνας είναι να περιγράψει και να αναλύσει τις προσωπικές εμπειρίες των ατόμων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Να εντοπίσει κοινά μοτίβα και θέματα που αναδύονται από αυτές τις αφηγήσεις και να εξετάσει τον ψυχολογικό αντίκτυπο που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας.

Ακόμα ένας στόχος είναι η έρευνα αυτή να καταγράψει τις συναισθηματικές και ψυχολογικές συνέπειες αυτών των αλληλεπιδράσεων.

Για τους προαναφερθέντες λόγους θέτουμε τα ερευνητικά μας ερωτήματα ως εξής:

- 1. Πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;**
- 2. Ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;**

Στην συμβουλευτική ψυχολογία αποφεύγονται οι ταμπέλες και οι ονομασίες / χαρακτηρισμοί που προσδίδουν μια αρνητική ταυτότητα, ενώ παράλληλα αποσκοπούμε στο να εντοπίσουμε θετικά σχόλια αλλά και αρνητικά σχόλια για αυτά τα άτομα, σκοπός δεν είναι να επικεντρωθούμε μόνο στα αρνητικά. Μέσω της αφήγησης οι πληροφορίες που παίρνονται στην ποιοτική έρευνα είναι αρκετά σημαντικές ενώ αυτό αφορά και την συμβουλευτική ψυχολογία η οποία σαν επιστήμη στηρίζει τις πολλές ταυτότητες που έχουν

τα άτομα, ενώ μέσω αυτών των ταυτοτήτων προκύπτουν εμπειρίες και βιώματα που ορισμένα αφορούν άτομα με ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητά τους. Η αφηγηματική προσέγγιση επιτρέπει να μελετήσουμε τις εμπειρίες από την οπτική γωνία των ατόμων του δείγματος μέσω των αφηγήσεων που δίνουν σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις που έχουν με άλλα άτομα τα οποία εκδηλώνουν χαρακτηριστικά που παραπέμπουν σε ναρκισσιστική προσωπικότητα. Επίσης δίνεται η ευκαιρία να μελετηθεί ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις αυτών των ατόμων μέσω των αλληλεπιδράσεων με άτομα που έχουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας (Glesne, 2018). Οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας, θα μας δώσουν πληροφόρηση για το πώς οι ίδιοι επεξηγούν αυτήν την κατάσταση ενώ αυτό προβάλλει και το ψυχολογικό αντίκτυπο που διαφαίνεται μέσα από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλοεπιδρούν με άτομα τα οποία εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας ενώ αυτό θα συμβάλει στην γνώση. Περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας, επίσης ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει είναι βασική πληροφόρηση την οποία θα ήταν χρήσιμο να πάρουμε, ενώ η ανθρωπιστική προσέγγιση θα μας βοηθήσει να εντοπίσουμε το πώς σκέφτεται το κάθε άτομο και πώς το ίδιο αντιλαμβάνεται τις δικές του εμπειρίες άρα θα ήταν χρήσιμο να δίνεται σημασία στο βίωμα, στις εμπειρίες και το ψυχολογικό αντίκτυπο μέσα από την έρευνα προκειμένου να υπάρξει ης βάθος κατανόηση των συνεπειών που έχουν οι σχέσεις αυτές στην ζωή του ατόμου που τις βιώνει (Σούρλα, 2020).

1.3 Συμβολή στη γνώση

Για εμπλουτισμό της βιβλιογραφίας κρίνεται χρήσιμο να εξεταστούν οι εμπειρίες των ατόμων με άτομα που επιδεικνύουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα

τους αλλά και το ψυχολογικό αντίκτυπο που έχουν, πιο κάτω θα κατανοήσουμε καλύτερα την συμβολή στη γνώση, και θα γίνει επεξήγηση της αναγκαιότητας της έρευνας αυτής. Σαν κοινωνικά όντα που είμαστε οι άνθρωποι αλληλοεπιδρούμε και επηρεάζουμε ο ένας τον άλλο σε διάφορα καθημερινά ζητήματα π.χ. εργασιακά ή οικογενειακά, αυτό μας επιτρέπει να συσχετιστούμε και με συνανθρώπους που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητα τους. Από αυτή την έρευνα επωφελούμαστε με το να μπορούμε να εντοπίσουμε, από τις αφηγήσεις, τις εμπειρίες των Κυπρίων στο θέμα αλλά και να αναλύσουμε το βίωμα της συναναστροφής και την προσωπική ανάπτυξη που μπορεί να προκύπτει.

Το ψυχολογικό αντίκτυπο αφορά το πώς τα ίδια τα άτομα μεταφράζουν αλλά και δίνουν νόημα σε αυτά που έχουν βιώσει, η ιστορία που επιλέγει κάποιος να διηγηθεί είναι αυτή που θα μας επιτρέψει να εντοπίσουμε το τι συναισθήματα έχει και πως νιώθει μετά από την επαφή με άτομα που επιδεικνύουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Επισημαίνεται ότι είναι πιθανό να αλλάξει η εικόνα που προσδίδει ακραίες αντιλήψεις για αυτό το θέμα όπως είναι το απόλυτα αρνητικό ή απόλυτα θετικό βίωμα με βάση το ψυχολογικό αντίκτυπο που λέει το ίδιο το άτομο ότι έχει.

Για την αναγνώριση στρατηγικών διαχείρισης η έρευνα αυτή θα μας βοηθήσει θεωρητικά να κατανοήσουμε πως περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας αλλά και ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Ενώ πρακτικά θα μπορούμε να κατανοούμε περισσότερο τα άτομα που έχουν τέτοιου είδους βιωμένες εμπειρίες προκειμένου να είναι και πιο αποδοτική η ενσυναίσθηση που κρίνεται χρήσιμο να διαθέτει ο

ψυχολόγος. Ενώ η έρευνα αυτή βοηθά να κατανοήσουμε θέματα όπως είναι οι εμπειρίες των ατόμων, τα βιώματα, η αλληλεπίδραση με τους άλλους και το πως αυτά βοηθούν και την κλινικής πρακτικής της συμβουλευτικής ψυχολογίας και άλλων κατευθύνσεων. Τα αποτελέσματα πιστεύω ότι θα είναι χρήσιμα και θα βοηθήσουν την ερευνητική κοινότητα αλλά και την βιβλιογραφία της συμβουλευτικής ψυχολογίας για τον λόγο ότι θα προσφέρουν γνώση για τις εμπειρίες και τις αφηγήσεις ατόμων σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας αλλά και το ψυχολογικό αντίκτυπο που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων αυτών.

Οι πρακτικές εφαρμογές και οι προτάσεις παρέμβασης στην συμβουλευτική ψυχολογία είναι πολύ σημαντικές και η έρευνα αυτή συνδέεται με προηγούμενες έρευνες που έγιναν συνεντεύξεις και μέσω αυτών είχαμε πληροφόρηση για συγκεκριμένα στοιχεία στην ανθρώπινη προσωπικότητα αλλά και τις εμπειρίες που εξέφραζαν τα άτομα. Ενώ αυτό συμβάλει και στην βιβλιογραφία της συμβουλευτικής ψυχολογίας όπου τα άτομα έχουν πολλές ταυτότητες και όχι μόνο μια, άρα το άτομο μπορεί να έχει πολλούς και διαφορετικούς χαρακτηρισμούς ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκετε και τους τίτλους ή ονομασίες που του απονέμονται, ενώ η παρέμβαση προκύπτει με βάση τις ανάγκες του ίδιου του ατόμου και του πως αυτό το άτομο θέλει να προχωρήσει στην ζωή του αλλά και πως κρίνει αυτά που του συμβαίνουν. Το θέμα αυτό είναι σημαντικό για την ακαδημαϊκή κοινότητα γιατί θα δώσει πληροφορίες για το πώς το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται τις προσωπικότητες που με τις οποίες συναναστρέφεται ενώ οι πρακτικές εφαρμογές θα περιστρέφονται στο πως αντιμετωπίζει την ζωή το ίδιο το άτομο και τι πιστεύει για αυτήν. Η θεωρία και η έρευνα μπορούν να οδηγήσουν στην πράξη και στην εφαρμογή αυτών που μαθαίνουμε, είναι δηλαδή χρήσιμο να μπορούμε να εξετάσουμε τις απόψεις και τις στάσεις ατόμων για άτομα με ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητα τους προκειμένου να κατανοήσουμε πως

βλέπουν αλλά και πως μεταφράζουν αυτά τα οποία αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητα τους (Γκότοβος, 1983).

Η πολιτισμική εστίαση αφορά την Κύπρο ενώ δεν φαίνεται να έχει γίνει σχετική έρευνα για Ελληνοκύπριους. Παρόμοιες έρευνες έχουν προηγηθεί είτε σε θέματα αντιλήψεων είτε στάσεων για άλλα χαρακτηριστικά στην ανθρώπινη προσωπικότητα, στην παρούσα έρευνα μας ενδιαφέρουν οι απόψεις και στάσεις αλλά και ο ψυχολογικός αντίκτυπος ατόμων που είχαν εμπειρίες με άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Όπως επίσης περιοριζόμαστε σε ελληνοκύπριους τους οποίους θα εντάξουμε στην διαδικασία λήψης πληροφόρησης προκειμένου οι εμπειρίες τους να μας κατευθύνουν και να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε πως οι ίδιοι αντιλαμβάνονται αυτά που τους συμβαίνουν, άρα μας ενδιαφέρουν αφηγήσεις, εμπειρίες και αντιλήψεις προκειμένου να υλοποιηθεί αυτή η ποιοτική έρευνα.

Η αντανάκλαστικότητα που αναγράφεται πιο κάτω είναι χρήσιμη για λόγους ερευνητικού ενδιαφέροντος αλλά και κατανόησης του ερευνητή. Καθώς προχωρούμε, το επόμενο κεφάλαιο θα συζητήσει την αντανάκλαστικότητα του ερευνητή, ένα σημαντικό στοιχείο στην ποιοτική έρευνα. Η εστίαση θα είναι στο πώς η αντανάκλαστική πρακτική στην έρευνα ενισχύει την επίγνωση του ερευνητή αναφορικά με τις δικές του επιρροές κατά τη διαδικασία της έρευνας και ερμηνείας των αποτελεσμάτων και πώς αυτό συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας των ερευνητικών αποτελεσμάτων.

1.4 Αντανάκλαστικότητα

Στη συνέχεια, για να κατανοηθεί καλύτερα η έννοια της αντανάκλαστικότητας, η οποία θεωρείται απαραίτητη και χρήσιμη στην ποιοτική έρευνα, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά σε βασικές ποιοτικές διαδικασίες. Η αντανάκλαστικότητα προϋποθέτει την ικανότητα του ερευνητή να αξιολογεί κριτικά τον εαυτό του, ώστε να αποφεύγει την προκατάληψη που μπορεί να προκύψει από προσωπικές αντιλήψεις και στερεότυπα. Είναι

απαραίτητο να διασφαλίζεται ότι τα αποτελέσματα δεν επηρεάζονται από τις προσωπικές πεποιθήσεις του ερευνητή σχετικά με το τι είναι «σωστό» ή «λάθος». Όσα εκφράζονται από τα άτομα του δείγματος πρέπει να αντιμετωπίζονται με ηθική και ρεαλισμό, χωρίς την προσθήκη νοημάτων που δεν απορρέουν από τα ίδια τους τα λόγια (Ισαρη, 2016).

Είμαι φοιτητής στη συμβουλευτική ψυχολογία και ονομάζομαι Γιάννης Κυριακίδης, κατάγομαι από την Παναγιά της Πάφου στην Κύπρο και κάνω αυτήν την έρευνα στα πλαίσια της μεταπτυχιακής μου διατριβής για τον τίτλο της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Τα βιώματα μου με οδήγησαν στο να αποκτήσω ενδιαφέρον για τις διαταραχές προσωπικότητας μιας και άτομα του φιλικού και οικογενειακού μου περιβάλλοντος φέρονται με τρόπους που αποδεικνύουν κάτι τέτοιο.

Πιστεύω ότι αυτό το θέμα μπορεί να επηρεάσει με πολλούς τρόπους την ψυχολογία και την ποιότητα ζωής του ατόμου που το βιώνει, ενώ οι εμπειρίες με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητα τους μπορούν να εντοπιστούν από τις αφηγήσεις που δίνουν αλλά και από την ιστορία που διηγούνται όπου προκύπτουν τα γεγονότα και οι εμπειρίες. Έχω προσωπικές εμπειρίες με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητα τους, και εξαιτίας αυτών πιστεύω ότι δεν πρέπει να βλέπουμε μια άποψη και μόνο αλλά καλό θα ήταν να ακούμε όλες τις απόψεις που προκύπτουν για άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Επίσης να αντιμετωπίζουμε το άτομο με τις πολλές και διαφορετικές ταυτότητες που έχει, άρα τα βιώματα μπορεί να είναι πολλά και διαφορετικά, το ψυχολογικό αντίκτυπο αφορά το πώς αισθάνεται το άτομο με βάση αυτά που έχει βιώσει, στην περίπτωση αυτή η αφήγηση θα μας βοηθήσει να εντοπίσουμε το αντίκτυπο αυτό, τα συναισθήματα που προκύπτουν από τις εμπειρίες του ατόμου αλλά και τα βιώματα του. Σαν εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος πιστεύω ότι καλό θα ήταν να αποφεύγονται οι ταμπέλες αλλά και να δίνεται έμφαση στην ολότητα της ανθρώπινης προσωπικότητας και όχι μόνο σε ένα χαρακτηριστικό

αυτής. Τα συναισθήματα μου είναι ανάμικτα και ομολογώ ότι από την μια χαίρομαι που θα διερευνήσω τις εμπειρίες των ατόμων που έχουν επαφή με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά γιατί το θέμα είναι χρήσιμο ερευνητικά, στην κλινική πρακτική αλλά και στην συμβουλευτική ψυχολογία έτσι και σε άλλες κατευθύνσεις. Επίσης νιώθω ανυπόμονος για να ακούσω αφηγήσεις που θα παρέχουν πληροφόρηση για τα βιώματα αλλά και το ψυχολογικό αντίκτυπο είτε αυτό προσδίδει ένα θετικό είτε αρνητικό βίωμα. Σκοπός είναι η εις βάθος κατανόηση του θέματος ενώ στην προσπάθεια αυτή, για να αποφευχθεί οποιαδήποτε προκατάληψη από μέρους μου, θα διατηρώ ένα ημερολόγιο. Το ημερολόγιο ενός ερευνητή προσφέρει πολλαπλά οφέλη: βοηθά στην αναστοχαστική διαδικασία, βελτιώνει την ερμηνεία δεδομένων, παρακολουθεί αλλαγές και εξελίξεις, υποστηρίζει την επίλυση προβλημάτων, διασφαλίζει μεθοδολογική διαφάνεια, συμβάλλει στην προσωπική ανάπτυξη του ερευνητή ενώ με αυτό τον τρόπο μπορούμε να έχουμε καλύτερη ποιότητα στην έρευνας αυτή. Ενώ θα αναφέρω λεπτομερώς το τι έχει προηγηθεί προκειμένου να έχουμε σωστή πληροφόρηση αλλά και σωστή ερμηνεία των δεδομένων, ενώ αυτό θα επαναλαμβάνεται σε κάθε συνέντευξη ξεχωριστά αλλά και θα πληροφορήσω την επόπτη μου για τυχόν θέματα που θα προκύψουν (Μπράιλας, 2023).

Το θέμα αυτό σχετίζεται με τα βιώματα μου όπου άτομα της οικογενείας μου αλλά και άτομα στο φιλικό μου περιβάλλον συμπεριφέρονταν με τρόπους που αποδεικνύουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, ενώ αυτά με οδήγησαν να αλλάξω τις αποφάσεις που πήρα για την ζωή μου, είτε αυτές έχουν αποδώσει ή όχι. Ο ρόλος του συμβουλευτικού ψυχολόγου είναι να αντιμετωπίζει το άτομο με τις πολλές ταυτότητες που έχει και να μην επικεντρώνεται μόνο σε μια. Η έρευνα αυτή μπορεί να βοηθήσει εάν δούμε τον πελάτη σαν άτομο το οποίο επηρεάζεται και επηρεάζει, άρα ακούγοντας τις απόψεις των ατόμων θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε σε βάθος ποια είναι τα βιώματα

και οι εμπειρίες που έχουν με άλλα άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους (Ντελοπούλου, 2018).

Οι προσωπικές μου εμπειρίες είναι αρκετές όσον αφορά την συναναστροφή με άτομα τα οποία έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, οι απόψεις που έχω ποικίλουν και μπορώ να της χαρακτηρίσω εποικοδομητικές εμπειρίες μιας και με βάση αυτά που έχω ζήσει μπορώ πλέον να διαχειρίζομαι πιο αποδοτικά τις σχέσεις που έχω στην ζωή μου. Στην πρώτη περίπτωση είχα συνάψει ερωτική σχέση με μια κοπέλα η οποία υποδεικνύοντας ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα της ενώ είχε επηρεάσει τις αποφάσεις που έπαιρνα στην ζωή μου αλλά και αμφέβαλλα για το εάν ο τρόπος διαχείρισης μου ήταν σωστός. Στην δεύτερη περίπτωση είχε επηρεαστεί η προσωπική και επαγγελματική μου ανάπτυξη μιας και άτομο από τον εργασιακό μου χώρο με επηρέασε με τις έντονες συμπεριφορές του και αυτό είχε αντίκτυπο σε ψυχολογικό επίπεδο σε εμένα τον ίδιο με δυο τρόπους οι οποίοι είναι η καλύτερη συναναστροφή και διαχείριση σχέσεων με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αλλά και η πιο στενή επαφή προκειμένου να κατανοώ καλύτερα αυτά εκφράζουν και που κάνουν τα άτομα γύρω μου. Προσωπική ανάπτυξη θεωρείται η προσπάθεια αλληλεπίδρασης με ένα υγιές τρόπο προκειμένου οι σχέσεις με αυτά τα άτομα να είναι αποδοτικές και να μην επιβαρύνουν τους συνανθρώπους τους, επίσης είναι και η γνώση για το πώς μπορούν τα άτομα να διαχειριστούν τέτοιου είδους σχέσεις.

1.5 Ορισμοί

Για περισσότερη κατανόηση των βασικών όρων και των εννοιών αυτής την έρευνας, χρειάζεται να γίνει σαφή επεξήγηση των όρων που θα αναφερθούν οι οποίοι θα καθορίσουν το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας.

Τα ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητα είναι ένας συνδυασμός από αλαζονεία, έντονο εγωκεντρισμό, ατομικισμό, εγωπάθεια, ανάγκη να είναι στο επίκεντρο αλλά και αίσθημα μεγαλείου (Ηλιοπούλου, 2021).

Αφηγήσεις είναι οι προσπάθειες έκφρασης μιας ιστορίας και το νόημα της διαδικασίας που προσδίδεται στο αφήγημα αυτό που προκύπτει, είτε είναι πραγματικά είτε είναι φανταστικά σενάρια τα οποία διηγείται το άτομο (Ισαρη, 2016).

Βίωμα είναι οι εμπειρίες που παίρνει ο άνθρωπος όταν του συμβαίνει κάτι και μπορεί να αφορά τον οποιονδήποτε από τους τομείς της ζωής του (Levitt et al., 2018).

Κεφάλαιο 2: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Η παρούσα ανασκόπηση βιβλιογραφίας επιδιώκει αρχικά να εξεταστούν οι θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών και των επιπτώσεών τους. Επίσης παρουσιάζει και συνδυάζει τα ποσοτικά και ποιοτικά ευρήματα μελετών στην βιβλιογραφία αναδεικνύοντας τις συνεισφορές και τους περιορισμούς καθεμίας από τις προσεγγίσεις.

2.1. Θεωρητικό πλαίσιο

Πιο κάτω θα εξεταστούν οι θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών και των επιπτώσεών τους, και για να αντιληφθούμε καλύτερα το θεωρητικό πλαίσιο αυτής της έρευνας, είναι απαραίτητο να αναφερθούμε στις σχετικές θεωρίες που υπάρχουν στη βιβλιογραφία καθώς και στις έρευνες που παρουσιάζουν αποτελέσματα σχετικά με το θέμα.

2.1.1 Θεωρίες Προσωπικότητας

Με βάση τις θεωρίες προσωπικότητας τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά προσδίδουν μια ένταση στην παρουσία του ατόμου και διαφορετικότητα είτε αυτή είναι άμεσα φανερή και εντοπίζεται εύκολα είτε χρειάζεται περισσότερος χρόνος προκειμένου κάτι τέτοιο να

εντοπισθεί. Επίσης φαίνεται να εντοπίζονται χαρακτηριστικά τα οποία να μην συνάδουν με αυτά του ευρύτερου πληθυσμού με βάση τις καθημερινές συμπεριφορές αλλά και νοοτροπίες, άρα αναφερόμαστε στην διαφορετικότητα από το ευρύ σύνολο ατόμων είτε στην συμπεριφορά είτε σε θέματα ομιλίας. Με βάση τις κοινωνικές σχέσεις υπάρχει το αίσθημα του μεγαλείου αλλά και της διαφορετικότητας, ο έντονος εγωκεντρισμός είναι μια φράση που συναντούμε συχνά στην βιβλιογραφία προς περιγραφή αυτού του φαινομένου. Φαίνεται η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας να προσδίδει ένα αίσθημα μεγαλείου και μεγάλων επιτευγμάτων στα άτομα αυτά, αίσθημα ανωτερότητας, αλλά και μεγάλη εντύπωση για το πόσο αξίζει το άτομο, ιδέα μεγαλείου, μη αντοχή στην κριτική, πιστεύουν ότι οι άλλοι άνθρωποι τους ζηλεύουν ενώ οι ίδιοι είναι αλαζονικοί και υπερόπτες προς τους άλλους ανθρώπους (Πασχαλίδου, 2016 · Ανωγειωνάκης, 2015).

Οι απόψεις για προσωπικότητες με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ποικίλουν και σε ορισμένες περιπτώσεις υποστηρίζουν την υψηλή νοημοσύνη αλλά και την ικανότητα στην πειθώ που έχει κάποιος προκειμένου να μπορεί να κατευθύνει προς συγκεκριμένες κατευθύνσεις. Φαίνεται να υπάρχουν σχετικές έρευνες που αναφέρονται στην διαταραχή προσωπικότητας και μιλούν για τα ναρκισσιστικά στοιχεία αλλά και τις συμπεριφορές των ατόμων αυτών, δεν φαίνεται όμως να αναφέρουν το θετικό αντίκτυπο αλλά περιορίζονται στο αρνητικό και στην ψυχοπαθολογία (Καρανικόλα, 2012 · Δουζένης, 2010).

2.1.2 Θεωρία Ναρκισσιστικής Προσωπικότητας

Τα βασικά χαρακτηριστικά της θεωρίας αυτής είναι η μεγαλομανία, ανάγκη για θαυμασμό, έλλειψη ενσυναίσθησης, αλλά και η χειριστικότητα, οι τύποι ναρκισσισμού μπορεί να είναι φανερός ή κρυφός και αυτά συνδέονται με το θέμα της έρευνάς αυτής γιατί ερευνούνται οι απόψεις ατόμων για άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Επίσης, αιτίες ανάπτυξης ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών φαίνεται να είναι οι συμπεριφορά γονέων στην παιδική ηλικία, οι θέση στην σειρά γέννησης ή ακόμα

και η συναισθηματική κατάσταση του ανήλικου ατόμου, ενώ στο Yakeley (2018) αναφέρεται και η έλλειψη φροντίδας σε βρεφική ηλικία.

Αυτή η θεωρία εστιάζει στα χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής προσωπικότητας, όπως ο εγωκεντρισμός, η έλλειψη ενσυναίσθησης και η ανάγκη για θαυμασμό. Βοηθά στην κατανόηση της συμπεριφοράς των ναρκισσιστικών ατόμων και του τρόπου που αυτά τα χαρακτηριστικά επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις (Σούρλα, 2020).

Η ναρκισσιστική προσωπικότητα έχει βασικά χαρακτηριστικά και παρουσιάζονται έντονα κατά τις διαπροσωπικές επαφές με τα άτομα, ενώ τα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου επηρεάζουν τις σχέσεις και δρουν ως παράγοντες που αφορούν αυτά που συμβαίνουν, εάν δηλαδή προηγηθεί μια συμπεριφορά τότε είναι πιθανό να δημιουργήσει μια άλλη ενώ εάν δεν υπήρχε η πρώτη είναι πιθανό να μην συνέβαινε και η δεύτερη. Αυτός ο τρόπος σκέψης μας επιτρέπει να αντιληφθούμε ότι η ναρκισσιστική προσωπικότητα επηρεάζει τις σχέσεις με άτομα από τα οποία επιλέγουμε να πάρουμε πληροφορίες. Αυτές οι πληροφορίες θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τον ψυχολογικό αντίκτυπο των ατόμων από τις επαφές με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους (Ηπέιρου, 2018 • Φωτεινιάς, 2012).

2.1.3 Θεωρία Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Emotional Intelligence Theory)

Οι βασικές διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι κατά αρχήν η αυτοεπίγνωση, η αυτορρύθμιση, η ενσυναίσθηση, αλλά και οι κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου. Ενώ αυτή η θεωρία σχετίζεται με το φαινόμενο της μελέτης γιατί τα άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά δεν φαίνεται να έχουν τις προαναφερθείσες ιδιότητες. Εξετάζει την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων. Αυτή η θεωρία μπορεί να παρέχει πληροφορίες για το πώς η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητα στις σχέσεις με ναρκισσιστικά άτομα. Φαίνεται ότι η διαχείριση των συναισθημάτων από τα άτομα είναι μια χρήσιμη διαδικασία όπου

μπορεί να βοηθήσει στην ζωή ενώ αυτό επηρεάζει πολλούς και διαφορετικούς τομείς, αυτή η προσπάθεια αφήνει περιθώρια προκειμένου να αλληλεπιδρούν με τους άλλους και να κατανοούν με επάρκεια την θέση του άλλου έστω και αυτό τους κάνει να διαφωνούν. Είναι δηλαδή χρήσιμη η διαχείριση και η ενασχόληση του συναισθήματος και προς τα άτομα που συναναστρέφονται άλλα άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους (Σούρλα, 2020). Είναι χρήσιμο να εξεταστεί το πώς ερμηνεύουν τα άτομα αυτούς που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους προκειμένου να εντοπισθεί το πώς αντιδρούν συναισθηματικά αλλά και την συμπεριφορά, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να μας προσφέρει κατευθυντήρες γραμμές και τρόπο σκέψης όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα και την ψυχολογική κατάσταση ατόμων που έχουν εμπειρίες και βιώματα με άλλα άτομα τα οποία φαίνεται να έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους.

Η προσαρμογή σε περιπτώσεις όπου το άτομο συναναστρέφεται άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά είναι πολύ σημαντική ως προς την διερεύνηση της και η συναισθηματική νοημοσύνη του ατόμου είναι πιθανό να επηρεάζει τις αντοχές που έχει κατά την επαφή του, άρα οι σχέσεις είναι αυτές που μπορεί να επηρεαστούν αλλά και η ψυχική τους ανθεκτικότητα από τις εμπειρίες και τις συναναστροφές αυτές. Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να χαρακτηριστεί και ως οι γνωστικές διεργασίες που οδηγούν στην κατανόηση συμπεριφορών και λεγομένων από ένα άτομο προς ένα άλλο, ενώ αυτή η δραστική διαδικασία αποσκοπεί στην κατανόηση του συναισθήματος του συνανθρώπου με το οποίο σχετίζεται το άτομο. Όπως επίσης μπορούμε να εντοπίσουμε την συναισθηματική νοημοσύνη προκειμένου να κατανοήσουμε πώς το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται κάτι με πρώτο γνώμονα τα συναισθήματα του συνομιλητή του. Το συναίσθημα είναι η βασική ψυχική κατάσταση όπου το άτομο εστιάζει στην προκειμένη περίπτωση, στην

συναισθηματική νοημοσύνη το άτομο επεξεργάζεται τις πληροφορίες και τα ερεθίσματα που λαμβάνει με μοναδικό τρόπο (Πάτση, 2003).

2.1.4 Θεωρία Αυτορρύθμισης (Self-Regulation Theory)

Αυτή η θεωρία εξετάζει πώς τα άτομα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους και τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους. Είναι χρήσιμη για την κατανόηση των στρατηγικών που χρησιμοποιούν τα άτομα για να διαχειριστούν τις δυσκολίες στις σχέσεις με ναρκισσιστικά άτομα. Η διαδικασία διαχείρισης συναισθημάτων και των συμπεριφορών μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις που έχουν τα άτομα ενώ αυτό μπορεί να φέρει και περισσότερη κατανόηση για το πώς αντιδρούν κατά την συναναστροφή τα άτομα με άλλα άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, ενώ αυτά τα χαρακτηριστικά επηρεάζουν τις σχέσεις που έχουν (Σούβλα, 2020). Αξιοσημείωτο είναι επίσης το γεγονός ότι λείπει ο αυθορμητισμός και ορισμένες φορές και οι άμεσες απαντήσεις ή αποφάσεις για τις συμπεριφορές τους, αυτό επιτρέπει περισσότερη επεξεργασία για το πώς θα διαχειριστούν τις σχέσεις τους με άτομα που επιδεικνύουν τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Οι αποφάσεις που παίρνονται είναι επεξεργασμένες και έχουν επαφή με το συναίσθημα το οποίο βιώνουν εκείνη την στιγμή, άρα αυτό επιτρέπει μια πιο έντονη και δραστική διαδικασία που για την οποία προκύπτει επεξεργασία είτε για συναισθήματα είτε για συμπεριφορές με αυτά τα άτομα. Η επιπλέον ενασχόληση φέρνει την αυτορρύθμιση που τείνει να υποστηρίζει σκεπτόμενες πρακτικές χωρίς το αυθόρμητο που είναι πιθανό να δείξει το άτομο το οποίο βιώνει ένα γεγονός ή συναίσθημα από αυτές τις σχέσεις.

Η επαφή με το συναίσθημα του που έχει το άτομο του επιτρέπει να ρυθμίζει αυτό που νιώθει και να το επεξηγεί, αυτό οδηγεί στην περεταίρω προσπάθεια για την επεξεργασία και κατά επέκταση στην ρύθμιση αυτού του συναισθήματος, αυτό επιτρέπει να δώσει ένα διαφορετικό συναισθηματικό αποτέλεσμα από αυτό που είχε νιώσει εξ αρχής, συμπεραίνουμε ότι η συμπεριφορά επηρεάζεται και είναι διαφορετική από αυτή που θα είχε επιδείξει εάν δεν

είχε αυτόν τον έλεγχο στον εαυτό του το άτομο. Η αυτορρύθμιση αφορά κατά βάση το συναίσθημα του ιδίου του ατόμου που το βιώνει, ενώ αυτό το συναίσθημα έχει ως ένα βαθμό επεξεργαστεί προκειμένου οι συμπεριφορές και οι δράσεις του ατόμου να είναι κατάλληλες για τον ίδιο κατά την συναναστροφή του με άτομα που παρουσιάζουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Εάν απουσίαζε η αυτορρύθμιση τότε θα υπήρχε περισσότερος αυθορμητισμός από μέρους του ατόμου που βιώνει κάποιο συναίσθημα, άρα δεν θα υπήρχε και ο έλεγχος στο συναίσθημα το οποίο βοηθά και την σχέση με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του, επομένως θα απουσίαζε η διαχείριση της σχέσης και η προσπάθεια για κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα (Χονδρογιάννη, 2017).

2.1.5 Θεωρία Κατασκευής Νοήματος (Sensemaking Theory)

Εξετάζει τη διαδικασία με την οποία τα άτομα οργανώνουν το νόημα μέσα σε καταστάσεις και πώς αυτό επηρεάζει τη δράση, έτσι τα άτομα κατασκευάζουν νόημα από τις εμπειρίες τους. Αυτή η θεωρία μπορεί να βοηθήσει στην ανάλυση των αφηγήσεων και των προσωπικών ιστοριών των συμμετεχόντων, προσφέροντας βαθύτερη κατανόηση του πώς αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τις σχέσεις τους με ναρκισσιστικά άτομα. Οι εμπειρίες που έχουν τα άτομα είναι αυτές που θα τους επιτρέψουν να διηγηθούν μια ιστορία που αφορά το θέμα που έχουν ερμηνεύσει, άρα οι ερμηνείες είναι η διήγηση αυτών βιωμάτων που έχουν επεξεργαστεί τα άτομα που έχουν επαφή με άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, ο ψυχολογικός αντίκτυπος και οι βιωμένες εμπειρίες είναι οι διηγήσεις που θα δώσουν από τις σχέσεις που είχαν (Weick, Sutcliffe & Obstfeld, 2005). Η πιο βαθιά κατανόηση του πώς κατανοούν τις σχέσεις που έχουν θα προέλθει από τις ιστορίες και τις διηγήσεις προκειμένου να μπορέσουμε να αντιληφθούμε το νόημα που τα ίδια τα άτομα δίνουν. Άρα το κάθε άτομο είναι μοναδικό και ξεχωριστό γιατί η ιστορία του είναι δομημένη

με βάση την δική του αντίληψη και κατανόηση των όσων συμβαίνουν γύρω του (Χονδρογιάννη, 2017).

Η κατασκευή του νοήματος φαίνεται να επηρεάζεται από τις εμπειρίες που είχε στο παρελθόν, τις γνώσεις, τα κίνητρα, την ικανότητα να συναναστρέφεται με άλλα άτομα, τις επικοινωνιακές δεξιότητες και τα ψυχικά αποθέματα που έχει, ενώ αυτή είναι μια σύνθετη διαδικασία που αφορά και τις γνωστικές διεργασίες του ατόμου. Το νόημα είναι κατασκευή του ατόμου και δίνει επεξηγήσεις και ερμηνείες για ένα γεγονός ή για μια κατάσταση, ενώ για αυτόν τον λόγο θεωρείται ότι οι ερμηνείες αυτές είναι μοναδικές για κάθε άτομο και ο τρόπος που αντιλαμβάνεται κάτι είναι δομημένος και ξεχωριστός για τον κάθε ένα. Η κατασκευή του νοήματος μπορεί να είναι σε μοτίβα και να επαναλαμβάνεται ή να δίνονται κατάλληλες συμπεριφορές αντιμετώπισης μιας κατάστασης από το ίδιο το άτομο, επίσης αυτά που συμβαίνουν μπορεί να είναι αποτέλεσμα μάθησης όπου ενώ το άτομο γνωρίζει κάτι προσθέτει επιπλέον πληροφορίες σε αυτό που γνωρίζει, έτσι μπορεί να δίνει επεξηγήσεις και νοήματα για κάτι που συμβαίνει με δικό του τρόπο και μοναδικό (Μπελέκου, 2009).

2.1.6 Η Σκοτεινή Τριάδα

Η σκοτεινή τριάδα αποτελείται από τον Ναρκισσισμό, Μακιαβελισμό και την Ψυχοπάθεια. Ο ναρκισσισμός χαρακτηρίζεται από εγωκεντρισμό, έλλειψη ενσυναίσθησης και χαμηλή έως καθόλου κατανόηση ή συναισθηματική νοημοσύνη. Ο μακιαβελισμός χαρακτηρίζεται από έλλειψη σεβασμού στα γύρω άτομα, υπερεγώ αλλά και φαντασία που δεν είναι ρεαλιστική. Η ψυχοπάθεια ή αλλιώς αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας χαρακτηρίζεται από βίαιες συμπεριφορές, έλλειψη ενσυναίσθησης αλλά και κακή κριτική για τα κίνητρα των συνανθρώπων του. (Garcia, Adrianson, Archer, & Rosenberg, 2015). Φαίνεται ότι έχουν κοινά χαρακτηριστικά τα οποία μπορούν να αναφερθούν ως έντονος ανταγωνισμός χωρίς κάποιο υγιή τρόπο, αλλά και έλλειψη ενσυναίσθησης που αυτό οδηγεί στο να μην τους ενδιαφέρει το πώς νιώθουν οι συνάνθρωποι τους αλλά και να μην

προσπαθούν για τις σχέσεις τους με ένα υγιή τρόπο. Δεν προσπαθούν να φτιάξουν σχέσεις με διάρκεια αλλά επιδιώκουν την χειραγώγηση και την εκμετάλλευση των άλλων ατόμων, τα άτομα που συγκαταλέγονται στο συγκεκριμένο τρίπτυχο έχουν έντονο εγωισμό και αυτό οδηγεί στο να έχουν την δική τους ατομικότητα, κίνητρα αλλά και αποφεύγουν να κατανοούν πως νιώθουν τα άτομα, ενώ αυτό οδηγεί σε συγκρούσεις όπου μειώνουν τους άλλους και προσπαθούν να δείχνουν ένα άλλο πρόσωπο από αυτό που πραγματικά έχουν, επιδιώκουν να γνωρίζουν τους άλλους προκειμένου να μπορούν να τους εκμεταλλεύονται προκειμένου να έχουν τον έλεγχο. Η ικανοποίηση των ιδίων έχει τον πιο σημαντικό ρόλο στις σχέσεις που αναπτύσσουν, ενώ αυτό συμβαίνει έστω και εάν πληγώνουν τους άλλους ανθρώπους, επίσης διαφωνούν εύκολα με τους υπόλοιπους και αυτό το κάνουν και όταν δεν υπάρχει κάποιος λόγος διαφωνίας. Για να μπορέσει κάποιο άτομο να κατανοήσει εάν υπάρχουν τέτοια άτομα δίπλα τους χρειάζεται να σκεφτεί τα συναισθήματα του και αυτό το οδηγεί στο να νιώθει συνεχώς μειονεκτικά, ανικανότητα ακόμα και σε θέματα που συνήθιζε να κάνει για μεγάλα χρονικά διαστήματα, να νιώθει ότι τον έχουν κυριαρχήσει.

Στην περίπτωση του νάρκισσου τα άτομα γύρο του νιώθουν μειονεκτικά γιατί τα χειραγωγεί αλλά και γιατί προσπαθεί να τα μειώνει, ενώ στην ψυχοπάθεια δεν νιώθουν στενοχώρια ή δυστυχία, όπως επίσης ο θυμός είναι βασικό συναίσθημα. Στον μακιαβελισμό δεν υπάρχει σεβασμός ούτε όρια ενώ χαρακτηρίζονται με έντονες αντιδράσεις ακόμα και σε απλά καθημερινά ζητήματα. Και στις τρεις περιπτώσεις απουσιάζει η καλή διάθεση και η ομαδικότητα, η δημιουργία προβλημάτων είναι συνεχόμενη και χωρίς όρια, στην ναρκισσιστική θεωρείτε τέλειο το άτομο και δεν υπάρχει κάποιο λάθος στον εαυτό, ο μακιαβελισμός δεν ενδιαφέρεται για τις απόψεις των άλλων ατόμων ενώ στην ψυχοπάθεια δεν έχει το ενδιαφέρον για διάλογο και κατανόηση προς άλλους. Και στις τρεις περιπτώσεις θεωρείτε ότι η σκληρότητα είναι κοινό χαρακτηριστικό αλλά και μη ανατρέψιμο. (Garcia, Adrianson, Archer, & Rosenberg, 2015).

2.2. Ποσοτικές Ερευνητικές Μελέτες

Η παρούσα ενότητα εστιάζει σε μια συνοπτική ανασκόπηση των ποσοτικών ερευνών που σχετίζονται με το θέμα με στόχο τον εντοπισμό των κυριότερων ευρημάτων, και των ερευνητικών προκλήσεων που συνδέονται με αυτή την μεθοδολογία.

Σε μια έρευνα των Μπίμπου και Στογιαννίδου (2004) που διεξήχθη στην Ελλάδα έγινε προσπάθεια κατανόησης της επιρροής των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών σε άτομα, όπως επίσης πως αυτά επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση τους. Δόθηκε περισσότερη έμφαση σε άτομα της οικογένεια των συμμετεχόντων και σε ρομαντικές σχέσεις. Ο στόχος ήταν το αντίκτυπο που έχει στην ανθρώπινη διάθεση και αυτοεκτίμηση η επαφή με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία. Ενώ η μεθοδολογία εμπερίεχε ερωτηματολόγια και αυτό ήταν συνυφασμένο με την απλή τυχαία δειγματοληψία, επίσης μελετήθηκε η αντίδραση που είχαν τα άτομα κατά την συναναστροφή τους με αυτούς τους συνανθρώπους, ενώ η αντίδραση αφορούσε συμπεριφορές τις οποίες εφάρμοζαν στην πράξη κατά την επαφή με αυτά τα άτομα. Τα δεδομένα της ανάλυσης είχαν εντοπισθεί και επεξεργαστεί όπου δείχνουν την τυπική απόκλιση, την συχνότητα και διαφορά άλλα στατιστικά στοιχεία. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα σε άτομα πιο νεαρής ηλικίας όπου τα οποία έχουν περισσότερη αποδοχή στα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και τον εγωκεντρισμό, τα άτομα μεγαλύτερα σε ηλικία είναι πιο δεκτικά σε ναρκισσιστικές συμπεριφορές αλλά ενοχλούνται όταν αυτές οι συμπεριφορές έχουν επιρροές στον εαυτό τους.

Τα συμπεράσματα αφορούν την περισσότερη αποδοχή κατά το πέρασμα του χρόνου, ενώ η αντιμετώπιση διαφοροποιείται κατά την πορεία. Η αυτοεικόνα σε αρκετές περιπτώσεις αλλάζει και το άτομο γίνεται ως ένα βαθμό πιο δυσλειτουργικό και δυσκολεύεται σε καθημερινές λειτουργίες. Για αξιολόγηση της έρευνας βλέπουμε ότι επαναλαμβάνονται οι απόψεις που αφορούν την μη αποδοχή αυτών των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών και αυτό αφορά την αυτοεικόνα και αυτοαντίληψης του ατόμου, όπως επίσης οι δράσεις δεν

περιορίζονται σε αυτές που ίσχυαν στο παρελθόν αλλά αλλάζουν, άρα οι συμπεριφορές διαμορφώνονται κατά το πέρασμα του χρόνου (Καρκανεβάτος, 2014).

Σε μια άλλη έρευνα του Green (2019) που είχε γίνει στην Αγγλία στόχος ήταν να γίνει προσπάθεια για να εντοπιστούν οι επιπτώσεις που έχει η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας στις σχέσεις με άλλα άτομα αλλά και το κατά πόσον βρίσκουν τα άτομα χρήσιμες τις επαφές αυτές, επίσης δόθηκε έμφαση σε ζευγάρια αλλά και άτομα που ανήκουν στις ίδιες οικογένειες. Η μεθοδολογία αφορούσε την μέθοδο της χιονοστιβάδας όπου επιλεγόταν το πέμπτο κάθε φορά άτομο από τα άτομα του πληθυσμού και έτσι είχε συμπληρωθεί το δείγμα αυτό. Τα δεδομένα από τα ερωτηματολόγια, μετά από ανάλυση, εντοπίστηκε ότι τα αποτελέσματα αφορούν κυρίως άτομα από 18-60 χρονών. Ενώ οι νεαρές ηλικίες υποστηρίζουν την απομάκρυνση από τις σχέσεις και επαφές τέτοιου είδους, τα πιο μεγάλα σε ηλικία άτομα εκφράζουν την συνεχή προσπάθεια που πρέπει να δείχνουν προκειμένου οι σχέσεις με αυτά τα άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά να είναι ως ένα βαθμό ικανοποιητικές. Όσο αφορά τα συμπεράσματα φαίνεται να υπάρχει αντίκτυπο ψυχολογικό και σε ορισμένες περιπτώσεις η ένταση που μετριέται στα ερωτηματολόγια είναι πολύ υψηλή.

Φαίνεται δίστανται οι απόψεις για τις σχέσεις αυτές και δεν περιορίζονται σε μια και μόνο αντίληψη, επίσης αναφέρονται και σε θετικό αντίκτυπο το οποίο έχουν τα άτομα ενώ συναναστρέφονται άλλα άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, αυτά τα δεδομένα έχουν προκύψει από ποσοτικές μετρήσεις και ουσιαστικά οι απόψεις μετριούνται με την ένταση που έχουν άρα με αριθμούς. Δεν έχει βρεθεί σχετική έρευνα που να μετρά ακριβώς το αντικείμενο της παρούσας μελέτης στους Ελληνοκύπριους, γεγονός που αποτελεί το ερευνητικό μας κενό (Day, 2021).

2.3. Ποιοτικές Ερευνητικές Μελέτες

Η παρούσα ενότητα εστιάζει στην ανάλυση των ποιοτικών ερευνών που εξετάζουν τις εμπειρίες και τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλοεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εικόνα της υπάρχουσας γνώσης και αναδεικνύοντας τις ανάγκες για περαιτέρω έρευνα στο θέμα. Η πρώτη έρευνα είχε προηγηθεί στην Αγγλία και είχε ακολουθήσει μέθοδο ανάλυσης δεδομένων κάνοντας την αφηγηματική ανάλυση, ενώ τα ευρήματα δείχνουν ότι η αυτοεκτίμηση ατόμων που συναναστρέφονται με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά γίνεται πιο δύσκολη γιατί φέρονται χωρίς ενσυναίσθηση στους συνανθρώπους τους.

Μια ποιοτική έρευνα σε ενήλικες, μέχρι 50 ετών, εξέτασε τις απόψεις τους για ναρκισσιστικούς συντρόφους, εστιάζοντας στον ψυχολογικό τραυματισμό που προκύπτει από τέτοιου είδους σχέσεις. Η αυτοεκτίμηση ήταν ένας από τους βασικούς παράγοντες που είχαν εξεταστεί. Δέκα ερωτήσεις τέθηκαν σε κάθε συνέντευξη και μέσω αυτών συλλέχθηκαν πληροφορίες σχετικά με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων στην έρευνα. Τα αποτελέσματα αφορούσαν άτομα μέχρι 50 ετών άρα δεν μπορεί να γενικευτούν στο υπόλοιπο μέρος τους πληθυσμού όσον αφορά τις ηλικιακές ομάδες. Τα ευρήματα έδειξαν ποικιλία απόψεων όπου κατά βάση εστίασαν στο ψυχολογικό αντίκτυπο που προκύπτει από ναρκισσιστικούς συντρόφους και έτσι είχαν δοθεί οι γνώμες και οι εμπειρίες ατόμων για αυτό το θέμα, από άτομα που είχαν βιώσει τέτοιου είδους σχέσεις (Green, 2019).

Σε μια άλλη έρευνα που είχε προηγηθεί στις ηνωμένες πολιτείες Αμερικής είχε μελετηθεί με ανάλυση δεδομένων η σχέση που αναπτύσσεται με ναρκισσιστικό σύζυγο και πως αυτή η σχέση επηρεάζει την καθημερινότητα και λειτουργικότητα του ατόμου. Τα ευρήματα αποδεικνύουν ότι είχε μειωθεί η αυτοεικόνα των συμμετεχόντων κατά την επαφή τους με άτομα που είχαν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Η έρευνα αυτή δεν αφορούσε όλο τον πληθυσμό αλλά άτομα τα οποία είχαν τέτοιου είδους εμπειρίες αλλά και που οι ίδιοι χαρακτήριζαν τον σύντροφο τους ως ναρκισσιστή ή ως άτομο το οποίο διέθετε

ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του. Επίσης οι συνεντεύξεις είχαν βοηθήσει στην πληροφόρηση για θέματα που αφορούν και τις συμπεριφορές των ατόμων για το πώς οι ίδιοι προσπαθούσαν να διαχειριστούν την σχέση τους με άτομο που διαθέτει ναρκισσιστική προσωπικότητα. Αυτό επέτρεψε στους ερευνητές να βγάλουν συμπεράσματα όπως είναι οι συνεχείς προσπάθεια προκειμένου να έχουν καλές και λειτουργικές σχέσεις, η προσπάθεια αυτή ήταν χρήσιμο να είναι συνυφασμένη με τις κριτικές τους ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Τα συμπεράσματα αφορούν τις ηλικιακές ομάδες 18-58 και δείχνουν ότι στα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα το συγκεκριμένο θέμα προς συζήτηση φαίνεται να μην είναι ενδιαφέρον, ενώ αρκετοί το βρίσκουν κουραστικό (Määttä, & Määttä, 2012).

Μια άλλη σχετική έρευνα αφορά την μελέτη της ναρκισσιστικής προσωπικότητας αλλά και το πώς αυτά τα άτομα αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, ενώ αυτό δείχνει μεγάλες δυσκολίες γιατί δεν είναι σε θέση να αποδεχτούν ότι αυτά τα χαρακτηριστικά είναι δυσλειτουργικά για τις σχέσεις και ότι προκαλούν συμπεριφορές που δυσκολεύουν την μεταξύ τους επικοινωνία. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι οι συνεντεύξεις δεν είχαν περιοριστεί στα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα αλλά είχαν επεκταθεί και στις απόψεις ατόμων που συναναστρέφονται σε καθημερινή βάση. Αυτό ουσιαστικά επέφερε ποικιλία απόψεων που είναι διαφορετικές μεταξύ τους.

Το ερευνητικό κενό που παρουσιάζεται στην βιβλιογραφία φαίνεται από τις έρευνες που διεξάχθηκαν να εντοπίζεται ξανά. Καμία από τις προηγούμενες έρευνες δεν έχει εξετάσει τις εμπειρίες των ελληνοκυπρίων από διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και τον ψυχολογικό τους αντίκτυπο (Ronningstam, & Weinberg, 2013).

Δεν έχουν εντοπιστεί έρευνες σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα προς διερεύνηση, δηλαδή τις αφηγήσεις που αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα τα οποία παρουσιάζουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους, καθώς και τον ψυχολογικό

αντίκτυπο που μπορεί να έχει αυτή η συναναστροφή. Η συγκεκριμένη έρευνα βοηθά στην κατανόηση βλέποντας το θέμα από μια διαφορετική οπτική γωνία, αναφέρεται στο παράδειγμα που αφορά τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά όπου τα χαρακτηριστικά των άτομα τείνουν να συνάδουν με χαρακτηριστικά ατόμων που έχουν επαφή. Άρα έχουν συμπεράνει ότι οι χειριστικές συμπεριφορές αφορούν άτομα με συγκεκριμένα στοιχεία στην προσωπικότητα τους, είτε που να είναι χαμηλών τόνων είτε ακόμα και εύκολα όσον αφορά την πειθώ (Τσάμη, 2015).

Η προσπάθεια που είχε γίνει σε αυτήν την έρευνα που είχε προηγηθεί στις ΗΠΑ αφορά τις αντιλήψεις ατόμων που έχουν τις διαταραχές προσωπικότητας ενώ εστιάζει στην ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας, αυτό δεν αφορά κυρίους αλλά άτομα από ηνωμένες πολιτείες Αμερικής. Ουσιαστικά οι πληροφορίες που παίρνονται με αφηγηματική ανάλυση από τους συμμετέχοντες δείχνουν πως σκέπτονται όταν έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά για τους συνανθρώπους τους, οι συμμετέχοντες είχαν νιώσει αγανάκτηση αλλά και απογοήτευση κατά την διάρκεια αυτής της σχέσης. Οι δικές τους θεωρίες είναι συνυφασμένες και έχουν να κάνουν με το ψυχολογικό τρόπο σκέψης των ιδίων, η έρευνα δεν περιορίζεται σε αυτό αλλά εκτείνεται και στην κατανόηση του πως επηρεάζονται οι σχέσεις από άτομα που έχουν διαταραχές προσωπικότητας αλλά και πως πιστεύουν τα άτομα ότι είναι εφικτό να καλυτερέψουν τις σχέσεις που έχουν λαμβάνοντας υπόψη των παράγοντα που είναι σταθερός και αφορά τις διαταραχές προσωπικότητας (Caligor, Levy, & Yeomans, 2015).

2.4. Τοπικές Ερευνητικές Μελέτες

Συνοψίζοντας, η έλλειψη σχετικής έρευνας στην Κύπρο αναδεικνύει ένα σαφές κενό στη βιβλιογραφία και υπογραμμίζει τη σημασία της διερεύνησης των εμπειριών των Ελληνοκυπρίων σχετικά με τις σχέσεις τους με άτομα που παρουσιάζουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Ενώ προκειμένου αυτό να καταστεί εφικτό θα γίνει ανάλυση των

αφηγήσεων για να υπάρξει περισσότερη κατανόηση των βιωμάτων των ατόμων, αυτό αφορά το πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες των ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Επίσης θα διερευνηθεί και ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλοεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας.

Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία

3.1.ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Η ανθρώπινη ύπαρξη μπορεί να χαρακτηριστεί ως ποικιλόμορφη, δεν έχει δηλαδή μια και μόνο αιτία ύπαρξης αλλά σχετίζεται με πολλούς και διαφορετικούς τομείς της ζωής, είναι σημαντικό το γεγονός ότι στις έρευνες αναφέρεται ως ατομική αλλά και ομαδική διαδικασία είτε ως προς τις επιλογές είτε ως προς τις ομαδικές δραστηριότητες και καθημερινότητα των ατόμων. Η οντολογία αφορά το ότι υπάρχουμε σαν άτομα και σαν ανθρώπινα όντα, ενώ αυτή η προσέγγιση αφορά την φιλοσοφία όπου μέσω αυτής προσεγγίζεται το συγκεκριμένο θέμα. Η ύπαρξη των ανθρώπων αφορά την φύση τους και είτε αυτό έχει να κάνει με το σώμα είτε με την ψυχή. Γίνεται μια συνεχόμενη προσπάθεια για κατανόηση της πραγματικότητας, ενώ αυτό ακολουθείται από διάφορα ερωτήματα όπως είναι το "ποιο είναι το νόημα του να υπάρχουμε;" ή "τι μπορεί να ειπωθεί ότι υπάρχει; Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου υπάρχουν διαφωνίες αλλά και διαφορετικοί τρόποι προσέγγισης του θέματος, αυτό επιτρέπει να αυξηθεί ο υγιής ανταγωνισμός προκειμένου να εισακουστούν όλες οι απόψεις αλλά και να διεκπεραιωθούν έρευνες που αφορούν το συγκεκριμένο θέμα με διαφορετική βιβλιογραφική ανασκόπηση αλλά και άλλη ιδεολογία (Ronningstam, & Weinberg, 2013).

Είναι σημαντικό το να μπορεί το ίδιο το άτομο να εκφράζεται με τρόπο που αποδεικνύει την σκέψη του, αυτό επιτρέπει να γίνουν διάλογοι που αφορούν την ανθρώπινη ύπαρξη με ένα πιο φιλοσοφικό τρόπο. Αυτό που πραγματικά υπάρχει είναι η βασική οδός

προς διερεύνηση, τα όντα και η φύση τους είναι στο προσκήνιο αυτών των διαλόγων αλλά και των ερευνών που έχουν γίνει. Η φιλοσοφία δεν περιορίζεται στο πρόσωπο του ατόμου αλλά επεκτείνεται στην ύπαρξη του, στο σύνολο δηλαδή αυτών των παραμέτρων που αφορούν το άτομο, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές είναι μέρος αυτής της ύπαρξης, όμως στην παρούσα περίπτωση προσπαθούν να απαντηθούν ερωτήματα για διαφορετικές παραμέτρους της ύπαρξη και αυτό γίνεται ανεξαρτήτως κουλτούρας ή γλώσσας. Επίσης χαρακτηρίζεται ως κάτι το ανώτερο και πιο μεγάλο από το σώμα του ατόμου ή τις ενέργειες του (Green, 2019).

Οι εμπειρίες που δίνονται από τους ερευνητές είναι αυτές που αφορούν είτε βίαιες συμπεριφορές είτε μη αρεστές συμπεριφορές από τους συμμετέχοντες που παραπέμπουν σε ψυχική κούραση και φόβο ενώ επιτρέπουν να δημιουργηθούν κάποια κανάλια σκέψης όπου και με τα οποία πορεύονται τα άτομα. Η οντολογία επικεντρώνεται σε αυτές τις ερμηνείες μέσω της φιλοσοφίας όπου η ύπαρξη και τα όντα είναι πολύ σημαντικά προς διερεύνηση, είναι μια διαδικασία η οποία αφορά και την φύση, ενώ παράλληλα προσεγγίζει τα θέματα αυτά θέτοντας ερωτήματα που αφορούν το νόημα είτε σαν ύπαρξη είτε σαν διατύπωση αυτού που υπάρχει. Η διαδικασία αυτή μπορεί να χαρακτηριστεί ως χρονοβόρα αλλά και ως παραγωγική γιατί μέσω αυτής μπορεί κάποιος ερευνητής να επικεντρωθεί σε κάποιο τομέα που τον ενδιαφέρει αλλά και να απαντήσει τα ερωτήματα τα οποία θέτει. Στην προκειμένη των περιπτώσεων τα ερευνητικά μας ερωτήματα αφορούν τον ψυχολογικό αντίκτυπο, τις αφηγήσεις, τις απόψεις για άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους αλλά και το πώς τα ίδια τα άτομα δημιουργούν τις δικές τους ιστορίες μέσω των βιωμένων εμπειριών που έχουν. (Χρήστου, 2023 · Τακαρίδης, 2011).

3.2. Επιστημολογία

Ο Κοινωνικός Κονστрукτιβισμός είναι μια θεωρία που βλέπει τη γνώση και την πραγματικότητα όχι σαν κάτι σταθερό και αντικειμενικό, αλλά σαν κάτι που φτιάχνεται μέσα

από την επικοινωνία και τη συνεργασία των ανθρώπων. Με άλλα λόγια, αυτό που θεωρούμε «γνώση» ή «αλήθεια» εξαρτάται από την ιστορία, τον πολιτισμό και τις αξίες της κοινωνίας στην οποία ζούμε (Gergen & Gergen, 2012).

Η προσέγγιση αυτή μας καλεί να σκεφτούμε πιο κριτικά για αυτά που συχνά δεχόμαστε ως δεδομένα. Η γνώση δεν είναι κάτι μόνιμο ή αμετάβλητο, αλλά κάτι που συνεχώς διαμορφώνεται μέσα από τις κοινωνικές μας σχέσεις και τις εμπειρίες που μοιραζόμαστε. Έτσι, η κατανόηση του κόσμου γύρω μας δεν είναι «φυσική» ή αυτονόητη, αλλά το αποτέλεσμα συνεχούς συζήτησης και διαπραγμάτευσης μεταξύ των ανθρώπων (Berger & Luckmann, 1966).

Στην ψυχολογία, ο Κοινωνικός Κονστρουκτιβισμός μας βοηθά να δούμε έννοιες όπως «εαυτός», «νους» και «συναίσθημα» όχι μόνο ως κάτι που υπάρχει μέσα στο άτομο, αλλά ως αποτέλεσμα της σχέσης του με τους άλλους και της επικοινωνίας που αναπτύσσει μαζί τους (Gergen, 1985). Για παράδειγμα, το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας και το τι πιστεύουμε για τις δυνατότητές μας επηρεάζεται άμεσα από τις κοινωνικές εμπειρίες μας. Παράλληλα, η αφηγηματική προσέγγιση στη συμβουλευτική (Peavy, 1998) δείχνει ότι οι προσωπικές μας ιστορίες είναι συνδεδεμένες με τις κοινωνικές και πολιτισμικές αφηγήσεις γύρω μας και παίζουν σημαντικό ρόλο στο πώς διαμορφώνουμε την ταυτότητά μας και τις επιλογές μας. Συνολικά, ο Κοινωνικός Κονστρουκτιβισμός μας ενθαρρύνει να βλέπουμε τη γνώση και την ψυχολογική εμπειρία όχι σαν κάτι που υπάρχει «μέσα στο άτομο», αλλά σαν κάτι που δημιουργείται και αλλάζει συνεχώς μέσα από τις σχέσεις μας με τους άλλους και τον κοινωνικό κόσμο. Στη διατριβή αυτή, η θεωρία προσφέρει ένα σημαντικό πλαίσιο, γιατί μας βοηθά να κατανοήσουμε τις εμπειρίες των συμμετεχόντων όχι ως μεμονωμένα γεγονότα, αλλά ως αφηγήσεις που έχουν διαμορφωθεί κοινωνικά και πολιτισμικά.

Η δημιουργία της αλήθειας προέρχεται από την γνώση που επιδιώκετε να αποκτηθεί, ο κοινωνικός κονστρουκτιβισμός σχετίζεται με τα προαναφερθέντα γιατί αφορά αυτό που

κατασκευάζεται, φαίνεται επίσης να συσχετίζεται με την ποιοτική έρευνα όπου μέσω της οποίας αποκτιέται η γνώση και η αλήθεια. Η ποιοτική έρευνα είναι ένας από τους βασικούς παράγοντας απόκτησης της γνώσης και της αλήθειας, ενώ αυτό που επιδιώκεται είναι να υπάρχουν τρόποι προκειμένου να αποκτηθεί η γνώση με έγκυρους και σωστούς τρόπους που οδηγούν στην αλήθεια, ενώ στην προκειμένη των περιπτώσεων αυτό αφορά τις εμπειρίες, μέσω των αφηγήσεων των συμμετεχόντων (Xenopoulos, 1998 • Μίχα, 2013).

3.3. Ποιοτική έρευνα

Η ποιοτική έρευνα εστιάζει στην κατανόηση των εμπειριών των ατόμων και στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι αποδίδουν νόημα στα γεγονότα της ζωής τους. Στόχος της είναι να αναδείξει τα βιώματα, τις αφηγήσεις και τις ερμηνείες που οι συμμετέχοντες επιλέγουν να μοιραστούν, εμβαθύνοντας στις ψυχολογικές και κοινωνικές τους διαστάσεις (Γαλάνης, 2018• Ίσαρη, 2016). Δίνει έμφαση στην ποικιλομορφία της σκέψης, των συναισθημάτων και των προσωπικών νοημάτων, αναγνωρίζοντας τη μοναδικότητα κάθε ατόμου. Έτσι, τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας δεν αποσκοπούν στην παραγωγή καθολικών και γενικεύσιμων συμπερασμάτων, αλλά στην ανάδειξη αυθεντικών εμπειριών που προσφέρουν βαθύτερη κατανόηση ενός φαινομένου. Στη συγκεκριμένη διατριβή, η ποιοτική προσέγγιση χρησιμοποιείται για να διερευνηθεί πώς οι συμμετέχοντες περιγράφουν τις προσωπικές τους εμπειρίες από την αλληλεπίδραση με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, καθώς και ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος αυτών των εμπειριών.

3.4. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

3.4.1 Ανάλυση Δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων είχε χρησιμοποιηθεί η αφηγηματική ανάλυση, η οποία στοχεύει στην κατανόηση ενός φαινομένου ή μιας εμπειρίας. Μέσα από την ποιοτική επεξεργασία των δεδομένων θα αναδειχθούν συμπεράσματα που βοηθούν να κατανοήσουμε

καλύτερα τις εμπειρίες, τις απόψεις και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων. Η προσπάθεια αυτή επεκτείνεται στο πως το ίδιο το άτομο αντιλαμβάνεται αυτά που έχει βιώσει σε σχέση με την αλληλεπίδρασή του με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους μέσα από την αφήγηση του.

Η αφηγηματική ανάλυση αποδίδει πλούσια και πολύπλευρα αποτελέσματα, αντανακλώντας το βάθος και την ποικιλία των προσεγγίσεων που έχουν αναπτυχθεί στη βιβλιογραφία. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μεθοδολογίες που εμπλουτίζουν την κατανόηση των αφηγήσεων. Παραδείγματα του έργου στην αφηγηματική βιβλιογραφία περιλαμβάνουν την προσέγγιση του Jerome Bruner, που εξετάζει πώς οι άνθρωποι δημιουργούν νόημα μέσα από τις αφηγήσεις τους (Bruner, 1990), και του Arthur Frank, που εστιάζει στις αφηγήσεις ασθένειας και την εμπειρία της ίασης (Frank, 1995). Επιπλέον, ο Michael Bamberg μελετά την αφηγηματική ταυτότητα και τις μεθόδους ανάλυσης αφηγήσεων (Bamberg, 2004), ενώ η Catherine Riessman ειδικεύεται στην ανάλυση και ερμηνεία αφηγήσεων (Riessman, 2008). Τέλος, η Molly Andrews εξετάζει την τέχνη της αφήγησης ιστοριών (Andrews, 2007). Αυτές οι διαφορετικές προσεγγίσεις προσφέρουν πολύτιμες μεθόδους και εργαλεία για την ανάλυση των αφηγήσεων, βοηθώντας να αναδυθούν βαθιές εξηγήσεις και σημαντικά συμπεράσματα τόσο για τα άτομα όσο και για τις ιστορίες τους. Η συμβολή αυτών των θεωρητικών ενισχύει τη δυνατότητα της αφηγηματικής ανάλυσης να αποκαλύπτει τα νοήματα και τις συνέπειες των αφηγήσεων, επιβεβαιώνοντας τη σημασία της μεθόδου αυτής στην ερευνητική διαδικασία. Ο Bruner είχε αναφέρει ότι οι αφηγήσεις έχουν νοήματα και τα νοήματα παράγονται μέσω των αφηγήσεων που προκύπτουν από τα ίδια τα άτομα, άρα είναι διαδικασία αλληλένδετη και η προσέγγιση αυτή εφαρμόστηκε από πολλούς ερευνητές, ενώ η διαδικασία αυτή υποστηρίζει την αφηγηματική ανάλυση (Κρασανάκης, 2008). Ο Arthur Frank αναφέρθηκε στις αφηγήσεις που αφορούν την ασθένεια και την εμπειρία στην ίαση, ενώ οι εμπειρίες και είχαν αφήγηση που

παρέπεμπε σε άτομα τα οποία έλεγαν την ιστορία τους για θέματα υγείας αλλά και κατά επέκταση θεραπείας, έτσι βοηθάτε το άτομο να θεραπευτή ενώ η έκφραση των βιωμάτων του είναι ο βασικός παράγοντας της ίασης αυτής (Δουδάλη, 2018).

Ουσιαστικά ο Michael Bamberg μελετά την αφήγηση και την ταυτότητα που προκύπτει από αυτήν, επίσης μελετά τις μεθόδους που προκύπτουν για την ανάλυση των αφηγήσεων, η αφήγηση θεωρείται ένα μεγάλο εργαλείο το οποίο βοηθά στην κατανόηση των ιστοριών που εκφράζονται (Bamberg, 2004), η Catherine Riessman έχει ως βασική ενασχόληση την ανάλυση των ιστοριών αλλά και την ερμηνεία τους, οι αφηγήσεις θεωρούνται ως οι βασικές παράμετροι προκειμένου να διατυπωθεί μια ερώτηση με κατανόηση και συμπεράσματα (Riessman, 2008). Η Molly Andrews εξετάζει την αφήγηση των ιστοριών που προκύπτουν, ενώ από αυτές τις αφηγήσεις επιδιώκει να κατανοήσει πως το ίδιο το άτομο δίνει νοήματα με τα λεγόμενα του, βλέπει την μοναδικότητα στην αντίληψη και προσπαθεί να εξετάσει τον λόγο του ατόμου αλλά και τα συναισθήματα τα οποία εκφράζει στην αφήγηση του (Andrews, 2007).

Κατά την διάρκεια της ανάλυσης η μεθοδολογία της αφηγηματικής ανάλυσης δίνει την δυνατότητα να αναλύει κάθε πρόταση ξεχωριστά κατά την διάρκεια του κειμένου όσον αφορά τα λεγόμενα των συμμετεχόντων. Έγινε προσπάθεια εντοπισμού , κοινών εννοιών αλλά και της σημασίας μέσω αυτής της διαδικασίας αλλά και αναλύθηκε το νόημα και οι προσωπικές εμπειρίες αφηγήσεων των τους, για την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας αλλά και ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας. (Μαναζή, 2021).

Με βάση το μοντέλο ανάλυσης δεδομένων των Lieblich et. al (2013) η ολιστική ανάλυση περιεχομένου στοχεύει στην επαρκεί και ολοκληρωμένη κατανόηση των εμπειριών του

συνεντευξιαζόμενου με βάση πάντοτε την δική του αντίληψη, με βάση δηλαδή το πώς το ίδιο το άτομο το είχε βιώσει. Άρα αναμένεται ότι θα αποσκοπεί στην κατανόηση των βιωμένων εμπειριών, στην ερμηνεία των συμπεριφορών αλλά και στο πώς το ίδιο το άτομο επεξηγεί αυτά τα βιώματα τα οποία έχει. Είναι δηλαδή μια διαδικασία όπου βήμα προς βήμα προσπαθεί μέσω των ερωτήσεων που γίνονται να πάρει πληροφορίες με βάση την κατανόηση του ατόμου και όχι με βάση την ερμηνεία του ερευνητή. Όπως αναγράφεται και πιο πάνω γίνονται ενημερωτικά φυλλάδια προκειμένου να ενημερωθεί το κοινό αλλά και να φανεί το πια είναι αυτά τα άτομα τα οποία πληρούν τις προϋποθέσεις προκειμένου να μπορέσουν να ενταχθούν στο δείγμα των συνεντεύξεων. Η διαδικασία αυτή πληροί προϋποθέσεις ούτως ώστε να μπορεί ο συμμετέχοντας να εκφράσει αυτά που είχε ο ίδιος βιώσει με τον τρόπο που τα είχε βιώσει. Η δομή των συνεντεύξεων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εκφραστούν συγκεκριμένα για τις εμπειρίες που είχαν με άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους ενώ αυτό αφορά το σύνολο της ζωής τους και όχι μόνο μια χρονική περίοδο.

Βασική διαδικασία είναι οι πολλαπλές αναγνώσεις του απομαγνητοφωνημένου μας υλικού, η καταγραφή της αφήγησης που έχουν εκφράσει οι συμμετέχοντες, αναφέροντας την πλοκή και την δομή, οι συνεντεύξεις έγιναν ατομικά και στην μετέπειτα πορεία έγινε η σύνθεση στα ευρήματα παρουσιάζοντας πιθανά κοινά στοιχεία και των τεσσάρων συνεντεύξεων για να εντοπιστεί αν υπάρχει κοινή δομή αλλά και πιθανή πλοκή χωρίς να παρακάμψουμε την μοναδικότητα της αφήγησης ξεχωριστά. Σημαντικό είναι να παρουσιαστούν όλες οι πλευρές αλλά και όλες οι σκέψεις του ατόμου, που αφηγείται το βίωμα του με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους. Έτσι απαντήθηκαν και τα προαναφερθέντα ερευνητικά ερωτήματα της συγκεκριμένης ερευνητικής πρότασης. Παράλληλα έχει μελετηθεί εις βάθος το συναισθηματικό αντίκτυπο που προκύπτει μέσω της επαφής που έχουν με άτομα τα οποία έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία

στην προσωπικότητα τους. Συναισθηματικό αντίκτυπο είναι αυτές οι πληροφορίες που θα πάρουμε για τα συναισθήματα τα οποία είχαν προκύψει σε συνδυασμό με το πώς οι ίδιοι τα ερμηνεύουν υποκειμενικά. Έμφαση έχει δοθεί στην βαθύτερη κατανόηση αυτών των εμπειριών αλλά και των προοπτικών των ατόμων που έχουμε συμπεριλάβει ως συμμετέχοντες, ενώ φαίνεται να είναι σχετικές με τα ερευνητικά ερωτήματα αλλά και το θέμα. (Earthy, 2008 · Εμμανουήλ, 2022).

3.5. Συλλογή Δεδομένων

Για την καλύτερη κατανόηση της διαδικασίας συλλογής δεδομένων στην παρούσα έρευνα, είναι σκόπιμο να παρουσιαστεί λεπτομερώς η μεθοδολογική πορεία που θα καθορίσει την εξέλιξή της. Με βάση τον Μαντζούκα (2007) οι συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες βοηθούν σε πιο ολοκληρωμένη κατανόηση για το πώς το ίδιο το άτομο έχει βιώσει κάτι, τι αισθάνθηκε και πώς το διαχειρίστηκε, για την συλλογή δεδομένων οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν από κοντά, από τα άτομα του δείγματος έχουν συλλεχθεί πληροφορίες που αφορούν και τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Βιωμένες εμπειρίες είναι οι αντιλήψεις και τα συναισθήματα που έχουν οι συμμετέχοντες γύρω από ένα θέμα, άρα το πώς το ίδιο το άτομο έχει βιώσει κάτι, έτσι σκοπός είναι η εις βάθος κατανόηση για τις βιωμένες εμπειρίες τους, ενώ ο ερευνητής θα εκφράζει ίδιες ερωτήσεις προς όλους τους συμμετέχοντες ενώ αυτές θα είναι ερωτήσεις για κάθε ερευνητικό ερώτημα. Δόθηκε βοήθεια στις περιπτώσεις όπου οι συμμετέχοντες δυσκολεύονταν να αναπτύξουν κάποιο ερώτημα προκειμένου να μπορέσουν να εμβαθύνουν περισσότερο. Στην συγκεκριμένη ποιοτική έρευνα είναι σημαντικό ότι έγινε ημιδομημένη συνέντευξη όπου οι ερωτήσεις είναι ανοιχτού τύπου ενώ οι συμμετέχοντες έδιναν απαντήσεις που αφορούν το θέμα μας αλλά και είχαν την ελευθερία να εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες χωρίς περιορισμούς, ήταν ελεύθεροι δηλαδή να αρχίσουν και να τελειώσουν με αυτό που επιλέγουν οι ίδιοι. Οι συμμετέχοντες είχαν τη ελευθερία να εκφράσουν τις απόψεις τους γύρω από το θέμα

δίνοντας έμφαση στις γνώσεις τους αλλά και στο πως οι ίδιοι είχαν διαχειριστεί αυτά που προέκυψαν στην ζωή τους, ενώ δόθηκε σημασία και στα παραδείγματα που ανέφεραν (Hammersley, 2012 · Aspers, 2019).

Έγιναν συνεντεύξεις με τέσσερεις συμμετέχοντες όπου υπήρχαν ερωτήσεις για κάθε ερευνητικό ερώτημα ενώ οι ερωτήσεις ήταν οι ίδιες για όλους και αφορούσαν προσωπικές εμπειρίες από τις αφηγήσεις τους, το ψυχολογικό αντίκτυπο που έχουν με βάση την δική τους άποψη αλλά και το ποια είναι η σχέση και η αλληλεπίδραση που έχουν με άτομα που παρουσιάζουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Οι απόψεις αφορούν υποκειμενικές εμπειρίες για την σχέση ή για την επιρροή που αποκόμισαν οι συμμετέχοντες, με την αφηγηματική ανάλυση τις ιστορίες δόθηκαν νοήματα που αφορούν το πώς αισθάνονται και τι πιστεύουν για αυτά που έχουν προηγηθεί (Ραμιώτη, 2019).

Η συλλογή των δεδομένων στοχεύει στην διερεύνηση των υποκειμενικών αντιλήψεων που έχει το άτομο ή της κοινωνικής προέκτασης, επίσης αποσκοπεί στην κατανόηση των αφηγήσεων που προκύπτουν αλλά και την περαιτέρω κατανόηση για τα νοήματα και την αξιολόγηση τους, έχει δοθεί έμφαση στο συναίσθημα και στις βιωμένες εμπειρίες των ατόμων. Το περιεχόμενο που αφορά ιστορίες, εμπειρίες αλλά και κοινωνικές επιπτώσεις έχει αναλυθεί ενώ έχουν συμπεριληφθεί τέσσερα άτομα μέσω συνεντεύξεων. Οι συνεντεύξεις είχαν διάρκεια 45-50 λεπτά για κάθε συμμετέχοντα και για αυτές υπάρχει ηχογράφηση, και δόθηκαν ερωτήσεις για κάθε ερευνητικό ερώτημα προκειμένου να πάρουμε απαντήσεις που να αφορούν το θέμα τις έρευνας μας, άρα είναι εστιασμένες στις βιωμένες εμπειρίες, στο ψυχολογικό αντίκτυπο, την υποκειμενική αντίληψη των ατόμων με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία στην προσωπικότητα τους.

3.6. Συμμετέχοντες

Βασικά κριτήρια ένταξης ατόμων στην έρευνα αυτή ήταν η ηλικία 25-65 ετών προκειμένου να είναι σε θέση να μιλήσουν για εμπειρίες για τις διαπροσωπικές τους σχέσεις

μετά την ενηλικίωση τους. Τα άτομα στις ηλικίες 25-65 είχαν επαφές με άλλα άτομα είτε στο οικογενειακό τους περιβάλλον είτε στο εργασιακό χώρο, άρα αναμένεται να γνωρίζουν και να συναναστρέφονται με άλλα άτομα. Σε αυτή την ηλικία η επαφή με άλλα άτομα αναμένεται να προκύψει είτε λόγο εργασίας είτε για κοινωνικούς λόγους. Επίσης έχουν συμπεριληφθεί άντρες και γυναίκες προκειμένου να συμπεριλάβουμε και τα δυο φύλλα αλλά και δόθηκε η ευκαιρία να εκφράσουν τα βιώματα τους, ως επίσης και άτομα που έχουν εμπειρία στο θέμα προς διερεύνηση προκειμένου τις πληροφορίες που έχουν να μας τις δώσουν. Επίσης τα άτομα είχαν συμπεριληφθεί μόνο όταν έδωσαν γραπτή συγκατάθεση προκειμένου να συμμετάσχουν ενώ αυτό πρόκυψε αφού ενημερώθηκαν επαρκώς για την μελέτη. Επιπρόσθετα γνωρίζουν καλά ελληνικά για σωστή επικοινωνία και κατανόηση, είναι Κύπριοι, να κατανοούν τον κυπριακό πολιτισμό μας, είναι σε θέση να εκφράσουν αντιλήψεις και βιωμένες εμπειρίες που έχουν, έχουν άμεση επαφή με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία και να διατίθενται να εκφράσουν την σχέση που έχουν μαζί τους. Σημαντικό επίσης κριτήριο για να συμπεριληφθούν στην έρευνα είναι να είχε αντίκτυπο η εμπειρία αυτή στην ψυχολογία τους για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών, να μπορεί να κατανοήσει ότι οι βιωμένες εμπειρίες αφορούν το πώς το ίδιο άτομο αντιλαμβάνεται και αισθάνεται αυτό που του συμβαίνει. Για την εύρεση συμμετεχόντων έγινε πληροφόρηση μέσω των κοινωνικών μέσων δικτύωσης με έντυπο ενημέρωσης προκειμένου να πάρουμε πληροφορίες από τους συμμετέχοντες από τις συνεντεύξεις.

Κριτήρια αποκλεισμού από το δείγμα ήταν άτομα τα οποία δεν είναι σε θέση να εκφραστούν λόγο ενεργής ψυχοπαθολογίας, δεν είχαν τις επικοινωνιακές δεξιότητες προκειμένου να μιλήσουν για βιωμένες εμπειρίες και συναισθήματα, άτομα με άλλη εθνικότητα μιας και είναι διαφορετικός ο τρόπος ερμηνείας τους από το κυπριακό πολιτισμικό υπόβαθρο αλλά και γιατί μελετούμε τους Κυπρίους, άλλες ηλικιακές ομάδες, έλλειψη κατανόησης σκοπών έρευνας που αυτό παραπέμπει σε ελλιπή γνώση για το θέμα ή

τον σκοπό, να μην είχαν άμεση επαφή με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία π.χ. οικογένεια άρα δεν θα είχαν βιώματα με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, να μην είχε αντίκτυπο στην ψυχολογία του για διάστημα μικρότερο των έξι μηνών ή καθόλου και να μην είναι Κύπριοι.

Τα κριτήρια αυτά διατυπώνονται προκειμένου να διασφαλίζουν την ποιότητα της έρευνας και να πιστοποιούν την καταλληλότητα των συμμετεχόντων (Goldsmith & Austoker, 2017).

3.7. ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η προσωπική μου αντανακλαστικότητα αφορά την εξέταση όσων αντιλαμβάνομαι και κατανοώ κατά τη διάρκεια της συλλογής δεδομένων. Ειδικότερα, αναφέρομαι στις σκέψεις, τις πρακτικές και τα συστήματα πεποιθήσεων που ενεργοποιούνται μέσα από τη δική μου εμπλοκή στην ερευνητική διαδικασία. Ο σκοπός σε αυτή την προσπάθεια που αφορά την αντανακλαστικότητα είναι να εντοπίζεται πιθανές προσωπικές πεποιθήσεις εάν επηρεάζουν την έρευνα αυτή. Ενώ κατά την διαδικασία της αντανάκλασης κρίνεται χρήσιμο να αμφισβητεί ο ερευνητής τις δικές τους υποθέσεις και σκέψεις, σε αυτή την περίπτωση θα υπάρχει ένα ημερολόγιο καθόλη την διάρκεια της έρευνας αυτής και σε όλα τα στάδια βήμα προς βήμα, ενώ θα αναφέρομαι στις απόψεις ή σκέψεις και πρακτικές που έχουν προκύψει. Επίσης η επανεξέταση του ημερολογίου θα βοηθήσει την κατανόηση του εαυτού και των παραμέτρων που υπάρχουν προκειμένου να δίνεται η απαραίτητη προσοχή κατά την διάρκεια και κατά τα επόμενα στάδια της έρευνας αυτής.

Στο ημερολόγιο θα βοηθήσει στην καταγραφή των σκέψεων αλλά και πρακτικών όπως και στην κατανόηση των δικών μου πεποιθήσεων ενώ σε αυτά θα αναφέρομαι σε κάθε συνέντευξη δηλαδή κατά την συλλογή των δεδομένων αυτών, επίσης γίνεται εντοπισμός

πεποιθήσεων ενώ αυτό βοηθά προκειμένου να μην επηρεαστεί τυχαία η έρευνα, θα αναφέρομαι στα συναισθήματα μου και στις πρακτικές που ακολούθησα ενώ είναι χρήσιμο να αμφισβητώ τις δικές μου υποθέσεις και τρόπο σκέψης (Πυργιωτάκης, & Συμεού, 2016).

3.8. Κριτήρια αξιοπιστίας ποιοτικής έρευνας (data trustworthiness)

Για λόγους περαιτέρω κατανόησης των κριτηρίων αξιοπιστίας της ποιοτικής έρευνας χρειάζεται να γίνει αναφορά σε βασικά κριτήρια που είναι σχετικά με την έρευνα αυτή. Με βάση τους Guba και Lincoln (1982) στο Lincoln 2001 τα δεδομένα πρέπει να είναι αξιόπιστα στην ποιοτική έρευνα, ενώ αυτό στηρίζεται και στην εγκυρότητα της προκειμένου να υπάρξει μια δομημένη προσπάθεια με σωστά και ολοκληρωμένα αποτελέσματα (Lincoln, & Guba, 2011). Τα δεδομένα τα οποία συλλέγονται θέλουμε να έχουν μεταβιβασιμότητα προκειμένου τα αποτελέσματα να είναι γενικεύσιμα στον πληθυσμό από τον οποίο προέρχονται οι συμμετέχοντες ενώ σε αυτό βοηθά και η πυκνή περιγραφή των στοιχείων και δεδομένων της έρευνας μας. Η βασιμότητα είναι βασικό κριτήριο όπου θα περιγράφεται η αναδυόμενη φύση που αφορά την διαδικασία της έρευνας αυτής, ενώ η επιβεβαιωσιμότητα αφορά το γεγονός ότι ο ερευνητής θα δείξει ότι οι ερμηνείες αφορούν τις πληροφορίες από τους συμμετέχοντες και δεν είναι φανταστικές ή με προκατάληψη (Συμεού, 2007). Με βάση τους Brown και Magnione (2002) η διαφάνεια του εαυτού ως ερευνητής είναι μεγάλης σημασίας και θα ήταν χρήσιμο ο ερευνητής να μην δρα μεροληπτικά αλλά να προσφέρει μια στάση πιο ουδέτερη, έτσι επιτρέπεται κατά πρώτο να μιλούν οι συμμετέχοντες με ελευθερία γύρω από τα ερωτήματα που έχει εκφράσει αλλά και κατά δεύτερο δεν κατευθύνεται ο διάλογος σε συγκεκριμένες απαντήσεις αλλά εκεί που επιλέγει το άτομο όσον αφορά το ψυχολογικό του αντίκτυπο, το βίωμα του και την αντίληψη που έχει μετά από τέτοιου είδους γεγονότα.

Σημαντικό είναι οι προκαταλήψεις του ερευνητή να μην επηρεάσουν την διαδικασία αυτή αλλά να έχει το υπόβαθρο προκειμένου να αντιμετωπίσει αυτά που θα λεχθούν με ένα

ουδέτερο τρόπο και όχι κατευθυνόμενα ούτε με βάση τις δικές του αντιλήψεις αλλά με βάση αυτά που πραγματικά έχουν λεχθεί αλλά και προσδίδουν νόημα είτε αυτό εστιάζει στο συναίσθημα είτε στο βίωμα των συμμετεχόντων με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Θα καταγράφονται σε ημερολόγιο πιθανές προκαταλήψεις από μέρους μου είτε αυτές αφορούν συναισθήματα είτε αυτές οδηγούν σε ασυμφωνία με τα λεγόμενα των συμμετεχόντων προκειμένου τα πιο πάνω να καταστούν εφικτά (Συμεού, 2007). Η συνέπεια και η σταθερότητα για τα ευρήματα πρέπει να είναι ορθή ενώ αυτό επιτυγχάνεται με διαφάνεια, η επιβεβαιωσιμότητα πηγάζει από την σωστή αναπαράσταση των εμπειριών και την αντικειμενική αναπαράσταση των ευρημάτων ενώ στηρίζει και το γεγονός ότι πηγάζουν από τις εμπειρίες και γνώσεις των ατόμων και όχι από δική μου προκατάληψη (White & Friesen, 2012).

Για την ενίσχυση της αξιοπιστίας, θα ακούω προσεκτικά και θα καταγράφω με ακρίβεια τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, με στόχο την εις βάθος κατανόηση της παρούσας μελέτης. Η αναστοχαστικότητα καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας αποτελεί βασικό εργαλείο για τη διαχείριση ενδεχόμενων προσωπικών προκαταλήψεων. Η μεταφορά επικεντρώνεται στον βαθμό που τα ευρήματα θα είναι δυνατό να είναι εφαρμόσιμα και σε άλλα περιβάλλοντα άρα γενικεύσιμα σε μεγάλες πληθυσμιακές ομάδες που τα άτομα έχουν βιώσει παρόμοιες εμπειρίες με άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Η επιβεβαίωση θα προέλθει από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες θα επικυρώσουν τα ευρήματα που θα προκύψουν κατά την διαδικασία αλλά και από έμπειρους καθηγητές που μπορούν να κρίνουν την ποιότητα της έρευνας αλλά και την διαδικασία που ακολουθήθηκε έχοντας ακεραιότητα και διαφάνεια κατά την διαδικασία (Hunter & Van Ingen, 2013).

3.9. Ηθική & Δεοντολογία

Το British Psychological Society (2021) αναφέρεται στον οδηγό για την έρευνα αλλά και την ηθική, αναφέρει ότι η ηθική είναι χρήσιμη προκειμένου να μπορούν να βγουν σωστά

συμπεράσματα αλλά και να υπάρξει σωστή διαδικασία ερευνητικά χωρίς προκαταλήψεις. Επίσης είναι διεργασία πολύ σημαντική για την διαδικασία αλλά και την ευαισθητοποίηση προς την μη προκατάληψη του ερευνητή ως προς τον συνεντευξιαζόμενο, αυτό για τον λόγο ότι υπάρχει ανησυχία που αφορά την ακεραιότητα της έρευνας ενώ είναι αναπόσπαστο κομμάτι σε όλη την πορεία της έρευνας. Το British Psychological Society αναφέρει για την έρευνα ότι η παρουσία του ερευνητή πρέπει να είναι ως άτομο το οποίο δεν βάζει την δική του οπτική, δεν χρησιμοποιεί δηλαδή προϋπάρχουσα γνώση του ίδιου ή και αντιλήψεις προκειμένου να βγάλει συμπεράσματα ή ερμηνείες από τα λεγόμενα του συνεντευξιαζόμενου. Τα προαναφερθέντα ισχύουν σε αυτή την έρευνα προκειμένου να υπάρξει επιστημονική και ερευνητική ορθότητα, όπως επίσης η έρευνα αυτή έχει πάρει έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής. Ο ερευνητής πρέπει να αποφεύγει τους κινδύνους που μπορούν να αλλάξουν το νόημα των λεγομένων των συμμετεχόντων, όπως και την παρεμπόδιση των ελευθεριών των συμμετεχόντων, άλλωστε για αυτό κρίνεται χρήσιμο να υπάρξει έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου. Αυτό κρίνεται χρήσιμο να τα γνωρίζει ο ερευνητής πριν συνεχίσει με την έρευνα, ενώ με αυτό τον τρόπο αξιολογείται και ο κίνδυνος για λάθη πριν συμβούν, η διαδικασία αφορά την εφαρμογή της δεοντολογίας και είναι ανεξάρτητη από την ίδια την έρευνα. Επίσης βλέπω την ανάγκη να ακολουθούνται τα ερευνητικά πρωτόκολλα αλλά και να υπάρξει ενημέρωση προς τους κριτές δηλαδή τους επόπτες μου που έχουν την ανάλογη ακαδημαϊκή εκπαίδευση (Oates, 2021).

Η παρούσα έρευνα έχει εγκριθεί από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου ενώ αυτό βοηθά προκειμένου να ακολουθηθεί η δεοντολογία και οι κανονισμοί τους οποίους ο ερευνητής πρέπει να γνωρίζει. Κατά την διαδικασία θα δίνεται σημασία σε ηθικά ζητήματα της έρευνας, θα υπογραφθεί έντυπο από τους συμμετέχοντες που μέσω αυτού παρέχουν την συγκατάθεση τους αφού πρώτα ενημερωθούν επαρκώς για τον σκοπό. Η εμπιστευτικότητα είναι σημαντική και χρήσιμη για τον λόγο ότι οι συμμετέχοντες θα ξέρουν ότι δεν θα

ειπωθούν πληροφορίες που είναι σχετικές με αυτά που έχουν εκφράσει και ούτε θα αναφερθούν τα ονόματα των ατόμων. Οι συμμετέχοντες θα ενημερώνονται ότι είναι πιθανό να χρειαστεί να απαντήσουν ερωτήσεις που θα ενοχλήσουν ή και να δημιουργήσουν συναισθηματική δυσφορία, ενώ αυτό επιτρέπει στους ίδιους να αποφασίζουν αν θα συνεχίσουν την συνέντευξη ή αν θα σταματήσουν. Θα δίνεται πληροφόρηση για το δικαίωμα τους να αποχωρίσουν κατά την διάρκεια της συνέντευξης δηλαδή όποτε θέλουν χωρίς κάποια επιβάρυνση και χωρίς συνέπιες ενώ η συμμετοχή θα είναι εμπιστευτική. Ο ερευνητής θα υποστηρίζει την διαφάνεια και θα είναι ειλικρινής ενώ με αυτά στηρίζονται και οι σχέσεις εμπιστευτικότητας, θα υπάρξει ενδοσκόπηση ούτως ώστε εάν υπάρξουν προκαταλήψεις από μέρος του ερευνητή να τις διαχειριστούμε άμεσα, με ακεραιότητα και εμπιστευτικότητα θα τηρηθούν οι αξίες αλλά και θα στηριχτεί η σχέση των συμμετεχόντων με τον ερευνητή προκειμένου να διεξαχθεί ομαλά η έρευνα. Τηρώντας όλα τα πιο πάνω εφαρμόζεται η αρχή της ακεραιότητας με σεβασμό στους συμμετέχοντες και στα προσωπικά τους βιώματα είτε αυτά αφορούν το ψυχολογικό αντίκτυπο είτε αφορούν βιωμένες εμπειρίες και απόψεις για τα άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους (Γαλάνης, 2017 · Ίσαρη, 2016).

Επίσης, έχει ληφθεί έγκριση από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου, με σκοπό την αξιολόγηση του ενδεχόμενου κινδύνου, του ρίσκου και της διασφάλισης της εμπιστευτικότητας. Η σχετική τεκμηρίωση περιλαμβάνεται στα έντυπα στα παραρτήματα (Παράρτημα Α). Η συγκατάθεση είναι απαραίτητη από τους συμμετέχοντες μετά από ενημέρωση, άρα με την συγκατάθεση των συμμετεχόντων έχει το δικαίωμα ο ερευνητής να συνεχίσει την διαδικασία της συνέντευξης προκειμένου να απαντηθούν τα ερωτήματα τα οποία αφορούν το θέμα προς διερεύνηση. Επίσης κατά την διάρκεια της έρευνας αυτής θα υπάρξει μια ποιοτική και με διαφάνεια διαδικασία προκειμένου να εντοπίζονται πιθανά λάθη αλλά και τρόποι για ένα πιο ποιοτικό αποτέλεσμα (Γαλάνης, 2017 · Ίσαρη, 2016).

Κεφάλαιο 4: Αντανακλαστικότητα

Σε αυτό το κεφάλαιο ακολουθεί η αντανακλαστικότητα που πρέπει να γίνεται στην ποιοτική έρευνα, ενώ είναι σημαντική στην ποιοτική έρευνα προκειμένου να δίνεται πληροφόρηση για τις σκέψεις και τα συναισθήματα του ερευνητή κατά την διαδικασία της έρευνας ή κατά την συνέντευξη των συμμετεχόντων ή στην ανάλυση. Όσον αφορά την αντανακλαστική πρακτική αναφέρονται σχόλια και στην ανάλυση του κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά στο κεφάλαιο πιο κάτω (Oates, 2021).

4.1. Η προσωπική θέση του ερευνητή (Positionality)

Ως ερευνητής και εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος πρέπει να είμαι προσεκτικός σε θέματα ενσυναίσθησης προκειμένου να μην επηρεάσω το νόημα των λεγομένων των συμμετεχόντων από την δική μου κριτική. Ομολογώ ότι και εγώ είχα παρόμοιες εμπειρίες με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του σε προσωπικό επίπεδο. Οι εκπαιδευτικές μου εμπειρίες με συνδέουν με το θέμα της έρευνας γιατί μου έχουν δοθεί ευκαιρίες να μελετήσω το συγκεκριμένο θέμα προς διερεύνηση για τον λόγο ότι κάνω τις σπουδές μου στην συμβουλευτική ψυχολογία και αυτό το αντικείμενο επιτρέπει την περισσότερη διερεύνηση. Το φύλο και οι πολιτισμικές μου πεποιθήσεις δεν θεωρώ ότι επηρεάζει την οπτική μου όμως, η ηλικία και οι αξίες επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνομαι αυτό το θέμα. Η ηλικία αφορά το γεγονός ότι είχα ζήσει με άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά σε πιο νεαρή ηλικία και οι αξίες αφορούν το γεγονός ότι εγώ προσωπικά δεν κρίνω ως πρόπων συμπεριφορές που είναι πιθανόν να ταλαιπωρήσουν κάποιον συνάνθρωπο.

4.2. Ο ρόλος του ερευνητή στη διαδικασία της έρευνας

Ο τρόπος που εμπλέκομαι στην έρευνα είναι με επικεντρωμένο τρόπο όσον αφορά την διαδικασία και προσπαθώντας να μην βάζω την δική μου αντίληψη ή ερμηνείες προκειμένου να βγάλω συμπεράσματα, ενώ όταν είχε συμβεί κάτι τέτοιο φαινόταν από τις

σημειώσεις μου όσον αφορά το πώς νιώθω και πως έχω σκεφτεί για τα λεγόμενα του συμμετέχοντα. Προς διόρθωση αυτού υπήρξε προσοχή στα λεγόμενα του συμμετέχοντα και μόνον. Με τους συμμετέχοντες δεν είχα στενές σχέσεις αλλά ήταν άτομα τα οποία ήθελαν να συμμετάσχουν σε αυτή την έρευνα, αυτό εάν εξαιρέσω τον πρώτο συμμετέχοντα ο οποίος είναι γνωστός μου. Είχα διαχειριστεί τις σχέσεις ώστε να προστατεύσω την ερευνητική ακεραιότητα κατά αρχήν με το να παρέχω πληροφόρηση για το που αποσκοπεί η έρευνα αλλά και κατά δεύτερο με το να ενημερώσω ότι θα υπάρξει εχεμύθεια. Επίσης γινόταν η προσπάθεια προκειμένου οι αναλύσεις που είχαν γίνει να ελέγχονται ξανά και ξανά προκειμένου ως αποτέλεσμα να υπάρξουν ερμηνείες με βάση τα λεγόμενα των συμμετεχόντων και όχι περιττές δικές μου υποθέσεις (Green, 2019).

4.3. Προσωπικές προκαταλήψεις και θεωρητικές υποθέσεις

Λόγο της προσωπικής μου προσέγγισης που είναι η ανθρωπιστική είχα προσδοκίες αρχικά ότι σε ορισμένα σημεία δεν είχε διαρκέσει για πολύ ο πόνος του συμμετέχοντα, σε αυτό το σημείο έκανα λάθος γιατί με βάση τα λεγόμενα του είχε διαρκέσει για αρκετά χρόνια η εμπειρία που εξιστορούσε. Έτσι το είχα διαχειριστεί διαβάζοντας πολλές φορές τις αναλύσεις που έκανα προκειμένου το νόημα να πηγάζει από τα λεγόμενα του συμμετέχοντα και όχι από τις ανάγκες μου ως ερευνητής, αυτό για να είναι σωστά τα δεδομένα μου και για να μην επηρεάσω την ανάλυση μου που οδηγεί στα αποτελέσματα της έρευνας.

4.4. Αναστοχασμός κατά την πορεία της έρευνας

Κατά την πορεία της ερευνητικής διαδικασίας δεν υπήρξαν στιγμές που να αμφισβητήσω τις ερευνητικές μου υποθέσεις, όμως δυσκολεύτηκα συναισθηματικά όταν η τρίτη συμμετέχουσα άρχισε να κλαίει κατά την εξιστόρηση της εμπειρία της. Ενώ με επηρέασε αυτή η εμπειρία στη σχέση μου με την έρευνα γιατί είχα σκεφτεί ότι όταν φαίνεται να βάζω ενσυναίσθηση πρέπει να είμαι πολύ προσεκτικός προκειμένου να μην βάλω την

δική μου αντίληψη στην έρευνα αλλά να ακούω αυτά που λέει ο κάθε συμμετέχοντας και μόνον, εξού και ο συνεχόμενος έλεγχος που έκανα στις ερμηνείες μου (Γκότοβος, 1983).

4.5. Η σχέση με τα δεδομένα και η επίδρασή τους

Σε κάποια σημεία είχα επηρεαστεί από τα λεγόμενα των συμμετεχόντων, ένιωσα δηλαδή ενσυναίσθηση και έκπληξη όταν έκλεγε η τρίτη συμμετέχουσα και όταν εκφραζόταν ο πρώτος συμμετέχοντας, αυτό για τον λόγο ότι οι εμπειρίες τους και ο τρόπος που τις εξέφραζαν έδειχνε να το νιώθουν αλλά και ότι είχαν περάσει αρκετά δύσκολα με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Η τρίτη συμμετέχουσα εξέφρασε τις εμπειρίες με τον πρώην σύντροφο της, την κακομεταχείριση που είχε, τους ξυλοδαρμούς και τις ψυχολογικά βίαιες συμπεριφορές, ενώ ο πρώτος συμμετέχοντας έλεγε για τον επαγγελματικό του συνεργάτη και τις ψυχολογικό αντίκτυπο που είχαν τα λεγόμενα του στον ίδιο. Είχα προσπαθήσει να διαχειριστώ τις αντιδράσεις και τα συναισθήματα μου κατά την ανάλυση με το να κάνω ελέγχους άρα να ξαναδιαβάζω αυτά που είχα γράψει αλλά και να τα διορθώνω προκειμένου οι ερμηνείες να πηγάζουν από τα λεγόμενα των συμμετεχόντων και όχι από εμένα (Zikoroulou, & Simos, 2021).

Η διαχείριση των θεμάτων αυτών είχε βοηθήσει όχι μόνο στο να κατανοήσω την δική τους οπτική αλλά και το να υλοποιήσω την ανάλυση με περισσότερη ερευνητική ορθότητα.

Στην περίπτωση του δεύτερου συμμετέχοντα πιστεύω ότι είχε έντονη την ανάγκη να εκφραστεί προκειμένου να φανούν αυτά τα δύσκολα γεγονότα για τον ίδιο αλλά και για να μοιραστεί τα βιώματα του, ενώ εγώ ένιωσα άγχος γιατί σκέφτηκα ότι ήταν πολύ σημαντικό να εκφραστεί. Σε κάποια σημεία είχα βάλει ενσυναίσθηση τις πρώτες φορές που διάβασα τα λεγόμενα του λόγο του ανθρωπιστικού τρόπου προσέγγισης μου. Θεωρώ ότι η διαχείριση αυτών των θεμάτων έχει προσφέρει σε αυτήν την έρευνα έχοντας περισσότερη ερευνητική ορθότητα και σωστή διαδικασία, ενώ αυτό προέκυψε από τον επαναλαμβανόμενο έλεγχο της ανάλυσης που έχει προηγηθεί.

Η τρίτη συμμετέχουσα άρχισε να κλαίει κατά την αφήγηση της δικής της ιστορίας, ενώ αυτή η εμπειρία για μένα ήταν πολύ ενδιαφέρον για τον λόγο ότι έχω πάρει πληροφορίες όχι μόνο από αυτή την κοπέλα αλλά και για τον εαυτό μου, ότι δηλαδή κάποιες φορές νιώθω άγχος όταν ένας συνάνθρωπος μου κλαίει. Ενώ λόγω της προσωποκεντρικής προσέγγισης που έχω ως εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος είχα επηρεαστεί συναισθηματικά και αγχώθηκα γιατί θεώρησα ότι είναι χρήσιμο να σταματήσει η συνέντευξη για να μην κλαίει η συμμετέχουσα, ενώ η ίδια ήθελε να συνεχίσει. Δεν είχα λειτουργήσει δηλαδή σαν ερευνητής και μόνον. Εξιστορώντας τις ψυχολογικά βίαιες συμπεριφορές του συντρόφου της προς την ίδια έκλεγε και φαινόταν αγχωμένη, όμως είχε καταφέρει να ολοκληρώσει αυτά που ήθελε να πει. Αυτό φυσικά το είχα εντοπίσει έγκαιρα και το είχα διαχειριστεί με τους κατάλληλους τρόπους ρωτώντας δηλαδή αν θέλει να συνεχίσει η συνέντευξη ή όχι, ενώ η ίδια είπε ότι θέλει να συνεχίσει, αυτό βοήθησε στο να πάρω τις πληροφορίες που έπρεπε να πάρω από την συμμετέχουσα για να προχωρήσει ομαλά η έρευνα αυτή αλλά και με ορθό τρόπο.

Στην περίπτωση της τελευταίας συμμετέχουσας η σκέψη που είχα κάνει σε αρκετές φάσεις ήταν αυτή που αφορούσε το γιατί δεν είχε διαχειριστεί αυτή την επαγγελματική σχέση πιο νωρίς προκειμένου να θέσει όρια στο άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αλλά και γιατί είχαν περάσει δυο χρόνια μέχρι να πάρει αυτήν την απόφαση, δηλαδή να βάλει όρια προκειμένου να μην έχει συναισθηματικές επιπτώσεις από την λεκτική βία του ατόμου αυτού. Εγώ είχα νιώσει πόνο όταν το άκουγα αυτό και το αντιμετώπισα με το να μην εκφράσω κάτι πέραν των ερωτήσεων της έρευνας μου εκείνη την στιγμή, προκειμένου να μην επηρεάσω τις σκέψεις και τα λεγόμενα της συμμετέχουσας. Επίσης, ο πόνος επηρέασε την ερμηνεία που έκανα κατά την ανάλυση όπου εγώ έκρινα ότι η συμμετέχουσα ένιωθε πόνο και όταν είχα ξαναδιαβάσει την ανάλυση είχα διορθώσει αυτό το λάθος συμπέρασμα που είχα βγάλει από μόνος μου. Βρίσκω αυτήν την εμπειρία αρκετά ενδιαφέρον μιας και είχε

την διάθεση να εκφραστεί, να μιλήσει για τα δικά της βιώματα αλλά και να επικοινωνήσει τα δικά της συναισθήματα. Χρήσιμο ήταν και το γεγονός ότι είχε απαντήσει σε όλες μου τις ερωτήσεις με πολύ λεπτομέρεια και με πολύ ευρηματικούς τρόπους. Αυτή η εμπειρία επηρέασε την σχέση μου με την έρευνα με το να με βοηθήσει να είμαι πιο συγκεντρωμένος προκειμένου να προσπαθώ να μην αφήνω τα δικά μου συναισθήματα να επηρεάζουν την κρίση που έχω προς τους συμμετέχοντες (Πασχαλίδου, 2016 · Ανωγειωνάκης, 2015).

Για την αντανάκλαστική πρακτική κρίθηκε χρήσιμο να αναφερθούν επιπλέον σχόλια στην ανάλυση του κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά στο κεφάλαιο ανάλυση και ευρήματα πιο κάτω στις σελίδες 56, 67, 78 και 89.

Κεφάλαιο 5: Ανάλυση & Ευρήματα

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζεται η ανάλυση της συνέντευξης του κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά, ενώ δίνονται και πληροφορίες για τα θέματα τα οποία προέκυψαν με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του. Αναγράφονται οι θεματολογίες που προκύπτουν και που με τις οποίες ο κάθε συμμετέχοντας βλέπει την πορεία της σχέσης αλλά και το πώς το έχει βιώσει, έτσι οι συμπεριφορές και τα συναισθήματα που έχουν προηγηθεί είναι χρήσιμα προκειμένου να είναι εφικτή η κατανόηση των βιωμάτων των συμμετεχόντων. Φαίνεται επίσης και η πορεία των σχέσεων με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, άρα επεξηγείται το από πού είχε ξεκινήσει οι σχέσεις αυτές, που είχαν οδηγηθεί και πως έχουν καταλήξει. Έχουν ληφθεί υπόψη οι αρνητικές και θετικές συνέπειες των εμπειριών αυτών προκειμένου να δίνεται έμφαση στο πώς το ερμηνεύουν οι συμμετέχοντες της έρευνας.

Ανάλυση Συνέντευξης Συμμετέχοντα Α

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΔΟΣΙΑ - ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται η ανάλυση της πρώτης συνέντευξης του Συμμετέχοντα Α, βασισμένη στην αφηγηματική προσέγγιση ολιστικού περιεχομένου των Lieblich et al.

(1998). Πριν προχωρήσω στην ανάλυση των θεμάτων, αξίζει να σημειωθεί ότι στο κείμενο αναδύονται επαναλαμβανόμενα θεματικά μοτίβα, τα οποία αποτελούν βασικούς άξονες της αφήγησής του και παρουσιάζονται στην πιο κάτω υποενότητα «Ολιστικό Περιεχόμενο».

ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Απογοήτευση και προδοσία που οδηγούν σε προσωπική ανάπτυξη είναι το θέμα το οποίο είχε οδηγήσει τον συμμετέχοντα προς την θετική ανάπτυξη και αυτογνωσία. Ενώ είχε επεξεργαστεί αυτή την προδοσία είχε βιώσει έντονα το συναίσθημα της απογοήτευσης εξού και η απόφαση που είχε πάρει να απομακρυνθεί από το άτομο αυτό, φαίνεται ότι είχε βοηθήσει στην προσωπική και επαγγελματική του ανάπτυξη, για να ανταπεξέλθει στον εργασιακό του χώρο έπρεπε να διαχειριστεί αυτό το συναίσθημα αλλά και να μπορέσει να είναι καλύτερα με τον εαυτό του πριν μπορέσει να συνεργαστεί με άλλους.

Φαίνεται ότι οι νέες εμπειρίες τον είχαν βοηθήσει να αντιληφτεί πράγματα που δεν είχε επίγνωση πιο πριν, απέκτησε γνώση που πλέων τον βοηθά να ενδυναμωθεί, στις διαπροσωπικές του σχέσεις είναι πιο λειτουργικός μιας και η προσωπική ενδυνάμωση φαίνεται να προήλθε από τις εμπειρίες αυτές. Ενώ ο συμμετέχοντας είχε καταφέρει να περάσει από το στάδιο της απογοήτευσης στο στάδιο της θετικής ανάπτυξης με καθημερινή προσπάθεια αλλά και διαφορετική διαχείριση αυτής της αλληλεπίδρασης, επίσης είναι χαρούμενος και περισσότερο ικανός προκειμένου να κρίνει τέτοιου είδους σχέσεις (Μπίμπου & Στογιαννίδου, 2004).

Σχήμα 1: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Α



Figure 1 - απογοήτευση και προδοσία-θετική ανάπτυξη και αυτογνωσία

Στο πιο πάνω σχήμα παρουσιάζεται η πορεία που είχε η σχέση με άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και του συμμετέχοντα. Φαίνεται ότι αρχικά ο συμμετέχοντας ένιωσε απογοήτευση και προδοσία κατά την επαφή του με αυτό το άτομο ενώ αυτό αλλάζει στην πορεία γιατί αυτό τον οδήγησε σε προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία. Στην συνέχεια είχε αρχική συναισθηματική επιβάρυνση και αποσταθεροποίηση από την αλληλεπίδραση με το άτομο αυτό ενώ τον οδήγησε σε αντίληψη για ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και απομάκρυνση από συνεργάτη. Επίσης είχε επεξεργαστεί την προδοσία του συνεργάτη του και είχε υιοθετήσει στρατηγικές διαχείρισης της σχέσης που είχαν έχοντας ως αποτέλεσμα νέες εμπειρίες και νέα στάση. Τέλος, αποκτήθηκε νέα γνώση που οδήγησε στην ενδυνάμωση του συμμετέχοντα (Zikoroulou, & Simos, 2021).

ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΔΟΣΙΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία, συγκεκριμένα από τους Παπαδάτο & Αναγνωστόπουλο (2023), τέτοιες εμπειρίες συχνά συνδέονται με το πρώτο θέμα που είναι η απογοήτευση και η προδοσία που εκφράζει ότι είχε βιώσει κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο το οποίο βρισκόταν στο εργασιακό του περιβάλλον, μια σχέση που για την οποία δεν μπορούσε να κάνει κάτι μέσω του διαλόγου, μια σχέση καταπιεστική και απογοητευτική. Οι χειριστικές συμπεριφορές και έλλειψη γνησιότητας από μέρους του συνεργάτη του είχαν προκύψει από επαναλαμβανόμενα ψέματα, έλλειψη πληροφόρησης αλλά και εξαναγκασμό για συγκεκριμένες εργασίες για το όφελος του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Αυτά φαίνεται να έχουν οδηγήσει στην συναισθηματική φόρτιση και μετά στις σημαντικές αλλαγές και αυτογνωσία του συμμετέχοντα μας.

Τον οδήγησε αρχικά στο να νιώσει προδομένος από τον συνεργάτη του, ενώ αυτό είχε αντίκτυπο και σε άλλους τομείς εκτός του χώρου εργασίας του όπως είναι η οικογενειακή του κατάσταση, αυτό γιατί δεν ένιωθε καλά ψυχολογικά.

Τούτο είναι νιώθω έτσι πληγωμένος γιατί ήμουν σε εισαγωγικά το θύμα τους και προδομένος, αν είμαι μπροστά σε επεισόδιο που εκδηλώνουν σε κάποιον άλλο, βασικά είμαι λίγο μπερδεμένος με τα συναισθήματα μου, είναι μικτά λίγο λύπη και θυμός, και απογοήτευση, γενικά αρνητικά συναισθήματα. [Γραμμή 89-92].

Εδώ φαίνεται πως ο συμμετέχοντας νιώθει εκμετάλλευση όταν τον προδίδει το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, δηλώνει την σύγχυση του ως προς τα συναισθήματα που είναι λύπη, θυμός, απογοήτευση τα οποία του προκαλούν ενόχληση, αυτό γιατί τον έβλεπε

σαν φίλο του αλλά αποδείχτηκε ότι δεν είναι έτσι. Ενώ αυτά τα συναισθήματα φαίνονται και στην πορεία αυτής της ανάλυσης.

Γενικά όμως πρέπει να είσαι προσεκτικός στην ζωή σου. Ότι επιλογή κάνουμε έχει συγκεκριμένο αντίκτυπο άρα πρέπει να ήμαστε επιλεκτικοί, να κάνουμε την πιο σωστή επιλογή για τον Πάνο ή για τον Αντρέα ή για τον Γιάννη. Πρέπει γενικά τα άτομα που έχουμε δίπλα μας να τα επιλέγουμε... [Γραμμή 131-134]

Ο συμμετέχοντας δηλώνει επιφυλακτικός με τους ανθρώπους που συναναστρέφεται γιατί δηλώνει τα ερωτήματα του όσον αφορά την συναναστροφή με άτομα αλλά και την αμφιβολία που έχει για αυτά, επίσης δηλώνει επιφυλακτικός και αναφέρεται σε πιθανούς κρυφούς σκοπούς από τους συνανθρώπους του που αφορούν ψέματα ή χειριστικές συμπεριφορές.

Φαίνεται να έχει το αίσθημα της συνεχόμενης αμφιβολίας για τους άλλους αλλά και την απογοήτευσης. Ενώ εδώ εκφράζεται για άλλη μια φορά για τον κρυφό σκοπό που είναι πιθανό να έχουν οι άλλοι και έτσι έχει αμφιβολία για αυτούς αλλά και την απομάκρυνση του.

Βασικά όπως είπαμε στην αρχή ήμασταν στενά δεμένοι, μετά που είχα μάθει ότι με είχε προδώσει απομακρύνθηκα κάπως και πιο μετά ξεκόψαμε εντελώς, δεν ξέρω ούτε που βρίσκεται ούτε τι κάνει δεν με ενδιαφέρει. [Γραμμές 202-204]

Φαίνεται αν είχε συναισθηματικό δέσιμο, μετά απομακρύνθηκε και μετά καθόλου επαφή γιατί είχε πληγωθεί κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης, επίσης αυτή η απομάκρυνση είναι ο τρόπος για να δήξει ότι νιώθει προδομένος.

Είμαι καχύποπτος και πιο προσεκτικός, αυτό είναι καλό γιατί πλέον δεν απογοητεύομαι πάντα, αλλά είναι και κακό εν μέρει γιατί δυσκολεύομαι να αναπτύξω τόσο εύκολα σχέσεις όσο πριν, αλλά αυτό που λέμε λίγοι και καλοί νομίζω ισχύει.

[Γραμμές 243-245]

Λέει ότι είναι καχύποπτος και προσεκτικός γιατί δεν θέλει να απογοητευτεί ξανά και έτσι δυσκολεύεται να αναπτύξει σχέσεις εύκολα. Θεωρεί κακό το ότι είναι καχύποπτος γιατί αυτό εμποδίζει την ανάπτυξη σχέσεων, αλλά από την άλλη αναφέρει ότι είναι και καλό γιατί αυτό τον προστατεύει. Άρα φαίνεται μια εσωτερική σύγκρουση, καθώς η ανάγκη για αυτοπροστασία έρχεται σε αντιπαράθεση με την επιθυμία για σύνδεση.

ΑΡΧΙΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΑΥΤΟ

Το συγκεκριμένο απόσπασμα φαίνεται να ενισχύει τα συμπεράσματα του Γκότοβου (2023) σχετικά με ένα άλλο θέμα που είναι η συναισθηματική επίδραση γιατί η σχέση με αυτό το άτομο ήταν δύσκολη, ενώ ερμηνεύει ως καταπιεστικές αυτές τις σχέσεις και για αυτό τον λόγο αποφασίζει να απομακρυνθεί και να μην συναναστρέφεται μαζί της ούτε να είναι φίλοι πλέον.

Εντάξει εάν αναλογιστώ το παρελθόν μπορεί να μου έρθουν κάποια επεισόδια λύπης ή απογοήτευσης αλλά επειδή αυτό δεν με στιγμάτισε και με έκανε πιο δυνατό, κυρίως νιώθω την χαρά που είχα αυτή την εμπειρία και τελικά τη αποκόμισα από αυτήν. Αλλά μακάρι να μην βρεθούν άλλα άτομα σε έτσι θέση και να γίνουν θύματα αυτών των παθολογικών χαρακτήρων. [Γραμμή 113-117]

Φαίνεται ότι αναφέρεται ξανά στην σχέση που είχε με αυτό το άτομο, όπου αρχικά ένιωθε κοντά του με συναισθηματικό δέσιμο, ενώ επαναλαμβάνει ότι πλέον δεν αισθάνεται το ίδιο. Το βασικό συναίσθημα είναι η λύπη και δεν νιώθει έτσι πλέον. Επίσης αναφέρει το συναίσθημα της χαράς για την εμπειρία που είχε, άρα αυτό μας δείχνει ότι βλέπει και με θετικό τρόπο αυτό που είχε προηγηθεί.

Γενικά είμαι πολύ πιο αυτόνομος από πριν, έχω μάθει και να κάνω πολλά πράγματα που πριν ήθελα βοήθεια και τώρα πιο τα κάνω μόνος μου, έχει πολλές φορές που

θέλω παρέα και έχω και ανάγκη για τον προσωπικό μου χρόνο για τον εαυτό μου για την περίοδο του αναλογισμού και αυτοεκτίμησης μου. [Γραμμή 150-154]

Εκφράζει ότι έχει την ανάγκη για συναναστροφή με άλλα άτομα, πλέον δηλώνει αυτονομία η οποία προέρχεται από την μη επαφή με αυτό το άτομο. Επίσης δηλώνει μια σειρά από θετικά αποτελέσματα, όπως είναι η αυτονομία και ότι κάνει πράγματα μόνος του.

Αλλά πιστεύω ότι και τώρα αν βρω έναν επαγγελματία, έχω κάποια θέματα ακόμα κάπως για την διαχείριση τους. Ίσως με αυτό το θέμα που έχω που δυσκολεύομαι να αναπτύσσω σχέσεις με την καχυποψία, μάλλον εδώ πέρα έχω λίγη δουλίτσα ακόμα, καλό θα ήτανε ναί. [Γραμμές 274-277]

Θέλει να πάρει υποστήριξη όταν διάβασε σχετικά με το θέμα του, δηλώνει την καλή του διάθεση να επισπευτεί κάποιον ιδικό ενώ παράλληλα δηλώνει καχύποπτος για αυτούς που λένε ότι είναι οι ιδικοί γιατί μπορεί να μην έχουν πτυχία.

Τονίζει συνεχώς την δική του καχυποψία και απομάκρυνση ακόμα και προς επαγγελματίες ψυχικής υγείας, άρα θέλει να τους επισκεφτεί όμως αυτό τον εμποδίζει.

λόγο της καχυποψίας που έχω θα μπορούσα να διακρίνω πλέον τέτοια άτομα, αν αφιερώσεις χρόνο και εκτός από να βλέπει ακούς κιόλας μπορείς να καταλάβεις αν ο άλλος σε έχει κοροϊδέψει ή αν εννοεί αυτά που λέει. Αυτά. [Γραμμές 294-296]... το πώς εκδηλώνονται, το πω συναναστρέφονται με τους γύρο τους, αν γενικά είναι παραβάτες, και βλέπει αν είναι άτομα τα οποία είναι απόλυτα υπάρχει μια πιθανότητα να έχουν κάποιο.. [Γραμμές 288-290]

Φαίνεται ότι ο συμμετέχοντας πιστεύει ότι μπερδεύονται όταν λένε πολλά ψέματα και όταν τους ακούει θα το καταλάβει, άρα εστιάζει στην προσεκτική ακρόαση.

Βλέπει αν είναι άτομα τα οποία είναι απόλυτα υπάρχει μια πιθανότητα να έχουν κάποιο ναρκισσιστικό στοιχείο στον χαρακτήρα τους. Αυτό αποκαλύπτει ότι αφιερώνει χρόνο

βλέποντας και ακούγοντας για να καταλάβει αν ο άλλος τον έχει κοροϊδέψει ή αν εννοεί αυτά που λέει προκειμένου να μην απογοητευτεί ξανά.

ΑΝΤΙΛΙΨΗ ΓΙΑ ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΑΠΟ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ

Άλλο ένα θέμα είναι η απομάκρυνση η οποία είχε συμβεί σε δύο περιπτώσεις όπου η σχέση με αυτό το άτομο ήταν δύσκολη και εξαιτίας αυτής είχε πάρει την απόφαση να περιοριστεί σε καθημερινές απαιτήσεις της δουλειάς του και μόνον, χωρίς περισσότερες επαφές δηλαδή. Ο ίδιος αποκαλύπτει ότι βρίσκει ως καταπιεστικές και τις δύο σχέσεις είτε εργασιακά είτε με τον συμφοιτητή του και αποφασίζει να απομακρυνθεί, χωρίς να εκφράσει τον λόγο αλλά και με πολύ απογοήτευση (Πλιάτσιου, 2024).

..πραγματικότητα τους ενδιαφέρει μόνο ο εαυτός τους και σε χρησιμοποιούν σαν μέσω για να καταφέρουν κάτι και πολλές φορές που μιλάνε άσχημα για κάποιους άλλους και κάλλιστα το κάνουν και για σένα πίσω από την πλάτη σου. Δεν θέλω να έχω πολύ σχέση με έτσι άτομα. [Γραμμή 80-83]

Φαίνεται ο συμμετέχοντας να εκφράζει την δυσαρέσκεια του για την έλλειψη συναισθηματικής νοημοσύνης από τα άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, ενώ τονίζει ότι τους ενδιαφέρει ο εαυτός τους ενώ αυτό το επιτυγχάνουν με εκμετάλλευση. Μια ακόμα προσέγγιση είναι η δυσφήμιση ατόμων, εξού και η απομάκρυνση του συμμετέχοντα.

Πρέπει γενικά να είσαι πολύ προσεκτικός στο τι σου λένε οι άλλοι, και να μην είναι σαν εσένα και να μην θέλει να σου κάνει κακό συνειδητά δεν σημαίνει ότι αυτό που λέει είναι το σωστό. [Γραμμές 305-307]

Εδώ λέει ότι ακούει προσεκτικά αυτό που εκφράζει ο άλλος, αλλά και να σκέπτεται αν εννοούν αυτό που του λένε για να μην του κάνουν κακό, άρα να αμφιβάλει για τους άλλους και να είναι προσεκτικός, αυτό για να σχηματίσει μια πιο καλή άποψη για μπερδεμένα γεγονότα και κατά επέκταση για τον συνάνθρωπο του.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΔΟΣΙΑΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

Κατά την απομάκρυνση του ο συμμετέχοντας από το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αποφάσισε να επεξεργαστεί την προδοσία που ένιωθε, ενώ αυτό είναι επόμενο θέμα. Ο ίδιος επαναλαμβάνει ότι σκεφτόταν αυτά που είχαν προηγηθεί και ότι δεν ένιωθε καλά γιατί δεν μπορούσε να κάνει κάτι για την σχέση που είχε πλέον με αυτό το άτομο, ενώ παράλειπα δήλωνε προδομένος από την εργασιακή σχέση που είχε μαζί του (Πλιάτσιου, 2024).

Γενικά ήταν έτσι ήρεμος, έλεγε συνέχεια ψέματα για να μην επηρεαστεί το εγώ του και η εικόνα που βγάζει στον έξω κόσμο αυτά. [Γραμμές 41-42]

Στην αρχή που δεν το κατάλαβα πληγώθηκα αλλά μετά είδα ότι είναι παθολογικός χαρακτήρας και το ξεπέρασα. [Γραμμές 35-36]

Φαίνεται να υπήρχε αντίφαση που καθορίζεται από ηρεμία αλλά και ψευδείς λεγόμενα.

Επίσης κρίνει την εικόνα αυτού του ατόμου ως σημαντική.

Εκφράζει ότι είχε έντονα συναισθήματα και πληγή, επίσης εκφράζει ότι το είχε ξεπεράσει σε μεταγενέστερο στάδιο.

κρύβονται μυστικοί κωδικοί πίσω από αυτά που λέει. Σκέφτομαι πολύ προσεκτικά αυτό που θα μου πει ο άλλος ιδικά αν θέλει να βοηθήσει και εάν όντως θέλει να το κάνει αυτό... [Γραμμή 165-166]

Ο συμμετέχοντας εκφράζει την αλλαγή που έχει παρατηρήσει η οποία αφορά την αμφιβολία που έχει για τα λεγόμενα του συνομιλητή του, εάν δηλαδή του λένε αλήθεια ή όχι. Επίσης δείχνει αμφιβολία για τα κίνητρα και τους σκοπούς του ατόμου αυτού.

ΝΕΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΣΤΑΣΗ - ΝΕΑ ΓΝΩΣΗ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

Αυτές οι νέες εμπειρίες που είχε ο συμμετέχοντας είναι το επόμενο θέμα στο οποίο θα αναφερθούμε, όπου εξαιτίας αυτών είχε βιώσει συναισθήματα και απόκτησε αντιλήψεις που δεν είχε στο παρελθόν. Άλλη μια παράμετρος που επηρέασε αυτές τις εμπειρίες είναι ο κύκλος που είχε τον τότε καιρό ο οποίος δεν τον βοηθούσε ψυχολογικά και ούτε του επέτρεπε να νιώσει καλύτερα. Ενώ από αυτό προκύπτει η συνέχεια του θέματος που είναι η νέα γνώση που είχε αποκτήσει κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του. Μέσω των λεγομένων του εξηγά τον τρόπο σκέψης που είχε ο ίδιος αλλά και το αντίκτυπο των συμπεριφορών του συνεργάτη του (Εμμανουήλ, 2022).

Η χρόνια διαμάχη και η συγκρούσεις τον είχαν βοηθήσει στο να μάθει περισσότερα για τα άτομα γύρω του αλλά και να αποκτήσει τρόπους προκειμένου να διαχειρίζεται αυτού του είδους τις σχέσεις, αυτό προκειμένου να μπορεί να εργαστεί αλλά και παράλληλα να είναι καλά ψυχολογικά.

Κατά την γνώμη μου θεωρώ ότι νάρκισσος είναι εκείνος που πάντα θεωρεί ότι έχει δίκαιο και ότι είναι το κέντρο της προσοχής, ότι ποτέ δεν έχει άδικο αυτό που λέει αυτό είναι σωστό. Δεν τον νοιάζει για τους υπόλοιπους. [Γραμμές 8-10]

Ο συμμετέχοντας φαίνεται να έχει εικόνα όπου το άτομο βλέπει ότι είναι σωστό στην λεκτικές και μη συμπεριφορές του, ενώ επιδιώκει να έχει συνεχώς την σημασία των συνομιλητών του, ενώ αυτά που εκφράζει τα θεωρεί σωστά, επίσης η έλλειψη ενσυναίσθησης είναι βασικό χαρακτηριστικό σε αυτή του την εμπειρία (Καλογεροπούλου, 2016).

Για παράδειγμα είναι ένας συγγάτοικος ο οποίος αφήνει το σπίτι ακατάστατο και δεν λαμβάνει υπόψη την γνώμη σου δεν κάνει κάτι να το βελτιώσει, ή μπορεί να είναι ένας συνάδελφος και μπορεί να κάνει κάτι επανειλημμένα και να σε ενοχλεί.

[Γραμμές 15-17].

Φαίνεται ότι ο συμμετέχοντας είχε εκφράσει δυο παραδείγματα για να εξηγήσει τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και η εμπειρίες που είχε είναι ότι δεν λαμβάνει υπόψη την άποψη και γνώμη του συνανθρώπου του

Εεεε βασικά ήταν ένας συμφοιτητής ο οποίος ήθελε να είναι συνέχεια το κέντρο της προσοχής, έκανε παρέα τους υπόλοιπους για τα δικά του συμφέροντα και σου έλεγε αυτό που ήθελες να ακούσεις για να τον κάνεις παρέα και όταν το αντιλήφθηκα απομακρύνθηκα. [Γραμμές 28-31].

Ακόμα μια φορά φαίνεται ότι κρίνει την ανάγκη του ατόμου για συνεχή επιβεβαίωση αλλά και την χειριστική του συμπεριφορά όσον αφορά την προσπάθεια του να επιτύχει κάποιον σκοπό. Η απομάκρυνση του δείχνει ενόχληση αλλά και απογοήτευση, ενώ αυτό δεν τον είχε βοηθήσει να διαχειριστεί αυτή την σχέση.

Δεν είμαι και ιδικός αλλά πιστεύω ότι αν με έχει επηρεάσει πολύ αυτή η κατάσταση γενικά στην πορεία του χρόνου θα είχα πολύ πόνο, ίσως και να μου προκαλούσε και κάποια μορφή κατάθλιψης. Γενικά ότι προκαλεί αυτό κάποιας μορφής λύπη, ότι μειώνεται η όρεξη σου για την ζωή. [Γραμμές 173-176]

Εκφράζει λέξεις/φράσεις όπως είναι η κατάθλιψη, ο πόνος και η μείωση της όρεξης για ζωή, αν και εδώ είναι ξεκάθαρος ότι τα έχει βιώσει. Ο συνεχόμενος πόνος τον οποίο βίωσε τον είχε φέρει σε διαφωνία με την ανάγκη του να ανήκει κάπου.

βασικά με χρησιμοποιείσαι για να πάρει μια καλή δουλειά την οποία θα μπορούσα να την έχω εγώ και του την έδωσα σαν φίλος και τελικά δεν είμαστε φίλοι. [Γραμμές 212-213]

Φαίνεται η ενόχληση του από το γεγονός ότι τον είχε εκμεταλλευτεί προκειμένου να έχει επαφές με άτομα αλλά και οικονομικά ωφέλει, άρα φαίνεται να εκφράζεται για τις χειριστικές συμπεριφορές του συνεργάτη του.

νιώθω αρκετά καλά γιατί μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου και να διαχωρίσω ασ πούμε και ότι δεν πρέπει να κάνω, ή να έχω πολλές αλληλεπιδράσεις με έτσι άτομα καθώς δεν αξίζουν δηλαδή, να ποντάρεις πάνω τους για κάτι. Επίσης νιώθω πιο ήρεμος τώρα που δεν έχω σχέση με τέτοια άτομα και νιώθω και πολύ χαρούμενος που αυτά τα επεισόδια ανήκουν στο παρελθόν. [Γραμμή 98-103].

Φαίνεται να εκφράζει ότι η λύση είναι στην μειωμένη επαφή ή καθόλου επαφή με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Επίσης νιώθει αρκετά καλά για τον λόγο ότι έχει μάθει πώς να προστατεύει τον εαυτό του, ενώ είναι χαρούμενος και ήρεμος.

φυσικά αυτό που βοήθησε είναι ο χρόνος ο οποίος χρόνος επουλώνει και τις χειρότερες πληγές. Επίσης εκείνο που θυμάμαι ότι με είχε βοηθήσει αρκετά ήταν η γυμναστική στην περίπτωση μου ήταν το τρέξιμο το βράδυ και το γυμναστήριο.
[Γραμμές 188-190]

επίσης αναφέρει το ότι πέρασε ο χρόνος αυτό τον βοήθησε. Φαίνεται να αφιερώνει χρόνο στην γυμναστική που αυτό τον έκανε και ένιωσε καλύτερα.

Η αλλαγή που παρατήρησα όπως είπα και πριν είναι ότι κατά την διάρκεια της αλληλεπίδρασης μου σκέφτομαι πολύ προσεκτικά τι μου έχει πει ο άλλος και αν είναι όντως αυτό που ήθελε να πει. [Γραμμές 162-164]

Πλέον ο συμμετέχοντας έμαθε να κρίνει και να σκέφτεται πιο αναλυτικά τα λόγια του συνομιλητή του, φαίνεται ότι αυτό είναι βοηθητικό για τον ίδιο και μπορεί να βγάζει πιο σωστά συμπεράσματα.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Ομολογώ ότι με είχε συγκινήσει η ιστορία του πρώτου συμμετέχοντα και ενώ την είχα διαβάσει πολλές φορές παρατήρησα ότι στην αρχή δεν αναφερόταν τόσο συχνά στα δικά του συναισθήματα, για αυτό τον λόγο μου φάνηκε ατάραχος όταν περιέγραφε αυτά που είχε βιώσει. Θεωρώ ότι τα συναισθήματα του συμμετέχοντα είχαν εκφραστεί με

ευρηματικούς τρόπους όπως είναι τα παραδείγματα στα οποία αναφερόταν. Επίσης μπορούσα να νιώσω τον πόνο και την αγανάκτηση που ένιωθε αλλά και την τραυματική του εμπειρία. Άρα σε αυτό το σημείο είχα βάλει ενσυναίσθηση λόγο του ανθρωπιστικού τρόπου προσέγγισης που έχω ως εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος, αυτό το είχα διαχειριστεί με το να διαβάζω την ανάλυση του συμμετέχοντα κάθε φορά που έκανα αλλαγές ούτως ώστε να διορθώνω ερμηνείες που πηγάζουν από την δική μου αντίληψη και όχι από τα λεγόμενα του συμμετέχοντα. Παρόλο που στην αρχή δεν εξέφραζε το συναίσθημα του, εγώ ένιωσα ότι υπήρχαν κάποιες μικρές στιγμές που ήταν ζεστή η παρουσία του.

Αν και σε ορισμένα σημεία ο τρόπος έκφρασης του συμμετέχοντα δεν με βοηθούσε να κατανοήσω το πώς σκεφτόταν, αυτό είχε αλλάξει στην συνέχεια του κειμένου όπου είχε αρχίσει να γίνεται πιο επεξηγηματικός.

Ανάλυση Συνέντευξης Συμμετέχοντα Β

ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται η ανάλυση της δεύτερης συνέντευξης, βασισμένη στην αφηγηματική προσέγγιση ολιστικού περιεχομένου των Lieblich et al. (1998). Πριν αναλυθούν τα επιμέρους θέματα, εντοπίζονται επαναλαμβανόμενα θεματικά μοτίβα τα οποία διατρέχουν το αφηγηματικό υλικό και συγκροτούν τη δομή και το νόημα του κειμένου κάτω από την ενότητα «Ολιστικό Περιεχόμενο».

ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Αυτή η ιστορία χαρακτηρίζεται από έντονα συναισθήματα, περιπέτεια και γνώση η οποία είχε οδηγήσει σε θετική επαγγελματική πορεία τον συμμετέχοντα. Ως ολιστικό θέμα παρουσιάζονται οι γνώσεις που αποκόμισε από εκείνες της συμπεριφοράς που είχαν παρεμποδίσει τον συμμετέχοντα ως προς το να είναι παραγωγικός και λειτουργικός στον

χώρο εργασίας του. Φαίνεται ότι του είχα προσφέρει γνώση ενώ αυτή είχε οδηγήσει στην θετική επαγγελματική πορεία.

Αυτή η εμπειρία τον οδήγησε στο να μάθει περισσότερα πράγματα για αυτά που έχουν προηγηθεί τα οποία ο ίδιος μεταφράζει ως γνώση, είχε αποδεκτή την νέα κατάσταση στην σχέση του ενώ βασικό και πολύ σημαντικό είναι το ότι απόκτησε θετική επαγγελματική πορεία ο συμμετέχοντας μας. Έχοντας πρώτα βιώσει δύσκολες οικονομικές και ψυχολογικές συνέπειες από αυτές τις εμπειρίες. Μέσα από όλη αυτή την δυσχέρεια και κακομεταχείριση που είχε νιώσει είχε καταφέρει να προοδεύσει επαγγελματικά και ψυχολογικά, είχε μάθει πώς να διαχειρίζεται σχέσεις με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αλλά και κατάφερε να ανελιχθεί στον τομέα εργασίας του που είναι ο προγραμματισμός ηλεκτρονικών υπολογιστών. Αυτή είναι μια ιστορία γεμάτη εντάσεις αλλά και πόνο, όπου μέσω αυτής ο συμμετέχοντας είχε μπορέσει να αλλάξει τα δεδομένα της ζωής του και να νιώσει καλύτερα σε πολλούς και διαφορετικούς τομείς (Μπίμπου & Στογιαννίδου, 2004).

Σχήμα 2: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Β



Figure 2-γνώση και θετική επαγγελματική πορεία

Κάποια γεγονότα ορίζονταν ως ενοχλητικές συμπεριφορές από μέρος του συμμετέχοντα, ενώ αυτά είχαν οδηγήσει σε νέα γνώση και θετική επαγγελματική πορεία. Αρχικά είχε γίνει προσπάθεια για αποδοχή και εντοπίστηκε δύσκολη διαχείριση, ενώ αυτό είχε οδηγήσει σε αγανάκτηση και σε αποκτηθείσα γνώση. Η αποδοχή της κατάστασης φαίνεται να ήταν χρήσιμη από μέρος του συμμετέχοντα προκειμένου να μπορεί να συνεχίσει να εργάζεται με τον συνάδελφο του ενώ αυτό το έφερε η προσπάθεια διαχείρισης της σχέσης. Ως αποτέλεσμα είχε μια θετική επαγγελματική πορεία αλλά και πρόοδο για τον λόγο ότι είχε αρχίσει να επικοινωνεί με πιο αποδοτικούς τρόπους με τον συνεργάτη του (Zikoroulou, & Simos, 2021).

ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ, ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ

Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία, συγκεκριμένα από τους Παπαδάτο & Αναγνωστόπουλο (2023) βλέπουμε τις ενοχλητικές συμπεριφορές που εκφράζει ο συμμετέχοντας ότι είχε βιώσει κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο το οποίο βρισκόταν στο εργασιακό του περιβάλλον, κρίνει την σχέση αυτή με ενόχληση, ενώ για την οποία δεν μπορούσε να κάνει κάτι μέσω του διαλόγου, μια σχέση καταπιεστική και ενοχλητική. Αυτό τον οδήγησε στο να νιώσει ενοχλημένος από τον συνεργάτη του, επίσης αυτό φαίνεται να είχε αντίκτυπο και σε άλλους τομείς εκτός του χώρου εργασίας του όπως είναι η ερωτική του κατάσταση.

Είναι μια ψυχική διαταραχή που βγάζει έντονο εγωισμό, εεε ένας εγωκεντρισμός που περιλαμβάνει εγώ είμαι ο καλύτερος και ξέρω τα πάντα και τούτα τα χαρακτηριστικά νομίζω είναι γονίδια κάποια, διαμορφώνεται από την οικογένεια από τον τρόπο που μεγάλωσε και από τα άτομα που είναι γύρο του, είτε από το σχολείο. Σίγουρα και τα φυσικά χαρακτηριστικά αν είναι όμορφος, όμορφη και πιάνει πολύ σημασία πολλαπλασιάζονται οι πεποιθήσεις του ατόμου ότι εγώ είμαι καλύτερος. Από εκεί πηγάζει κατά την γνώμη μου. [Γραμμές 8-14].

Δεν του αρέσει η αντιπαράθεση του συμμετέχοντα γιατί κρίνει ότι δεν πρέπει να μιλά πολύ, επίσης αναφέρεται στα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά που κατά την κρίση του είναι ο εγωκεντρισμός, η έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, πεποιθήσεις που έχουν να κάνουν με τον εαυτό, αλλά και στο ότι αυτό επηρεάζεται από οικογένεια αλλά και τα γονίδια του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

..σε εμποδίζει να απολαύσεις την ελευθερία σου που θα πας κάτω με τους φίλους σου. Οπότε εκεί πρέπει να καταλάβεις για να βρεις μια ελευθερία μέσα σου στην δουλειά πρέπει να μην μιλάς πολύ και να έρχεσαι σε αντιπαράθεση και σε μια φίλια πάλι που μπορεί να επεμβαίνει αυτό το άτομο που έχει αυτή την διαταραχή προσπαθεί να μην πηγαίνεις σε αυτή την παρέα για να μην έρχεσαι σε αντιπαράθεση..

[Γραμμές 157-162]

Ο συμμετέχοντας έμαθε ότι στερείτε την ελευθερία του κατά την αλληλεπίδραση του με άτομο που θεωρεί ότι εκδηλώνει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, επίσης πιστεύει ότι στερείτε το δικαίωμα του λόγου. Αναφέρεται στην αντιπαράθεση που αναμένει να έχει όταν έρχεται σε επαφή με αυτό το άτομο αλλά και την διαχείριση που είναι η αποφυγή του.

Σε μια σχέση προσωπική θα μειώνει τον άλλο ή δεν θα κάθεται να ακούει τον άλλο τι θέλει να πει, στην δουλειά σίγουρα θα είναι πιο ισχυρογνώμον, θα υπάρχει μια υποτίμηση, σε οικογενειακά θα θεωρεί πάλι ότι είναι υποδεέστερα.. [Γραμμή 19-22]

Φαίνεται ότι με βάση τα λεγόμενα του συμμετέχοντα το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά μειώνει τον άλλο. Νιώθει ότι δεν ακούει τα λεγόμενα του συνομιλητή του, υποτιμά και θεωρεί το εαυτό του πάνω από τους υπόλοιπους.

..δεν παραδέχονται ότι έχουν θέμα και θεωρούν ότι πάντα είναι σωστοί και για να δεχτούν ότι έχουν κάποιο θέμα πρέπει να πάνε σε κάποιον ιδικό και ο ιδικός είναι ο ψυχολόγος.. [Γραμμές 257-259]

Ο συμμετέχοντας φαίνεται να έμαθε ότι το άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά χρειάζεται να έρθει σε επαφή με ιδικό ψυχικής υγείας, επίσης ο συμμετέχοντας λέει ότι το άτομο αυτό δεν παραδέχεται ότι έχει κάποιο θέμα, έτσι είχε κατανοήσει τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Άλλο ένα θέμα είναι η έντονη προσπάθεια που είχε καταβάλει ο συμμετέχοντας για αποδοχή στον εργασιακό του χώρο, η οποία είχε προηγηθεί σε μια περίπτωση ατόμου όπου η σχέση με αυτό το άτομο ήταν αρκετά δύσκολη και εξαιτίας αυτής είχε πάρει αποφάσεις όπως είναι η διαχείριση των καθημερινών απαιτήσεων της δουλειάς του με τρόπο που θα

οδηγούσε στην αποδοχή από το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά προς τον συμμετέχοντα (Πλιάτσιου, 2024).

...άτομο δεν το εκτίμησε και δεν θα σου πει ένα μπράβο και να νιώθεις ότι είναι κάτι ψεύτικο, τούτοι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι όλοι τους ζηλεύουν, υπάρχει και τούτο.

[Γραμμές 289-291]

Φαίνεται ότι δεν τον εκτιμούσε και ένιωθε ότι η σχέση τους είναι ψεύτικη ενώ παράλληλα ζήλευε τον συμμετέχοντα για τον λόγο ότι δεν του έλεγε μπράβο σε αυτά που έκανε.

..να μην έχουν εχθρούς να τα πηγαίνουν με όλους καλά, να έχει μια μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του, και για τους άλλους, δεν θέλει να έρχεται σε αντιπαράθεση. [Γραμμές 62-64]

Ο συμμετέχοντας είχε δήξει ότι δεν συμπαθεί τον συνεργάτη του ο οποίος θέλει να είναι με όλους καλά και έχει μεγάλη ιδέα για το εαυτό του, ενώ αυτό δείχνει ότι δεν θέλει εχθρούς.

..οποίοι είναι λίγο εξωπραγματικοί. Δεν σε αφήνει να μιλάς ή υπάρχει μια υποτίμηση και μπορεί να μοιραστείς κάτι που έκανες εσύ και θα σε μειώσει απευθείας και νιώθεις κατά αρχήν ότι τι να κάτσω να κάνω παρέα με αυτό το άτομο και τι μου προσφέρει? [Γραμμές 83-86]

Όσον αφορά τα μοτίβα συμπεριφοράς ο συμμετέχοντας μας αναφέρεται σε ισχυρισμούς που είναι εξωπραγματικοί από μέρους του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ενώ αυτό παραπέμπει στην ανάγκη του για υποτίμηση, επίσης μας λέει ξανά για το ότι τον υποτιμούσε. Εκφράζει ότι δεν τον αφήνει να εκφράζεται/ μιλά, ενώ δείχνει και υποτίμηση.

..Ήρθα στο σημείο να μην λέω καλημέρα για τον λόγο ότι δεν πρέπει να έχει μια ευαισθησία σε αυτά τα άτομα και κατά την γνώμη μου για να μην τους δίνεις φαί, όσο παραπάνω τους δίνει φαί κάνεις πιο δύσκολα τα πράγματα. [Γραμμές 112-114]

Ο συμμετέχοντας είχε αντιδράσει σε μεταγενέστερο στάδιο της σχέσης αυτής με θυμό αλλά και απορία, επίσης είχε αποφασίσει να τον αφήσει στο περιθώριο δηλαδή να απορρίψει αυτό

το άτομο. Ενώ με την περισσότερη επικοινωνία θεωρεί ότι του δίνεται το δικαίωμα επιρροής στον ίδιο.

..είναι το εγώ περισσότερο, εγώ έχω αυτά τα άτομα δίπλα μου, έχω αυτήν την γυναίκα και αυτά τα λεφτά, το εγώ και ο εγωκεντρισμός νομίζω περιλαμβάνει τούτο το φαινόμενο. [Γραμμές 119-121]

Ο συμμετέχοντας εκφράζει ότι η λέξη που χρησιμοποιεί αυτό το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά είναι το ‘εγώ’ λόγο του ότι έχει άτομα κοντά του αλλά και λεφτά.

Η ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗ ΚΑΙ Η ΓΝΩΣΗ ΠΟΥ ΑΠΕΚΤΗΣΕ

Το επόμενο θέμα είναι η αγανάκτηση που είχε βιώσει ο συμμετέχοντας για την μη αποδοχή στον εργασιακό του χώρο αλλά και η γνώση που είχε αποκτήσει από αυτή του την εμπειρία. Κατά την αγανάκτηση του ο συμμετέχοντας, όσον αφορά το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, αποφάσισε να επεξεργαστεί αυτά που ένιωσε λέγοντας ότι έχει αποκτήσει γνώση για την διαχείριση τέτοιων σχέσεων και συμπεριφορών (Εμμανουήλ, 2022).

Κατά αρχήν είναι ψυχοφθόρο να κάθεσαι να ακούς κάποιον που ισχυρίζεται ότι τα ξέρει όλα, σίγουρα νιώθεις άσχημα και εσύ γιατί πέφτεις κάτω ψυχολογικά και σε ρίχνει [Γραμμές 49-51]

Φαίνεται για άλλη μια φορά να νιώθει δυσφορία όταν συναναστρέφεται με άτομο που ‘τα ξέρει όλα’, επίσης δίνει ερμηνεία για το γιατί συμπεριφέρεται έτσι το άτομο αυτό αλλά και ότι ο ίδιος νιώθει ότι πέφτει ψυχολογικά όταν συναναστρέφεται μαζί του.

..που λέει δεν είναι αλήθεια, και οι ισχυρισμοί του για τον εαυτό του δεν ισχύουν προς τους άλλους και μετά διασταυρώνεις τα με κουβέντες που μπορεί να πουν τα άλλα άτομα και μαθαίνεις σταδιακά σιγά σιγά. [Γραμμές 90-92]

Ο συνεργάτη ο οποίος έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ενδιαφέρεται κυρίως να εκφράσει τα όσα συμβαίνουν στην δική του ζωή για τον εαυτό του, ενώ ο συμμετέχοντας προσπαθεί να τα ακούσει και από άλλα άτομα..

.. οπότε εκεί είχα καταλάβει ότι ξεκίνησε η τοξικότητα και είναι ένας από τους λόγους που καταλαβαίνεις ότι ένας ναρκισσιστής με έναν άνθρωπο που έχει ναρκισσιστική συμπεριφορά υπάρχει αρκετή τοξικότητα. [Γραμμές 101-103]

Φαίνεται ότι το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά έχει τοξικότητα με βάση τον συμμετέχοντα, επίσης εκφράζει ότι η συμπεριφορά του είναι ναρκισσιστική.

..επειδή ήταν ήδη αρεστό από πριν δεν ήθελα να πεταχτώ στην μέση και πέρασα δύσκολα επειδή ήταν όλα τα άτομα εναντίον μου. Την κοπέλα την ενοχλούσε γιατί να πάω να κάνω εκπαίδευση ενώ είμαι μόνο ένα χρόνο στην εταιρεία, επειδή θέλω να εξελιχθώ [Γραμμές 145-148]

Ο συμμετέχοντας το θεωρεί δύσκολο για τον λόγο ότι είναι αρεστό αυτό το άτομο στους υπόλοιπους συναδέλφους, ενώ ενοχλείτο που ο συμμετέχοντας θα πήγαινε να κάνει εκπαίδευση.

ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

Στην συνέχεια εντοπίζεται άλλο ένα θέμα που είναι η αποδοχή της κατάστασης, ενώ αυτό αφορά την πορεία της σχέσης αλλά και την κατάληξη της, όπου η αντίληψη του συμμετέχοντα τον οδήγησε στο να αποδεκτή τις νέες εμπειρίες που είχε, όπου εξαιτίας αυτών είχε βιώσει συναισθήματα και απόκτησε αντιλήψεις που δεν είχε στο παρελθόν (Πλιάτσιου, 2024).

...θα καταλάβεις αν κάτι πάει στραβά μαζί του. οπότε ναι ήταν να σταματήσει η επικοινωνία, η σχέση εκείνη. [Γραμμές 298-299]

...είναι ότι μιλάς και με την οικογένεια σου, αν δεις ότι κάτι είναι ψυχοφθόρο και είναι καλύτερα να το μιλήσεις να πεις τον προβληματισμό σου σε κάποιο... [Γραμμές 358-360]

Εκφράζει λεκτικά το ίδιο το άτομο ότι αν κρίνει ότι είναι ψυχοφθόρο είναι χρήσιμο να μιλήσεις για τον προβληματισμό σου σε κάποιον.

..Να κόψεις επαφή, σίγουρα στην δουλειά τίποτε άλλο δεν μπορείς να κάνεις, σε κάποια φάση θα πεις ότι ξέρει ότι αυτό το άτομο δεν το πάω του το κόβεις εκεί, ενώ στην χειρότερη μπορείς να πεις του ιδίου του ατόμου δεν θέλω να έχω κάποια επαφή μαζί σου.. [Γραμμές 334-336]

Η λύση που δίνει ο συμμετέχοντας είναι η αποχή από το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, εκτός από το περιβάλλον της εργασίας του ή ακόμα είναι χρήσιμο να πεις σε αυτό το άτομο ότι δεν θέλεις κάποια επαφή μαζί σου.

...προσωπικά σου και να είσαι ευάλωτος και εκεί νιώθεις ότι έχεις προδοθεί από εκείνο το άτομο. [Γραμμή 379]

Φαίνεται να είχε επηρεαστεί η ψυχολογική του κατάσταση γιατί νιώθει προδομένος αλλά και ευάλωτος με το άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

...Ο εγωισμός δείχνει ότι όλοι γύρο του τον ζηλεύουν και λέει ψέματα και ισχυρίζεται ότι ξέρει τα πάντα και ότι έχει γνώση σε αρκετά πράγματα μεγαλύτερη από σένα [Γραμμή 382-384]

Εκφράζει ότι έχει εγωισμό και πιστεύει ότι τα άτομα που είναι στην ζωή του των ζηλεύουν ενώ παράλληλα λέει ψέματα και ότι γνωρίζει τα πάντα για αυτό και θεωρεί την γνώση του πιο επαρκεί από άλλα άτομα.

ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ

Μέσω των λεγομένων του συμμετέχοντα δημιουργείται ακόμα ένα θέμα που είναι η θετική επαγγελματική πορεία που είχε αποκτήσει κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με

άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά του. Μέσω των λεγομένων του εξηγά τον τρόπο σκέψης που είχε ο ίδιος αλλά και το αντίκτυπο των συμπεριφορών του συνεργάτη του. ουσιαστικά αναφέρεται σε πολυετές διαμάχη και συγκρούσεις που τον είχαν βοηθήσει στο να μάθει περισσότερα για τα άτομα γύρω του (Εμμανουήλ, 2022).

Μπορούσε να έρθω σε αντιπαράθεση με αυτό το άτομο και να μην καθόταν καν να με ακούσει ενώ ήξερε ότι υπήρχε πρόβλημα και ισχυριζόταν ότι είχε πρόβλημα, δεν είμαι σωστός και αυτό είναι και έχει παραπάνω εμπειρία και τα λοιπά. [Γραμμές 42-45]

Φαίνεται να είχε εντοπίσει τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά σε άτομα σε εργασιακό περιβάλλον τα οποία του έλεγαν ότι δεν είναι σωστός στην εργασία του, ενώ η διαφωνία εστιαζόταν στο γεγονός ότι το άτομο αυτό είχε περισσότερη εμπειρία από τον συμμετέχοντα.

Μετά στο μέλλον που έχτισες και κατάλαβες που κτύπησες και έμαθες γίνεσαι πιο δυνατός γίνεσαι πιο ώριμος, έτσι είναι η πορεία της ζωής, μαθαίνεις και τα καλά και τα κακά και κάτι θα πιάσεις. [Γραμμές 246-249]

Φαίνεται να έχει κάποιες αρνητικές επιπτώσεις μακροχρόνια, ενώ νιώθει και πιο δυνατός γιατί έχει ωριμάσει και αυτό είναι στις θετικές επιπτώσεις μακροχρόνια γιατί μαθαίνει από αυτές που από τις οποίες είχε κτυπήσει.

Ναι, ναι, είδα ότι σε αρκετά σημεία είμαι πιο ώριμος, μπορώ να διαχειριστώ και στα πιο αρχικά στάδια αυτό το άτομο, δηλαδή θα καταλάβω πως θα το διαχειριστώ.. [Γραμμές 206-208]

Όσον αφορά την αλλαγή στον τρόπο που βλέπει τον εαυτό του φαίνεται να αναφέρετε σε καλύτερο τρόπο διαχείρισης της σχέσης με άτομο που έχει τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, άρα έχει μάθει τρόπους διαχείρισης εργασιακών σχέσεων.

Ναι, μαθαίνεις! Κάθε εμπόδιο και για καλό, δεν είναι όλα τα άτομα το ίδιο.

[Γραμμή189]

Πιστεύω ότι έγινα σε αρκετά σημεία πολλά πιο δυνατός και ξέρω πώς να διαχειριστώ κάποια άτομα έτσι. [Γραμμές 195-196]

Όσον αφορά τις συναισθηματικές αλλαγές του συμμετέχοντα φαίνεται να είναι ικανοποιημένος για τον λόγο ότι νιώθει πιο δυνατός αλλά και έχει μάθει πώς δεν είναι όλοι οι άνθρωποι το ίδιο.

Οπότε στην αρχή σου ρίχνει την αυτοεκτίμηση σου επειδή δεν το κατάλαβες, αλλά μετά πιστεύω ότι γίνεσαι πιο δυνατός και αυτό βελτιώνεται, να το πω έτσι. [Γραμμές 222-224]

Ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι στην αρχή ένιωθε να είχε χαμηλή αυτοεκτίμηση με αυτή την εμπειρία, όμως κατά την πορεία έγινε πιο δυνατός και βελτιώθηκε από αυτό.

...δηλαδή κάθε φορά που γνωρίζεις ένα άτομο από την αρχή όσο και αν προσπαθεί να προσποιηθεί κάτι θα δεις, ένα αρκετά μεγάλο κόκκινη σημαία

[Γραμμές 314-316]

Ο συμμετέχοντας φαίνεται να κατανοεί καλύτερα τις προθέσεις του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ενώ αυτό προκύπτει από τον τρόπο που μιλά, επίσης δίνει έμφαση στην λεπτομέρεια όσον αφορά τον λόγο του συνομιλητή του.

...πρέπει πάλι να κρατήσεις μια επαφή αλλά να μην έρχεσαι σε αντιπαράθεση μαζί του γιατί σίγουρα και κάποια άλλα άτομα θα επηρεαστούν... [Γραμμές 497-498]

Κρίνει χρήσιμο να κρατήσει την σχέση με τον συνεργάτη του για χάρη της εργασίας του. Άρα η απομάκρυνση από αυτό το άτομο κρίνεται χρήσιμη όταν δεν υπάρχει άλλη λύση για επικοινωνία και καλό διάλογο.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Θα ήθελα να αναφερθώ στα δικά μου συναισθήματα όσον αφορά την αλληλεπίδραση μου με τον συμμετέχοντα, δεν κρύβω ότι σε ορισμένα σημεία είχα νιώσει δυσφορία αλλά και άγχος, ενώ αυτά πηγάζουν από τον τρόπο αφήγησης του συμμετέχοντα, αυτό αφορά όχι μόνο τα λεγόμενα του αλλά και τις χειρονομίες που έκανε, όταν για παράδειγμα έκφραζε τον πόνο του το έκανε υψώνοντας την φωνή αλλά και κουνώντας έντονα τα χέρια του, αυτά είχαν προηγηθεί την ώρα της συνέντευξης. Στην πορεία και πιο συγκεκριμένα στην ανάλυση είχα δώσει έμφαση στα λεγόμενα του προκειμένου τα νοήματα να είναι από τα λόγια του και όχι από την δική μου ερμηνεία για το τι σημαίνουν οι χειρονομίες του, έτσι διάβαζα τα λόγια του συμμετέχοντα και τα διόρθωνα όποτε αυτό ήταν απαραίτητο. Ο ίδιος ο συμμετέχοντας ήταν αρκετά εκφραστικός και ευρηματικός, ενώ αυτό προκειμένου να καταφέρει να επικοινωνήσει αυτά που νιώθει και αυτά που έζησε.

Ανάλυση Συνέντευξης Συμμετέχοντα Γ

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ «ΣΚΛΗΡΑ» ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΒΙΩΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται η ανάλυση της τρίτης συνέντευξης, βασισμένη στην αφηγηματική προσέγγιση ολιστικού περιεχομένου των Lieblich et al. (1998). Πριν αναλυθούν τα επιμέρους θέματα, αναγνωρίζονται επαναλαμβανόμενα μοτίβα στην αφήγηση του συμμετέχοντα, τα οποία διαμορφώνουν το περιεχόμενο της συνέντευξης και συμβάλλουν στην κατανόηση της προσωπικής του εμπειρίας.

ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το πρώτο θέμα είναι τα «σκληρά» καθημερινά βιώματα τα οποία είχε ζήσει η συμμετέχουσα κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο το οποίο βρισκόταν στον ερωτικό τομέα της ζωής της, κρίνει την σχέση αυτή με ενόχληση, ενώ για την οποία δεν μπορούσε να κάνει κάτι μέσω του διαλόγου, μια σχέση καταπιεστική και με σοβαρές συνέπειες για την ίδια. Αυτό την οδήγησε στο να νιώσει απόμακρη και καταπιεσμένη από τον

σύντροφο της, επίσης αυτό φαίνεται να είχε αντίκτυπο και σε άλλους τομείς όπως είναι η οικογενειακή και οικονομική της κατάσταση. Αυτά που βίωνε η συμμετέχουσα τα έκρινε ως σκληρά και δύσκολα, ενώ αυτά την είχαν οδηγήσει στο να αποκτήσει δυναμική διαχείριση και αντιμετώπιση προκειμένου να μπορέσει να ανταπεξέλθει σε αυτού του είδους την σχέση αλλά και να αναπτυχθεί σαν άτομο (Zikoroulou, & Simos, 2021).

Σχήμα 3: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Γ

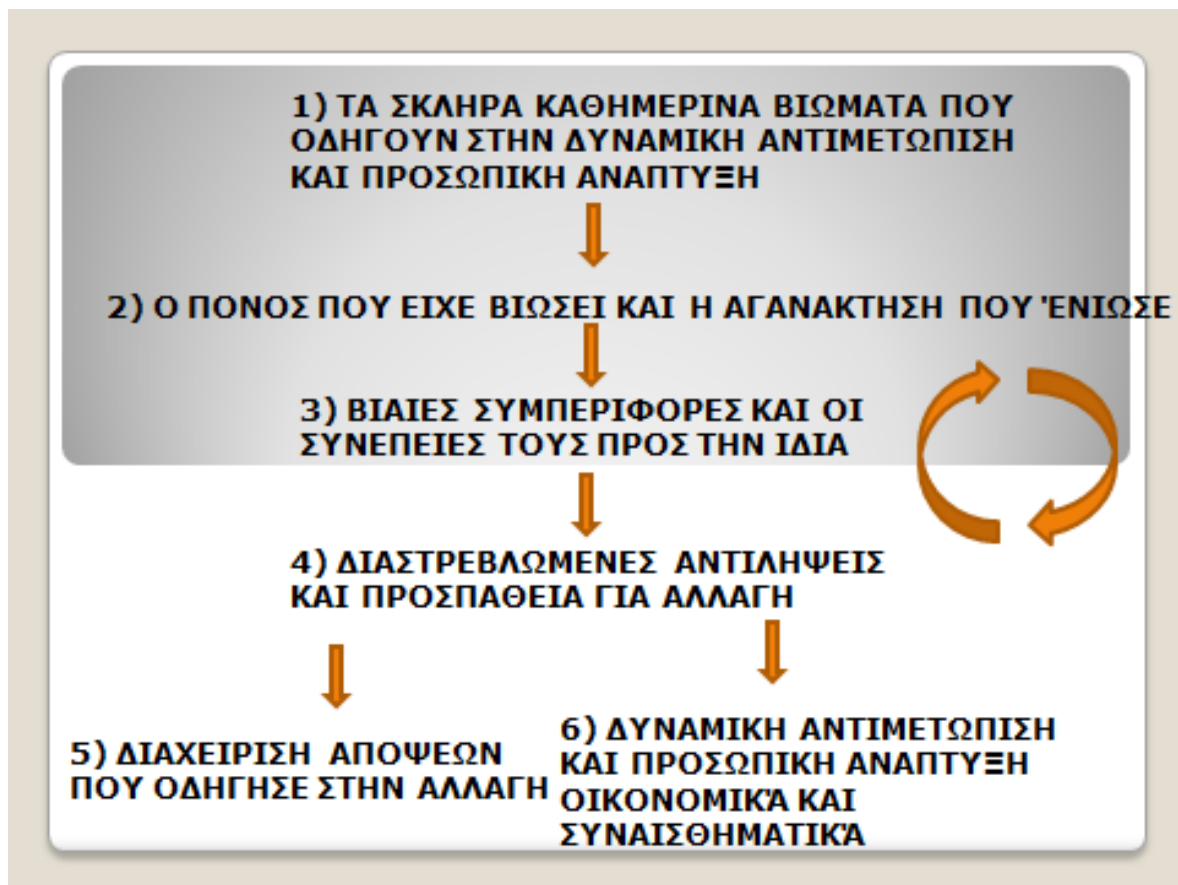


Figure 3-η μετάβαση από τα σκληρά καθημερινά βιώματα προς την δυναμική αντιμετώπιση και προσωπική ανάπτυξη

Το εύρημα αυτό συμφωνεί με την άποψη των Zikoroulou & Simos, (2021) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι αρχικά τα σκληρά καθημερινά βιώματα της συμμετέχουσας είχαν οδηγήσει στην δυναμική αντιμετώπιση και στην προσωπική ανάπτυξη του. Ενώ σε αυτό είχε παίξει ρόλο και ο πόνος που είχε βιώσει αλλά και η αγανάκτηση που ένιωσε, οι βίαιες συμπεριφορές και οι συνέπειές τους προς την ίδια ήταν αρκετές και έτσι είχε δημιουργήσει

διαστρεβλωμένες αντιλήψεις ενώ είχε κάνει προσπάθεια για αλλαγή. Κρίθηκε χρήσιμη η διαχείριση απόψεων από την συμμετέχουσα όπου αυτό οδήγησε στην αλλαγή προκειμένου να έχει δυναμική αντιμετώπιση και προσωπική ανάπτυξη οικονομικά και συναισθηματικά.

ΤΑ «ΣΚΛΗΡΑ» ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΒΙΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία, συγκεκριμένα από τους Παπαδάτο & Αναγνωστόπουλο (2023) φαίνεται η αγανάκτηση και ο πόνος της συμμετέχουσας και ενώ αυτό διαρκεί για αρκετή ώρα με πολλούς τρόπους, παρόλα αυτά η ιστορία του κειμένου αλλάζει και αυτό αφορά τους νέους τρόπους προσέγγισης ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά από την συμμετέχουσα μας. Η πορεία δείχνει τον πόνο που είχε βιώσει η συμμετέχουσα κατά την διάρκεια μιας ερωτικής σχέσης που είχε λόγο των βιωμάτων της όπου παραπέμπουν σε βίαιες συμπεριφορές, με συνέπειες τον ψυχολογικό και σωματικό πόνο. Φαίνονται οι διαστρεβλωμένες δικές τις αντιλήψεις για το πώς πρέπει να είναι μια σχέση αλλά και η απόφαση που είχε πάρει προκειμένου να μπορέσει να διαχειριστεί αυτές τις απόψεις για να μπορέσει να ξεφύγει από τις καθημερινές δυσκολίες που ουσιαστικά επηρεάζονταν από αυτές τις απόψεις.

...γιατί έπρεπε να γλυτώσω τον εαυτό μου και το παιδί μου γιατί δεν ήξερα σε τι άλλη κατάσταση μπορούσε να φτάσει... [Γραμμές 325-326]

Βλέπουμε την αντιμετώπιση της ίδιας αλλά και κατά επέκταση την προσπάθεια της να κρίνει που μπορεί να φτάσει ο σύντροφος της.

...να δίνω ευκαιρίες, όμως στο τέλος όταν κλιστώ για να μην συνδεθώ και δω ότι είναι νάρκισσος εξαφανίζομαι, φεύγω γιατί φοβάμαι. [Γραμμές 390-391]

Δίνει ευκαιρίες και χρόνο για να γνωρίσει τον συνάνθρωπο της προκειμένου να έχει καλύτερη κριτική, αλλά όταν γίνει κάτι που με το οποίο διαφωνεί κλίνεται στον εαυτό της ενώ αυτό την οδηγεί ο φόβος της.

...έχει στιγμές που νιώθω ότι βουλιάζω στο κενό ότι είμαι τέλεια μόνη μου ότι πρέπει αυτή η κατάσταση να αλλάξει και δεν είναι σωστή. [Γραμμές 269-270]

Δεν αντέχει την μοναξιά που νιώθει και έτσι κρίνει ότι αυτό πρέπει να αλλάξει γιατί βουλιάζει στο κενό, έτσι νιώθει.

...να σου φωνάζει κάποιος να μην σε ακούει, να μην σε βάζει υπόψη, να γίνεται μόνο το δικό του, να σε αναγκάζει να κάνει πράγματα που θέλει αυτός [Γραμμές 19-20]

Εδώ αναφέρεται σε λεκτική βία και στο γεγονός ότι δεν την άκουγε. Η ίδια φαίνεται απογοητευμένη και ανήσυχη για το γεγονός ότι δεν την λάμβανε υπόψη ο σύντροφος της.

...εμένα συνέχεια να με ειρωνεύεται, να με υποβαθμίζει, να με βρίζει... [Γραμμή 42]

...ειρωνευόταν, συνέχεια με κατηγορούσε, με έκανε να νιώθω άσχημα, ήταν βίαιες καταστάσεις, συναισθηματικά βίαιες καταστάσεις πιο πολύ. [Γραμμές 48-50]

Εδώ η συμμετέχουσα αναφέρεται στο ότι την ειρωνευόταν ο σύντροφος της, την κατηγορούσε, την υποβάθμιζε και την έβριζε. Τα μοτίβα που είχε παρατηρήσει είναι ότι την ειρωνευόταν, την έκανε να νιώθει αρνητικά συναισθήματα, ένιωθε και ψυχολογική βία. Ενώ αυτό έκανε την συμμετέχουσα να αγχώνεται και να αντιδρά με κλάματα και έντονο σχολιασμό στα λεγόμενα του συντρόφου της την ώρα της συνέντευξης.

Ο ΠΟΝΟΣ ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΒΙΩΣΕΙ ΚΑΙ Η ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗ ΠΟΥ ΈΝΙΩΣΕ

Η εμπειρία του συμμετέχοντα αντικατοπτρίζει τις θεωρητικές προσεγγίσεις των Παπαδάτου & Αναγνωστόπουλου (2023) που είναι άλλο ένα θέμα ο έντονος πόνος που είχε βιώσει αλλά και η αγανάκτηση της συμμετέχουσας όσον αφορά τον ερωτικό τομέα της ζωής της, εξαιτίας αυτών των εμπειριών είχε πάρει αποφάσεις όπως είναι η διαχείριση των καθημερινών απαιτήσεων της οικογένειας της με τρόπο που θα οδηγούσε στην συμφιλίωση με το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά που ήταν ο ερωτικός της σύντροφος.

Φαίνεται ότι αυτού του είδους η σχέση οδήγησε και σε άλλα θέματα τα οποία θα δούμε στην συνέχεια αυτού του κειμένου.

...έχω συνέχεια, αυτή είναι η άμυνα που έχω λάβει, κλειστή, να μην εμπιστεύομαι τον κόσμο, να μην του μιλώ να μην έρχομαι σε επαφή με άνθρωπο... [Γραμμές 254-255]

Τα μέτρα που έχει λάβει είναι η άμυνα και να κλίνεται στο εαυτό της, να μην εμπιστεύεται τους ανθρώπους, ούτε να τους μιλάει και χωρίς να έρχεται σε επαφή μαζί τους.

...Στην ψυχή μου δεν ήμουν καθόλου καλά, έπρεπε κάτι να κάνω, έπρεπε κάπως να διαφύγω από αυτήν όλη την ιστορία γιατί έβλεπα από μόνη μου τον εαυτό μου από την αρχή [Γραμμές 286-288]

Στην αρχή είχε αναφέρει ότι δεν ήταν καλά, ενώ έψαχνε τον τρόπο για να διακόψει την ερωτική σχέση που είχε με το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

...με ειρωνευόταν, όταν με κορόιδευε για το πώς είναι το σώμα μου και το πώς μιλώ.

Ή όταν μου απαγόρευε να ακούω τραγούδια που ήθελα... [Γραμμές 94-95]

Δύσκολες στιγμές θεωρούνται αυτές που την ειρωνευόταν, που κορόιδευε και που της απαγόρευε να ακούει μουσική

...εγώ φταίω και αυτό είναι το λογικό, τώρα απλά όταν τα βλέπω δίνω ευκαιρία γιατί πιστεύω ότι μπορεί να είναι δικό του λάθος να είναι όντως ότι πρέπει να είναι έτσι.

[Γραμμές 81-83]

Φαίνεται ότι η συμμετέχουσα συνηθίζει να δίνει ευκαιρία για γνωριμία στους συνανθρώπους της προκειμένου να μπορέσει να κατανοήσει εάν έχει κάνει κάποιο λάθος η ίδια, επίσης φαίνεται να αφήνει ανοικτό το ενδεχόμενο να έχει η ίδια κάποιο λάθος.

Ένα που δεν ενδιαφέρεται τόσο για τα συναισθήματα των άλλων και ενδιαφέρεται παραπάνω για το εγώ του. Επόμενη ερώτηση? [Γραμμές 12-13]

Η συμμετέχουσα φαίνεται να αναφέρεται σε έλλειψη ενσυναίσθησης όσον αφορά την έννοια των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών.

...να το νιώθω, ύστερα όταν καταφέρω και βγαίνω και έρχομαι στο παρόν αρχίζω και νιώθω θυμό και ύστερα φόβο, απλώς δεν μπορώ να το διαχειριστώ εκατό τα εκατό ακόμα. [Γραμμές 126-127]

...νιώθει φόβο και θυμό για αυτά που έχουν προηγηθεί με το άτομο που έχει τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

ΒΙΑΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΙΔΙΑ

Το συγκεκριμένο απόσπασμα φαίνεται να ενισχύει τα συμπεράσματα του Γκότοβου (1993) σχετικά με τις βίαιες συμπεριφορές που είχε βιώσει η συμμετέχουσα από την δύσκολη ερωτική της σχέση και η γνώση που είχε αποκτήσει από αυτή της την εμπειρία. Επίσης αναφέρονται και οι συνέπειες που είχαν αυτές οι συμπεριφορές στην συμμετέχουσα, η ίδια επαναλαμβάνει ότι σκεφτόταν αυτά που είχαν προηγηθεί και δεν μπορούσε να κάνει κάτι για την σχέση που είχε πλέον με αυτό το άτομο, αυτό ενώ παράλληλα δηλώνει ότι έχει μάθει από αυτό και μπορεί να κρίνει πότε μια σχέση είναι καταπιεστική και πότε όχι.

...δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανένα άνθρωπο και ακόμα δεν μπορώ να εμπιστευτώ και είμαι πιο κλειστή στον εαυτό μου. Αλλά πιστεύω ότι έκανα πρόοδο και κάπως αρχίζω και ανοίγομαι... [Γραμμές 103-104]

Δείχνει να έχει χάσει την εμπιστοσύνη της προς τους συνανθρώπους της εξαιτίας των εμπειριών που είχε με το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, επίσης αναφέρει ότι έχει κάνει κάποια πρόοδο και ανοίγεται.

...κατάφερα να τα διαχειρίζομαι λίγο καλύτερα, τα αναγνωρίζω για να μπορώ να φύγω λίγο πιο γρήγορα από έτσι καταστάσεις
[Γραμμές 29-30]

...πλέον γνωρίζει αυτά τα χαρακτηριστικά και μπορεί να τα διαχειρίζεται καλύτερα, ενώ η λύση της είναι να φεύγει λίγο γρηγορότερα από παρόμοιου είδους καταστάσεις.

...θα σε κατακόψουν και μετά θα εξαφανιστούν, θα εξαφανιστούν από την ζωή σου... [Γραμμή 401]

Έχει μάθει ότι τα άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά εκμεταλλεύονται και αδικούν τους άλλους ενώ τους θεωρεί και επικίνδυνους, φαίνεται να φοβάται τις βίαιες συμπεριφορές αλλά και να τις κατακρίνει.

...μου λέει πως είσαι έτσι γιατί είσαι έτσι? Δεν πάω πουθενά ενώ είσαι έτσι, με κάνεις ρεζίλι, δεν με ενδιαφέρει θα πάμε εκεί που θέλω εγώ, δεν με κόφτει, δεν είσαι αρκετή για μένα. [Γραμμές 116-117]

Ο σύντροφός της έκανε σχόλια για την εικόνα της και αυτό είναι το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αντιμετώπιζε την συμμετέχουσα με ρατσιστικά σχόλια και ειρωνεία.

ΔΙΑΣΤΡΕΒΛΩΜΕΝΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΗ

Στην συνέχεια εντοπίζεται άλλο ένα θέμα που είναι οι διαστρεβλωμένες αντιλήψεις της ίδιας, αυτό αφορά την πορεία της σχέσης αλλά και την κατάληξη της, όπου οι αντιλήψεις της συμμετέχουσας την οδήγησαν στο να βγάλει λάθος συμπεράσματα γιατί πίστευε ότι όλοι θα την αδικήσουν και ότι δεν θα είναι καλοί μαζί της. Άλλη μια παράμετρος που επηρέασε αυτές τις διαστρεβλωμένες αντιλήψεις είναι ότι την είχε χτυπήσει αυτός ο σύντροφος και έτσι φοβόταν να δεθεί με τους συνανθρώπους της, νόμιζε ότι εάν δεθεί με κάποιον θα της κάνει κακό και αντιμετώπιζε τις επερχόμενες τις σχέσεις με απόμακρο τρόπο (Πλιάτσιου, 2024).

...βλέπω σημεία τα οποία είναι τα ίδια με αυτά που πέρασα και φοβάμαι ότι θα ξαναγίνουν ακριβώς τα ίδια και δεν ήθελα να είμαι σε έτσι κατάσταση. [Γραμμές 151-152]

Εδώ εκφράζει ξανά το συναίσθημα του φόβου και ότι φοβάται εάν ξαναγίνουν τα ίδια με το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και δεν ήθελε να είναι σε έτσι κατάσταση.

...Και αν μου πει κάποιος κάποια καλή κουβέντα δεν έχω εμπιστοσύνη και νιώθω ότι με περιπαίζεις, μπαίνω σε ανασφάλειες... [γραμμή 202]

Πλέον δείχνει να μην έχει εμπιστοσύνη στα άτομα που συναναστρέφεται και σκέπτεται ότι είναι πιθανό να μην της φερθούν σωστά γιατί μπαίνει σε ανασφάλειες και νιώθει ότι την κοροϊδεύουν.

...έγινα πιο κλειστός άνθρωπος, πιο καχύποπτος όμως εξαιτίας αυτών των γεγονότων μπορώ να δω κάποια σημάδια για να μπορώ να φύγω πιο σύντομα για να μην τα ξαναπεράσω τα ίδια. . Όμως υπάρχουν καταστάσεις που πιστεύω ότι είναι αυτά και μπορεί να τα μπερδέψω... [Γραμμές 54-57]

Το ψυχολογικό αντίκτυπο αφορά δύο παραμέτρους, ο ένας είναι ότι εξαιτίας αυτών των εμπειριών έγινε πιο κλειστό άτομο και ο άλλος είναι ότι έχει καχυποψία σχετικά με αυτά που συμβαίνουν, ενώ αναφέρει ότι μπερδεύει παρόμοιες καταστάσεις με αυτές που είχε ζήσει

...Διακόπτω για να σας πω κάτι, βλέπω ότι δακρύζετε, να ξέρεται ότι ανά πάσα ώρα και στιγμή μπορούμε να σταματήσουμε την συνέντευξη χωρίς να υπάρχουν κάποιες επιπτώσεις. [Γραμμές 368-371]

Καθώς μιλούσε για το βίωμα της έκλεγε και μάλιστα έντονα, αυτό ενώ γιατί είχε διαστρεβλωμένες αντιλήψεις για το ποιος ευθύνεται για το μωρό που έχασε. Και έτσι ο ερευνητής είχε ρωτήσει για το εάν θέλει να συνεχίσει την συνέντευξη ή όχι.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΕ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ

Το συγκεκριμένο απόσπασμα φαίνεται να ενισχύει τα συμπεράσματα του Εμμανουήλ (2022) σχετικά με το θέμα που είναι η διαχείριση των δικών τις απόψεων μιας και είχε κατανοήσει ότι αυτές τείνουν να είναι λάθος και μη λειτουργικές, αποκτήσει αυτό τον τρόπο σκέψης μετά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του. Επίσης μέσω των λεγομένων της έχει εξηγήσει

τον τρόπο σκέψης που είχε η ίδια αλλά και το ψυχολογικό αντίκτυπο των συμπεριφορών του συντρόφου της.

Έχω θυμό γιατί πιστεύω ότι δεν είναι σωστό να συμπεριφέρεσαι σε κάποιον έτσι είτε είναι η σχέση σου είτε δεν είναι η σχέση σου επειδή είναι άνθρωπος [Γραμμές 168-169]

Εκφράζει ότι νιώθει θυμό και αναφέρεται ξανά στα συναισθήματα του θυμού γιατί δεν θεωρεί σωστό να συμπεριφέρεται έτσι στον συνάνθρωπο του είναι έχουν ερωτική σχέση είτε όχι.

...εγώ είχα κάποιο πρόβλημα και δεν μπορούσα να περπατώ καλά μέσα στο χιόνι στο εξωτερικό και αυτός απλώς με κορόιδευε και γελούσε, με ειρωνευόταν, νευρίαζε [Γραμμές 140-141]

Όταν είχαν πάει ταξίδι σε άλλη χώρα την κορόιδευε και αυτό αφορούσε το πόδι της και το γεγονός ότι ήταν άρρωστη, φαίνεται επίσης ότι την ειρωνευόταν και την κορόιδευε.

...φιλική και πιο αθώα μπορώ να πω, δεν σκεφτόμουν ότι ο άλλος θα με δει θα μπω σε κάποια σχέση, ή φιλία και θα σκεφτεί να μου κάνει κακό [Γραμμές 181-182]

Εδώ εξαρχής η συμμετέχουσα είχε πει ότι ήταν αθώα όσον αφορά τις σχέσεις που είχε στην ζωή της, στην παρούσα φάση της ζωής λέει ότι δεν σκέφτηκε ότι κάποιος θα της κάνει κακό.

Με το σώμα μου με τα ρούχα μου είδα αλλαγή με τον τρόπο που ντύνομαι συγκεκριμένα, θέλω προς τον κόσμο όταν μου μιλούν μπορεί να μην απαντήσω πίσω. [Γραμμές 237-238]

Εκφράζει ότι δεν μιλά στους συνανθρώπους ενώ έχει παρατηρήσει ότι δεν απαντά στους άλλους και ότι έχει αλλάξει τον τρόπο που ντύνεται για το σώμα της και τα ρούχα που φοράει.

ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ

Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από τον Αθανασιάδου (2012) ο οποίος αναφέρεται στις συνέπειες των βίαιων συμπεριφορών. Το τελευταίο θέμα αφορά την δυναμική αντιμετώπιση της συμμετέχουσας ως προς τις βίαιες συμπεριφορές του συντρόφου της αλλά και τον τρόπο που αλληλεπιδρούσαν. Αυτό φαίνεται να είχε επιφέρει θετικά αποτελέσματα και είχε βοηθήσει στην προσωπική της ανάπτυξη, ενώ αυτό προκύπτει κατά αρχήν από την καλή της διάθεση να εντοπίσει τις διαστρεβλωμένες αντιλήψεις που είχε αλλά και κατά δεύτερο από την καλή διάθεση να μάθει κάτι από αυτό και να το αξιοποιήσει προς δικό της όφελος σε μελλοντικές σχέσεις που θα αποκτούσε.

...πρέπει απλώς να φεύγω γιατί ότι και να κάνεις ότι και να τους προσφέρεις δεν τους ενδιαφέρει. Απλώς τους δίνεις αυτό που θέλουν και αυτό ήταν. [Γραμμές 343-344]

Η συνειδητοποίηση της είναι ότι τα άτομα με έντονα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά δεν ενδιαφέρονται για τους άλλους και η καλύτερη επιλογή είναι να φεύγει

...πέφτω συνεχώς σε εκμετάλλευση και κλίστηκα στον εαυτό μου και δεν θέλω...
[Γραμμή 353]

Είχε νιώσει εκμετάλλευση και κλίστηκε στο εαυτό της, άρα δεν φαίνεται να εκφράζεται πολύ.

...και με πήραν σε ψυχολόγο έξω και ο ψυχολόγος απλώς με βοήθησε ότι δεν ήταν δικό μου λάθος που έφυγε το παιδί μου αλλά ήταν η ανευθυνότητα... [Γραμμές 363-364]

Είχε λάβει υποστήριξη από ψυχολόγο για την σχέση που είχε με τον άντρα της αλλά και για την χαμένη εγκυμοσύνη της για τον λόγο ότι είχε επιρρίψει ευθύνες στον εαυτό της, φαίνεται να την είχε βοηθήσει.

Συμβουλή, συμβουλή είναι να φεύγουν, να φεύγουν από έτσι ανθρώπου γιατί τίποτα δεν θα δουν καλό από έτσι άτομα, όμως να καταλάβουν ότι δεν ήταν δικά τους λάθη αυτά που έχουν περάσει αυτά που έχουν βιώσει. [Γραμμές 408-410]

Φεύγει από αυτή την σχέση αν και ως αποτέλεσμα έχει πολλά να μάθει, επίσης επιρρίπτει τις ευθύνες στους άλλους λέγοντας ότι η ίδια δεν έχει κάποια ευθύνη και αυτό δίνει ως συμβουλή. Λέει στους ανθρώπους να φεύγουν από έτσι σχέσεις και δεν έχουν οι ίδιοι την ευθύνη.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Σε αυτό το σημείο κρίνεται χρήσιμο να αναφερθώ σε εκείνα τα συναισθήματα και σκέψεις που είχα κατά την πορεία αυτή όσον αφορά την διαδικασία αλλά και την συμμετέχουσα, ουσιαστικά μέσο τον λεγομένων της συμμετέχουσας. Ομολογώ ότι την στιγμή που άρχισε να κλαίει η κοπέλα αυτή δεν ήξερα πώς να το διαχειριστώ, είχα ουσιαστικά την συμμετέχουσα μπροστά μου να σπαράζει από το κλάμα, να εκφράζεται παράλληλα για την εμπειρία της με τον πρώην σύντροφο της αλλά και να τρέμει από τον πόνο που ένιωθε, αυτό μου είχε προκαλέσει άγχος και απορία μαζί. Είχα διακόψει προκειμένου να την ρωτήσω εάν θέλει να σταματήσουμε την συνέντευξη αλλά και να την ενημερώσω ότι δεν θα υπάρξουν συνέπειες, αυτή μου είπε να προχωρήσουμε και έτσι εγώ προσπάθησα να διαχειριστώ τα δικά μου συναισθήματα προκειμένου να μπορέσω να συνεχίσω τις ερωτήσεις αλλά και να προχωρήσει η διαδικασία ομαλά.

Ομολογώ ότι η συμμετέχουσα ήταν πολύ εκφραστική στην προσπάθεια της να επικοινωνήσει τις εμπειρίες που είχε, ενώ φάνηκε ότι είχε ανάγκη να μιλήσει και να επεξηγήσει με λεπτομέρεια τα βιώματα της με αρκετά ευρηματικούς τρόπους. Η ενσυναίσθηση που έβαλα οδήγησε στο να νιώσω άγχος και αυτό το είχα διαχειριστεί με το να διορθώνω συμπεράσματα δικά μου τα οποία είχα γράψει στην ανάλυση αλλά και να προσπαθώ να βγάλω ερμηνείες με βάση τα λεγόμενα της συμμετέχουσας.

Ανάλυση Συνέντευξης Συμμετέχοντα Δ

ΔΥΣΚΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζεται η ανάλυση της τέταρτης συνέντευξης, βασισμένη στην αφηγηματική προσέγγιση ολιστικού περιεχομένου των Lieblich et al. (1998). Πριν προχωρήσω στην ανάλυση των επιμέρους θεμάτων, εντοπίζονται επαναλαμβανόμενα μοτίβα στην αφήγηση του συμμετέχοντα, τα οποία διαμορφώνουν τη δομή και το περιεχόμενο της συνέντευξης.

ΟΛΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Το ολικό περιεχόμενο είναι οι δυσκολίες στον χώρο εργασίας που εκφράζει η συμμετέχοντα ότι είχε βιώσει κατά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο το οποίο βρισκόταν στο εργασιακό της περιβάλλον αλλά και η ενοχλητική αυτή συναναστροφή. Κρίνει την σχέση αυτή με ενόχληση, επίσης αναφέρει ότι δεν μπορούσε να κάνει κάτι μέσω του διαλόγου, φαίνεται να την αντιμετώπιζε ως μια δυσλειτουργική σχέση και ενοχλητική. Αυτό την οδήγησε στο να νιώσει ενοχλημένη και μάλιστα στην αρχή αυτό ίσχυε σε καθημερινή βάση, αυτό προέκυπε από τις συμπεριφορές του συνεργάτη της. Επίσης αυτή η εμπειρία φαίνεται να είχε αντίκτυπο ψυχολογικά και συναισθηματικά στην ίδια, μιας και την μείωνε, έδειχνε αγένεια και έλεγε ψέματα για αυτά που είχαν προηγηθεί. Ο ψυχολογικός αντίκτυπος αυτών των συμπεριφορών φαίνεται να έχει οδηγήσει την συμμετέχουσα στο να πάρει αποφάσεις που θα την βοηθήσουν να ανταπεξέλθει εργασιακά, αλλά και να μπορέσει να είναι πιο λειτουργική κατά την συναναστροφή της με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Αυτή είναι μια ιστορία με πολλά συναισθήματα, ανάμικτα συναισθήματα, αλλά και στην τελική με θετική εξέλιξη για την ίδια (Μπίμπου & Στογιαννίδου, 2004).

Σχήμα 4: Σχηματικός χάρτης του Συμμετέχοντα Δ

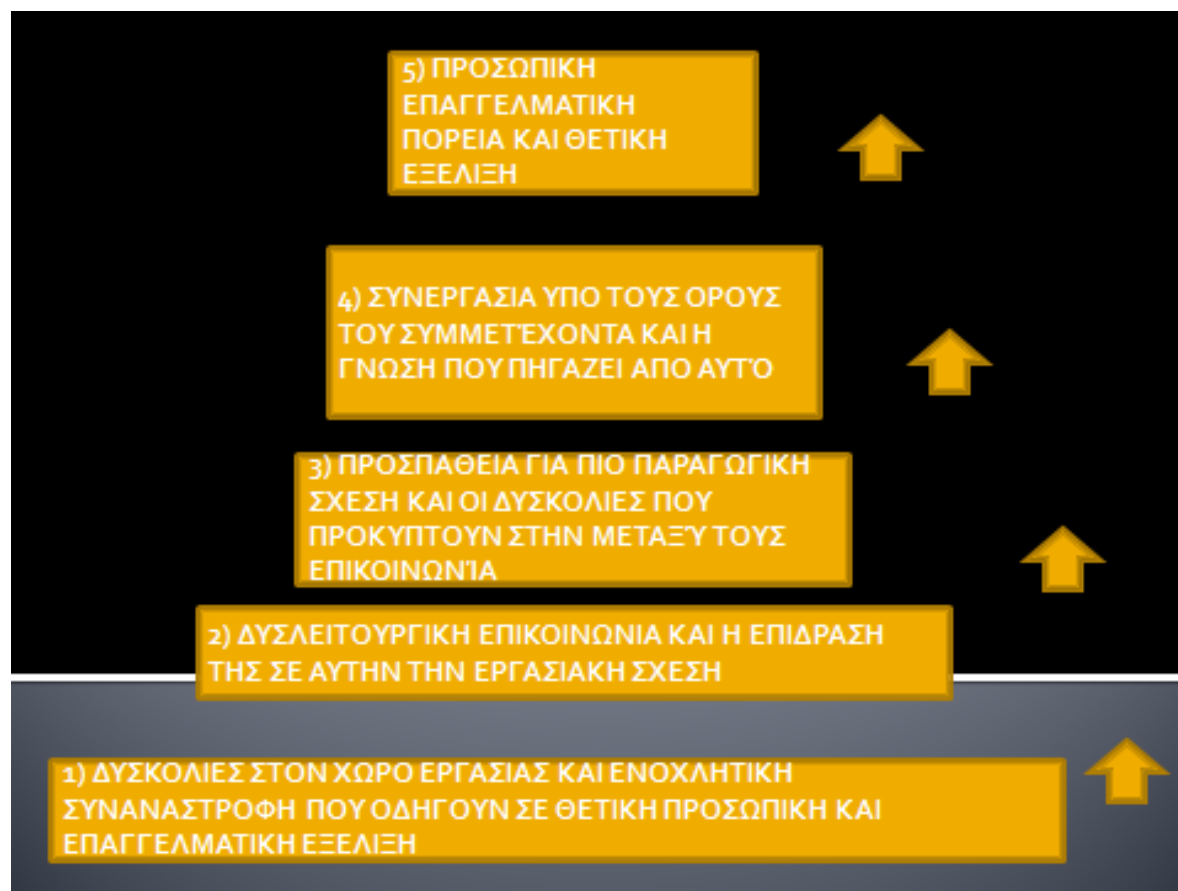


Figure 4-δυσκολη επαγγελματική πορεία και θετική εξέλιξη

Το εύρημα αυτό συμφωνεί με την άποψη των Zikoroulou & Simos, (2021) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι στην αρχή αυτής της εμπειρίας η συμμετέχουσα είχε δυσκολίες στον χώρο εργασίας αλλά και ενοχλητική συναναστροφή ενώ αυτά οδήγησαν σε θετική προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη. Στην πορεία υπήρχε δυσλειτουργική επικοινωνία η οποία είχε επίδραση σε αυτήν την εργασιακή σχέση, ενώ σε αυτό το σημείο είχε κάνει προσπάθεια για πιο παραγωγική σχέση με επιπλέον δυσκολίες να προκύπτουν στην μεταξύ τους επικοινωνία. Σε μεταγενέστερο στάδιο προέκυψε η συνεργασία υπό τους όρους της συμμετέχουσας και δημιουργήθηκε γνώση που πηγάζει από αυτό, ενώ τέλος αυτό οδήγησε σε προσωπική επαγγελματική πορεία και θετική εξέλιξη προς ορισμένους τομείς της ζωής της συμμετέχουσας αυτής.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΗ

ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Από την αρχή της συνέντευξης είχαν φανεί οι δυσκολίες που είχε η συμμετέχουσα όσον αφορά την σχέση της με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του, οι ενοχλήσεις και οι διαφωνίες εντοπίζονται και αναφέρονται στο κείμενο όπως συμβαίνει και με τα θέματα τα οποία προκύπτουν. Αρχικό και βασικό θέμα είναι οι δυσκολίες στον εργασιακό χώρο και η ενοχλητική συναναστροφή που είχε με τον συνεργάτη της, ενώ για αυτό θα αναφερθούμε στο πως η ίδια η συμμετέχουσα ερμήνευε τις δικές του συμπεριφορές. Στην συνέχεια φαίνεται η κακή και δυσλειτουργική επικοινωνία η οποία προήλθε από της συναναστροφή που είχε η συμμετέχουσα με τον συνεργάτη της.

Ενώ είχε καθημερινές εμπειρίες μαζί του πήρε την απόφαση να προσπαθήσει για μια πιο παραγωγική σχέση που μέσω της οποίας θα μπορούσε να εξελιχθεί επαγγελματικά αλλά και να προσφέρει περισσότερο στην κλινική την οποία εργαζόταν (Αθανασιάδου, 2012).

Δεν θέλει κανείς να συναναστρέφεται μαζί τους, τους συναναστρέφονται από ανάγκη και μόνο ή από εκφοβισμό... [Γραμμές 329-330]

Εδώ φαίνεται ότι με βάση την άποψη της συμμετέχουσας δεν θέλει κανείς να συναναστρέφεται μαζί τους, ενώ τους συναναστρέφονται από ανάγκη ή λόγο εκφοβισμό

Η γνώμη μου είναι εκατό τις εκατό αποφυγή αυτών των ανθρώπων, νομίζω πρέπει να αποφεύγουμε αυτούς τους ανθρώπους που το κάνουν. [Γραμμές 272-273]

Το καταλληλότερο μέτρο είναι η αποφυγή για την συναναστροφή με τον συνεργάτη, άλλωστε η συμμετέχοντας λέει ότι η αποφυγή να γίνεται εκατό τα εκατό αυτών των ατόμων.

...Αλλά και εσύ είσαι μια άχρηστη και τίποτα δεν κάνεις, ότι και να πεις σε αυτούς τους ανθρώπους πιστεύω ότι δεν ακούνε, ούτε θέλουν να καταλάβουν [Γραμμές 147-148]

Η πιο δύσκολη στιγμή ήταν όταν είχε πει στην συμμετέχουσα ότι είναι άχρηστη και αυτό την έκανε να νιώσει ότι δεν ακούνε και δεν θέλουν να την κατανοήσουν.

...μετά άρχισε να μιλά πιο πολύ για τον εαυτό του από αυτά που του έλεγα εγώ για τα δικά του επιτεύγματα την θέση του και τα λοιπά, μετά άρχισε να μου επιβάλει δεν θα μου πεις εσύ, δεν ξέρει εσύ. [Γραμμές 95-96]

Μιλούσε πολύ για τον εαυτό του, ενώ η συμμετέχουσα έλεγε για τα δικά του επιτεύγματα και αυτός έλεγε ότι αυτή δεν ξέρει και ότι δεν θέλει να του πει αυτή.

Μπροστά τους έκαναν όλο τον υπόλοιπο πληθυσμό να νιώθουν κατώτερο, μην μιλάτε εσείς την ώρα που μιλάω αλλά αυτός διέκοπτε. [Γραμμές 48-49]

...είχε επαφή με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, ενώ αναφέρεται συγκεκριμένα στο γεγονός ότι συνήθιζε στους συνανθρώπους του και στην συμμετέχουσα να τους κάνει να νιώθουν κατώτεροι, να μην μιλάνε την ώρα που μιλάει αυτός.

...είχα κάποια άτομα που πιστεύω ότι έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά είναι ότι προσπαθούσαν να μου επιβάλουν. [Γραμμές 38-39]

Η συμμετέχουσα είχε εμπειρία με επιβολή, όταν δηλαδή προσπαθούσε να της επιβάλει κάτι στο χώρο εργασίας, ενώ αυτά τα άτομα επιβάλλονται.

Ήταν εγω εγω εγω προσπαθούσε κάθε φορά να με υποβιβάσει και έτσι κατάλαβα ότι δεν αλλάζει κάτι απαραίτητα μαζί του. [Γραμμές 295-296]

... προσπαθούσε να υποβιβάσει την συμμετέχουσα και αυτό την έκανε να νιώθει ότι δεν αλλάζει κάτι μαζί του ατόμου αυτού.

ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΣΧΕΣΗ

Το συγκεκριμένο απόσπασμα φαίνεται να ενισχύει τα συμπεράσματα του Γκότοβου (1993) σχετικά με δυσλειτουργική επικοινωνία που είχε η συμμετέχουσα με το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στον χώρο εργασίας της, αυτή ήταν μια σχέση

καταπιεστική. Ουσιαστικά τις είχε επιβάλει εργασίες και υποχρεώσεις που δεν ήταν στην αρχική συμφωνία και στην προσπάθεια της να εκφράσει αυτά που ήθελε έβλεπε αντίσταση από τον συνεργάτη της. Αυτή η προσπάθεια για επικοινωνία δεν είχε αποδώσει ενώ στην παρούσα φάση δεν προσέφερε κάτι θετικό ούτε εργασιακά ούτε στην επαγγελματική τους σχέση.

Επίσης πιο κάτω φαίνεται ότι δεν λαμβάνει αυτό το άτομο υπόψη της.

...δεν θα τον λάβω τόσο πολύ υπόψη μου στα σοβαρά γιατί δεν τον λαμβάνω πλέον υπόψη. Άρα δεν κάθομαι να σκάω πλέον μαζί του, υπήρχαν φάσεις.

[Γραμμές 281-283]

Στην παρούσα φάση δεν υπολογίζει τα λεγόμενα του συνεργάτη της ενώ στην αρχή έκλαιγε όταν έκανε διαλόγους μαζί του. Έτσι δεν σκάει από τις δικές του συμπεριφορές ενώ αυτό φαίνεται να έχει να κάνει και με τις φάσεις που προηγούνταν.

...δεν μου άρεσε, συγκεκριμένα δεν είχαμε και την καλύτερη επαφή... [γραμμή 58]

...ενώ η επαφή κατά την συμμετέχουσα φαίνεται να μην της άρεσε γιατί η επαφή τους δεν ήταν καλή.

...και αμφέβαλλα για τον εαυτό μου αν στο τέλος της συζήτησης μας είχα δίκιο ή όχι

[Γραμμή 72]

Η συμμετέχουσα λέει ότι αμφέβαλλε για τον εαυτό της για το εάν είχε δίκιο ή όχι.

...έχει φορές που μπορεί να μην κοιμηθώ το βράδυ ή να ξυπνήσω το βράδυ, να σκέπτομαι ή να κλαίω έπρεπε να πω έτσι εκεί. [Γραμμές 174-175]

Η συμμετέχουσα φαίνεται να δυσκολευόταν στον ύπνο της ενώ αυτό πηγάζει από το γεγονός ότι είχε σκέψεις για το εάν έπρεπε να πει κάτι ή εάν δεν έπρεπε να το πει.

Θέλω να ακούω την κριτική των άλλων ανθρώπων για την δική μου την βελτίωση, να νομίζω είμαι πολύ καλύτερα στο θέμα αυτό. [Γραμμές 337-338]

Όσον αφορά τους άλλους ανθρώπους, φαίνεται να αρέσκεται στην κριτική των άλλων γιατί θέλει να βελτιώνεται στο εργασιακό της περιβάλλον.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΠΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΣΤΗΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Προχωρώντας στο επόμενο θέμα που εντοπίζεται στην συνέντευξη, φαίνεται ότι η συμμετέχουσα είχε κάνει τρομερά μεγάλες προσπάθειες είτε σε χρόνο είτε σε ένταση προκειμένου να μπορέσει να αποκτήσει μια σχέση πιο παραγωγική για την εργασία της με το άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Αυτό όμως δεν μπορούσε να περάσει απαρατήρητο για τον λόγο ότι δεν ήταν όλες οι προσπάθειες σωστές κατά την κρίση του συνεργάτη της. Άρα από την δυσλειτουργική επικοινωνία που είχαν προσπάθησε να περάσει η ίδια (Αθανασιάδου, 2012).

...το οποίο με επηρεάζει θα με στενοχωρήσει μπορεί να κλάψω μπορεί και να θυμώσω... [Γραμμή 161]

Στενοχωριέται, θυμώνει και κλαίει όταν έχει έντονο διάλογο με τον συνεργάτη της.

πλέον θα αντιδράσω, θα πω την άποψη μου και θα είμαι ήσυχη μετά μέσα μου. [Γραμμή 103]

...δεν δέχεται τις δικές μου τις γνώσεις αλλά λέει ότι οι δικές του οι γνώσεις είναι καλύτερες από τις δικές μου. [Γραμμή 108]

Φαίνεται ότι οι έντονες στιγμές για την συμμετέχουσα ήταν όταν δεν δεχόταν τις δικές της γνώμες και ότι οι δικές του ήταν πιο καλές κατά τον ίδιο.

...τον συγκεκριμένο τον άνθρωπο αλλά γενικά δεν απαντάω, παλιά απαντούσα, την τελευταία φορά απλά χαμογέλασα [Γραμμή 136-137]

Φαίνεται να μην εκφράζεται στον συγκεκριμένο συνεργάτη ενώ σε προηγούμενο χρονικό διάστημα εκφραζόταν, ενώ την τελευταία φορά χαμογέλασε μόνο χωρίς να πει κάτι.

Μίλησα συγκεκριμένα μαζί με τον άντρα μου, μίλησα με μια άλλη συνάδελφο που της έχω εμπιστοσύνη και τα λοιπά για να διασταυρώσω τις απόψεις μου [Γραμμές 344-345]

Η συμμετέχουσα φαίνεται να είχε επικοινωνήσει για αυτό το θέμα με τον σύντροφο της και μια συνάδελφο προκειμένου να κρίνει εάν οι απόψεις της είναι σωστές.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΥΠΟ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΚΑΙ Η ΓΝΩΣΗ ΠΟΥ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΑΥΤΟ

Από την καλή διάθεση για συνεργασία για πιο παραγωγική σχέση η συμμετέχουσα μας είχε περάσει σε άλλη φάση που είναι το επόμενο θέμα μας, αυτό αφορά την συνεργασία υπό όρους προκειμένου ανεξαρτήτως διαφωνιών να μπορέσει να προσφέρει πιο παραγωγικά αποτελέσματα στην εργασία της. Η υπό όρους συνεργασία είχε εφαρμοστεί μετά από έτυμα της ίδιας προκειμένου να γίνει συζήτηση για τις υποχρεώσεις στην εργασία της (Μαναζή, 2021).

Οκ, δεν απαντώ σε όλα τους τα ναρκισσιστικά ή τοξικά σχόλια, γιατί πιστεύω ότι από αυτό τρέφονται, αυτό τους αρέσει να κάνουν και άμα πιστεύω ότι θα ... [Γραμμές 368-368]

Η στρατηγική που χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίζει τις αλληλεπιδράσεις με αυτό το άτομο είναι να μην απαντά στα σχόλια του, επίσης αναφέρεται στα σχόλια και τα ονομάζει ως τοξικά και ναρκισσιστικά.

...είμαι πάρα πολύ καλύτερα, είμαι καλύτερα και πιο ήσυχη στην δουλειά, μιλάω μαζί του με μαιλ σε ότι χρειαστεί. [Γραμμή 301]

... νιώθει καλύτερα ψυχολογικά και νιώθει πιο ήσυχη στον εργασιακό της χώρο, ενώ μιλάει μαζί του αλλά με μαιλ.

...κάποια μέτρα, μπορεί μέσω κουβέντας να το αναφέρω στον σύντροφο μου, να μου δώσει κάποια συμβουλή, μπορεί απλά να πάω για ένα τρέξιμο [Γραμμές 235-236]

Τα μέτρα αντιμετώπισης είναι ο διάλογος με τον σύντροφο μου περί του θέματος προκειμένου να της εκφράσει την δική του συμβουλή, επίσης πάει για τρέξιμο.

...εγώ του έλεγα για άλλο κομμάτι και ουσιαστικά του λέω στο τέλος να σταματήσουμε τον διάλογο γιατί κουράστηκα και με υποτίμησε αρκετά. [Γραμμή 119]

Είχε προσπαθήσει να κάνει διάλογο για άλλο θέμα και είπε στο άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά να σταματήσουν να κάνουν διάλογο για τον λόγο ότι είχε κουραστεί και ένιωθε ότι την υποτιμά.

...πρόσφερα εκεί, εγώ δεκτικά να σου αγοράσω αυτά τα υλικά, έκανες από την μεριά σου αυτά που είπαμε? [Γραμμές 129-130]

Το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αναφέρθηκε στο γεγονός ότι είχε δεκτή να αγοράσει στην συμμετέχουσα κάποια οδοντιατρικά υλικά και την ρώτησε εάν έκανε αυτά που είχαν πει ότι θα κάνουν.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Με βάση τα λεγόμενα της συμμετέχουσας προκύπτει ένα νέο θέμα που είναι η προσωπική επαγγελματική πορεία και η θετική εξέλιξη που είχε. Άρα αναφέρεται στα βιώματα αυτής της επαγγελματικής πορείας, στο πως τα αντιλαμβάνεται αλλά και τι πιστεύει για αυτά, επίσης μας λέει πως αυτά τα βιώματα και εμπειρίες επηρεάζουν θετικά την εξέλιξη που είχε σαν οδοντίατρος αλλά και πως την έχουν βοηθήσει σαν άτομο. Οι εξέλιξη αφορά την δυναμική αντιμετώπιση που είχε σε αυτό το τελευταίο θέμα (Μαναζή, 2021).

Η συμμετέχουσα είχε ελέγξει αυτό που είχε πει δύο φορές προκειμένου να κρίνει εάν είναι σωστή ή όχι. Αυτή η εμπειρία είχε επηρεάσει με θετικό τρόπο την συμμετέχουσα γιατί ενώ

είχε διαφωνήσει με το άτομο αυτό για την εργασία της βρήκε λύση προκειμένου να πληροφορηθεί επιστημονικά και να μάθει περισσότερα για το αντικείμενο της.

...ότι είπα στην συνομιλία μας το είχα ελέγξει δύο φορές άμα είμαι σωστή η όχι και έτσι στην κάθε γνώση το κάθε άρθρο που έχω πει. [Γραμμές 221-222]

Άρα είχε γίνει καλύτερος επαγγελματίας έχοντας καλύτερη αυτοεικόνα.

Το τι έχω μάθει είναι ότι δυστυχώς ότι αυτοί οι άνθρωποι σε αυτόν τον πλανήτη είναι πολλοί, δεν μπορούμε να τους διακρίνουμε όλους εξ αρχής... [Γραμμές 392-393]

Έχει μάθει ότι τα χαρακτηριστικά αυτά δεν είναι ευδιάκριτα εξ αρχής, όμως πιστεύει ότι η αποφυγή είναι μια καλή λύση, ενώ κρίνει ότι τα άτομα αυτά ήταν αρκετά στην επαγγελματική της πορεία.

...κάθε φορά που έρχομαι σε επαφή με αυτά τα άτομα γίνομαι λίγο πιο δυνατή και λίγο πιο δυνατή, μπορώ νομίζω να ανταπεξέλθω κάθε φορά και καλύτερα από την προηγούμενη. [Γραμμές 192-193]

Νιώθει πιο δυνατή, αφού έχει αποκτήσει τις συγκεκριμένες εμπειρίες που την βοηθούν να ανταπεξέλθει στο εργασιακό της περιβάλλον, η ίδια δηλώνει ότι μπορεί να ανταπεξέλθει καλύτερα από την προηγούμενη φορά.

...τους αποφεύγω αυτούς τους ανθρώπους γιατί πλέον είναι πιστεύω τοξικοί άνθρωποι δεν μου κάνουν καλό. [Γραμμές 242-243]

Άλλος ένας τρόπος για να μπορέσει να ανταπεξέλθει εργασιακά η συμμετέχουσα είναι ότι τους αποφεύγει γιατί πιστεύει ότι δεν της κάνουν καλό, επίσης τους θεωρεί τοξικούς.

...να σε βοηθήσει στην ψυχολογία σου και πώς να ανταπεξέλθεις. Να κάνει ένα συνδυασμό βασικά των πιο πάνω, ψυχολόγο. [Γραμμές 427-428]

Η συμμετέχουσα δίνει ως συμβουλή στους ανθρώπους την επίσκεψη σε κάποιον ψυχολόγο αλλά και την έκφραση για τα θέματα που απασχολούν το άτομο που έχει επαφή με κάποιον που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, αυτά για να μπορέσει το άτομο να ανταπεξέλθει.

...Νιώθω δυνατή νομίζω, όχι νομίζω, νιώθω δυνατή. [Γραμμή 318]

Έμαθε για τον εαυτό της ότι είναι δυνατή, είναι σίγουρη ότι νιώθει δυνατή.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Εδώ θα αναφερθώ στον δικό μου τρόπο σκέψης αλλά και στα συναισθήματα που είχα, ομολογώ ότι στην αρχή ήμουν πιο αγχωμένος από ότι στην πορεία, ενώ αυτό προκύπτει από τον ανθρωπιστικό τρόπο προσέγγισης μου αλλά και από τα λεγόμενα της συμμετέχουσας, αρχικά φαίνεται να ήταν αγχωμένη και διστακτική ενώ στην συνέχεια άλλαξε η διάθεση της. Είχε περάσει δηλαδή από την ματαιοδοξία στην απόφαση για καλύτερη διαχείριση των δικών της συναισθημάτων και συμπεριφορών (Πλιάτσιου, 2024).

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση Ευρημάτων

6.1. Ερευνητικά Ερωτήματα

Σε αυτό το κεφάλαιο θα συζητηθούν τα ευρήματα μας. Ενώ στην αρχή ο σκοπός είναι να αναφερθούν τα ερευνητικά ερωτήματα προκειμένου να απαντηθεί το κάθε ερώτημα ξεχωριστά.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα είναι: Πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;

Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με την άποψη του Σούρλα (2020) ο οποίος υποστηρίζει ότι σε τέτοιου είδους εμπειρίες υπάρχουν έντονα συναισθήματα όπως είναι το άγχος, πιο αναλυτικά έχουν προκύψει θέματα και υποθέματα μέσω των ιστοριών των συμμετεχόντων όπου εξιστορείται μια σειρά από βιώματα αλλά και το πώς το ίδιο το άτομο ερμηνεύει αυτά που του συμβαίνουν. Στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα φάνηκε ότι οι προσωπικές εμπειρίες των ανθρώπων περιγράφονται με αυστηρά λόγια και έντονο ύφος, ενώ αυτό συμβαίνει κυρίως στην αρχή των συνεντεύξεων, αυτό φτάνει σε μια φάση όπου τα αρνητικά

συναισθήματα κορυφώνονται για τον λόγο ότι η ροή του λόγου τους αλλάζει. Αυτό οδηγεί τους συμμετέχοντες να αλλάξουν το νόημα του λόγου τους, έχοντας ως αποτέλεσμα τα αρνητικά συναισθήματα και εμπειρίες να γίνουν ανάμικτα, άρα αρνητικά και θετικά μαζί. Οι ιστορίες των συμμετεχόντων αρχίζουν με πόνο και λύπη ενώ ο κάθε ένας εκφράζει τα έντονα αρνητικά συναισθήματα τα οποία είχε σε αυτές τις εμπειρίες, το κοινό τους χαρακτηριστικό είναι η σκέψη για την διαχείριση του προβλήματος, άρα όλοι οι συμμετέχοντες στην αρχή έβλεπαν ως πρόβλημα τις εμπειρίες αυτές και ως καταστάσεις που είναι δύσκολο να επιλυθούν λόγω την δυσκολίας ως προς την επικοινωνία με άτομα που είχαν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Άλλωστε αναφέρονται και στις θετικές συνέπειες αυτών των εμπειριών είτε στις ζωές τους είτε στις ζωές των συνανθρώπων τους όπως π.χ μέλη της οικογενείας τους ή ερωτικοί σύντροφοι ή επαγγελματικοί συνεργάτες.

Η εμπειρία του πρώτου συμμετέχοντα αντικατοπτρίζει τις θεωρητικές προσεγγίσεις του Μαναζή (2021) σύμφωνα με τις οποίες είχε αφηγηθεί τις εμπειρίες που είχε με επαγγελματικό συνεργάτη ο οποίος έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του και στην αρχή τις κρίνει ως αρνητικές και δύσκολες, αυτό είτε ψυχολογικά είτε οικονομικά. Πιο συγκεκριμένα ο ίδιος αναφέρει ότι έχει βιώσει έντονα συναισθήματα τα οποία επηρέασαν την ψυχική του υγεία με αρκετούς τρόπους, ένιωθε άγχος και απόρριψη και αυτό οδήγησε σε ζαλάδες για μειωμένη διάθεση για ύπνο. Ενώ παράλληλα δεν ήξερε ποιος είναι ο τρόπος προκειμένου να αντιμετωπίσει τέτοιου είδους καταστάσεις. Ο συμμετέχοντας είχε πάρει αποφάσεις που δεν συνήθιζε να παίρνει, ενώ αυτές οι αποφάσεις αφορούσαν την παραίτηση του από την τότε καιρό εργασία του. Παρόλα αυτά στην πορεία καταλήγει στο συμπέρασμα ότι έχει μάθει αρκετά για τις ανθρώπινες σχέσεις. Ενώ η συμβουλή του είναι να βάζουν όρια στους συνανθρώπους τους τα άτομα που βιώνουν τέτοιου είδους εμπειρίες.

Το συγκεκριμένο απόσπασμα φαίνεται να ενισχύει τα συμπεράσματα του Ίσαρη (2016) σχετικά με τον δεύτερο συμμετέχοντα που είχε εμπειρία με άτομο με ναρκισσιστικά

χαρακτηριστικά στο εργασιακό του περιβάλλον όπου ο λόγος του αρχικά ήταν έντονος και με αρνητικά συναισθήματα. Ο ίδιος ένιωθε ότι τον πρόσβαλλε, ότι εσκεμμένα του φώναζε αλλά και του έλεγε ότι κάνει λάθος στην εργασία του, αυτό του προκαλούσε άγχος και φόβο, ήταν μια κατάσταση πρωτόγνωρη για τον ίδιο την οποία δεν γνώριζε πώς να διαχειριστεί. Αυτή η εμπειρία ήταν αυτή που τον οδήγησε να σκέφτεται τι έχει κάνει λάθος, αλλά και τι θα μπορούσε να κάνει για να το διαχειριστεί, ενώ αυτό τον οδήγησε στο να επιρρίπτει ευθύνες στον εαυτό του αλλά και να μην μπορεί να ηρεμίσει. Ο συμμετέχοντας ένιωθε απόγνωση και προσπάθησε να διαχειριστεί την σχέση με διάλογο και φιλήσυχους τρόπους, αυτή η προσπάθεια δεν απόδωσε και έτσι ένιωσε και πάλι αγχωμένος. Η αρχική του προσπάθεια είχε σκοπό την αποδοχή του συμμετέχοντα από το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά για αυτό και οι προσπάθειες του ήταν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πιο μετά αποφάσισε να προσπαθήσει να διαχειριστεί την σχέση αυτή με άλλους τρόπους που είναι τα όρια και η περισσότερη έκφραση για θέματα είτε της εργασίας είτε ανθρωπίνων σχέσεων και επικοινωνίας. Ενώ στην συνέχεια φαίνεται να εκφράζει ως θετική αυτή την επαγγελματική πορεία όσων αφορά τις εμπειρίες του γιατί έχει μάθει το ποιος είναι ο ίδιος, ποιες οι αντοχές του και πως πρέπει να διαχειρίζεται τέτοιου είδους σχέσεις σε εργασιακό περιβάλλον. Η συμβουλή αυτού του συμμετέχοντα είναι ότι τα άτομα πρέπει να απομακρύνονται από τέτοιου είδους σχέσεις για τον λόγο ότι δεν σταματάει ποτέ η εκμετάλλευση.

Το εύρημα αυτό συμφωνεί με την άποψη του Σούρλα (2020) ο οποίος υποστηρίζει ότι συναισθήματα όπως είναι το άγχος και η λύπη είναι πιθανό να υπάρξουν σε τέτοιου είδους εμπειρίες γιατί η τρίτη συμμετέχουσα ήταν πολύ αγχωμένη και μίλησε για αυτή της την εμπειρία με πολύ κλάμα και αγανάκτηση. Όταν εξιστορούσε αυτά που είχαν προηγηθεί δάκρυζε και έχανε τα λόγια της. Επανειλημμένα έλεγε ότι πλέον έχει γλιτώσει από το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά και ότι αφού δεν είναι πλέον στην ζωή της δεν θα μπορεί να την κακομεταχειρίζεται. Η συμμετέχουσα βλέπει ως βίαιες τις συμπεριφορές του πρώην

συντρόφου της, είτε σωματικά είτε ψυχολογικά, η ίδια λέει ότι είχε αγανακτήσει και ένιωσε ότι δεν υπάρχει λύση για αυτό το θέμα, δεν ήξερε δηλαδή πώς να το διαχειριστεί και τι πρέπει να κάνει προκειμένου να βρει λύσεις σε αυτά που της συμβαίνουν. Το άτομο με το οποίο συναναστρεφόταν η συμμετέχουσα την κακομεταχειριζόταν ζητώντας της λεφτά αλλά και υψώνοντας τον τόνο της φωνής του προκειμένου να της επιβάλει αυτά που θέλει. Η ίδια είχε προσπαθήσει να διαχειριστεί τις απόψεις της αλλά και του συντρόφου της προκειμένου να μπορέσει να επιλύσει τις διαφωνίες που είχαν μεταξύ τους, αυτό προκειμένου να μην μαλώνουν. Λίγο πριν την ολοκλήρωση της συνέντευξης και μετά το τελευταίο κλάμα, είχε αναφέρει ότι αυτό την έκανε πιο δυνατή, πιο έμπειρη και ανεξάρτητη. Φαίνεται δηλαδή μέσα από όλο αυτό το μαρτύριο και τον πόνο να βρίσκει θετικές τις νέες γνώσεις τις οποίες αξιοποιεί στις σχέσεις τις είτε σε ερωτικό είτε οικογενειακό επίπεδο.

Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία, συγκεκριμένα από τον Ραμιώτη (2019) και τον Πλιάτσιου (2024) τέτοιες εμπειρίες συχνά συνδέονται με τις φοβίες και τον πόνο όπως είχε νιώσει η τέταρτη συμμετέχουσα, όπου η αλληλεπίδραση με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά την έφερνε σε δύσκολη θέση γιατί δεν γνώριζε την λύση στις εντάσεις που είχαν και διαλόγους τους. Επίσης, οι διαφωνίες συνέβαιναν στο εργασιακό της περιβάλλον όπου αυτός ήταν ακόμα ένας παράγοντας που αύξανε το άγχος της γιατί δεν ήθελε να χάσει την δουλειά της. Έτσι άλλαξε την επικοινωνία που είχε με τον συνεργάτη της προκειμένου να μπορέσει να βάλει όρια και να έχει πιο λειτουργική σχέση μαζί του. Αυτό έχει καταστεί εφικτό όταν είχε κάνει διάλογο μαζί του με ένα διαφορετικό τρόπο, όχι δηλαδή αναφερόμενη στα λάθη του αλλά αναφερόμενη στην εργασία που για να μπορεί να γίνεται ομαλά καλό θα ήταν να έχουν καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης ο ένας προς τον άλλο. Έτσι η συμμετέχουσα έχει και ευχάριστες αναμνήσεις από αυτές τις εμπειρίες ενώ εξέφραζε τις νέες γνώσεις που απόκτησε με πολύ ευρηματικούς τρόπους. Αρχικά είχε μιλήσει για τις επιπλέον δυσκολίες που είχε η ζωή της εξαιτίας του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, ενώ

στην πορεία αναφέρει ότι έχει γίνει πιο δυνατή και μπορεί να διαχειρίζεται αυτά που συμβαίνουν. Είπε επίσης ότι άλλαξε ο τρόπος που σκέπτεται και ότι δεν ασχολείται πλέον στον ίδιο βαθμό με αυτά τα άτομα, αυτό οφείλεται στο ότι δεν αλλάζουν για το καλό των επαγγελματικών τους σχέσεων. Άρα αυτό που κρίνει ως σημαντικό είναι να αλλάξει η ίδια.

Το συμπέρασμα που φαίνεται να πηγάζει από τους συμμετέχοντες για το πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας είναι χωρισμένο σε υποθέματα και κατηγορίες. Πιο αναλυτικά αυτά τα θέματα προκύπτουν από τις εμπειρίες των συμμετεχόντων ως προς το πώς οι ίδιοι έχουν βιώσει αυτές τις εμπειρίες αλλά και τι ερμηνείες δίνουν, έτσι προκύπτουν θεματολογίες οι οποίες αφορούν κάποιες άλλες κατηγορίες. Σε καμία περίπτωση δεν φαίνεται η αρχή αυτών των εμπειριών να είναι ίδια με την κατάληξη, με άλλα λόγια η κάθε ιστορία ξεκινά με διαφορετικό τρόπο και καταλήγει να έχει άλλο νόημα στο τέλος. Πιο συγκεκριμένα οι ιστορίες των συμμετεχόντων φέρουν πολλά συναισθήματα και πολλά νοήματα, αυτό που φαίνεται να είναι κοινό είναι η έμφαση που δίνουν αρχικά οι συμμετέχοντες σε συμπεριφορές τις οποίες οι ίδιοι τις κρίνουν ως μη αρεστές και αρνητικές. Ενώ στην πορεία φαίνεται να αλλάζουν την ροή των ιστοριών τους και να αναφέρονται και σε θετικές επιπτώσεις αυτών των εμπειριών όπου είτε έχουν μάθει κάτι είτε εκφράζουν την αποφασιστικότητα τους για καλύτερες σχέσεις και πιο αποδοτικές.

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα είναι: Ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;

Σε όλες τις περιπτώσεις των συμμετεχόντων φαίνεται ότι ο ψυχολογικός αντίκτυπος υπάρχει, ενώ αυτού του είδους οι εμπειρίες μέσω των αφηγήσεων παρουσιάζονται με διαφορετικούς τρόπους από άτομο σε άτομο. Οι συμμετέχοντες φαίνεται να είχαν εναλλαγή

στα συναισθήματα τους και ειδικά στην αρχή της αφήγησης τους τα συναισθήματα αυτά είναι αρνητικά και έντονα. Αυτό φαίνεται να αλλάζει κατά την πορεία των συνεντεύξεων και τα συναισθήματα που εκφράζονται αλλάζουν γιατί αναφέρονται ως θετικά για τις ζωές τους.

Το συγκεκριμένο απόσπασμα φαίνεται να ενισχύει τα συμπεράσματα των Earthy και Cronin (2008) σχετικά με τον πρώτο συμμετέχοντα όπου ανέφερε ότι είχε έντονο άγχος κατά την επαφή με άτομο που έχει έντονα τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του, ενώ αυτό είχε προηγηθεί στον εργασιακό του περιβάλλον. Φαίνεται δηλαδή να πέρασε από το άγχος στην λύπη και από την λύπη σε άλλα έντονα συναισθήματα από τα οποία ποικίλουν οι αντιδράσεις του, άλλωστε φαίνεται και ότι δεν έζησε μια μεμονωμένη κατάσταση αλλά πολλές όπου το κοινό τους χαρακτηριστικό είναι η καθημερινή εκμετάλλευση και η αδικία με τρόπους όπως είναι η επιδίωξη να εργαστεί ο συμμετέχοντας περισσότερες ώρες χωρίς να αμείβεται. Όμως αυτό αλλάζει κατά την πορεία του λόγου του και αναφέρει ότι όταν είχε απομακρυνθεί από αυτόν τον συνεργάτη είχε αρχίσει να αισθάνεται διαφορετικά, είχε αρχίσει να νιώθει χαρά και ικανοποίηση. Ο ίδιος ο συμμετέχοντας αναφέρει ότι έχει μάθει αρκετά πράγματα από αυτή την εμπειρία και ότι νιώθει πολύ χαρούμενος γιατί τώρα μπορεί να ανταπεξέλθει όταν έχει παρόμοια γεγονότα στην ζωή του για να διαχειριστεί, ενώ αυτό αφορά κατά βάση το εργασιακό του περιβάλλον.

Η στάση αυτή μπορεί να ερμηνευθεί υπό το πρίσμα της θεωρίας του Bruner (2020) η οποία αναδεικνύει την συναισθηματική κατάσταση του δεύτερου συμμετέχοντα όπου αρχίζει αναφέροντας το συναίσθημα του θυμού αλλά και αυτό του φόβου, ενώ αυτό φαίνεται να τον έχει οδηγήσει σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές στο επιχειρηματικό περιβάλλον.

Ουσιαστικά η συγκεκριμένη θεωρία αποσκοπεί στο να αναδείξει τα συναισθήματα του συμμετέχοντα πριν και μετά την επαφή του με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Ενώ αναφέρεται σε θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν όπως και στην προκειμένη περίπτωση. Ενώ κρίνεται ως πολύ πιθανό να βιώσει

το άγχος σε εργασιακό στρεσογόνο περιβάλλον, αυτό προσφέρει το περιθώριο προκειμένου να αναφερθεί και σε άλλα συναισθήματα όπως είναι η λύπη, ενώ αυτό είχε γίνει με τον συμμετέχοντα. Αυτές οι συμπεριφορές είχαν φέρει και άλλα συναισθήματα όπως είναι η απογοήτευση και η αγανάκτηση, αυτό οφείλεται στην κακή σχέση που είχε με άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά αλλά και λόγο του φόβου που ένιωθε. Αναφέρει ότι η μια δυσκολία έφερνε την άλλη και αυτό είχε διαρκέσει για αρκετά χρόνια. Λίγο πριν το τέλος αυτής της κατάστασης είχε αρχίσει να νιώθει διαφορετικά, ένιωθε δηλαδή συναισθήματα εφορίας και χαράς για τον λόγο ότι ήξερε πώς να ανταπεξέλθει σε τέτοιου είδους σχέσεις, ένιωθε δυνατός και γεμάτος όρεξη για ζωή

Παρόμοια ευρήματα έχουν αναφερθεί και από τον Slembrouck (2015) ο οποίος αναφέρεται στις συνέπειες τις οποίες μπορεί να έχει συναισθηματικά όπως και με την Τρίτη συμμετέχουσα η οποία εξέφραζε τα συναισθήματα της με λόγια αλλά και με κλάματα, ο ψυχολογικός αντίκτυπος αφορά άγχος, φόβο, πόνο, αγανάκτηση αλλά και απόγνωση. Αυτά τα ένιωθε για χρόνια χωρίς να αλλάζουν και χωρίς να σταματάνε, επίσης είχε βιώσει αρνητικά συναισθήματα λόγο στρεσογόνου περιβάλλοντος με τον ερωτικό της σύντροφο, πριν χωρίσουν. Αυτά προέκυψαν από τις βίαιες συμπεριφορές του πρώην συντρόφου της είτε σωματικά είτε συναισθηματικά, ενώ η ίδια αναφέρει ότι είχαν επηρεαστεί όλοι οι τομείς της ζωής της και ένας από τους βασικότερους είναι ο οικονομικός για τον λόγο ότι δεν μπορούσε να εργαστεί αλλά και γιατί ο σύντροφος αυτός ήθελε η ίδια να του δίνει λεφτά αλλά και να πληρώνει το ενοίκιο. Όλα αυτά είχαν δυσκολέψει την ψυχολογική κατάσταση της ίδιας αλλά και επηρέασαν τον τρόπο σκέψης της προς τους συνανθρώπους. Η ίδια αναφέρει ότι αυτά τα βιώματα την έχουν αλλάξει σαν άνθρωπο, είτε όσο αφορά τα συναισθήματα είτε όσο αφορά τις επιλογές που κάνει, πλέον νιώθει δυνατή, χαρούμενη και υγιείς γιατί οι εμπειρίες αυτές την οδήγησαν σε μια καλύτερη και πιο ευχάριστη ζωή.

Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία, συγκεκριμένα από τον Bamberg (2014) τέτοιες εμπειρίες συχνά συνδέονται με την τέταρτη περίπτωση όπου η συμμετέχουσα αναφέρεται στα συναισθήματα της με πολύ ευρηματικούς τρόπους, ενώ αναφέρει ότι υπήρχε ψυχολογικός αντίκτυπος και αυτός αφορά αρνητικές εμπειρίες που είχαν θετική κατάληξη. Πιο συγκεκριμένα είχε βιώσει έντονο άγχος από τα υβριστικά σχόλια αλλά και από τις επιπλέον κακές κριτικές του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, ενώ η ίδια ανέφερε ότι αυτές οι συμπεριφορές είχαν οδηγήσει στο να νιώθει κατάθλιψη και να μην μπορεί να κοιμηθεί για πολλές ώρες το βράδυ. Δεν ήξερε πώς να διαχειριστεί αυτές τις συμπεριφορές και ούτε εάν υπήρχε περιθώριο βελτίωσης. Αυτό είχε αλλάξει στην πορεία με θετική κατάληξη που πηγάζει από την γνώση που είχε αποκτήσει. Αυτή η κατάληξη βοηθά την ίδια να αισθάνεται πιο καλά πλέον αλλά και να είναι πιο λειτουργική. Η ίδια αναφέρεται στην χαρά της όσον αφορά την νέα γνώση που έχει αποκτήσει, αυτό πηγάζει από τις ώρες που έχει αφιερώσει για να επικοινωνήσει με το άτομο αλλά και από τις δύσκολες στιγμές που είχε βιώσει. Η χαρά της από την απομάκρυνση του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά από το οικογενειακό και εργασιακό της περιβάλλον δεν περιορίζεται μόνο στην έλλειψη διαφωνιών αλλά και στην επαγρύπνηση της σε ψυχολογικά ζητήματα προκειμένου να μην περάσει κατάθλιψη για ακόμα μια φορά.

Πιο συγκεκριμένα όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία από τους Κεχαγιάς (2016) και Πλιάτσιου (2024) τέτοιες εμπειρίες συχνά συνδέονται με τις ανασφάλειες των ατόμων αλλά και τις προηγούμενες επαφές που είχαν είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε σε ερωτικό επίπεδο. Το ψυχολογικό αντίκτυπο στην αρχή της αλληλεπίδρασης με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του ήταν έντονο σε όλες τις περιπτώσεις των συμμετεχόντων, αυτό σημαίνει ότι είχαν νιώσει άγχος, έντονη θλίψη, απογοήτευση και απόρριψη. Τα συναισθήματα των συμμετεχόντων ήταν αρκετά έντονα και υπήρχαν περιπτώσεις όπου αναφέρονταν σε αγανάκτηση και αρκετό κλάμα δηλαδή θλίψη.

Αυτό όμως άλλαξε με την πάροδο του χρόνου είτε σιγά σιγά είτε πιο γρήγορα, έτσι μπόρεσαν να μάθουν από αυτές τις εμπειρίες και να δράσουν με τρόπους που είναι επωφελείς για τους ίδιους αλλά και να βρουν τις λύσεις που ταιριάζουν στο άτομο τους σε τέτοιου είδους καταστάσεις. Οι συμμετέχοντες βρήκαν τρόπους να μπορέσουν να διαχειριστούν τέτοιου είδους σχέσεις αλλά και τον ψυχολογικό αντίκτυπο που προέκυπτε ο οποίος αφορούσε κατά βάση το άγχος και την απόρριψη την οποία βίωναν. Πλέον έχουν μάθει από αυτή την εμπειρία και εκφράζουν ότι ξέρουν πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους από συμπεριφορές ατόμων με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά, ενώ τα θετικά που προκύπτουν είναι η γνώση, η ικανοποίηση και η καλή διάθεση για δημιουργία πιο υγιούς σχέσης.

Κρίνεται χρήσιμο να πούμε ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι σημαντικές και για τα δύο ερευνητικά μας ερωτήματα όπου στα οποία θα απαντηθούν ερωτήματα τα οποία αφορούν τις αντιλήψεις τα βιώματα που έχουν τα άτομα για άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους αλλά και πως αυτές οι εμπειρίες επηρεάζουν με βάση το ψυχολογικό αντίκτυπο που αναφέρουν τα άτομα ότι δημιουργούν. Ο εγωκεντρισμός είναι μια λέξη η οποία συνδέεται με την έλλειψη ενσυναίσθησης αλλά και κατανόησης ενώ αυτές οι φράσεις εντοπίζονται συχνά στην βιβλιογραφία. Για αυτούς τους λόγους οι επεξηγήσεις που γίνονται αλλά και οι ερμηνείες που δίνονται αφορούν συμμετέχοντες οι οποίοι επιδιώκουν να εκφέρουν απόψεις για τα βιώματα τους. Δεν έχει εντοπισθεί κάποια έρευνα που να μελετά τις απόψεις από την αντίθετη μεριά, δηλαδή τις απόψεις ατόμων με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Η έντονη ανάγκη για θαυμασμό είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά τα οποία κρίνονται ως άξια μελέτης και περαιτέρω ανασκόπησης προκειμένου να κατανοήσουμε το αντίκτυπο που αφήνει αυτή η αυτόματη και έντονη διαδικασία προς τα γύρω άτομα.

6.2 Η Συμβολή Στην Γνώση

Ο σκοπός σε αυτό το υποκεφάλαιο είναι η αναφορά για την συμβολή στην γνώση και πως προσφέρεται η γνώση απαντώντας τα ερευνητικά ερωτήματα μέσω αυτής της έρευνας. Στο πρώτο ερώτημα έγινε προσπάθεια προκειμένου να εντοπιστεί το πως περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Φαίνεται ότι οι απόψεις όσον αφορά τις προσωπικές εμπειρίες ποικίλουν για τον λόγο ότι ο κάθε συμμετέχοντας αντιλαμβάνεται αυτά που του συμβαίνουν με διαφορετικό τρόπο, ενώ αυτό πηγάζει από τα κίνητρα, την γνώση, τις αντιλήψεις για τις σχέσεις και από το ποια χαρακτηριστικά έχουν στην προσωπικότητα τους. Αυτό που φαίνεται να είναι κοινό σε όλες τις περιπτώσεις των συμμετεχόντων είναι η έκφραση όχι μόνο των δυσκολιών που είχαν αντιμετωπίσει στις σχέσεις τους αλλά και η έκφραση στα θετικά τα οποία αποκόμισαν (Αθανασιάδου, 2012).

Το καινούριο που προσφέρει αυτή η έρευνα είναι το γεγονός ότι δεν φαίνεται να έχει εμφανιστεί στη βιβλιογραφία η συμβολή των ατόμων που υποστηρίζουν τους συμμετέχοντες είτε πριν είτε μετά την επαφή με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Αυτά τα άτομα φαίνεται να παρέχουν υποστήριξη με τους δικούς τους τρόπους ενώ τα βασικά τους χαρακτηριστικά είναι ότι έχουν ενσυναίσθηση και δείχνουν ενδιαφέρον προς τα άτομα που έχουν βιώσει εμπειρίες και συναισθήματα με άλλα άτομα τα οποία έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Συνήθως οι προαναφερθέντες είναι άτομα από οικογενειακό, εργασιακό και συγγενικό περιβάλλον τα οποία με το ενδιαφέρον τους προσπαθούν να υποστηρίξουν συναισθηματικά τους άλλους.

Η αφήγηση για το θέμα μας δείχνει ότι εμπλουτίζει αυτό που ήδη γνωρίζαμε για το ψυχολογικό αντίκτυπο που έχουν οι συμμετέχοντες κατά την αλληλεπίδραση με άτομα που

έχουν να ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Έτσι περνούν από μια περίοδο όπου το έντονο άγχος και η λύπη είναι το επίκεντρο στην ζωή τους, όπου αυτό αλλάζει κατά την πορεία της ζωής τους και οδηγείται σε μια πιο ήπια ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση. Επίσης ενισχύεται και η ιδέα της βιβλιογραφίας όπου είναι αναμενόμενο να αλλάξει η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και από τα έντονα αρνητικά συναισθήματα θα οδηγηθεί σε μια κατάσταση όπου θα γνωρίζει περισσότερα για τις ανθρώπινες σχέσεις αλλά και θα μπορέσει να τις διαχειρίζεται καλύτερα και πιο αποδοτικά (Κεχαγιάς, 2016).

Αυτοί που μπορούν να ωφεληθούν από αυτή τη γνώση είναι ψυχολόγοι, θεραπευτές, φοιτητές, αλλά και άτομα που έχουν περάσει από παρόμοιες εμπειρίες όπου θα μπορέσουν να κατανοήσουν λίγο καλύτερα το συγκεκριμένο θέμα αλλά και να το αξιοποιήσουν προκειμένου οι αποφάσεις που παίρνουν να είναι πιο ωφέλιμες για τους ίδιους αλλά και για αυτούς που επηρεάζουν.

Οι ειδικοί ψυχολόγοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ευρήματά αυτά στην πράξη κατά αρχήν με την γνώση που θα έχουν όσον αφορά τα περιστατικά που πληρούν τις συγκεκριμένες προϋποθέσεις, άρα να έχουν βιώσει εμπειρίες με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του. Αυτή η γνώση θα βοηθήσει στην πιο αντικειμενική αντίληψη για το πώς βιώνει ο πελάτης αυτή την κατάσταση αλλά και το τι χρειάζεται προκειμένου να βοηθηθεί. Υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης, όπως είναι οι σκέψεις που κάνει το άτομο να είναι υγιείς για να μπορέσει να ανταπεξέλθει αλλά και να μην αρρωστήσει, επίσης υπάρχουν στάσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην ψυχοθεραπεία και στην στήριξη ατόμων με τέτοιου είδους εμπειρίες οι οποίες είναι η απομάκρυνση ή η διαχείριση της σχέσης προσπαθώντας να βάλει όρια το άτομο προκειμένου να ακούγεται και η δική του ανάγκη.

Η αφηγηματική προσέγγιση συμβάλλει σε αυτό συναισθηματικά και εμπράκτως γιατί με το να ακούμε την προσωπική εμπειρία του συμμετέχοντα καταρχήν ακούμε το πώς ο ίδιος το έχει βιώσει αλλά και τι αισθάνεται για αυτήν την κατάσταση, ενώ όσων αφορά την πράξη διακρίνουμε ότι με το να σταματήσει να βιώνει τα ίδια γεγονότα μειώνεται το άγχος του, αυτό μπορεί να επιτευχθεί και με δημιουργία ορίων προς το άτομο με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά προκειμένου να προφυλάξει το άτομο είτε τα δικαιώματά του είτε τα ωφέλητά του. Μας βοηθά να δούμε πιο ανθρώπινα και ουσιαστικά το φαινόμενο για τον λόγο ότι αποκτώνται περισσότερες πληροφορίες για το θέμα αλλά και γιατί φαίνεται ότι ο κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός και έχει τις δικές του ανάγκες, άρα με βάση τα λεγόμενα των συμμετεχόντων μπορούμε να δήξουμε ανθρωπιστική προσέγγιση και να αντιμετωπίζουμε το άτομο ορθά λαμβάνοντας υπόψη τις πολλές ταυτότητες αλλά και βιωμένες εμπειρίες που έχει (Καρκανεβάτος, 2014).

Φαίνεται ότι σε πολλά σημεία υπάρχει εναλλαγή στο συναίσθημα των συμμετεχόντων για τον λόγο ότι ενώ αναφέρονταν στα αρνητικά τους βιώματα με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους, παρόλα αυτά έκαναν αναφορά και στα θετικά και έτσι από το κλάμα που είχε στην αρχή μετά άρχισε να γελά. Επίσης οι εμπειρίες τους εκφράζονται με ευρηματικούς τρόπους και με λόγια τα οποία δείχνουν ότι είχαν επηρεαστεί οι ζωές τους και έχει πλέον διαμορφωθεί ο χαρακτήρας τους με τρόπο που τους βοηθά να ανταπεξέλθουν στην ζωή τους (Ελευθεριάδου, 2016).

6.3 Κλινικές Επιπτώσεις Συμβουλευτικής Ψυχολογίας

Το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες έχουν αναφερθεί και σε βιώματα τα οποία έχουν μάθει να τα διαχειρίζονται ψυχολογικά και συμπεριφοριστικά επιτρέπει περεταίρω απόκτηση της γνώσης και στον τομέα της συμβουλευτικής ψυχολογίας. Η συμβουλευτική ψυχολογία δίνει έμφαση στην προσωποκεντρική προσέγγιση η οποία προσφέρει άνευ όρων αποδοχή προς τον πελάτη αλλά και αποφεύγει τους χαρακτηρισμούς και τις ταμπέλες. Η καινούργια αυτή

γνώση μας επιτρέπει να την αξιοποιήσουμε βλέποντας και το θετικό αντίκτυπο που έχουν οι εμπειρίες με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους και να δώσουμε έμφαση σε αυτό. Άρα όλες οι ιστορίες των συμμετεχόντων για τα βιώματα τους είχαν αρνητικές επιπτώσεις στους ίδιους όμως είχαν και θετικές από τις οποίες έχουν μάθει και έχουν επωφεληθεί.

Οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι μπορούν να στηρίξουν άτομα που έχουν βιώσει εκμετάλλευση ή προδοσία από άτομα με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά κατά αρχήν κατανοώντας την κατάσταση την οποία βρίσκονται, αυτό αφορά την φάση αυτής της εμπειρίας, ενώ είναι διαφορετικό αν βρίσκονται στην αρχή της σχέσης με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ή αν αυτή η σχέση έχει τελειώσει. Αυτό αφορά την αρχή όπου το άτομο είναι πιθανό να βιώνει έντονα συναισθήματα ή το τέλος της αλληλεπίδρασης αυτής όπου το άτομο μπορεί να έχει ιδει αποφασίσει τι ήταν ωφέλιμο για το ίδιο και τι όχι.

Τα βασικά συναισθήματα που χρειάζονται ψυχοθεραπευτική επεξεργασία είναι η λύπη, ο θυμός, η καχυποψία, η απομόνωση, το άγχος και η κατάσταση όπου το άτομο βρίσκεται σε αμφιβολία για τις συμπεριφορές του ατόμου με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Έτσι ο/η θεραπευτής πρέπει να προσέξει τη θεραπευτική σχέση με αυτά τα άτομα τα οποία μπορεί να είναι σε ευαίσθητη περίοδο και να νιώθουν εύκολα την απόρριψη έστω και αν δεν υπάρχει, αυτό αφορά το γεγονός ότι έμαθαν να απορρίπτονται από τους άλλους. Ο θεραπευτής χρειάζεται να προσφέρει άνευ όρων αποδοχή προκειμένου ένας πελάτης ο οποίος είναι προκατειλημμένος στην απόρριψη να μπορέσει να κατανοήσει ότι η σχέση με τον θεραπευτή είναι διαφορετικής φύσεως. Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι υπάρχει δυσκολία στην εμπιστοσύνη από τον πελάτη προς τον ψυχολόγο γιατί έχει μάθει ότι είναι σχετικά εύκολο να τον απορρίψει κάποιος. Αυτό που χρειάζεται είναι περισσότερη ενσυναίσθηση από μέρους

του θεραπευτή αλλά και η προσπάθεια προκειμένου να νιώσει ο θεραπευόμενος ότι έχει ασφάλεια.

Η αφήγηση μπορεί να αξιοποιηθεί ως εργαλείο ενδυνάμωσης θεραπευτικά όταν ο θεραπευτής ακούει με προσοχή και συγκέντρωση, αυτό γιατί υπάρχουν σημεία στον λόγο του πελάτη τα οποία φαίνεται να είναι σημαντικά για τον ίδιο. Επίσης αυτά τα σημεία μπορεί να μην ειπωθούν πολλές φορές άρα να μην δοθεί έμφαση από μέρος του θεραπευτή και αυτό είναι πιθανό να μην βοηθήσει την θεραπευτική διαδικασία. Η αφήγηση προσφέρει την ευκαιρία να ειπωθούν και να ακουστούν πολλές πληροφορίες οι οποίες αφορούν τις βιωμένες εμπειρίες του ατόμου, ενώ έτσι δίνεται ένα πιο ιδικό νόημα για το τι έχει περάσει αυτό το άτομο αλλά και πως το ερμηνεύει. Επίσης βοηθά το άτομο να κάνει επεξεργασία τραυματικών εμπειριών μέσω της ελευθερίας που έχει αλλά και της καθοδήγησης προκειμένου να εντοπίσει το πώς νιώθει αλλά και να το επεξεργαστεί περισσότερο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τεχνική αφήγηση ζωής και να κάνει re-authoring προκειμένου το άτομο να μπορέσει να οργανώσει τις σκέψεις του και να τις βάλει σε μία σειρά η οποία του επιτρέπει να αναδιατυπώσει την ζωή του και να την ορίσει με τρόπους που ευνοούν την ψυχική του υγεία (Mantzoukas, 2017).

Μπορεί να αξιοποιηθεί η θετική πλευρά της μετατραυματικής ανάπτυξης στη θεραπεία με την επιπλέον ενασχόληση με αυτή, όταν δηλαδή το άτομο είναι δεκτικό στην έκφραση αυτών που έχουν προηγηθεί. Έτσι το τραύμα μπορεί να επιφέρει και θετικές παραμέτρους στο άτομο οι οποίες βοηθούν την γνώση του και τις σχέσεις που έχει, είναι πιο πιθανό να μπορεί να διαχειρίζεται την επαφή με άλλα άτομα αλλά και να είναι σε θέση να βάζει όρια ανάλογα με το περιβάλλον που βρίσκεται προκειμένου να έχει μια καλύτερη ζωή. Έτσι μπορεί ο θεραπευόμενος να ενισχύσει την αυτογνωσία που έχει όσον αφορά το ποιος είναι ο ίδιος, την ανθεκτικότητα του και τις σχέσεις του μετά την εμπειρία αυτή για τον λόγο ότι

γνωρίζει καλύτερα τις συνέπειες αυτής της αλληλεπίδρασης. Ο/η συμβουλευτικός ψυχολόγος μπορεί να ενθαρρύνει αυτή την εξέλιξη με την αποδοχή της κατάστασης όπου στην οποία βρίσκεται ο πελάτης προκειμένου να νιώσει ότι τον ακούει και είναι παρόν για τον ίδιο, έτσι είναι πιθανότερο να δημιουργηθεί μια καλή θεραπευτική σχέση που να επιτρέπει την εμπιστοσύνη και την έκφραση των συναισθημάτων (Ronningstam & Weinberg, 2013).

Όσον αφορά την αξιοποίηση της γνώσης επαγγελματικά τότε καλό θα ήταν οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι να αποδέχονται το άτομο με όλα όσα έχει βιώσει, με όλες της εμπειρίες του, αλλά και να αποφεύγονται η κριτικές που αφορούν μια εκδοχή της ζωής του ατόμου. Άρα συνοψίζοντας τότε μπορούμε να πούμε ότι το άτομο έχει πολλές ταυτότητες και κάθε μια από αυτές συνάδει με τις εμπειρίες που είχε στην ζωή του, κάποιες από αυτές έχουν και πόνο όμως κάτι θα έχει μάθει από αυτό.

6.4 Εισηγήσεις Για Μελλοντική Έρευνα

Όσον αφορά μελλοντικές έρευνες οι εισηγήσεις είναι ο ερευνητής να βλέπει την διαφορετικότητα των ατόμων που συμμετέχουν όσον αφορά τα στοιχεία στην προσωπικότητα τους αλλά και τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά. Δηλαδή να είναι σε θέση να εντοπίσει κοινές αντιλήψεις που έχουν τα διαφορετικά αυτά άτομα, επίσης η αντανakλαστική πρακτική μπορεί να φανεί αρκετά χρήσιμη και ειδικά στις περιπτώσεις που οι συμμετέχοντες είναι αρκετά συναισθηματικοί κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων, αυτό προκειμένου εάν ο ερευνητής βάζει ενσυναίσθηση τότε να υπάρχει ο επανέλεγχος των συμπερασμάτων που έχει βγάλει αλλά και να γίνονται οι κατάλληλες διορθώσεις. Ένα ερώτημα που προέκυψε και δεν απαντήθηκε πλήρως στην διατριβή μου είναι το γιατί όταν οι συμμετέχοντες έχουν αρνητικές εμπειρίες με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους συνεχίζουν να συναναστρέφονται μαζί τους ακόμα και για μεγάλα χρονικά διαστήματα?

Επίσης χρήσιμο θα ήταν εάν οι συνεντεύξεις είναι πιο μεγάλες σε διάρκεια για τον λόγο ότι αυτό θα βοηθήσει στην απόκτηση περισσότερης πληροφόρησης αλλά και στην κατανόηση και άλλων πτυχών των ιστοριών που εκφράζουν. Η δυναμική των συνεντεύξεων πρόσωπο με πρόσωπο καλό θα ήταν να συνεχιστεί προκειμένου να είναι κοντά ο ερευνητής για να παρακολουθεί με λεπτομέρεια αυτά τα νοήματα που αποδίδονται στις ιστορίες των συμμετεχόντων.

Η νοηματοδότηση θα ήταν ένα θέμα σημαντικό για μελλοντικές έρευνες προκειμένου να υπάρχει κατανόηση του πώς τα άτομα αποδίδουν νόημα σε τέτοιες εμπειρίες. Επίσης να διερευνηθεί το αν θα μπορούσε να αναδείξει ψυχολογικούς μηχανισμούς που αφορούν την ανθεκτικότητα, την αυτογνωσία και προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου. Η νοηματοδότηση είναι αυτές οι ερμηνείες που δίνει το άτομο σε αυτά που έχουν προηγηθεί στην ζωή του προκειμένου να μπορεί να τα ερμηνεύσει με ένα δικό του τρόπο. Επίσης, να δοθεί έμφαση στους ψυχολογικούς μηχανισμούς και στην λειτουργία τους προκειμένου να εντοπιστεί η σχέση τους με την ανθεκτικότητα του ατόμου, ενώ πιο συγκεκριμένα να υπάρξει στοχοπροσήλωση σε μακροχρόνιες σχέσεις με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους και η σχέση με την ανθεκτικότητα.

6.5 Περιορισμοί Έρευνας

Φαίνεται ότι υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί στην παρούσα έρευνα, με κυριότερο τον περιορισμό στη γενίκευση των ευρημάτων, καθώς όλοι οι συμμετέχοντες ήταν Ελληνοκύπριοι και επομένως τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην ισχύουν για άλλους πληθυσμούς. Αν και οι συμμετέχοντες απάντησαν σε μεγάλο αριθμό ερωτήσεων, θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθούν ακόμη περισσότερα ερωτήματα, ώστε να αποκτήσουμε βαθύτερη κατανόηση τόσο των ατόμων με ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά όσο και των εμπειριών των ανθρώπων που σχετίζονται μαζί τους.

Ένας σημαντικός περιορισμός της παρούσας μελέτης αφορά τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων, καθώς οι συμμετέχοντες ήταν άτομα που είχαν προσωπική εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομο που παρουσίαζε ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Συνεπώς, τα ευρήματα εστιάζουν αποκλειστικά σε αυτή την ομάδα και δεν μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα που δεν έχουν παρόμοιες εμπειρίες. Αυτό είναι αναμενόμενο σε ποιοτικές μεθόδους που βασίζονται στην υποκειμενική αφήγηση και δεν επιδιώκουν γενικευσιμότητα, αλλά εις βάθος κατανόηση συγκεκριμένων βιωμάτων.

Κεφάλαιο 7: Συμπέρασμα & Επίλογος

Σε αυτό το σημείο θα σχολιαστούν τα κύρια σημεία της έρευνας, επίσης θα γίνει σύνδεση και σχολιασμός των συμπερασμάτων που προκύπτουν με βάση τα ερευνητικά μας ερωτήματα αλλά και το που έχει επικεντρωθεί η έρευνα αυτή. Το πρώτο μας ερευνητικό ερώτημα είναι: Πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας; Ενώ σε αυτή την περίπτωση φαίνεται ότι οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων έχουν βοηθήσει πολύ στο να υπάρξει κατανόηση των εμπειριών που είχαν όσον αφορά την αλληλεπίδραση με άτομα που εκδηλώνουν τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Αυτό δείχνει ότι οι απόψεις εξαρχής φαίνεται να παραπέμπουν σε αρνητικές εμπειρίες που μέσω των οποίων δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα για τους συμμετέχοντες. Αυτό όμως στην πορεία της διατύπωσης των ιστοριών αλλάζει, ενώ κάτι τέτοιο προκύπτει για τον λόγο ότι κατά την διάρκεια της πληροφόρησης για αυτά τα βιώματα οι συμμετέχοντες εντοπίζουν και τις θετικές πτυχές των όσον έχουν προηγηθεί. Έχουν μιλήσει για θετικά συναισθήματα και απόκτηση γνώσης που πηγάζει από αυτές τις εμπειρίες.

Φαίνεται ότι στις περιπτώσεις όλων των συμμετεχόντων υπάρχει μια διαδοχική σειρά, δηλαδή ένας κύκλος επανάληψης κάποιων λειτουργιών, ενώ αυτή η σειρά οδηγά στις

επόμενες φάσεις όπου ο συμμετέχοντας βιώνει με διαφορετικούς τρόπους τις εμπειρίες του με άτομο που έχει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα του.

Όπως παρατηρείται και στη βιβλιογραφία, συγκεκριμένα από τον Κεχαγιάς (2016) τέτοιες εμπειρίες συχνά συνδέονται με περιπτώσεις των συμμετεχόντων που φαίνεται ότι μέσω των αφηγήσεων τους οι προσωπικές εμπειρίες περιγράφονται ως δύσκολες και με έντονα συναισθήματα. Αυτό όμως πριν την λήξη των συνεντεύξεων αλλάζει, αυτό επιτρέπει μια διαφορετική οπτική που παραπέμπει σε θετικό τρόπο σκέψης αλλά και ικανοποίηση για αυτά τα βιώματα. Αυτά αφορούν ερωτικούς συντρόφους, μέλη της οικογένειας και επαγγελματικούς συνεργάτες. Τα θετικά που πηγάζουν από αυτού του είδους τις εμπειρίες είναι αρκετά και έχουν αναφερθεί από τους συμμετέχοντες με αρκετή διάθεση (Κεχαγιάς, 2016).

Στην περίπτωση του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος φαίνεται ότι οι απόψεις ποικίλουν και ότι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει είναι διαφορετικός σε κάθε συμμετέχοντα, αυτό κατά βάση όσον αφορά τα συναισθήματα τα οποία νιώθουν. Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα είναι: Ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας; Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι το δεύτερο ερώτημα ερευνά τον ψυχολογικό αντίκτυπο κατά την αλληλεπίδραση με άτομα τα οποία εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας, άρα ο κάθε συμμετέχοντας μέσω πολλών ερωτήσεων έχει εκφράσει το πώς ο ίδιος ερμηνεύει την ψυχολογική του κατάσταση. Τα συναισθήματα που είχαν εκφράσει εξ αρχής οι συμμετέχοντες είναι η λύπη, ο πόνος, η αγανάκτηση, ενώ στην πορεία φαίνεται να αλλάζει αυτό και να αναφέρονται και σε θετικές κριτικές που προκύπτουν από τις αφηγήσεις τους. Όλοι οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται και τα θετικά στοιχεία αυτών των εμπειριών που αφορούν και τον ψυχολογικό αντίκτυπο. Έχουν μιλήσει για γνώσεις που έχουν αποκτήσει, όπως επίσης και

για νέες αντοχές και ψυχική δύναμη την οποία έχουν μετά τις εμπειρίες αυτές, άρα οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αναφέρονται και στα θετικά οφέλη για τον ψυχολογικό αντίκτυπο που έχουν μετά από αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Τέλος, εδώ χρειάζεται να αναφερθεί ότι δεν υπάρχουν βιώματα και εμπειρίες που να είναι απόλυτα ως προς μια κατεύθυνση, έχουμε δηλαδή πολλά και διαφορετικά συναισθήματα ανάλογα σε πια χρονική περίοδο αναφέρονται οι συμμετέχοντες. Επίσης φαίνεται να υπάρχει εναλλαγή και στον τρόπο σκέψης που οδηγά προς θετικά οφέλη των συμμετεχόντων από αυτές τις εμπειρίες , άρα η εμπειρίες με άτομα που έχουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας έχουν φανεί επωφελές για τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα αυτή.

Βιβλιογραφία

- Αθανασιάδου, Χ. (2012). Φεμινισμός και ψυχολογία: Συνέπειες στην έρευνα, στην κλινική πρακτική και στη συλλογική κοινωνική δράση. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 19(2), 230-236.
- Ανωγειωνάκης, Γ., Καραγιαννίδου, Μ., & Παπαλιάγκας, Β. (2015). Διαταραχές προσωπικότητας. *INTERREG III Κοινοτική Πρωτοβουλία Ελλάδα-Αλβανία*.
- Γαλάνης, Π. (2018). Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα θεματική ανάλυση. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 35(3).
https://scholar.google.com/scholar?hl=el&as_sdt=0%2C5&q=%CE%93%CE%B1%CE%BB
- Γαλάνης, Π. (2017). Βασικές αρχές της ποιοτικής έρευνας στις επιστήμες υγείας. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 34(6).
- Γκότοβος, Α. Ε. (1983). Η ποιοτική έρευνα στις επιστήμες της αγωγής.
- Δουδάλη, Π. Ηθικά διλήμματα στην ιατρική πρακτική.
- Ελευθεριάδου, Η. (2016). Αρχαιολογία και υλικός πολιτισμός στα νέα βιβλία του Δημοτικού Σχολείου: ποσοτική και ποιοτική έρευνα.
- Εμμανουήλ, Κ. Δ. (2022). *Σημειωτική ανάλυση της κινηματογραφικής ταινίας του Moshé Mizrahi Η Ζωή μπροστά σου (1977) Αφηγηματική ανάλυση και κινηματογραφικοί κώδικες* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).
- Ηπείρου, Τ. Ε. Ι., & Αθήνας, Τ. Ε. Ι. Διερεύνηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των επαγγελματιών υγείας σχετικά με τον εθελοντισμό.
- Ηλιοπούλου, Π. (2021). Διαταραχές προσωπικότητας, νοσηλευτική παρέμβαση.
- Θεοδωρακοπούλου, Ν. (2016). Συσχέτιση εθελοντισμού-αλτρουιστικών κινήτρων και ναρκισσισμού σε πληθυσμό φοιτητών Νοσηλευτικής.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2016). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας.

- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2016). Εισαγωγή στην Ποιοτική Έρευνα.
- Καλογεροπούλου, Β. Σχέση ανάμεσα στη δομή προσωπικότητας και τις ψυχοπαθολογικές διαστάσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- Καρανικόλα, Κ. (2012). Ψυχογενής ανορεξία και διαταραχές προσωπικότητας.
- Καραμπάτος, Ν. Δ. (2016). Η σκοτεινή προσωπικότητα στον χώρο εργασίας: μελέτη περιπτώσεων (Doctoral dissertation, University of Piraeus (Greece)).
- Κεχαγιάς, Ε. (2016). *Η «σκοτεινή» προσωπικότητα σε συνάρτηση με την οργανωσιακή φωνή και σιωπή στις επιχειρήσεις* (Master's thesis, Πανεπιστήμιο Πειραιώς).
- Κυριακίδου, Π. (2019). Η χρήση της προσωποκεντρικής θεωρίας του Carl Rogers στο άθλημα του ΤΑΕ KWON DO: μια ποιοτική έρευνα (Master's thesis).
https://scholar.google.com/scholar?hl=el&as_sdt=0
- Κουβέλη, Α. (2001). Ο μαθητής και το μουσείο: βιώματα και αντιλήψεις. *The Greek Review of Social Research*, 63-87.
- Καρκανεβάτος, Ι. Γ. (2014). *Ναρκισσισμός και αυτοεκτίμηση: Ξετυλίγοντας το νήμα της μεταξύ τους σχέσης* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).
- Κρασανάκης, Σ. (2008). Η θεραπευτική δύναμη της αφήγησης.
- Μπελέκου, Π. (2009). Η αφήγηση ως μέσο κατασκευής νοήματος.
- Μαρμαρά, Ζ. Α. (2015). Η εμπειρία γονέων εφήβων στο πλαίσιο της Συμβουλευτικής: ποιοτική έρευνα σε μια Μονάδα Εφήβων (Master's thesis).
- Μαναζή, Α. Ι. (2021). *Διασκευάζοντας τον Κώδικα Da Vinci: Αφηγηματική ανάλυση και κινηματογραφικές τεχνικές* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).
- Μίχα, Γ. Δ. (2013). *Αξιοποιώντας τις αρχές του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού σε περιβάλλοντα μάθησης με την υποστήριξη της τεχνολογίας* (Master's thesis).

- Μπίμπου-Νάκου, Ι., & Στογιαννίδου, Α. (2004). Εμπειρίες παραμέλησης/κακοποίησης σε οικογένειες με γονική ψυχική διαταραχή. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 11(2), 162-183.
- Μπράλας, Α., Παπαχριστόπουλος, Κ., & Τράγου, Έ. (2023). Εισαγωγή στην ποιοτική ανάλυση δεδομένων με το λογισμικό Taguette: Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 19(1), 29-54.
- Παπαδάτου, Δ., & Αναγνωστόπουλος, Φ. (2023). *Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας*. Parazisis Publishers.
- Πασχαλίδου, Ι. Χ. (2016). Η επίδραση της ναρκισσιστικής ηγεσίας στη στάση των επαγγελματιών υγείας.
- Πάτση, Ε. Α. (2003). *Στιλ ηγεσίας και η συγκριτική τους ανάλυση με βάση τη θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης και τη συναλλακτική ανάλυση* (Master's thesis).
- Πλιάτσιου, Ι. Ε. (2024). *Μέθοδοι θεραπείας των Διαταραχών Προσωπικότητας και η συμβολή της ψυχοθεραπείας* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης)
- Πυργιωτάκης, Ι. Ε., & Συμεού, Λ. (2016). Η ποιοτική έρευνα και η επιστημονική αξία της παραγόμενης γνώσης στις Κοινωνικές και στις Ανθρωπιστικές Επιστήμες. Στο *Πυργιωτάκης ΙΕ & Θεοφυλίδης Χ.(επιμ.) Ερευνητική μεθοδολογία στις κοινωνικές επιστήμες και στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.
- Ραμιώτη, Α. (2019). Αφηγηματική προσέγγιση της προσφυγικής εμπειρίας.
- Σούρλα, Α. (2020). Διαταραχές προσωπικότητας και νέα δεδομένα.
- Συμεού, Λ. (2007). Εγκυρότητα και αξιοπιστία στην ποιοτική εκπαιδευτική έρευνα: Παρουσίαση, αιτιολόγηση και πράξη. *Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου*

Παιδαγωγικής Εταιρείας Ελλάδας “25 Χρόνια Παιδαγωγικής Εταιρείας Ελλάδας, 333-339.

Τακαρίδης, Γ. Α. (2011). *Η οντολογία του νού κατά τον Άγιο Γρηγόριο Παλαμά* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

DOI [10.26262/heal.auth.ir.126869](https://doi.org/10.26262/heal.auth.ir.126869)

Τσάμη, Κ. Α. (2015). Διαταραχές προσωπικότητας.

Φωτεινιάς, Ο. Α. Ν. (2012). *Conspicuous Consumption and Brand Personality: Mirror mirror on the wall tell me does Narcissism and Need for Uniqueness affect Brand Personality?* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

Χονδρογιάννη, Μ. Η καλλιέργεια της αυτορρύθμισης μέσω της Θεατρικής Αγωγής.

Χρήστου, Κ. (2023). *Οντολογία και εικονικότητα* (Doctoral dissertation, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας. Τομέας Φιλοσοφίας).

Aspers, P., & Corte, U. (2019). What is qualitative in qualitative research. *Qualitative sociology, 42*, 139-160.

Andrews, M. (2007). *Shaping history: Narratives of political change*. Cambridge University Press.

Bamberg, M. (2004). Considering counter-narratives. In M. Bamberg & M. Andrews (Eds.), *Considering counter-narratives: Narrating, resisting, making sense* (pp. 351-371). John Benjamins Publishing.

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.

Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.

Caligor, E., Levy, K. N., & Yeomans, F. E. (2015). Narcissistic personality disorder: Diagnostic and clinical challenges. *American Journal of Psychiatry, 172*(5), 415-422.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14060723>

Day, N. J. (2021). The impact of narcissistic personality disorder on others: A study of romantic partners and family members.

Earthy, S., & Cronin, A. (2008). Narrative analysis. In *Researching social life*. Sage.Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness, and ethics*. University of Chicago Press.

Garcia, D., Adrianson, L., Archer, T., & Rosenberg, P. (2015). The dark side of the affective profiles: differences and similarities in psychopathy, Machiavellianism, and Narcissism. *Sage Open*, 5(4), 2158244015615167.

<https://doi.org/10.1177/2158244015615167>

Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266–275.

Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (2012). *Social construction: A reader*. SAGE.

Glesne, C. O. R. R. I. N. E. (2018). Η Ποιοτική Έρευνα. *Οδηγός για Νέους Επιστήμονες. Μεταίχμιο*.

Goldsmith, M. R., Bankhead, C. R., & Austoker, J. (2007). Synthesising quantitative and qualitative research in evidence-based patient information. *Journal of epidemiology and community health*, 61(3), 262.

Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of advanced nursing*, 72(12), 2954-

2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>

Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-

analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26.

Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. *The Sage handbook of qualitative research*, 4(2), 97-128.

[https://books.google.com.cy/books?hl=el&lr=&id=qEiC-_ELYgIC&oi=fnd&pg=PA97&dq=Guba+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+Lincoln+\(1982,+%CF%83%CF%84%CE%BF+Lincoln,+2001\)&ots=C5iSyoKt2A&sig=aGkV08WLZB-VV-](https://books.google.com.cy/books?hl=el&lr=&id=qEiC-_ELYgIC&oi=fnd&pg=PA97&dq=Guba+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+Lincoln+(1982,+%CF%83%CF%84%CE%BF+Lincoln,+2001)&ots=C5iSyoKt2A&sig=aGkV08WLZB-VV-kdlvRnTgeZymY&redir_esc=y#v=onepage&q=Guba%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20Lincoln%20(1982%2C%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20Lincoln%2C%202001)&f=false)

[_ELYgIC&oi=fnd&pg=PA97&dq=Guba+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+Lincoln+\(1982,+%CF%83%CF%84%CE%BF+Lincoln,+2001\)&ots=C5iSyoKt2A&sig=aGkV08WLZB-VV-](https://books.google.com.cy/books?hl=el&lr=&id=qEiC-_ELYgIC&oi=fnd&pg=PA97&dq=Guba+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+Lincoln+(1982,+%CF%83%CF%84%CE%BF+Lincoln,+2001)&ots=C5iSyoKt2A&sig=aGkV08WLZB-VV-kdlvRnTgeZymY&redir_esc=y#v=onepage&q=Guba%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20Lincoln%20(1982%2C%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20Lincoln%2C%202001)&f=false)

[kdlvRnTgeZymY&redir_esc=y#v=onepage&q=Guba%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20Lincoln%20\(1982%2C%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20Lincoln%2C%202001\)&f=false](https://books.google.com.cy/books?hl=el&lr=&id=qEiC-_ELYgIC&oi=fnd&pg=PA97&dq=Guba+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+Lincoln+(1982,+%CF%83%CF%84%CE%BF+Lincoln,+2001)&ots=C5iSyoKt2A&sig=aGkV08WLZB-VV-kdlvRnTgeZymY&redir_esc=y#v=onepage&q=Guba%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20Lincoln%20(1982%2C%20%CF%83%CF%84%CE%BF%20Lincoln%2C%202001)&f=false)

Määttä, M., Uusiautti, S., & Määttä, K. (2012). An intimate relationship in the shadow of narcissism: What is it like to live with a narcissistic spouse. *International journal of research studies in psychology*, 1(1), 37-50.

DOI: 10.5861/ijrsp.2012.v1i1.28

Mantzoukas, S. (2007). Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα. *Qualitative research in six easy steps. Epistemology, methods and presentation*], *Nursery Review*, 46(1), 236-246.

Hunter, J., Alabri, A., & van Ingen, C. (2013). Assessing the quality and trustworthiness of citizen science data. *Concurrency and Computation: Practice and Experience*, 25(4), 454-466. DOI: 10.1002/cpe

Oates, J (2021). BPS Code of human research ethics. The british psychological society

<https://www.bps.org.uk/guideline/bps-code-human-research-ethics>

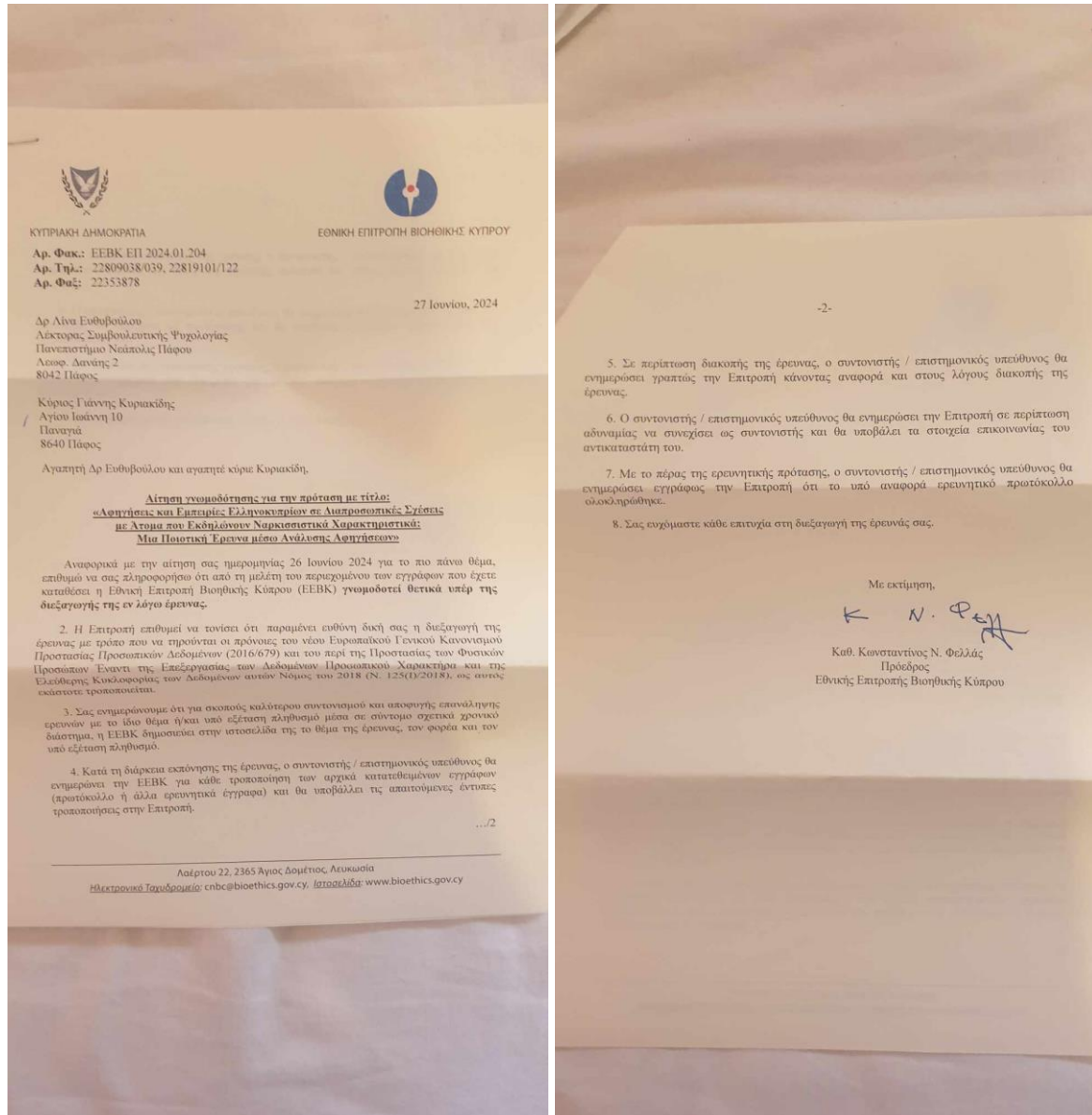
- Peavy, R. V. (1998). *SocioDynamic counselling: A constructivist perspective for the practice of counselling in the 21st century*. Trafford.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. SAGE Publications.
- Ronningstam, E., & Weinberg, I. (2013). Narcissistic personality disorder: progress in recognition and treatment. *Focus, 11*(2), 167-177.
- Slembrouck, S. (2015). The role of the researcher in interview narratives. *The handbook of narrative analysis*, 239-254.
<https://doi.org/10.1002/9781118458204.ch12>
- Weick, Sutcliffe & Obstfeld, (2005). Organizing and the Process of Sensemaking
<https://ideas.repec.org/a/inm/ororsc/v16y2005i4p409-421.html>
- White, D. E., Oelke, N. D., & Friesen, S. (2012). Management of a large qualitative data set: Establishing trustworthiness of the data. *International journal of qualitative methods, 11*(3), 244-258.
<https://doi.org/10.1177/160940691201100305>
- Wright, K., & Furnham, A. (2014). What is narcissistic personality disorder? Lay theories of narcissism. *Psychology*,
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.59124>
- Xenopoulos, E. (1998). ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΛΟΓΙΚΗΣ/Epistemology of Logic.
- Zikoroulou, O., Nomikou, M., Simou, M., & Simos, G. (2021). Εμπειρίες ανατροφής, βιωματική αποφυγή και κατάθλιψη. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society, 26*(1), 252-263.

Έντυπα

Παραρτήματα

Παράρτημα Α

Έγκριση από Βιοηθική



Παράρτημα Β

Έντυπο Πληροφόρησης

Τίτλος ερευνητικής πρότασης:

Αφηγήσεις και Εμπειρίες Ελληνοκυπρίων σε Διαπροσωπικές Σχέσεις με Άτομα που Εκδηλώνουν Ναρκισσιστικά Χαρακτηριστικά: Μια Ποιοτική Έρευνα μέσω Ανάλυσης Αφηγήσεων (g.kyriakidis.2@nup.ac.cy)

Αυτό το έντυπο ενημέρωσης έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πληροφορίες σχετικά με αυτήν την ερευνητική μελέτη. Είναι σημαντικό όποιος θέλει να λάβει μέρος να γνωρίζει πλήρως τι είναι η συγκεκριμένη μελέτη, τι περιλαμβάνει και τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους από τη συμμετοχή.

Αυτό το έντυπο είναι δικό σας για να το κρατήσετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να αποφασίσετε εάν θέλετε να λάβετε μέρος και εάν το κάνετε, θα σας ζητηθεί να υπογράψετε ένα έντυπο συγκατάθεσης.

Αυτό το έντυπο περιγράφει λεπτομερώς όλες τις πτυχές της μελέτης. Μη διστάσετε να ρωτήσετε τον υπεύθυνο της συγκεκριμένης έρευνας Γιάννη Κυριακίδη, φοιτητή του μεταπτυχιακού προγράμματος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις.

Όλες οι πληροφορίες που συλλέγονται στη μελέτη θα είναι εμπιστευτικές. Οι συνεντεύξεις θα ηχογραφηθούν. Αυτό γίνεται για να μπορεί ο ερευνητής να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες από την συνέντευξή σας για να αναλύσει τα δεδομένα που συλλέγονται.

Ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν αποσπάσματα από τη συνέντευξή σας στην συγκεκριμένη μελέτη, αλλά αυτό θα γίνει μόνο με τη συγκατάθεσή σας. Εάν επιθυμείτε, μπορούμε να σας στείλουμε μια περίληψη των αποτελεσμάτων της μελέτης εφόσον ολοκληρωθεί.

1. Ποιος είναι ο σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης;

Αυτή η αφηγηματική μελέτη εξετάζει την βαθύτερη κατανόηση, μέσω των συνεντεύξεων, στο να εντοπιστούν οι εμπειρίες και οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων για τις διαπροσωπικές

σχέσεις με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ενώ θα γίνει ανάλυση των αφηγήσεων αυτών.

Ουσιαστικά θα ακούσουμε τις προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, και θα διερευνηθεί και ο πιθανός ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Στην συμβουλευτική ψυχολογία αποφεύγονται η ταμπέλες και οι ονομασίες / χαρακτηρισμοί που προσδίδουν μια αρνητική ταυτότητα.

2. Πρέπει να λάβω μέρος;

Εναπόκειται σε εσάς να αποφασίσετε εάν θέλετε να συμμετάσχετε ή όχι. Εάν αποφασίσετε «ναι», θέλετε να λάβετε μέρος, τότε θα σας δοθεί να υπογράψετε ένα έντυπο συγκατάθεσης. Εάν αποφασίσετε ότι δεν θέλετε να λάβετε μέρος, είναι απολύτως εντάξει και δεν χρειάζεται να μας πείτε γιατί.

3. Τι γίνεται αν αποφασίσω να αποσυρθώ από τη μελέτη;

Μπορείτε να αποσυρθείτε από τη μελέτη ανά πάσα στιγμή. Εάν αποσυρθείτε, τυχόν στοιχεία προσωπικής ταυτοποίησης για εσάς θα καταστραφούν. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα δεδομένα που συλλέγονται μέχρι τη στιγμή που θα αποσυρθείτε θα αποτελούν μέρος των αποτελεσμάτων της ερευνητικής μελέτης.

4. Είμαι κατάλληλος για να λάβω μέρος στη μελέτη;

Για να λάβετε μέρος σε αυτήν τη μελέτη, πρέπει να είστε άνω των 25-65 ετών, άτομα που έχουν εμπειρία στο θέμα προς διερεύνηση, να διατίθεστε να δώσετε γραπτή συγκατάθεση, να μιλάτε την ελληνική γλώσσα, να είστε Κύπριοι, να κατανοείτε τον κυπριακό πολιτισμό μας, να είστε σε θέση να εκφράζετε αντιλήψεις και βιωμένες εμπειρίες που έχετε, να έχει αντίκτυπο στην ψυχολογία σας για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών, να μπορείτε να

κατανοήσετε ότι οι βιωμένες εμπειρίες αφορούν το πώς εσείς αντιλαμβάνεστε και αισθάνεστε αυτό που σας συμβαίνει.

5. Τι θα συμβεί εάν αποφασίσω να λάβω μέρος στην μελέτη;

Εάν αποφασίσετε να συμμετέχετε στη μελέτη, θα κανονιστεί μια συνάντηση στον Πανεπιστήμιο Νεάπολις για να παρθεί η συνέντευξη από ερευνητή. Στη συνάντηση, θα έχετε την ευκαιρία να κάνετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις. Εάν αποφασίσετε να συμμετέχετε στη μελέτη, θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα έντυπο συγκατάθεσης πριν ξεκινήσετε τη συνέντευξη.

6. Τι περιλαμβάνει η μελέτη;

Αρχικά, η μελέτη θα περιλαμβάνει κάποιες εισαγωγικές ερωτήσεις σχετικά με εσάς και ακολούθως ερωτήσεις που αφορούν την εμπειρία σας με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους. Αυτό θα πραγματοποιηθεί από τον ερευνητή Γιάννη Κυριακίδη . Η συνέντευξη μπορεί να διαρκέσει έως και 50 λεπτά.

7. Ποια είναι τα οφέλη και οι κίνδυνοι από τη συμμετοχή;

Πιθανά οφέλη: Στην παρούσα έρευνα δεν προβλέπεται να υπάρξει κάποιο πρακτικό όφελος για τους συμμετέχοντες. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, μπορείτε να αποκομίσετε πολλαπλά οφέλη. Μέσα από την αφήγηση, θα αναγνωρίσετε και θα αποδεχτείτε τις εμπειρίες σας, νιώθοντας ότι η ιστορία σας είναι σημαντική και αξίζει να ακουστεί. Θα κατανοήσετε καλύτερα τα γεγονότα και τα συναισθήματά σας, δημιουργώντας νόημα από τις εμπειρίες σας. Θα ανακτήσετε τον έλεγχο των εμπειριών σας και θα ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας. Τέλος, με τη συμμετοχή σας, θα συνεισφέρετε στην επιστημονική γνώση και θα υποστηρίξετε άλλους με παρόμοιες εμπειρίες, συμβάλλοντας στην κοινωνική

δικαιοσύνη και κατανόηση. Εκτιμάται πως η συμβολή σας στην ερευνητική μελέτη θα αποτελέσει σημαντικό παράγοντα ώστε να επωφεληθούν άλλοι άνθρωποι στο μέλλον διότι θα αυξήσει την κατανόηση απέναντι σε θέματα ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας.

Πιθανοί κίνδυνοι: Δεν ελλοχεύει κανένας κίνδυνος από τη συμμετοχή στην παρούσα έρευνα.

Ωστόσο, σε περίπτωση πρόκλησης ενδεχόμενης συναισθηματικής δυσφορίας εξαιτίας ορισμένων ευαίσθητων ερωτήσεων, δίνεται η δυνατότητα προσφοράς δωρεάν υπηρεσιών για επεξεργασία των συναισθημάτων σας μέσω του Συμβουλευτικού Κέντρου Έρευνας και Ψυχολογικών Υπηρεσιών (Σ.Κ.Ε.Ψ.Υ.) με το οποίο μπορείτε να επικοινωνήσετε στο +357 26843425 και στο skepsi@nup.ac.cy.

8. Πώς θα διατηρηθούν εμπιστευτικά τα δεδομένα μου;

Εάν επιλέξετε να λάβετε μέρος στην μελέτη, τα δεδομένα σας θα επεξεργαστούν μόνο από τον Γιάννη Κυριακίδη. Μόνο σε περίπτωση που αποκαλύψετε πληροφορίες που υποδεικνύουν ότι εσείς ή κάποιος άλλος διατρέχετε κίνδυνο σοβαρής βλάβης, θα αποκαλυφθούν σχετικές πληροφορίες για εσάς, και μόνο σε σχετικό άτομο στην συγκεκριμένη περίπτωση στον επόπτη της έρευνας. Ως μέρος αυτής της μελέτης, ο Γιάννης Κυριακίδης θα λάβει επίβλεψη για να διασφαλίσει ότι η συγκεκριμένη μελέτη είναι υψηλής ποιότητας. Αυτό σημαίνει ότι ενδέχεται να υπάρξουν κάποιες συζητήσεις μεταξύ του Γιάννη Κυριακίδη με ακαδημαϊκούς επόπτες, οι οποίες θα γίνουν με εμπιστευτικό τρόπο και δεν θα αποκαλυφθούν προσωπικά δεδομένα που σχετίζονται με τους συμμετέχοντες.

Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε χρόνο για να διαβάσετε αυτό.

Παράρτημα Γ

Έντυπο Συγκατάθεσης

Τίτλος ερευνητικής πρότασης: Αφηγήσεις και Εμπειρίες Ελληνοκυπρίων σε Διαπροσωπικές Σχέσεις με Άτομα που Εκδηλώνουν Ναρκισσιστικά Χαρακτηριστικά: Μια Ποιοτική Έρευνα μέσω Ανάλυσης Αφηγήσεων

Όνομα ερευνητή: Γιάννης Κυριακίδης

1. Επιβεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και κατανοήσει το Έντυπο Πληροφόρησης.
2. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου σε αυτή τη μελέτη είναι εθελοντική και ότι είμαι ελεύθερος να αποσυρθώ ανά πάσα στιγμή, χωρίς να αναφέρω κανέναν λόγο, χωρίς να θιγούν τα νόμιμα δικαιώματα ή οι υπηρεσίες που λαμβάνω.
3. Συμφωνώ ότι το όνομά μου, τα στοιχεία επικοινωνίας και τα δεδομένα που θα δώσω θα διατηρηθούν μόνο για τους σκοπούς αυτής της ερευνητικής μελέτης.
4. Επιβεβαιώνω ότι συμφωνώ με τον τρόπο συλλογής και επεξεργασίας των δεδομένων μου και ότι τα δεδομένα θα αποθηκευτούν μέχρι να ολοκληρωθεί η συγκεκριμένη μελέτη.
5. Κατανοώ ότι όλα τα δεδομένα και οι πληροφορίες που παρέχω θα διατηρηθούν εμπιστευτικά και θα τα δει μόνο ο ερευνητής της μελέτης και οι επόπτες καθηγητές του Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφος.
6. Κατανοώ ότι εάν κοινοποιήσω πληροφορίες που προκαλούν ανησυχία για την ασφάλειά μου ή την ασφάλεια άλλων, ότι ο ερευνητής έχει καθήκον να φροντίσει να ενημερώσει τα άλλα άτομα που εμπλέκονται στη φροντίδα μου.
7. Συμφωνώ με τη χρήση ηχογραφήσεων όπως περιγράφεται στο Έντυπο Ενημέρωσης και κατανοώ ότι μπορώ να αποσύρω τη συγκατάθεσή μου για την εγγραφή αυτών των δεδομένων ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της μελέτης.

8. Συμφωνώ ότι αποσπάσματα από τη συνέντευξη, τα οποία θα είναι ανώνυμα, ενδέχεται να χρησιμοποιηθούν στην τελική έκθεση για την έρευνα.

9. Συμφωνώ να λάβω μέρος στην παραπάνω μελέτη.

Όνομα Συμμετέχοντος

Ημερομηνία

Υπογραφή

Παράρτημα Δ

Ερωτήσεις συνέντευξης

Όνοματεπώνυμο και Στοιχεία Επικοινωνίας Φοιτητή

Όνοματεπώνυμο: Γιάννης Κυριακίδης

Τηλέφωνο: 99015259

Email: g.kyriakidis.2@nup.ac.cy

Όνοματεπώνυμο και Στοιχεία Επικοινωνίας Κύριου Επιβλέποντος Καθηγητή

Όνοματεπώνυμο: Λίνα Ευθυβούλου

Τηλέφωνο: +357 97879491

Email: l.efthvoulou@nup.ac.cy

Θέση: Λέκτορας Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφου

Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος

Τίτλος Έρευνας

Αφηγήσεις και Εμπειρίες Ελληνοκυπρίων σε Διαπροσωπικές Σχέσεις με Άτομα που

Εκδηλώνουν Ναρκισσιστικά Χαρακτηριστικά: Μια Ποιοτική Έρευνα μέσω Ανάλυσης

Αφηγήσεων

Είδος Προγράμματος:

Μεταπτυχιακή Διατριβή του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Συμβουλευτικής

Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Νεάπολις Πάφος.

Ερωτήσεις συνέντευξης

Ερευνητική Ερώτηση 1: Πώς περιγράφονται οι προσωπικές εμπειρίες ανθρώπων μέσω των αφηγήσεών τους, σχετικά με την αλληλεπίδρασή τους με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;

1. Πώς αντιλαμβάνεστε και πώς θα ορίζατε την έννοια των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών;
 - Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα συμπεριφορών ή στάσεων που, κατά τη γνώμη σας, αντικατοπτρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά;
 - Πότε αναγνωρίσατε για πρώτη φορά αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάποιον με τον οποίο είχατε κάποια επαφή αλληλεπίδρασης;

2. Περιγράψτε μια εμπειρία σας με κάποιο άτομο που θεωρείτε ότι εκδηλώνει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Τι συνέβη και πώς αντιδράσατε;
 - Πώς σας επηρέασε εκείνη η εμπειρία συναισθηματικά και ψυχικά;

3. Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά αυτού του ατόμου κατά την αλληλεπίδραση σας;
 - Υπήρχαν μοτίβα που παρατηρήσατε;
 - Πώς αντιδράτε στα συγκεκριμένα μοτίβα συμπεριφοράς;

4. Ποιες στιγμές αλληλεπίδρασης με αυτό το άτομο θεωρείτε πιο έντονες ή δύσκολες;
 - Ποια ήταν η αντίδρασή σας μετά από αυτές τις δύσκολες στιγμές;

5. Υπάρχουν λέξεις ή φράσεις που χρησιμοποιούνται συχνά από αυτό το άτομο και πώς σας επηρεάζουν;
 - Πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας όταν ακούτε αυτές τις λέξεις ή φράσεις;

6. Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή που βιώσατε με κάποιο άτομο που εκδηλώνει ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

Ερευνητική Ερώτηση 2: Ποιος είναι ο ψυχολογικός αντίκτυπος που προκύπτει από τις αφηγήσεις των ατόμων που αλληλεπιδρούν με άτομα που εκδηλώνουν χαρακτηριστικά ναρκισσιστικής προσωπικότητας;

7. Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της εμπειρίας αλληλεπίδρασης με άτομα που θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
8. Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά μετά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομα που θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
9. Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσατε στη συναισθηματική σας κατάσταση;
10. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας μετά την εμπειρία αλληλεπίδρασης;
11. Πώς μπορεί να επηρέασε η εμπειρία αυτή την αυτοεκτίμησή σας και την αντίληψή σας για τον εαυτό σας;

12. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά σας ή στον τρόπο που αλληλεπιδράτε με άλλους ανθρώπους μετά από αυτές τις εμπειρίες; Αν ναι, ποιες είναι αυτές;
13. Ποιες μπορεί να ήταν οι μακροχρόνιες επιπτώσεις αυτών των εμπειριών στην ψυχική σας υγεία;
- Έχετε λάβει κάποια μέτρα για να τις αντιμετωπίσετε;
 - Ποια μέτρα θεωρείτε πιο αποτελεσματικά και γιατί;
14. Πώς θα περιγράφατε την εξέλιξη της σχέσης σας με το άτομο αυτό με την πάροδο του χρόνου;
- Υπήρχαν φάσεις ή σημαντικά γεγονότα που επηρέασαν την πορεία της σχέσης;
 - Πώς αντιμετωπίσατε τις αλλαγές στη σχέση και πώς αυτές επηρέασαν την ψυχολογική σας κατάσταση;
15. Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδρασης;
- Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές συνειδητοποιήσεις σας;
 - Πώς αυτές οι συνειδητοποιήσεις έχουν επηρεάσει τον τρόπο που βλέπετε τις σχέσεις σας με άλλους ανθρώπους;

Συμπληρωματικές Ερωτήσεις και για τις δύο ερευνητικές ερωτήσεις:

16. Ποια υποστήριξη λάβατε από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια αυτών των εμπειριών; Πόσο χρήσιμη ήταν αυτή η υποστήριξη;

17. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίζετε τις αλληλεπιδράσεις σας με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά; Ποιες από αυτές είναι πιο αποτελεσματικές;
18. Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδραση σας με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
19. Τι συμβουλή δίνετε στους ανθρώπους που μπορεί να έχουν αλληλεπιδράσεις με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

(Kallio, 2016 • Slembrouck, 2015).

Παράρτημα Ε

Διαφημιστικό για συμμετέχοντες

Θα ήθελα να σας πληροφορήσω ότι μπορείτε να συμμετάσχετε στην έρευνα μου με θέμα ‘αφηγήσεις και εμπειρίες ελληνοκυπρίων σε διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά: μια ποιοτική έρευνα μέσω ανάλυσης αφηγήσεων’.

Βασικά κριτήρια προκειμένου να ενταχθούν άτομα στην έρευνα αυτή είναι η ηλικία 25-65 ετών προκειμένου να είναι ενήλικοι που είναι σε θέση να μιλήσουν για εμπειρίες μετά την ενηλικίωσή τους, αλλά και να έχουν βιώσει καταστάσεις πιο πρόσφατες σε σχέση με περιβαλλοντικές συνθήκες και διαπροσωπικές σχέσεις. Τα άτομα στις ηλικίες 25-65 έχουν επαφές με άλλα άτομα είτε στο οικογενειακό τους περιβάλλον είτε στο εργασιακό χώρο, άρα αναμένεται να γνωρίζουν και να συναναστρέφονται με άλλα άτομα. Σε αυτή την ηλικία η επαφή με άλλα άτομα αναμένεται είτε λόγω εργασίας είτε για ψυχαγωγικούς λόγους. Επίσης θα συμπεριλάβουμε άντρες και γυναίκες προκειμένου να συμπεριληφθούν και τα δυο φύλλα αλλά και να τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν τα βιώματά τους, ως επίσης και άτομα που

έχουν εμπειρία στο θέμα προς διερεύνηση προκειμένου να έχουν πληροφορίες να μας δώσουν. Επίσης τα άτομα θα συμπεριληφθούν εάν διατίθενται να δώσουν γραπτή συγκατάθεση προκειμένου να συμμετάσχουν ενώ αυτό θα προκύψει αφού ενημερωθούν επαρκώς για την μελέτη. Επιπρόσθετα να γνωρίζουν καλά ελληνικά για σωστή επικοινωνία και κατανόηση, να είναι Κύπριοι, να κατανοούν τον κυπριακό πολιτισμό μας, να είναι σε θέση να εκφράσουν αντιλήψεις και βιωμένες εμπειρίες που έχουν, να έχουν άμεση επαφή με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία, να διατίθενται να εκφράσουν την σχέση που έχουν μαζί τους. Σημαντικό επίσης κριτήριο για να συμπεριληφθούν στην έρευνα είναι να είχε αντίκτυπο η εμπειρία αυτή στην ψυχολογία τους για διάστημα τουλάχιστον έξι μηνών, να μπορεί να κατανοήσει ότι οι βιωμένες εμπειρίες αφορούν το πώς το ίδιο άτομο αντιλαμβάνεται και αισθάνεται αυτό που του συμβαίνει. Για την εύρεση συμμετεχόντων θα γίνει πληροφόρηση μέσω των κοινωνικών μέσων δικτύωσης με έντυπο ενημέρωσης προκειμένου να πάρουμε πληροφορίες από τους συμμετέχοντες από τις συνεντεύξεις.

Κριτήρια αποκλεισμού από το δείγμα είναι άτομα τα οποία δεν είναι σε θέση να εκφραστούν λόγο ενεργής ψυχοπαθολογίας, δεν έχουν τις επικοινωνιακές δεξιότητες προκειμένου να μιλήσουν για βιωμένες εμπειρίες και συναισθήματα, άτομα με άλλη εθνικότητα μιας και είναι διαφορετικός ο τρόπος ερμηνείας τους από το κυπριακό πολιτισμικό υπόβαθρο αλλά και γιατί μελετούμε τους Κυπρίους, άλλες ηλικιακές ομάδες, έλλειψη κατανόησης σκοπών έρευνας που αυτό παραπέμπει σε ελλιπή γνώση για το θέμα ή τον σκοπό, να μην έχουν άμεση επαφή με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά στοιχεία π.χ. οικογένεια άρα δεν θα έχουν βιώματα με άτομα που έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα τους, να μην έχει αντίκτυπο στην ψυχολογία του για διάστημα μικρότερο των έξι μηνών ή καθόλου και να μην είναι Κύπριοι.

Εκπαιδευόμενος συμβουλευτικός ψυχολόγος: Κυριακίδης Γιάννης

Τμήμα συμβουλευτικής ψυχολογίας

Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος

1 Παράρτημα Z / Transcriptions

2 **Συμμετέχοντας A-1 από 4**

3 Φύλλο: Άντρας, ετών: 34, επαρχία: Πάφος-Κύπρος.

4 Ψυχολόγος:

5 Πως αντιλαμβάνεστε και πως θα ορίζεται την έννοια των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών?

6 Συμμετέχοντας:

7 Κατά την γνώμη μου θεωρώ ότι νάρκισσος είναι εκείνος που πάντα θεωρεί ότι έχει δίκαιο

8 και ότι είναι το κέντρο της προσοχής, ότι ποτέ δεν έχει άδικο αυτό που λέει αυτό είναι

9 σωστό. Δεν τον νοιάζει για τους υπόλοιπους.

10 Ψυχολόγος:

11 Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα συμπεριφορών ή στάσεων που κατά την γνώμη σας

12 αντικατοπτρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά?

13 Συμμετέχοντας:

14 Για παράδειγμα είναι ένας συγκατοικος ο οποίος αφήνει το σπίτι ακατάστατο και δεν

15 λαμβάνει υπόψη την γνώμη σου δεν κάνει κάτι να το βελτιώσει, ή μπορεί να είναι ένας

16 συνάδελφος και μπορεί να κάνει κάτι επανειλημμένα και να σε ενοχλεί.

17 Ψυχολόγος:

18 Οκ. Πότε αναγνωρίσατε για πρώτη φορά αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάποιον με τον οποίο

19 είχατε κάποια επαφή αλληλεπίδρασης?

20 Συμμετέχοντας:

21 Θεωρώ ότι στο σχολείο στο γυμνάσιο είχε ένα δυο άτομα τα οποία εκδηλώνουν αυτή την

22 συμπεριφορά.

23 Ψυχολόγος:

24 Οκ, περιγράψτε μια εμπειρία σας με κάποιο άτομο που θεωρείτε ότι εκδηλώνει

25 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Τι συνέβη και πως αντιδράσατε?

26 Συμμετέχοντας:

27 Εεεε βασικά ήταν ένας συμφοιτητής ο οποίος ήθελα να είναι συνέχεια το κέντρο της
28 προσοχής, έκανε παρέα τους υπόλοιπους για τα δικά του συμφέροντα και σου έλεγε αυτό
29 που ήθελες να ακούσεις για να τον κάνεις παρέα και όταν το αντιλήφθηκα απομακρύνθηκα.

30 Ψυχολόγος:

31 Πως σας επηρέασε εκείνη η εμπειρία συναισθηματικά και ψυχικά?

32 Συμμετέχοντας:

33 Στην αρχή που δεν το κατάλαβα πληγώθηκα αλλά μετά είδα ότι είναι παθολογικός
34 χαρακτήρας και το ξεπέρασα.

35 Ψυχολόγος:

36 Οκ, πως θα περιγράφατε την συμπεριφορά αυτού του ατόμου κατά την αλληλεπίδραση σας?

37 Συμμετέχοντας:

38 Γενικά ήταν έτσι ήρεμος, έλεγε συνέχεια ψέματα για να μην επηρεαστεί το εγώ του και η
39 εικόνα που βγάζει στον έξω κόσμο αυτά.

40 Ψυχολόγος:

41 Υπήρχαν μοτίβα που παρατηρήσατε?

42 Συμμετέχοντας:

43 Βασικά έκανε κάποια πράγματα κατά επανάληψη αλλά άμα το παρατηρούσες έντονα
44 έβλεπες το ψέμα.

45 Ψυχολόγος:

46 Πως αντιδράσατε στα συγκεκριμένα μοτίβα συμπεριφοράς?

47 Συμμετέχοντας:

48 Βασικά απομακρύνθηκα

49 Ψυχολόγος:

50 Ποιες στιγμές αλληλεπίδρασης με αυτό το άτομο θεωρείται πιο έντονες ή δύσκολες?

51 Συμμετέχοντας:

52 Αν είχαμε κάποια μορφή διαφωνίας ότι ήταν πολλά έντονος και είχε το Πάνο χέρι και δεν
53 μπορούσες να κάνεις κάτι για αυτό.

54 Ψυχολόγος:

55 Πια ήταν η αντίδραση σας μετά από αυτές τις δύσκολες στιγμές?

56 Συμμετέχοντας:

57 Στεναχωρήθηκα που είναι φυσικό, αλλά μετά αφήκα το πίσω μου.

58 Ψυχολόγος:

59 Υπάρχουν λέξεις ή φράσεις που χρησιμοποιούνται συχνά από αυτό το άτομο και πως εσάς
60 σας επηρεάζουν?

61 Συμμετέχοντας:

62 Δεν έχουμε σχέση πια, κυρίως έλεγε ότι το σωστό είναι τούτο, θα έπρεπε να έκανες τούτο, θα
63 ήταν καλά, βασικά προσπαθούσε να σε πείσει και να είναι πιστικός. Ότι η γνώμη του είναι η
64 σωστή.

65 Ψυχολόγος:

66 Πως διαχειρίζεστε τα συναισθήματα σας όταν ακούτε αυτές τις λέξεις ή φράσεις?

67 Συμμετέχοντας:

68 Στεναχωρούμε, μπορεί να φωνάξω, εξαρτάτε από την περίσταση, κάποτε τα κρατάω για
69 μένα, καμιά φορά μπορεί να τα μοιραστώ με άλλους. Αλλά κυρίως κρατώ τα για τον εαυτό
70 μου. Νιώθω πληγωμένος αλλά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα το αφήνω πίσω μου.

71 Τώρα είμαι πολύ πιο καλά και αυτό έχει σημασία.

72 Ψυχολόγος:

73 Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή που βιώσατε με κάποιο άτομο που εκδηλώνει
74 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά?

75 Συμμετέχοντας:

76 Βασικά είναι το σημείο που καταλαβαίνεις ότι τούτα τα άτομα δεν εκδηλώνουν
77 πραγματικούς συναισθηματισμούς και ότι στην πραγματικότητα τους ενδιαφέρει μόνο ο
78 εαυτός τους και σε χρησιμοποιούν σαν μέσω για να καταφέρουν κάτι και πολλές φορές που
79 μιλάνε άσχημα για κάποιους άλλους και κάλλιστα το κάνουν και για σένα πίσω από την
80 πλάτη σου. Δεν θέλω να έχω πολύ σχέση με έτσι άτομα.

81 Ψυχολόγος:

82 Η επόμενη μας ερώτηση είναι η εξής, πως αισθάνεστε ψυχολογικά κατά την διάρκεια της
83 εμπειρίας αλληλεπίδρασης με άτομα που θεωρείται ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά
84 χαρακτηριστικά?

85 Συμμετέχοντας:

86 Τούτο είναι νιώθω έτσι πληγωμένος γιατί ήμουν σε εισαγωγικά το θύμα τους και
87 προδομένος, αν είμαι μπροστά σε επεισόδιο που εκδηλώνουν σε κάποιον άλλο, βασικά είμαι
88 λίγο μπερδεμένος με τα συναισθήματα μου, είναι μικτά λίγο λύπη και θυμός, και
89 απογοήτευση, γενικά αρνητικά συναισθήματα.

90 Ψυχολόγος:

91 Πως αισθάνεστε ψυχολογικά μετά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομα που θεωρείτε ότι
92 εκδηλώνουν τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά?

93 Συμμετέχοντας:

94 Μετά από αυτές τις αλληλεπιδράσεις που είχα, τώρα που είμαι πλέον ενημερωμένος τι είναι
95 ο ναρκισσισμός, περίπου τα χαρακτηριστικά τους, νιώθω αρκετά καλά γιατί μπορώ να
96 προστατεύσω τον εαυτό μου και να διαχωρίσω ας πούμε και ότι δεν πρέπει να κάνω, ή να
97 έχω πολλές αλληλεπιδράσεις με έτσι άτομα καθώς δεν αξίζουν δηλαδή, να ποντάρεις πάνω
98 τους για κάτι. Επίσης νιώθω πιο ήρεμος τώρα που δεν έχω σχέση με τέτοια άτομα και νιώθω
99 και πολύ χαρούμενος που αυτά τα επεισόδια ανήκουν στο παρελθόν.

100 Ψυχολόγος:

101 Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσατε στην συναισθηματική σας
102 κατάσταση?

103 Συμμετέχοντας:

104 Βασικά αλλαγές είναι ότι στην αρχή θεώρησα ότι είχα αναπτύξει σχέση με αυτό το άτομο
105 και μετά η αλλαγή στην λύπη που έμαθα την αλήθεια και μετά η ηρεμία που μου πρόσφερε
106 που απομακρύνθηκα από αυτό το άτομο. Αυτά ήταν τα κύρια συναισθήματα πιστεύω. Γενικά
107 δεν έχω, επειδή το έχω αφήσει πίσω στο παρελθόν τώρα αυτό δεν έχω κάποια συγκεκριμένα
108 συναισθήματα ή κρυφούς καημούς που μπορώ να πω ότι επιμένουν. Εντάξει εάν αναλογιστώ
109 το παρελθόν μπορεί να μου έρθουν κάποια επεισόδια λύπης ή απογοήτευσης αλλά επειδή
110 αυτό δεν με στιγμάτισε και με έκανε πιο δυνατό, κυρίως νιώθω την χαρά που είχα αυτή την
111 εμπειρία και τελικά τη αποκόμισα από αυτήν. Αλλά μακάρι να μην βρεθούν άλλα άτομα σε
112 έτσι θέση και να γίνουν θύματα αυτών των παθολογικών χαρακτήρων.

113 Ψυχολόγος:

114 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας μετά την εμπειρία
115 αλληλεπίδρασης?

116 Συμμετέχοντας:

117 Παλιά ήμουν πιο ανοικτός με τον κόσμο και δεν είχα πολλές καχυποψίες, τώρα πια είμαι
118 πολύ προσεκτικός κάνω την έρευνα μου, σκέπτομαι περισσότερο το γιατί, ίσως αυτό δεν
119 είναι έτσι, είμαι κάπως πιο επιφυλακτικός πρέπει να πούμε. Δεν έχω, δηλαδή αν μου πει ένας
120 ότι θέλει κάτι να μου προσφέρει μπορεί να σκεφτώ ότι κάτι έχει να αποκομίσει από αυτό και
121 γιατί το κάνει. Μήπως έχει απώτερο κίνητρο? Μήπως προσπαθεί να με κοροϊδέψει? Μήπως
122 θέλει να μου κάνει κακό? Αυτό δεν το σκέφτομαι πολλές φορές αλλά γενικά πιστεύω ότι ο
123 κόσμος είναι διπλοπρόσωπος και έχει και την καλή του πλευρά και την κακή του πλευρά,
124 αναλόγως πως θα τον αντιμετωπίσεις άρα έχω μάθει να είμαι κάπως πιο επιφυλακτικός με
125 αυτά που επιλέγω να κάνω για να προστατευτώ και εγώ από έτσι είδους άτομα. Γενικά όμως

126 πρέπει να είσαι προσεκτικός στην ζωή σου. Ότι επιλογή κάνουμε έχει συγκεκριμένο
127 αντίκτυπο άρα πρέπει να ήμαστε επιλεκτικοί, να κάνουμε την πιο σωστή επιλογή για τον
128 Πάνο ή για τον Αντρέα ή για τον Γιάννη. Πρέπει γενικά τα άτομα που έχουμε δίπλα μας να
129 τα επιλέγουμε να μην μας επιλέξουν αυτοί, αυτό είναι το σωστό και πρέπει γενικά μια σχέση
130 να έχει κάποια μορφή ανιδιοτέλειας, δεν πρέπει να έχει κάποιο κρυφό σκοπό αλλιώς δεν θα
131 είναι κάτι πραγματικό και δεν θα κρατήσει, δεν θα σε κάνει ευτυχισμένο μια ψεύτικη σχέση.

132 Ψυχολόγος:

133 Πως μπορεί να επηρέασε η εμπειρία αυτή την αυτοεκτίμηση σας και την αυτοαντίληψη σας
134 για τον εαυτό σας?

135 Συμμετέχοντας:

136 Αρχικά είχε μειωθεί αρκετά η αυτοεκτίμηση που είχα για τον εαυτό μου, ήμουν πιο
137 απαισιόδοξος αλλά κατά την πορεία που αναλογίστηκα και αποφάσισα ότι δεν έφταιγα εγώ
138 για αυτό αλλά εκείνο το συγκεκριμένο το πρόσωπο την απέκτησα πίσω και είδα τα
139 προτερήματα που έχω και τις αδυναμίες μου. Και προσπαθούσα και προσπαθώ στην πορεία
140 να αντιμετωπίσω αυτές τις αδυναμίες που θεωρητικά έχω για να με κάνουν καλύτερο άτομο,
141 νομίζω έχω βελτιωθεί σε πολλούς τομείς γενικά σε επιλογή του περίγυρου μου, επειδή τώρα
142 βλέπω περισσότερα πράγματα, δεν βλέπω ένα πράγμα και πιστεύω ότι αυτό είναι. Γενικά
143 είμαι πολύ πιο αυτόνομος από πριν, έχω μάθει και να κάνω πολλά πράγματα που πριν ήθελα
144 βοήθεια και τώρα πιο τα κάνω μόνος μου, έχει πολλές φορές που θέλω παρέα και έχω και
145 ανάγκη για τον προσωπικό μου χρόνο για τον εαυτό μου για την περίοδο του αναλογισμού
146 και αυτοεκτίμησης μου. Γενικά νομίζω ότι μετά το γεγονός με έχει κάνει καλύτερο από πριν
147 και γενικά πιστεύω ότι μιαν αρνητική εμπειρία αν την διαχειριστής σωστά μπορεί να σου
148 προσφέρει στο μέλλον πολλά θετικά πράγματα.

149 Ψυχολόγος:

- 150 Η επόμενη μας ερώτηση είναι, έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην συμπεριφορά σας ή στον
151 τρόπο που αλληλεπιδράτε με άλλους ανθρώπους μετά από αυτές τις εμπειρίες? Αν ναι ποιες
152 είναι αυτές?
- 153 Συμμετέχοντας:
- 154 Βασικά η μόνη αλλαγή που παρατήρησα όπως είπα και πριν είναι ότι κατά την διάρκεια της
155 αλληλεπίδρασης μου σκέφτομαι πολύ προσεκτικά τι μου έχει πει ο άλλος και αν είναι όντως
156 αυτό που ήθελε να πει ή αν θέλει να πει κάτι άλλο και κρύβονται μυστικοί κωδικοί πίσω από
157 αυτά που λέει. Σκέφτομαι πολύ προσεκτικά αυτό που θα σου πει ο άλλος ιδικά αν θέλει να
158 βοηθήσει και εάν όντως θέλει να το κάνει αυτό και αν θα θέλει κάτι για αντάλλαγμα για αυτό
159 που θα προσφέρει ανιδιοτελώς. Γενικά όπως είπα είμαι πιο καχύποπτος από πριν, αυτά.
- 160 Ψυχολόγος:
- 161 Οκ, ποιες μπορεί να είναι οι μακροχρόνιες επιπτώσεις αυτών των εμπειριών στην ψυχική σας
162 υγεία?
- 163 Συμμετέχοντας:
- 164 Δεν είμαι και ιδικός αλλά πιστεύω ότι αν με έχει επηρεάσει πολύ αυτή η κατάσταση γενικά
165 στην πορεία του χρόνου θα είχα πολύ πόνο, ίσως και να μου προκαλούσε και κάποια μορφή
166 κατάθλιψης. Γενικά ότι προκαλεί αυτό κάποιας μορφής λύπη, ότι μειώνεται η όρεξη σου για
167 την ζωή.
- 168 Ψυχολόγος:
- 169 Έχετε λάβει κάποια μέτρα για να τις αντιμετωπίσετε?
- 170 Συμμετέχοντας:
- 171 Για παράδειγμα εκείνο το δραματικό γεγονός που κατάλαβα τον γραμματικό χαρακτήρα
172 αυτού του ναρκισσιστικού ατόμου, στην αρχή είχα λυπηθεί πολύ και είχα κλιστεί στον εαυτό
173 μου, ήθελα γενικά να κάνω πράγματα και να μην το σκέφτομαι, για παράδειγμα να πηγαίνω
174 έξω για χορό ή για ποτό και να βρίσκομαι συνέχεια με άτομα απλώς για να βγω έξω και είχα

175 κλιστεί στον εαυτό μου, ενώ μετά για καλή μου τύχη κάτι φίλοι μου είχαν έρθει και με είχαν
176 βοηθήσει και κατάφερα να το ξεπεράσω. Μου είχαν ότι δεν φταίω εγώ για αυτό που έγινε και
177 μου είχαν τονίσει τα θετικά μου και μου είχαν δώσει συμβουλές για το τι θα μπορούσα να
178 κάνω για να το ξεπεράσω, φυσικά αυτό που βοήθησε είναι ο χρόνος ο οποίος χρόνος
179 επουλώνει και τις χειρότερες πληγές. Επίσης εκείνο που θυμάμαι ότι με είχε βοηθήσει
180 αρκετά ήταν η γυμναστική στην περίπτωση μου ήταν το τρέξιμο το βράδυ και το
181 γυμναστήριο.

182 Ψυχολόγος:

183 Ποια μέτρα θεωρείτε πιο αποτελεσματικά και γιατί?

184 Συμμετέχοντας:

185 Όπως είπα, στην περίπτωση μου αυτά που με βοηθήσαμε πολύ ήταν η στήριξη από άτομα τα
186 οποία νιώθεις ότι είναι δικά σου και η γυμναστική

187 Ψυχολόγος:

188 Πώς θα περιγράφατε την εξέλιξη της σχέσης σας με το άτομο αυτό με την πάροδο του
189 χρόνου?

190 Συμμετέχοντας:

191 Δεν έχουμε πια σχέσεις.

192 Ψυχολόγος: ναι, την εξέλιξη της σχέσης.

193 Συμμετέχοντας:

194 βασικά όπως είπαμε στην αρχή ήμασταν στενά δεμένοι, μετά που είχα μάθει ότι με είχε
195 προδώσει απομακρύνθηκα κάπως και πιο μετά ξεκόψαμε εντελώς, δεν ξέρω ούτε που
196 βρίσκεται ούτε τι κάνει δεν με διαφέρει.

197 Ψυχολόγος:

198 Υπήρχαν φάσεις ή σημαντικά γεγονότα που επηρέασαν την πορεία της σχέσης;

199 Συμμετέχοντας:

200 Ε ναι που έμαθα ότι μου έλεγε ψέματα και ότι δεν ήμουν ο πραγματικός του φίλος και ότι
201 έκανε το έκανε για να με εκμεταλλευτεί. Κυρίως με χρησιμοποιείσαι για να έχει επαφή με
202 κάποια άλλα άτομα και οικονομικά, το οικονομικό ήταν σημαντικό, ότι βασικά με
203 χρησιμοποιείσαι για να πάρει μιαν καλή δουλειά την οποία θα μπορούσα να την έχω εγώ και
204 τους την έδωσα σαν φίλος και τελικά δεν είμαστε φίλοι.

205 Ψυχολόγος:

206 Πώς αντιμετωπίσατε τις αλλαγές στη σχέση και πώς αυτές επηρέασαν την
207 ψυχολογική σας κατάσταση;

208 Συμμετέχοντας:

209 Ε εντάξει στην αρχή επειδή ήτανε το κύριο άτομο που έκανα παρέα και αυτό με ξαναχώρισε
210 επειδή είμαι άτομο που θέλω να συναναστρέφομαι με κόσμο, δεν μπορώ την μοναξιά, αλλά
211 στην πορεία όλα αλλάζανε και έκανα νέες παρέες, αυτά.

212 Ψυχολόγος:

213 Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδρασης;

214 Συμμετέχοντας:

215 Βασικά έμαθα να είμαι πιο προσεκτικός και να σκέφτομαι τι μου λέει ο άλλος και να μην τον
216 πιστεύω, να βάζω την κρίση μου να δω εγώ αν όντως αυτό που μου λέει είναι σωστό και αν
217 το πιστεύω τότε να το πράττω. Γενικά δεν πιστεύω ότι μου λέει ο άλλος ότι είναι σωστό και
218 σκέπτομαι τι θα έκανα στην θέση του και αν το πιστεύω εγώ ότι είναι σωστό τότε θα το
219 πράξω, επίσης ίσως με επηρεάσει αυτό που λέει αλλά δεν θα με πείσει εκατό τα εκατό. Αν
220 θεωρήσω ότι αυτό που μου λέει είναι ωφέλιμο τότε θα το εντάξω σε αυτό που πιστεύω εγώ
221 και θα το αναπτύξω.

222 Ψυχολόγος:

223 Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές συνειδητοποιήσεις σας;

224 Συμμετέχοντας: οι πιο σημαντικές συνειδητοποιήσεις μου είναι ότι δυστυχώς έμαθα ότι δεν
225 υπάρχουν μόνο καλά άτομα και ότι υπάρχουν και κακά και ότι πολλά άτομα χρησιμοποιούν
226 τους υπόλοιπους για να γίνουν αυτά πιο επιτυχημένα ή χαρούμενα χωρίς να τους νοιάζει εάν
227 οι άλλοι καταστραφούν στην πορεία. Υπάρχουν όμως και άτομα τα οποία είναι καλά και
228 αληθινά , αλλά αυτά δυστυχώς από οτι φαίνεται δεν είναι αρκετά.

229 Ψυχολόγος:

230 Πώς αυτές οι συνειδητοποιήσεις έχουν επηρεάσει τον τρόπο που βλέπετε τις σχέσεις
231 σας με άλλους ανθρώπους;

232 Συμμετέχοντας:

233 Είμαι καχύποπτος και πιο προσεκτικός, αυτό είναι καλό γιατί πλέον δεν απογοητεύομαι
234 αλλά είναι και κακό εν μέρει γιατί δυσκολεύομαι να αναπτύξω τόσο εύκολα σχέσεις όσο
235 πριν, αλλά αυτό που λέμε λίγοι και καλοί νομίζω ισχύει.

236 Ψυχολόγος:

237 ολοκλήρωσες?

238 Συμμετέχοντας:

239 Ναι τελείωσα

240 Ψυχολόγος:

241 Ποια υποστήριξη λάβατε από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας
242 κατά τη διάρκεια αυτών των εμπειριών; Πόσο χρήσιμη ήταν αυτή η υποστήριξη;

243 Συμμετέχοντας:

244 Δυστυχώς δεν είχα υποστήριξη από κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας αλλά τελευταία
245 που διαβάζω και βλέπω πιστεύω θα με είχε ωφελήσει τουλάχιστον για να ξεπεράσω το
246 πρόβλημα πιο νωρίς, δεν θα είχα, δεν θα το περνούσα μόνος μου, θα είχα μια στήριξη από
247 την αρχή. Δεν θα είχα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα και πιστεύω ότι θα περνούσα αυτό το
248 επεισόδιο πολύ πιο ανώδυνα, αν είχα κάποια στήριξη, κάποιου ψυχολόγου ίσως ή κάποιου

249 άλλου επαγγελματία ψυχικής υγείας, που ψάχνω λίγο στο ιντερνέτ και βλέπω πιστεύω ότι οι
250 επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι πολύ σημαντικοί όχι μόνο για άτομα που έχουν κάποιο
251 ψυχιατρικό υπόβαθρο ή κάποια ανίατη αρρώστια, αλλά και για άτομα σαν εμένα που έχουν
252 αυτά τα προβλήματα στην καθημερινότητα τους. Μπορεί να θέλουν κάποια βοήθεια από
253 κάποιον συνάδελφο και θα θέλουν αυτήν την βοήθεια από κάποιον ιδικό για να μπορούν να
254 το αντιμετωπίσουν όσο πιο σωστά γίνεται, κρίμα που δεν ήξερα για αυτούς τότε και δεν είχα
255 ην ευκαιρία ούτε την δυνατότητα να μου τους προτείνει κάποιος για να πάω σε έναν τέτοιο
256 επαγγελματία. Εμμη έχω ακούσει ότι κάνουνε διάφορα θαύματα με διάφορες μεθόδους, έχω
257 ακούσει και για υπνωτισμό, τώρα δεν ξέρω αν αυτό ισχύει, εντάξει και για αυτούς πρέπει να
258 το ψάξεις πρέπει να βρεις ότι όντος είναι αυτό που λένε και ότι έχουν τα πτυχία τους και
259 είμαι γενικά είμαι πιο καχύποπτος και δεν πιστεύω αυτά που γράφει στο ιντερνέτ, θέλω να δ
260 ότι υπάρχει το πτυχίο που λένε και ότι έχουν την επαγγελματική κατάρτιση και ίσως και να
261 το ψάξω και πιο βαθιά. Να πάρω και το πανεπιστήμιο για το πτυχίο, να ρωτήσω αν έχει βγει
262 από κει γιατί έχει πολλούς που βγάζουν πλαστά όπως ξέρετε. Αλλά πιστεύω ότι και τώρα αν
263 βρω έναν επαγγελματία, έχω κάποια θέματα ακόμα κάπως για την διαχείριση τους. Ίσως με
264 αυτό το θέμα που έχω που δυσκολεύομαι να αναπτύσσω σχέσεις με την καχυποψία, μάλλον
265 εδώ πέρα έχω λίγη δουλίτσα ακόμα, καλό θα ήτανε ναί.

266 Ψυχολόγος:

267 Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίζετε τις αλληλεπιδράσεις σας με
268 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά; Ποιες από αυτές είναι πιο
269 αποτελεσματικές;

270 Συμμετέχοντας:

271 Βασικά δεν έχω δει τέτοιο μέχρι τώρα, από ότι έχω παρατηρήσει επειδή αυτά τα άτομα λένε
272 πολλά ψέματα αν τους ρωτήσεις ένα πράγμα κατά επανάληψη στην πορεία ξεχνάνε αυτό που
273 λένε και το αλλάζουν με κάτι άλλο είναι πολλές οι πληροφορίες που δεν είναι αληθινές που

274 στο τέλος μπερδεύονται και αλλάζουν και εκεί πέρα μπορείς να τους πιάσεις ή μπορείς να
275 μάθεις και κάποια πράγματα από αυτούς να ρωτήσεις στον περίγυρο τους, το πώς
276 εκδηλώνονται, το πω συναναστρέφονται με τους γύρο τους, αν γενικά είναι παραβάτες, και
277 βλέπει αν είναι άτομα τα οποία είναι απόλυτα υπάρχει μια πιθανότητα να έχουν κάποιο
278 ναρκισσιστικό στοιχείο στον χαρακτήρα τους. Κυρίως είναι άτομα τα οποία είναι έντονα και
279 παθιάζονται με ένα συγκεκριμένο πράγμα και προσπαθούν να το υλοποιήσουν, μετά
280 βαριούνται και κάνουν κάτι άλλο και αυτό το κάνουν από εμμονή, βλέπεις ότι αυτό το
281 πράγμα καταλαβαίνεις ότι δεν είναι φυσιολογικό. Γενικά όμως λόγω της καχυποψίας που
282 έχω θα μπορούσα να διακρίνω πλέων τέτοια άτομα, αν αφιερώσεις χρόνο και εκτός από να
283 βλέπει ακούς κιόλας μπορείς να καταλάβεις αν ο άλλος σε έχει κοροϊδέψει ή αν εννοεί αυτά
284 που λέει. Αυτά.

285 Ψυχολόγος:

286 Εντάξει, Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδραση σας με άτομα που
287 εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

288 Συμμετέχοντας:

289 Από ότι έχω πει μέχρι τώρα έχω μάθει ότι να σκέπτομαι και να ακούω προσεκτικά αυτό που
290 μου λέει ο άλλος, να σκέπτομαι αν το εννοεί αυτό που λέει, αν έχει κάποιο σκοπό, γιατί το
291 κάνει, αν θέλει να βοηθήσει, χρειάζεται κάτι από σένα? Από κάποιο φίλο σου συγγενή σου, η
292 τον περίγυρο σου, αυτό που λέει είναι σωστό? Δηλαδή πρέπει να το λάβεις υπόψη σου ή
293 πρέπει να τον παραμερίσεις? Πρέπει γενικά να είσαι πολύ προσεκτικός στο τι σου λένε οι
294 άλλοι, και να μην είναι σαν εσένα και να μην θέλει να σου κάνει κακό συνειδητά δεν
295 σημαίνει ότι αυτό που λέει είναι το σωστό. Όλοι ήμαστε άνθρωποι και όλοι κάνουμε λάθη
296 και συγγενής σου να είναι δεν σημαίνει ότι αυτό που λέει είναι το σωστό. Θα τον λάβω
297 υπόψη μου, θα το ζυγίσω και αν είναι σωστό για μένα, θα το λάβω υπόψη μου και θα το
298 χρησιμοποιήσω, φυσικά ότι σου πει ο άλλος δεν πρέπει να το κατακρίνεις, να τους δήξεις ότι

299 χαίρεσαι που ασχολήθηκε και σκέφτηκε και αφιέρωσε τον χρόνο του για σένα να του πεις
300 ευχαριστώ άσχετα αν θεωρείς ότι αυτό που λέει είναι κάτι το οποίο είναι χρήσιμο ή όχι.
301 Γενικά όμως πιστεύω ότι είναι καλά να λαμβάνουμε αυτά τα ερεθίσματα από τους γύρω μας
302 γιατί έτσι μπορούμε να σχηματίσουμε μια πιο καλή άποψη για κάποια μπερδεμένα γεγονότα.
303 Γενικά πιστεύω ότι μια προσπάθεια πρέπει να γίνεται σε ένα σύνολο ατόμων και όχι ένα
304 άτομο μόνο του. Δεν θα μπορούσε να κτίσει μόνος του έναν πύργο.
305 Ψυχολόγος:
306 Τι συμβουλή δίνετε στους ανθρώπους που μπορεί να έχουν αλληλεπιδράσεις με
307 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
308 Συμμετέχοντας:
309 Εντάξει εγώ πιστεύω ότι άτομα τα οποία υποψιάζονται ότι έχουν να κάνουν ότι έχουν να
310 κάνουν με κάποιο νάρκισσο, αν είναι άτομα τα οποία αυτό το άτομο δεν έχει καμία σημασία
311 για αυτούς δηλαδή, ούτε έχουν να κερδίσουν κάτι, ούτε είναι φίλος τους ούτε συγγενής τους
312 και είναι αναγκασμένοι να τον βλέπουν καθημερινά η συχνά, να τον παραμερίσουν, αν όμως
313 είναι άτομα τα οποία τον νιώθουν φίλο τους είναι συγγενείς είναι οικογένεια το οποίο
314 μπορεί να παραμεριστεί και δεν είναι τόσο εύκολο. Ο ναρκισσισμός είναι μια ψυχολογική
315 διαταραχή ίσως θα ήταν πιο ωφέλιμο αφού τώρα υπάρχουν γενικά πολλοί ιδικοί όπως
316 κλινικοί ψυχολόγοι ή συμβουλευτικοί ψυχολόγοι, να πάρουμε και την γνώμη κάποιου ιδικού
317 για να μην βγάλουμε λάθος συμπεράσματα και απόφαση. Αν όμως δεν έχουν την δυνατότητα
318 ή την ευκαιρία να συμβουλευτούν κάποιο ιδικό μπορούν να πάρουν και την γνώμη κάποιου
319 τρίτου προσώπου το οποίο είναι για αυτούς άτομο οικείο και εμπιστοσύνης για να
320 καταλήξουν μαζί στην πιο σωστή απόφαση αν πρέπει να το παραμερίσουν ή αν πρέπει να
321 προσπαθήσουν να αλλάξουν αυτή την συμπεριφορά η οποία τους επηρεάζει. Άτομο με
322 ναρκισσισμό δεν έχει την δυνατότητα να αλλάξει κάτι και ούτε το ενδιαφέρει άρα καλύτερα
323 να πάρουμε την γνώμη κάποιου ιδικού. Γενικά όμως πρέπει να είναι προσεκτικοί αν

- 324 υποψιάζονται κάτι τέτοιο να είναι προσεκτικοί στο τι τους λέει, να μην κάνουμε θυσίες και
- 325 να μην κάνουνε πράγματα τα οποία αν επηρεαστεί η σχέση τους με αυτό το άτομο να τους
- 326 φέρει σε αμηχανία ή σε δύσκολη θέση. Αυτές πιστεύω είναι οι συμβουλές.
- 327 Ψυχολόγος:
- 328 ολοκλήρωσες?
- 329 Συμμετέχοντας:
- 330 Ναι τελείωσα
- 331 Ψυχολόγος:
- 332 Πάνο θέλω να σου πω ευχαριστώ για τον χρόνο σου, απαντήσαμε τις ερωτήσεις, κάναμε την
- 333 συνέντευξη μας.
- 334 Συμμετέχοντας:
- 335 Ευχαριστώ και εγώ Γιάννη μου, χάρηκα πολύ που είχα αυτήν την ευκαιρία να έρθω να
- 336 μιλήσω μαζί σου για τις εμπειρίες μου για αυτό το θέμα.

1 **Συνέχεια Παράρτημα Z / Transcriptions**

2 **Συμμετέχοντας B-2 από 4**

3 Φύλλο: Άντρας, ετών: 53, επαρχία: Λεμεσός-Κύπρος

4 Ερευνητής:

5 Πώς αντιλαμβάνεστε και πώς θα ορίζατε την έννοια των ναρκισσιστικών

6 χαρακτηριστικών;

7 Συμμετέχοντας:

8 Είναι μια ψυχική διαταραχή που βγάζει έντονο εγωισμό, εεε ένας εγωκεντρισμός που

9 περιλαμβάνει εγώ είμαι ο καλύτερος και ξέρω τα πάντα και τούτα τα χαρακτηριστικά

10 νομίζω είναι γονίδια κάποια, διαμορφώνεται από την οικογένεια από τον τρόπο που

11 μεγάλωσε και από τα άτομα που είναι γύρο του, είτε από το σχολείο. Σίγουρα και τα

12 φυσικά χαρακτηριστικά αν είναι όμορφος, όμορφη και πιάνει πολύ σημασία

13 πολλαπλασιάζονται οι πεποιθήσεις του ατόμου ότι εγώ είμαι καλύτερος. Από εκεί

14 πηγάζει κατά την γνώμη μου.

15 Ερευνητής:

16 Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα συμπεριφορών ή στάσεων που, κατά τη γνώμη

17 σας, αντικατοπτρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά;

18 Συμμετέχοντας:

19 Σε μια σχέση προσωπική νομίζω ότι θα μειώνει τον άλλο ή δεν θα κάθετε να ακούει

20 τον άλλο τι θέλει να πει, στην δουλειά σίγουρα θα είναι πιο ισχυρογνώμον, θα

21 υπάρχει μια υποτίμηση, σε οικογενειακά θα θεωρεί πάλι ότι είναι υποδεέστερα τα

22 άλλα άτομα και σε μια σχέση άντρας με γυναίκα σίγουρα εξαρτάτε θα υποφέρει

23 κάποιος από τους δύο, μπορεί να έχουν και οι δυο ναρκισσιστικές συμπεριφορές.

24 Είναι κάποια παραδείγματα δηλαδή όταν δεν υπάρχει σταματημός μιας κουβέντας.

25 Ερευνητής:

- 26 Οκ. Πότε αναγνωρίσατε για πρώτη φορά αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάποιον με τον
27 οποίο είχατε κάποια επαφή αλληλεπίδρασης;
- 28 Συμμετέχοντας:
- 29 Ναι παρατηρείς ότι αυτό ο άνθρωπος πάντα δεν θα κάτσει να ακούσει αυτό που
30 θέλεις να πεις και να είναι λάθος, πάλι θα επιμένει, μπορείς να αντιληφτείς ότι λέει
31 και ψέματα, μπορεί να λέει ότι ξέρει κάποιον ή διάσημο ή κάποιον με κύρος και έχει
32 άμεση επαφή μαζί του και δεν ισχύει και πλάθει ένα παραμύθι ότι είναι ο καλύτερος
33 ας πούμε. Τώρα έχω αντιληφτεί ότι αυτός ο άνθρωπος κάτι, δεν είναι κανονικός, έχει
34 την δική του πραγματικότητα.
- 35 Ερευνητής:
- 36 Περιγράψτε μια εμπειρία σας με κάποιο άτομο που θεωρείτε ότι εκδηλώνει
37 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Τι συνέβη και πώς αντιδράσατε;
- 38 Συμμετέχοντας:
- 39 Είχα δει αρκετές φορές από διάφορα άτομα και σε γυναίκα και σε άντρα τούτο το
40 συμβάν, ένα παράδειγμα είναι ότι μπορούσε στην δουλειά να γνωρίσω ένα θέμα και
41 όντως είχα κάποια γνώση και μπορούσε να έρθω σε αντιπαράθεση με αυτό το άτομο
42 και να μην καθόταν καν να με ακούσει ενώ ήξερε ότι υπήρχε πρόβλημα και
43 ισχυριζόταν ότι είχε πρόβλημα, δεν είμαι σωστός και αυτό είναι και έχει παραπάνω
44 εμπειρία και τα λοιπά.
- 45 Ερευνητής:
- 46 Πώς σας επηρέασε εκείνη η εμπειρία συναισθηματικά και ψυχικά;
- 47 Συμμετέχοντας:
- 48 Κατά αρχήν είναι ψυχοφθόρο να κάθεται να ακούς κάποιον που ισχυρίζεται ότι τα
49 ξέρει όλα, σίγουρα νιώθεις άσχημα και εσύ γιατί πέφτει κάτω ψυχολογικά και σε
50 ρίχνει και από την άλλη νομίζω ότι αντέδρασα με το ότι δεν θα ξανά απασχοληθώ με

51 εκείνο το άτομο. Κατά την γνώμη μου πρέπει να τους περιθωριοποιείς τα άτομα τα
52 οποία έχουν μια ναρκισσιστική συμπεριφορά γιατί στο τέλος πέφτεις εσύ, τούτη είναι
53 η γνώμη μου και τούτο έπραξα.

54 Ερευνητής:

55 Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά αυτού του ατόμου κατά την αλληλεπίδραση
56 σας;

57 Συμμετέχοντας:

58 Με τον τρόπο μου έδηξα σε αυτό το άτομο ότι ξέρεις δεν σε συμπαθώ, οπότε και
59 εκείνος είχα δει ότι προσπάθησε να έρθει σε επαφή μαζί μου, να προσπαθήσει με τον
60 τρόπο του να με κάνει ξανά φίλο του. να είμαι μαζί του, έτσι θέλουν αυτά τα άτομα,
61 να μην έχουν εχθρούς να τα πηγαίνουν με όλους καλά, να έχει μια μεγάλη ιδέα για
62 τον εαυτό του, και για τους άλλους, δεν θέλει να έρχεται σε αντιπαράθεση.

63 Ερευνητής:

64 Υπήρχαν μοτίβα που παρατηρήσατε;

65 Συμμετέχοντας:

66 Ναι στην αρχή όταν αρχίσεις να γνωρίζεις κάποιον θα σου δήξει ότι ξέρεις πάω σε,
67 μου αρέσεις για να σε κάνει φίλο του και τα λοιπά μετά θα αρχίσει να μιλά για τον
68 εαυτό του, τι κάνει καλά, για λεφτά, για κοπέλες. Μετά θα δεις αν δουλεύεις μαζί του
69 έρχεσαι σε μια πιο καθημερινή προσωπική επαφή και θα δεις ότι κάποια πράγματα
70 που λέει δεν είναι αλήθεια, και οι ισχυρισμοί του για τον εαυτό του δεν ισχύουν προς
71 τους άλλους και μετά διασταυρώνεις τα με κουβέντες που μπορεί να πουν τα άλλα
72 άτομα και μαθαίνεις σταδιακά σιγά σιγά.

73 Ερευνητής:

74 Πώς αντιδράτε στα συγκεκριμένα μοτίβα συμπεριφοράς;

75 Συμμετέχοντας:

- 76 Στα μοτίβα, στην αρχή επειδή θα γνωρίσεις κάποιον είσαι λίγο επιφυλακτικός,
77 εξαρτάτε και από το άτομο, για μένα συγκεκριμένα γνωρίζεις κάποιον ιδικά αν είναι
78 εύθυμος και καλός δεν έχει κάποιον λόγο να πεις κάτι αλλά σταδιακά αν βλέπεις
79 πράγματα που δεν σου αρέσουν ή που βλέπεις ότι υπάρχουν ψέματα ή ισχυρισμοί οι
80 οποίοι είναι λίγο εξωπραγματικοί. Δεν σε αφήνει να μιλάς ή υπάρχει μια υποτίμηση
81 και μπορεί να μοιραστείς κάτι που έκανες εσύ και θα σημειώσει απευθείας και
82 νιώθεις κατά αρχήν ότι τι να κάτσω να κάνω παρέα με αυτό το άτομο και τι μου
83 προσφέρει? Και ένα άλλο πράγμα αυτό το άτομο θέλει να ξέρει όσο παραπάνω
84 λεπτομέρειες για σένα για να μπορεί να τις χρησιμοποιεί είτε για να σε σαγηνεύει με
85 τον τρόπο του, να έρχεσαι μαζί του κάπως έτσι. Για παράδειγμα μπορούσε να είμαι
86 με άδεια και να με έπαιρνε τηλεφωνώ για να μάθει που είμαι, τούτο είναι κάτι που
87 έβλεπα και ενώ ήξερε ότι θα λοιπά με άδεια έπαιρνε για να μάθει περισσότερες
88 πληροφορίες.
- 89 Ερευνητής:
- 90 Ποιες στιγμές αλληλεπίδρασης με αυτό το άτομο θεωρείτε πιο έντονες ή δύσκολες;
91 Συμμετέχοντας:
- 92 Ότι εκείνο το άτομο για ένα χρονικό διάστημα υπήρχε έλεγχος σε τι κάμνω στην
93 δουλειά μου για τις παραδώσεις και τα λοιπά, μα για τι το κάνει έτσι ή υπήρχε ένας
94 μονόλογος από εκείνος σε λέξεις να έχω καλή επικοινωνία. Από εκεί σταμάτησα και
95 δεν μπορώ να κρίνω εγώ τον εαυτό μου σε θέμα εργασιακού περιβάλλοντος και θα
96 πρέπει ο υπεύθυνος μου να δει, οπότε εκεί είχα καταλάβει ότι ξεκίνησε η τοξικότητα
97 και είναι ένας από τους λόγους που καταλαβαίνεις ότι ένας ναρκισσιστής με έναν
98 άνθρωπο που έχει ναρκισσιστική συμπεριφορά υπάρχει αρκετή τοξικότητα.
- 99 Ερευνητής:
- 100 Ποια ήταν η αντίδρασή σας μετά από αυτές τις δύσκολες στιγμές;

101 Συμμετέχοντας:

102 Στην αρχή ήμουν εκνευρισμένος και απορριμμένος γιατί από την στιγμή που δεν είχες
103 δώσει κάποιαν με τον τρόπο σου ευκαιρία του άλλου γιατί να σε ταλαιπωρεί, η
104 αντίδραση μου ήταν στην αρχή και μετά αποφάσισα ότι είναι καλύτερα ότι θα αφήσω
105 στο περιθώριο το άτομο εκείνο ή τα άτομα που σου κάνουν την ζωή δύσκολη και να
106 σταματήσεις να έχει κάποια επαφή. Ήρθα στο σημείο να μην λέω καλημέρα για τον
107 λόγο ότι δεν πρέπει να έχει μια ευαισθησία σε αυτά τα άτομα και κατά την γνώμη μου
108 για να μην τους δίνει φαί, όσο παραπάνω τους δίνει φαί κάνεις πιο δύσκολα τα
109 πράγματα.

110 Ερευνητής:

111 Υπάρχουν λέξεις ή φράσεις που χρησιμοποιούνται συχνά από αυτό το άτομο και πώς
112 σας επηρεάζουν;

113 Συμμετέχοντας:

114 Ορισμένες λέξεις νομίζω είναι το εγώ περισσότερο, εγώ έχω αυτά τα άτομα δίπλα
115 μου, έχω αυτήν την γυναίκα και αυτά τα λεφτά, το εγώ και ο εγωκεντρισμός νομίζω
116 περιλαμβάνει τούτο το φαινόμενο. Νομίζω εεεε τούτη είναι η κύρια λέξη που ακούω
117 από αυτά τα άτομα και πως με επηρεάζει είναι ότι δεν πρέπει να μιλάς και να τους λές
118 θετικά για τον εαυτό σου, καλύτερα να μην μιλάς.

119 Ερευνητής:

120 Πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας όταν ακούτε αυτές τις λέξεις ή φράσεις;

121 Συμμετέχοντας:

122 Πλέον γελάω από μέσα μου και δεν δείχνω τα συναισθήματα μου ότι αυτό το άτομο
123 δεν πάει καλά και δεν είναι φυσιολογικό, γιατί κατά αρχήν αυτά τα άτομα δεν θα
124 παραδεχτούν ότι έχουν θέμα οπότε εσύ δεν μπορείς να τους πεις ότι έχει θέμα οπότε
125 θα έρθουν να το ρίξουν πάνω σου. Οπότε πρέπει να κρατάς ισορροπία, να μην πεις

126 κάτι για να το κρατήσεις για σένα γιατί στο τέλος ο χαμένος είσαι εσύ, πρέπει να
127 είσαι ψύχραιμος και να διαχειρίζεσαι με ωριμότητα μέσα σου τι θα πει ο άλλος.
128 Νομίζω είναι το μόνο σωστό που μπορείς να κάνεις, αν μαλώσεις μαζί του θα είναι
129 πιο δύσκολα τα πράγματα γιατί το άτομο αυτό επειδή είναι αρκετά αρεστό σε άλλους
130 θα έρθεις σε αντιπαράθεση με άλλα άτομα, ναι.

131 Ερευνητής:

132 Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή που βιώσατε με κάποιο άτομο που εκδηλώνει
133 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

134 Συμμετέχοντας:

135 Εμμ το δύσκολο νομίζω ότι είναι ένα άτομο το οποίο ήθελε να μου κάνει κακό και
136 ήταν ένα άτομο σε μια δουλειά που ήμουν δεν ήθελε να εξελιχτώ στην ομάδα, δηλαδή
137 ήταν ένα άτομο το οποίο πήγα εγώ πιο μετά στην δουλειά και επειδή προχώρησα
138 στην δουλειά επειδή ήταν ήδη αρεστό από πριν δεν ήθελα να πεταχτώ στην μέση και
139 πέρασα δύσκολα επειδή ήταν όλα τα άτομα εναντίον μου. Την κοπέλα την ενοχλούσε
140 γιατί να πάω να κάνω εκπαίδευση ενώ είμαι μόνο ένα χρόνο στην εταιρεία, επειδή
141 θέλω να εξελιχτώ, τούτα είναι τα προβλήματα και έβλεπα και τα άλλα τα άτομα γύρο
142 την που τα έφερνε εναντίον μου κατά κάποιον τρόπο, κάποια σχόλια, κάποια αστεία
143 τα οποία έκρυβαν ένα νόημα κακό.

144 Ερευνητής:

145 Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της εμπειρίας αλληλεπίδρασης με
146 άτομα που θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

147 Συμμετέχοντας:

148 Ναι, το ότι αυτά τα άτομα είναι στην καθημερινότητα είτε στην δουλειά είτε σε μια
149 άλλη σχέση φιλίας σε εμποδίζει να κάνεις στην δουλειά σου, σε εμποδίζει να
150 απολαύσεις την ελευθερία σου που θα πάει κάτω με τους φίλους σου. Οπότε εκεί

151 πρέπει να καταλάβεις για να βρεις μια ελευθερία μέσα σου στην δουλειά πρέπει να
152 μην μιλάς πολύ και να έρχεσαι σε αντιπαράθεση και σε μια φίλια πάλι που μπορεί να
153 επεμβαίνει αυτό το άτομο που έχει αυτή την διαταραχή προσπαθεί να μην πηγαίνεις
154 σε αυτή την παρέα για να μην έρχεσαι σε αντιπαράθεση ή από μέσα σου γιατί πολλές
155 φορές που δεν μιλούμε υποφέρουμε μέσα μας. Θέλει να μην είναι γύρο σου τα άτομα
156 αυτά και είναι εκεί, οπότε στην δουλειά δεν μπορείς να διώξεις άτομα, πρέπει να
157 συνυπάρξεις και να προσπαθείς όσο μπορείς να συνεργάζεσαι με αυτά τα άτομα αν
158 και είναι πάρα πολύ δύσκολο.

159 Ερευνητής:

160 Είναι παρόμοια η ερώτηση εδώ, δεξ την διαφορά, πώς αισθάνεστε ψυχολογικά μετά
161 την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομα που θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά
162 χαρακτηριστικά;

163 Συμμετέχοντας:

164 Εξαρτάτε, ένα άτομο που θα το δεις μια στο τόσο σίγουρα θα απορήσεις πως μπορούν
165 αυτά τα άτομα και έχουν να αλληλεπίδραση με άλλους, πως μπορούν να τους
166 χειραγωγούν, είσαι λίγο απορριμμένος για μένα. Για την δουλειά τώρα είναι λίγο
167 δύσκολα να το διαχειριστείς επειδή έρχεται και μια φάση που σπάζουν λίγο τα νεύρα
168 σου για τον λόγο ότι δεν βρίσεις το δίκιο σου καθημερινά και να μην υπάρχει μια
169 λύση και είναι ψυχοφθόρο και συνήθως πρέπει να είσαι με άτομα τα οποία μπορεί να
170 συζητήσεις κάτι που έχουν παρόμοια κατάσταση.

171 Ερευνητής:

172 Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσατε στη
173 συναισθηματική σας κατάσταση;

174 Συμμετέχοντας:

175 Μετά από ένα συμβάν?

176 Ερευνητής:

177 Μετά από αυτά που ζήσατε.

178 Συμμετέχοντας:

179 Ναι, μαθαίνεις! Κάθε εμπόδιο και για καλό, δεν είναι όλα τα άτομα το ίδιο, οπότε

180 μόλις κατάλαβα ότι υπάρχει τούτη η διαταραχή που το έψαξα και μόνος μου,

181 κατάλαβα ότι δεν είναι κάτι φυσιολογικό και το ίδιο το άτομο και μέσα του υποφέρει

182 άσχετα ότι δείχνει δυνατός και ότι έχει μια δυνατή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση

183 νιώθω ότι εκείνο το άτομο υποφέρει γιατί πλέων στις μέρες μας τούτα τα άτομα τα

184 καταλαβαίνει και με λίγα λόγια μπορεί να τους περιθωριοποιεί και να τους περιπαίζει.

185 Πιστεύω ότι έγινα σε αρκετά σημεία πολλά πιο δυνατός και ξέρω πώς να τα

186 διαχειριστώ κάποια άτομα έτσι.

187 Ερευνητής:

188 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας μετά την

189 εμπειρία αλληλεπίδρασης;

190 Συμμετέχοντας:

191 Ξανά πείτε την ερώτηση.

192 Ερευνητής:

193 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας μετά την

194 εμπειρία αλληλεπίδρασης;

195 Συμμετέχοντας:

196 Ναι, ναι, είδα ότι σε αρκετά σημεία είμαι πιο ώριμος, μπορώ να διαχειριστώ και στα

197 πιο αρχικά στάδια αυτό το άτομο, δηλαδή θα καταλάβω πως θα το διαχειριστώ για

198 τον λόγο ότι το άτομο αυτό υποψιάζομαι ότι έχει μια διαταραχή, του ναρκισσισμού

199 οπότε και εγώ από πολύ πιο πριν δεν θα δώσω φαί σε αυτό το άτομο. Δεν θα έρθω

- 200 πολύ κοντά και δεν θα μοιραστώ κάτι με αυτό για να μην βρω τον εαυτό μου σε μια
201 δύσκολη ψυχοφθόρα θέση.
- 202 Ερευνητής:
- 203 Πώς μπορεί να επηρέασε η εμπειρία αυτή την αυτοεκτίμησή σας και την αντίληψή
204 σας για τον εαυτό σας;
- 205 Συμμετέχοντας:
- 206 Στην αρχή νιώθεις λίγο άσχημα προς εσένα γιατί δεν το είχες αντιληφτεί και για τι
207 δεν μπορέσεις να το διαχειριστής πιο σωστά και τα λοιπά, υπάρχει λίγη χαμηλή
208 αυτοεκτίμηση στην αρχή, αλλά μετά που θα καταλάβεις και δεν τουλάχιστον για μένα
209 ξεκινάς από κάτι που δεν ήξερες και μετά από δυο ή τρία χρόνια καταλαβαίνεις αυτό
210 το άτομο. Φυσικά χρειάζεται χρόνο, αυτό το άτομο τον πρώτο καιρό τους πρώτους
211 μήνες μπορεί να μην το καταλάβεις τι είναι, μετά όμως που έχει παραπάνω επαφή με
212 το άτομο καταλαβαίνεις. Οπότε στην αρχή σου ρίχνει την αυτοεκτίμηση σου επειδή
213 δεν το κατάλαβες, αλλά μετά πιστεύω ότι γίνεσαι πιο δυνατός και αυτό βελτιώνεσαι,
214 να το πω έτσι.
- 215 Ερευνητής:
- 216 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά σας ή στον τρόπο που αλληλεπιδράτε
217 με άλλους ανθρώπους μετά από αυτές τις εμπειρίες; Αν ναι, ποιες είναι αυτές;
- 218 Συμμετέχοντας:
- 219 Ναι άλλαξε ο τρόπος μου και σας είπα από την αρχή, μπορώ να δω κάποιο άτομο που
220 έχει αυτή την διαταραχή και κάποιο πράγματα που θα δω είτε σε κοπέλα ξέρω εγώ
221 εγωισμός ή από τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης αυτό το άτομο είναι πολύ υπεράνω.
222 Θα προσπαθήσω να το βάλω στο περιθώριο και να μην έχω κάποια επαφή με εκείνο
223 το άτομο γιατί σίγουρα δεν μπορώ να μην πω το σχόλιο μου, άρα αν το πεις
224 δημιουργούνται τσακωμοί και τα λοιπά. Οπότε θέλω να αποφεύγονται αυτά νομίζω

- 225 είναι το καλύτερο και δεν υπάρχει κάτι καλύτερο γιατί θα μαλώσεις με εκείνο το
226 άτομο και μπορεί να σε νοιάζει ή απλά δεν θα δίνεις σημασία.
- 227 Ερευνητής:
- 228 Ποιες μπορεί να ήταν οι μακροχρόνιες επιπτώσεις αυτών των εμπειριών στην ψυχική
229 σας υγεία;
- 230 Συμμετέχοντας:
- 231 Μακροπρόθεσμες, εεε υπάρχουν και τα θετικά υπάρχουν και τα αρνητικά, σίγουρα
232 υπάρχουν γιατί από την στιγμή που πληγώθηκες από το ότι έκανες παρέα ή που τον
233 θεωρούσες φίλο σου πλέον δεν τον έχεις εκεί και σίγουρα νιώθεις έτσι πικραμένος
234 και πληγωμένος και αδικημένος. Μετά στο μέλλον που έχτισες και κατάλαβες που
235 κτύπησες και έμαθες γίνεσαι πιο δυνατός γίνεσαι πιο ώριμος, έτσι είναι η πορεία της
236 ζωής, μαθαίνεις και τα καλά και τα κακά και κάτι θα πιάσεις.
- 237 Ερευνητής:
- 238 Έχετε λάβει κάποια μέτρα για να τις αντιμετωπίσετε;
- 239 Συμμετέχοντας:
- 240 Ναι, πριν νιώθεις ότι επεμβαίνει στην ζωή σου και στην δουλειά όπου και να είσαι,
241 όσο πιο λίγη επαφή έχεις με αυτά τα άτομο, όσο καλοί ας είναι και μετανιωμένοι να
242 είναι με τον τρόπο που θα έρχονται να σου μιλούν δεν θα αλλάξει κάτι. Θα γίνει κάτι
243 τις πρώτες μέρες και μετά το ίδιο πράγμα, τα άτομα τούτα όπως είπα δεν
244 παραδέχονται ότι έχουν θέμα και θεωρούν ότι πάντα είναι σωστοί και για να δεχτούν
245 ότι έχουν κάποιο θέμα πρέπει να πάνε σε κάποιον ιδικό και ο ιδικός είναι ο
246 ψυχολόγος ή ο ψυχίατρος που πρέπει να έχουν συνεργασία και χρειάζεται πάρα πολύ
247 ψυχική θεραπεία για να θεραπευτή ή να έρθει σε ένα σωστό σημείο που θεωρείτε
248 φυσιολογικό.
- 249 Ερευνητής:

- 250 Ποια μέτρα θεωρείτε πιο αποτελεσματικά και γιατί; Όσων αφορά τις μακροχρόνιες
251 επιπτώσεις αυτών των εμπειριών στην ψυχική σας υγεία.
- 252 Συμμετέχοντας:
- 253 Ένα μέτρο βασικά η απόσταση νομίζω, είναι το πιο σωστό για τον λόγο ότι δεν θα
254 βρίσκεις το δίκαιο σου και θα ταλαιπωρείσαι εσύ από μια απογοήτευση και τα λοιπά
255 και θα μαυρίζει η ψυχή σου κάθε φορά που κάνεις συζήτηση με εκείνο το άτομο και
256 θα μετανιώνει την ώρα και την στιγμή. Οπότε νομίζω ότι η απόσταση είναι το
257 μεγαλύτερο μέτρο που μπορείς να πάρεις ή η εντελώς αποφυγή των ατόμων αυτών.
- 258 Να κόψεις επαφή, σίγουρα στην δουλειά τίποτε άλλο δεν μπορείς να κάνεις, σε
259 κάποια φάση θα πεις ότι ξέρει ότι αυτό το άτομο δεν το πάω του το κόβεις εκεί, ενώ
260 στην χειρότερη μπορείς να πεις του ιδίου του ατόμου δεν θέλω να έχω κάποια επαφή
261 μαζί σου, δεν είσαι σωστός για μένα και δεν μου αρέσει η φάτσα σου. Κάτι έτσι να
262 του πεις για να κόψεις επαφή ενώ ο πιο σωστός τρόπος είναι με τρόπο να έχεις μια
263 απόσταση.
- 264 Ερευνητής:
- 265 Πώς θα περιγράφατε την εξέλιξη της σχέσης σας με το άτομο αυτό με την πάροδο του
266 χρόνου;
- 267 Συμμετέχοντας:
- 268 Από την αρχή ή μετά που?
- 269 Ερευνητής:
- 270 Από την αρχή της σχέσης
- 271 Συμμετέχοντας:
- 272 Λοιπόν πρέπει να θυμηθώ, το άτομο αυτό που γνωρίζεις στην αρχή τουλάχιστον, θα
273 σε πάρει και τηλεφωνώ θα ανταλλάξετε απόψεις, δεν θα είναι πολύ εγωκεντρικό στην
274 αρχή, αλλά μετά που θα πάρει τον αέρα σου και το θάρρος σιγά σιγά προσπαθεί να σε

- 275 μειώνει ή ένα μικρό επίτευγμα που μπορεί να έκανες να νιώθεις ότι είτε εκείνο το
276 άτομο δεν το εκτίμησε και δεν θα σου πει ένα μπράβο και να νιώθεις ότι είναι κάτι
277 ψεύτικο, τούτοι οι άνθρωποι πιστεύουν ότι όλοι τους ζηλεύουν, υπάρχει και τούτο.
- 278 Ερευνητής:
- 279 Υπήρχαν φάσεις ή σημαντικά γεγονότα που επηρέασαν την πορεία της σχέσης;
- 280 Συμμετέχοντας:
- 281 Για ένα άτομο τώρα σε θέμα σχέσης που γνώρισα στην αρχή που είδα κάποια πολλά
282 σημαντικά κόκκινες σημαίες που λέμε, ναι ήταν να σταματήσει να μην συνεχίσει μια
283 γνωριμία. Μετά είναι αυτό που είχα πει και πριν, αν έχεις καθημερινή επαφή με ένα
284 άτομο θα καταλάβεις αν κάτι πάει στραβά μαζί του. οπότε ναι ήταν να σταματήσει η
285 επικοινωνία, η σχέση εκείνη.
- 286 Ερευνητής:
- 287 Πώς αντιμετωπίσατε τις αλλαγές στη σχέση και πώς αυτές επηρέασαν την
288 ψυχολογική σας κατάσταση;
- 289 Συμμετέχοντας:
- 290 Εντάξει στην αρχή επηρεάζεσαι είτε είναι μια σχέση ερωτική είτε σίγουρα
291 επηρεάζεσαι είτε όπως είπα μπορεί να νιώθεις άσχημα για ένα γεγονός, καταλάβεις
292 τον άλλο από την αρχή γιατί σε αυτό το άτομο μπορεί να ανοιχτείς να πεις τα
293 προσωπικά σου και να είσαι ευάλωτος και εκεί νιώθεις ότι έχεις προδοθεί από εκείνο
294 το άτομο. Τούτες είναι οι αρχικές αντιδράσεις αλλά μετά γίνεσαι και πιο
295 επιφυλακτικός και πιο ώριμος με τα άτομα που θα γνωρίσεις στην ζωή σου
- 296 Ερευνητής:
- 297 Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδρασης;
- 298 Συμμετέχοντας:

299 Ότι πρέπει να βλέπεις και το ένστικτο σου, δηλαδή κάθε φορά που γνωρίζεις ένα
300 άτομο από την αρχή όσο και αν προσπαθεί να προσποιηθεί κάτι θα δεις, ένα αρκετά
301 μεγάλο κόκκινη σημαία, ή ο τρόπος που θα μιλήσει. Ή μπορεί να πας κάτω με μια
302 παρέα ή σε κάποιο εστιατόριο ή κάτω, μπορεί να είναι μια λεπτομέρεια αλλά να είναι
303 μεγάλη λεπτομέρεια, αλλά πρέπει να ακούς το ένστικτο σου, στην αρχή μπορεί να
304 πεις όχι και να τα δικαιολογήσεις αλλά από ένα σημείο και μετά δεν μπορείς να
305 αφήσεις εκείνο το ένστικτο.

306 Ερευνητής:

307 Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές συνειδητοποιήσεις σας;

308 Συμμετέχοντας:

309 Ότι μια μεγάλη συνειδητοποίηση ότι όλοι είμαστε πολλά διαφορετικοί, οι διαταραχές
310 υπάρχουν, όχι μόνο η ναρκισσιστική αλλά και πολλές άλλες, σίγουρα δεν είμαστε
311 ιδικοί για να γνωρίζουμε αυτές τις διαταραχές αλλά κατά την γνώμη που μπορείς να
312 καταλάβεις αν κάτι είναι φυσιολογικό ή όχι. Αν κάτι που πας στην δουλειά προκαλεί
313 σου ψυχοπλάκωμα, θυμό, ένα άγχος, οπότε εκεί προκαλούνται αυτά τα πράγματα από
314 ένα συγκεκριμένο άτομο συχνά, ε εκεί είναι καλό να το ψάξεις να δεις αν εκείνο το
315 άτομο έχει κάποια διαταραχή, η μπορείς να μιλήσεις και με κάποιον ιδικό.

316 Ερευνητής:

317 Πώς αυτές οι συνειδητοποιήσεις έχουν επηρεάσει τον τρόπο που βλέπετε τις σχέσεις
318 σας με άλλους ανθρώπους;

319 Συμμετέχοντας:

320 Επηρεάσαν σε αρκετό σημείο, ιδικά για δουλειά πρέπει να είσαι πολλά μετρημένος
321 να πω και τι θα πεις και τι θα κάνεις γιατί στο τέλος της ημέρας εκείνα τα άτομα δεν
322 είναι φίλοι σου αλλά είναι συνεργάτες απλά είναι καλύτερα να μην Οξέρουν και
323 πολλά προσωπικά σου, τώρα για μιαν φιλική σχέση πρέπει να είσαι πιο

324 επιφυλακτικός γιατί σίγουρα είναι δύσκολες οι φιλίες στην καθημερινότητα την
325 σήμερον ημέρα. Τώρα για το άλλο ερωτική σχέση σίγουρα με έκανε πολύ
326 επιφυλακτικό και θέλεις παραπάνω χρόνο στην καθημερινότητα με τον άλλο για να
327 καταλάβεις ότι έχουν κάποιες διαταραχές, όλοι μας έχουμε μια διαταραχή μπορεί.
328 Ειδικά η ναρκισσιστική συμπεριφορά μπορεί να είναι άσχημη οπότε χρειάζεσαι
329 χρόνο για να το καταλάβεις.

330 Ερευνητής:

331 Ποια υποστήριξη λάβατε από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας
332 κατά τη διάρκεια αυτών των εμπειριών; Πόσο χρήσιμη ήταν αυτή η υποστήριξη;

333 Συμμετέχοντας:

334 Ναι κατά αρχήν όταν είχα δει σε διάφορα συμβάντα δηλαδή, τώρα μιλώ για δουλειά
335 κάποια συμβάντα, είχα είδη κάποια άτομα που γνώρισα και είδα ότι έχουν κάποιες
336 αρχές και ότι έκαμα μια φιλική σχέση μαζί τους και μπόρεσε να μοιραστώ και έκανα
337 μια φιλική σχέση μαζί τους. Οπότε μπορούσαμε να μιλούμε μετά την δουλειά για
338 εκείνο το συμβάν, να το αναλύσουμε να μου εξηγήσουν γιατί εκείνα τα άτομα ήταν
339 από πριν σε εκείνη την δουλειά, να το διαχειριστώ, εντάξει εννοείτε ότι αν ξεκινήσεις
340 μια νέα δουλειά είναι δύσκολο να τα πηγαίνεις καλά και να ξέρεις τα πάντα για τους
341 άλλους. Οπότε αυτό ήταν το πρώτο και το δεύτερο είναι ότι μιλάς και με την
342 οικογένεια σου, αν δεις ότι κάτι είναι ψυχοφθόρο και είναι καλύτερα να το μιλήσεις
343 να πεις τον προβληματισμό σου σε κάποιο κοντινό σου άτομο, σε κάποιον φίλο που
344 θεωρείς ότι μπορούν να σε καταλάβουν να σου δώσουν την άποψη τους τι μπορείς να
345 κάνεις, με βοηθήσει να με φέρει και να έρθω σε αντιπαράθεση με εκείνα τα άτομα
346 οπότε έμαθα να έχω υπομονή και να με συμβουλεύουν ότι πρέπει να είμαι πιο
347 υπομονετικός και ότι πρέπει να διαχειρίζομαι τον θυμό μου. Και κάποια αρνητική
348 σκέψη που έχω για εκείνο το άτομο για να μην έρθω σε αντιπαράθεση και η σιωπή

349 και η κατανόηση αυτού του προβλήματος είναι κάτι πολύ σημαντικό, πρέπει να
350 κατανοήσεις ότι εκείνο το άτομο έχει θέμα για να μπορείς να το διαχειριστείς γιατί
351 εάν νομίζεις ότι εκείνο το άτομο θα καταλάβει ότι αυτό που κάνει είναι λάθος
352 λαμβάνεσαι. Δεν θα καταλάβει ποτέ εκείνο το άτομο ότι έχει λάθος εκτός αν πάει σε
353 κάποιον επαγγελματία, και όπως είπαμε εκείνα τα άτομα κατά την γνώμη μου
354 νιώθουν ότι όλοι τους ζηλεύουν.

355 Ερευνητής:

356 Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίζετε τις αλληλεπιδράσεις σας
357 με άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά; Ποιες από αυτές είναι πιο
358 αποτελεσματικές;

359 Συμμετέχοντας:

360 Ναι όπως είπαμε και πριν, στρατηγική είναι το να δώσεις ευκαιρία στον άλλο να τον
361 γνωρίσεις για να δεις όντως, εεε κατά αρχήν δεν μπορείς να είσαι σε όλους σίγουρος
362 ότι έχουν ναρκισσιστική διαταραχή. Δεν μπορείς γιατί πρέπει στην αρχή να γνωρίσεις
363 τον άλλο και να δώσεις μια ευκαιρία για να τον γνωρίσεις και μετά αν δεις κάποια
364 σημάδια ότι υπάρχει εγωκεντρισμός. Ο εγωισμός δείχνει ότι όλοι γύρο του τον
365 ζηλεύουν και λέει ψέματα και ισχυρίζεται ότι ξέρει τα πάντα και ότι έχει γνώση σε
366 αρκετά πράγματα μεγαλύτερη από σένα , οπότε εκεί θα καταλάβεις ότι κάτι δεν πάει
367 καλά, πρέπει να αντιληφτείς ότι τούτο το άτομο κάτι πάει λάθος. Το δεύτερο θέμα
368 είναι ότι τον θυμό και μιαν αντίδραση να μην τα δήξεις σε εκείνο το άτομο και να
369 είσαι ήρεμος που του μιλάς για να τον φέρεις να εναντιώνεται αυτός μέσα του, να μην
370 εναντιώνεσαι εσύ γιατί από την στιγμή που εναντιώνεσαι βγάζεις θυμό και τα λοιπά
371 εσύ είσαι ο κακός και στα άλλα άτομα ο παρανοϊκός ο κακός και τα λοιπά. Σαν
372 τελευταίο σκαλί είναι θα πας να του μιλήσεις απευθείας κοίταξε δεν θέλω να έχω
373 επαφή μαζί σου ή να μην δίνει φαί και να κρατάς όση απόσταση παραπάνω μπορείς.

374 Ερευνητής:

375 Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδραση σας με άτομα που εκδηλώνουν
376 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

377 Συμμετέχοντας:

378 Τι έμαθα, ότι καταρχήν πρέπει να δείχνεις κατανόηση για αυτά τα άτομα, αυτή η
379 διαταραχή δημιουργήθηκε από την μέρα που είχαν γεννηθεί είτε λόγω τον τρόπο που
380 μεγάλωσε που πάλι αυτό το άτομο δεν είχε την ευκαιρία να διαλέξει τα άτομα που
381 είναι γύρο του. δημιουργήθηκε αυτό το φαινόμενο αυτή η διαταραχή οπότε αν
382 υπάρχει και κατανόηση θα βρει τον τρόπο να μην δώσει σημασία και να τον παίρνει
383 κάτω αυτόν . είναι ένα άτομο που έχει θέμα και η δουλειά σου δεν είναι να τον
384 βοηθήσεις να διορθώσει το πρόβλημα του και να το φτιάξει αλλά είναι να
385 συνυπάρξεις με αυτό το άτομο για κάποιον λόγο, είναι μέσα στην δουλειά σου πρέπει
386 να υπάρξει ένας τρόπος μια διπλωματία να το διαχειριστείς, εάν είναι στην
387 προσωπική σου ζωή και δεν το αντέχεις πρέπει να το απορρίψεις να φύγει από την
388 ζωή σου. Τώρα αν είναι κάποιο άτομο στην οικογένεια σου εκεί είναι δύσκολο και
389 πρέπει πάλι να κρατήσεις μια επαφή αλλά να μην έρχεσαι σε αντιπαράθεση μαζί του
390 γιατί σίγουρα και κάποια άλλα άτομα θα επηρεαστούν, σίγουρα είναι καλό να
391 μιλήσεις αν είναι στην οικογένεια σου και είναι ένα άτομο που επεμβαίνει σε κάτι
392 πολύ προσωπικό σου να μιλήσεις ευθέως και να πεις ότι κοίταξε δεν θέλω να μου
393 μιλάς πλέον.

394 Ερευνητής:

395 Τι συμβουλή δίνετε στους ανθρώπους που μπορεί να έχουν αλληλεπιδράσεις με
396 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

397 Συμμετέχοντας:

398 Να μην έρθουν σε έντονη αντιπαράθεση με αυτά τα άτομα, γιατί όπως είπα ότι αυτά
399 τα άτομα γύρο τους υπάρχουν και άλλα άτομα που τους στηρίζουν, οπότε μπορεί να
400 έρχεσαι αντιμέτωπος και με άλλα άτομα όχι μόνο με αυτό το άτομο. Είτε στην
401 δουλειά είτε σε μια προσωπική σχέση φιλική να αλλοιώσουν τι έγινε το πραγματικό
402 συμβάν και εσύ να φαίνεσαι ο κακός, οπότε εκεί επηρεάζεται η καθημερινότητα σου
403 και νομίζω. Σε όλες τις ερωτήσεις που απάντησα νομίζω είναι η απόσταση, δεν
404 μπορείς να συνυπάρξεις με αυτά τα άτομα και να βρεις κάποια λογικό αποτέλεσμα
405 και η γνώμη μου είναι όσο πιο μακριά είσαι από αυτά τα άτομα τα οποία είναι και
406 τοξικά και ψυχικά. Δεν μπορείς να έρχεσαι συνέχεια σε αντιπαράθεση γιατί δεν θα
407 αλλάξει εκείνο το άτομο, επίσης είναι καλό και για σένα να συμβουλευτής και
408 κάποιον που μπορεί να έχει κάποια παρόμοια κατάσταση γιατί πλέον στις μέρες μας
409 όλοι μπορεί να έχουμε περάσει από κάποιο συμβάν, να έχουμε γνωρίσει κάποιο
410 άτομο, σε οικογενειακή ιστορία, και να σε βοηθήσει να κατανοήσεις και αυτοί πως το
411 διαχειριστήκαν και τι έκαναν σωστό. Αν είναι κάτι το οποίο δεν μπορείς να
412 αποφύγεις καλό είναι να πας και σε κάποιον ποιο ιδικό που θα σου δώσει κάποια
413 καλύτερη συμβουλή, γιατί μπορεί κάτι που αντιδράς εσύ να είναι από μέσα σου, γιατί
414 μπορεί να έκανες κάτι κακό ή κάτι στην παιδική σου ηλικία να βοηθά τον
415 ναρκισσιστή να πατά πάνω. Δηλαδή να έχεις κάποιο πρόβλημα ψυχικό και εκείνο το
416 άτομο να το βρει και να σε μειώνει ας πούμε, οπότε είναι η απόσταση, βασικά πρώτα
417 να το αντιληφτείς, να καταλάβεις πως μπορείς να το διαχειριστείς, να κρατήσεις
418 απόσταση αν μπορείς και σίγουρα να συμβουλευέσαι άτομα γύρο σου. Αν δεν
419 μπορείς πλέον και μέσα σου δεν είσαι καλά τότε είναι καλό να πας σε ένα ψυχολόγο,
420 κάποιος μέντορας στην ζωή σου να σου δώσει κάποιες συμβουλές, με κάποιο τρόπο
421 να εξωτερικεύεις τα συναισθήματα σου, που είναι πολύ καλό να το κάνεις δεν είναι
422 κάτι κακό. Τώρα για ψυχίατρο δεν νομίζω να πας σε αυτό το σημείο και να θέλεις

- 423 κάποια φαρμακευτική αγωγή, εξαρτάτε σε τι σημείο είσαι αν έχεις κάποια άλλα
424 προβλήματα από πριν. Κάποιους μπορεί να τους προκαλεί κατάθλιψη και να
425 χρειάζεται κάποια φαρμακευτική αγωγή, σίγουρα ο ψυχολόγος θα σε παραπέμψει στο
426 σωστό άτομο. Έτσι πιστεύω.
- 427 Ερευνητής:
- 428 Ολοκλήρωσες?
- 429 Συμμετέχοντας:
- 430 Ναι
- 431 Ερευνητής:
- 432 Ευχαριστώ Σταύρο για τον χρόνο σου.
- 433 Συμμετέχοντας:
- 434 Να είσαι καλά.

1 **Συνέχεια Παράρτημα Z / Transcriptions**

2 **Συμμετέχοντας Γ-3 από 4**

3 Φύλλο: γυναίκα, ετών: 25, επαρχία: Λευκωσία-Κύπρος

4 Ερευνητής:

5 Είστε έτοιμη να ξεκινήσουμε?

6 Συμμετέχοντας:

7 Ναι

8 Ερευνητής:

9 Πώς αντιλαμβάνεστε και πώς θα ορίζατε την έννοια των ναρκισσιστικών

10 χαρακτηριστικών;

11 Συμμετέχοντας:

12 Ένα που δεν ενδιαφέρεται τόσο για τα συναισθήματα των άλλων και ενδιαφέρεται

13 παραπάνω για το εγώ του. Επόμενη ερώτηση?

14 Ερευνητής:

15 Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα συμπεριφορών ή στάσεων που, κατά τη γνώμη

16 σας, αντικατοπτρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά;

17 Συμμετέχοντας:

18 Εεεεμ ας πούμε βίαιες συμπεριφορές που, βίαιες συμπεριφορές όπως που να σου

19 φωνάζει κάποιος να μεν σε ακούει, να μην σε βάζει υπόψη, να γίνεται μόνο το δικό

20 του, να σε αναγκάζει να κάνει πράγματα που θέλει αυτός, άσχετα ότι δεν τα θέλεις.

21 Αυτά, είναι κάτι ένα κομμάτι, ή να μην σου δίνει αναφορά που θα πάει και τι θα κάνει

22 και μετά να τα ανακαλύπτεις και να αναγκάζεσαι.

23 Ερευνητής:

24 Πότε αναγνωρίσατε για πρώτη φορά αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάποιον με τον

25 οποίο είχατε κάποια επαφή αλληλεπίδρασης;

26 Συμμετέχοντας:

27 Είχα σχέση, είχα μαζί με τον πρώην μου έτσι και εκεί τα ανακάλυψα, εντάξει εξαιτίας
28 αυτού του γεγονός κατάφερα να ανακαλύψω τις συμπεριφορές, τα αρνητικά του και
29 κατάφερα να τα διαχειρίζομαι λίγο καλύτερα, τα αναγνωρίζω για να μπορώ να φύγω
30 λίγο πιο γρήγορα από έτσι καταστάσεις. Ναι ήταν βίαιος, με πίεζε πάρα πολύ και
31 αναγκαζόμουν να κάνω πράγματα και ήμουν σε καταστάσεις που άσχετα που δεν
32 ήθελα να ήμουν αλλά ήμουν.

33 Ερευνητής:

34 Περιγράψτε μια εμπειρία σας με κάποιο άτομο που θεωρείτε ότι εκδηλώνει
35 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Τι συνέβη και πώς αντιδράσατε;

36 Συμμετέχοντας:

37 Ας πούμε ένα γεγονός που έγινε μαζί με τον πρώην μου που ήμουν μαζί του ήταν ας
38 πούμε, ένα γεγονός ήταν στα γενέθλια μου που ήθελα να βγω μαζί με τους γονείς μου
39 και αυτός δεν ήθελε, έκανε τα πάντα για να μην βγούμε μαζί με την παρέα που
40 έχουμε κανονίσει και καθόταν με τις ώρες ας πούμε μπροστά στο καθρέπτη να βλέπει
41 τον εαυτό του. Έβλεπε ρούχα, εμένα συνέχεια να με προνεύεται, να με υποβαθμίζει,
42 να με βρίζει, μόνο και μόνο για να μην πάμε και να καθυστερήσουμε και να χάσουμε
43 τις κρατήσεις και τα πάντα. Εγώ εντάξει νευρίασα και έριξε το φταίξιμο πάνω μου,
44 αυτό απλώς γελούσε και δεν είχε καμία ευθύνη γιατί έγινε αυτό που ήθελα,
45 πληγώθηκε ο εγωισμός του, άλλη εμπειρία που είχα μαζί του ήταν πάλι να πάμε
46 βόλτα μαζί με φίλους μας αυτός τα κανόνισε και μετά μετάνιωνε και έριχνε το
47 φταίξιμο πάνω μας για να κοιμηθεί παραπάνω ας πούμε, ναι συνέχεια με
48 ειρωνευόταν, συνέχεια με κατηγορούσε, με έκανε να νιώθω άσχημα, ήταν βίαιες
49 καταστάσεις, συναισθηματικά βίαιες καταστάσεις πιο πολύ.

50 Ερευνητής:

- 51 Πώς σας επηρέασε εκείνη η εμπειρία συναισθηματικά και ψυχικά;
- 52 Συμμετέχοντας:
- 53 Ψυχικά με επηρέασε πιο πολύ αρνητικά, έγινα πιο κλειστός άνθρωπος, πιο
54 καχύποπτος όμως εξαιτίας αυτών των γεγονότων μπορώ να δω κάποια σημάδια για
55 να μπορώ να φύγω πιο σύντομα για να μην τα ξαναπεράσω τα ίδια. Όμως υπάρχουν
56 καταστάσεις που πιστεύω ότι είναι αυτά και μπορεί να τα μπερδέψω και να κλείνομαι
57 πιο πολύ στο εαυτό μου και έτσι δεν μπορώ να το διαχειριστώ ακόμα εκατό τα εκατό
58 σωστά.
- 59 Ερευνητής:
- 60 Οκ, Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά αυτού του ατόμου κατά την
61 αλληλεπίδραση σας;
- 62 Συμμετέχοντας:
- 63 Συμπεριφορά του, εγωιστής σίγουρα, είναι δύσκολο, ήταν μια κατάσταση που δεν
64 μπορούσες να αναπνεύσεις που έβγαινες από τον εαυτό σου, έχανες τον εαυτό σου
65 και έπρεπε να συμπεριφέρεσαι σάμπως και είσαι κάποιος άλλος. Για να κάνεις τα
66 θελήματα κάποιου άλλου και τον εγωισμό του, εγωιστή στο φουλ.
- 67 Ερευνητής:
- 68 Υπήρχαν μοτίβα που παρατηρήσατε;
- 69 Συμμετέχοντας:
- 70 Τα μοτίβα που παρατήρησα είναι ότι δεν γινόταν το δικό του ξεκινούσαμε να
71 βλέπουμε την εμφάνιση του κατά αρχήν όταν κατέληγε για το πώς πρέπει να είναι η
72 εμφάνιση του καταλήγαμε στην δική μου που δεν ήμουν σωστά κατάλληλη είτε
73 σωματικά για αυτόν. Μετά ήταν η στάση μου που δεν του άρεσε, ήταν αρκετά τα
74 μοτίβα όμως συνεχώς ήταν η ίδια ιστορία, κάθε φορά που δεν ήθελε ή άλλαζε γνώμη
75 για κάτι η να πάει κάπου.

- 76 Ερευνητής:
- 77 Πώς αντιδράτε στα συγκεκριμένα μοτίβα συμπεριφοράς;
- 78 Συμμετέχοντας:
- 79 Στην αρχή όταν ήμουν μαζί του πήγαινα με τα νερά του γιατί με έκανε να νιώθω ότι
- 80 εγώ φταίω και αυτό είναι το λογικό, τώρα απλά όταν τα βλέπω δίνω ευκαιρία γιατί
- 81 πιστεύω ότι μπορεί να είναι δικό του λάθος να είναι όντως ότι πρέπει να είναι έτσι.
- 82 Όμως όταν παρά πάει το πράμα νιώθω ότι πρέπει να φύγω, ότι δεν είναι λογικό αυτό
- 83 που γίνεται όμως καμιά φορά αδυνατώ να φύγω, μένω εκεί γιατί είναι μια ιστορία την
- 84 οποία έχω ξανά ζήσει. Νιώθω όντως έτσι πρέπει να γίνεται γιατί νιώθω ότι εγώ έχω το
- 85 λάθος.
- 86 Ερευνητής:
- 87 Ολοκλήρωσες?
- 88 Συμμετέχοντας:
- 89 Ναι.
- 90 Ερευνητής:
- 91 Ποιες στιγμές αλληλεπίδρασης με αυτό το άτομο θεωρείτε πιο έντονες ή δύσκολες;
- 92 Συμμετέχοντας:
- 93 Πιο δύσκολες ήταν όταν με ειρωνευόταν, όταν με κορόιδευε για το πώς είναι το σώμα
- 94 μου και το πώς μιλώ. Ή όταν μου απαγόρευε να ακούω τραγούδια που ήθελα γιατί
- 95 μου άρεσαν γιατί είναι ξένα, γιατί ήταν δύσκολη η όλη κατάσταση.
- 96 Ερευνητής:
- 97 Ποια ήταν η αντίδρασή σας μετά από αυτές τις δύσκολες στιγμές;
- 98 Συμμετέχοντας:
- 99 Η αντίδραση μου ήταν να κλιστώ στον εαυτό μου, όμως η οικογένεια μου με βοήθησε
- 100 πολύ ψυχολογικά, με ωθούσε να βγω έξω να ανοιχτώ, να αρχίσω ξανά να

101 εμπιστεύομαι τον κόσμο γιατί εξαιτίας αυτής της κατάστασης δεν μπορώ να
102 εμπιστευτώ κανένα άνθρωπο και ακόμα δεν μπορώ να εμπιστευτώ και είμαι πιο
103 κλειστή στον εαυτό μου. Αλλά πιστεύω ότι έκανα πρόοδο και κάπως αρχίζω και
104 ανοίγομαι, αλλά ήταν η πιο δύσκολη περίοδος στην ζωή μου, ακόμα δεν μπορώ να το
105 διαχειριστώ σωστά και ακόμα νιώθω ότι δεν μπορώ να καταλάβω ποιος είχε το πιο
106 πολύ λάθος εγώ ή αυτός? Αν ήταν έτσι που έπρεπε να γίνει η κατάσταση ή όχι.

107 Ερευνητής:

108 Υπάρχουν λέξεις ή φράσεις που χρησιμοποιούνται συχνά από αυτό το άτομο και πώς
109 σας επηρεάζουν;

110 Συμμετέχοντας:

111 Συνέχει που μόλις με έβλεπε να ετοιμάζομαι συνέχεια άρχισε να γελά ή όταν έλεγα
112 κάτι άρχιζε να γελά που με επηρεάζε, γιατί δεν ήξερα αν λέω κάτι λάθος ή αν είμαι
113 ντυμένη λάθος, η άλλη φράση που έκανε ήταν να μου λέει πως είσαι έτσι γιατί είσαι
114 έτσι? Δεν πάω πουθενά ενώ είσαι έτσι, με κάνεις ρεζίλι, δεν με ενδιαφέρει θα πάμε
115 εκεί που θέλω εγώ, δεν με κόφτει, δεν είσαι αρκετή για μένα, τι άλλο μου είχε πει?
116 Μου είπε ότι οι μαύροι είναι καλύτεροι από μένα, ρατσιστικές συμπεριφορές εκτός
117 από αυτά που είπαμε.

118 Ερευνητής:

119 Πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας όταν ακούτε αυτές τις λέξεις ή φράσεις;

120 Συμμετέχοντας:

121 Στην αρχή μου έρχονται όλες οι αναμνήσεις και αρχίζω να στενοχωριέμαι, να τρέμω,
122 νιώθω ότι είμαι σε αυτήν την στιγμή, αυτή την χρονική περίοδο και να το νιώθω,
123 ύστερα όταν καταφέρω και βγαίνω και έρχομαι στο παρόν αρχίζω και νιώθω θυμό και
124 ύστερα φόβο, απλώς δεν μπορώ να το διαχειριστώ εκατό τα εκατό ακόμα. Άμα
125 καταφέρω να το διαχειριστώ και μένω μόνο στον θυμό αρχίζω να φωνάζω, να μπαίνω

- 126 στην άμυνα για να υπερασπιστώ τον εαυτό μου γιατί τότε δεν τα κατάφερα να τον
127 υπερασπιστώ και προσπαθώ τουλάχιστον τώρα.
- 128 Ερευνητής:
- 129 Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή που βιώσατε με κάποιο άτομο που εκδηλώνει
130 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
- 131 Συμμετέχοντας:
- 132 Η πιο δύσκολη στιγμή ήταν όταν ήμουν σε σχέση, όταν πήγαμε στο εξωτερικό γιατί
133 υποτίθεται ότι όταν ήμασταν Κύπρο στην δουλειά συνεχώς κατηγορούσε την
134 δουλειά, ότι τον πιέζει η δουλειά και δεν μπορεί να αναπνεύσει και γινόταν αυτή την
135 στιγμή στην ζωή μας. Εμείς θέλαμε να πάμε διακοπές και εγώ είχα κάποιο πρόβλημα
136 και δεν μπορούσα να περπατώ καλά μέσα στο χιόνι στο εξωτερικό και αυτός απλός
137 με κορόιδευε και γελούσε, με ειρωνευόταν, νευρίαζε και αντί να πάρουμε κάποιον
138 γιατρό γιατί ήταν θέμα υγείας να δούμε τι γίνεται, έπιανε τους φίλους του για να
139 κανονίσει το που θα πάει, να βγει. Εμένα απλός με άφηνε σπίτι ή γονατισμένη κάτω
140 στον δρόμο να κλαίω από τον πόνο.
- 141 Ερευνητής:
- 142 Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της εμπειρίας αλληλεπίδρασης με
143 άτομα που θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
- 144 Συμμετέχοντας:
- 145 Φόβο, το ένα είναι φόβο γιατί πιστεύω ότι μπορεί να, βλέπω σημεία τα οποία είναι τα
146 ίδια με αυτά που πέρασα και φοβάμαι ότι θα ξαναγίνουν ακριβώς τα ίδια και δεν
147 ήθελα να είμαι σε έτσι κατάσταση. Θέλω να φύγω θέλω να αποχωρίσω, αλλά από την
148 άλλα πιστεύω ότι έτσι πρέπει να είναι και αδυνατώ να φύγω από αυτήν την
149 κατάσταση, νιώθω αδύναμη αλλά ταυτόχρονα προσπαθώ να παλέψω μέσα μου για να
150 υπερασπιστώ το εαυτό μου για να μην συμβεί ξανά το ίδιο. Απλός κλίνομαι πιο πολύ

- 151 στον εαυτό μου και δεν έχω εμπιστοσύνη και δεν θέλω να μιλώ σε κανένα. Ήταν
152 δύσκολες στιγμές και μου προκάλεσαν πολλές ανασφάλειες που μπορεί να τις
153 παρεξηγήσω τις προθέσεις κάποιου μπορεί να τις παρεξηγήσω και να θεωρήσω ότι
154 είναι νάρκισσος και ότι θα ξανά συμβούν τα ίδια.
- 155 Ερευνητής:
- 156 Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά μετά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομα που
157 θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
- 158 Συμμετέχοντας:
- 159 Θυμό, απογοήτευση, απορία, το γιατί να είναι έτσι, γιατί να συμπεριφέρονται στους
160 άλλους έτσι, αν πρέπει αν είναι σωστό αυτό που γίνεται, πια είναι η πιο σωστή
161 αντιμετώπιση που έπρεπε να κάνω εγώ για τον εαυτό μου και για εκείνος για αυτό το
162 πράμα. Έχω θυμό γιατί πιστεύω ότι δεν είναι σωστό να συμπεριφέρεσαι σε κάποιον
163 έτσι είτε είναι η σχέση σου είτε δεν είναι η σχέση σου επειδή είναι άνθρωπος,
164 ανθρώπινο ων, έχει συναισθήματα και δεν πρέπει να του συμπεριφέρεσαι σαν να
165 είναι ένα αντικείμενο μόνο για να εκπληρώσεις το εγώ σου το πάθος σου. Ότι και να
166 είναι, πολύ απογοήτευση πολύ θυμό, λύπη, φόβο, χαρά που έφυγα από αυτή την
167 κατάσταση που γλύτωσα, όμως έχω ακόμα ανασφάλεια, ανασφάλεια ότι μπορεί να
168 ξαναβρεθώ σε αυτή την κατάσταση και αυτός νομίζω ότι είναι ο πιο μεγάλος μου
169 φόβος.
- 170 Ερευνητής:
- 171 Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσατε στη
172 συναισθηματική σας κατάσταση;
- 173 Συμμετέχοντας:
- 174 Οι μεγαλύτερες αλλαγές είναι όταν δεν ήμουν καχύποπτη με τους ανθρώπους, ήμουν
175 πιο φιλική και πιο αθώα μπορώ να πω, δεν σκεφτόμουν ότι ο άλλος θα με δει θα μπω

176 σε κάποια σχέση, ή φιλία και θα σκεφτεί να μου κάνει κακό. Ήμουν έτσι, μόνο που
177 με επηρεάζει κάποιος άνθρωπος και θέλει να μου μιλήσει σκέπτομαι τι θα κερδίσει
178 από μένα, γιατί ήρθε? Ποια θα είναι μετά η συμπεριφορά του? Το γιατί ήρθε? Πως θα
179 μου συμπεριφερθεί μετά? Πρέπει να φύω? Πρέπει να μείνω? Με έκανε να σκεφτώ πιο
180 καχύποπτα, να μην έχω ασφάλεια ούτε του εαυτού μου, Αυτά.

181 Ερευνητής:

182 Οκ, να προχωρήσω με την επόμενη ερώτηση.

183 Συμμετέχοντας:

184 Ναι.

185 Ερευνητής:

186 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας μετά την
187 εμπειρία αλληλεπίδρασης;

188 Συμμετέχοντας:

189 Γιατί μπορεί να είμαι λάθος, σε λάθος περιπτώσεις, να είναι σωστά γύρο μου να είναι
190 σωστοί οι άλλοι και εγώ να είμαι στην πραγματικότητα λάθος, ή συνέχεια που μου
191 έλεγε για το σώμα μου, το σώμα μου να είναι λάθος, ο τρόπος μου να είναι λάθος ο
192 τρόπος που κουνούμε που κάνω κάτι που ντύνομαι. Βασικά τα πάντα είναι λάθος ή
193 μου προκάλεσε μεγάλη ανασφάλεια, είναι πολύ δύσκολο να έχω εμπιστοσύνη στον
194 ίδιο μου το εαυτό όχι να έχω εμπιστοσύνη στους άλλους. Και αν μου πει κάποιος
195 κάποια καλή κουβέντα δεν έχω εμπιστοσύνη και νιώθω ότι με περιπαίζει, μπαίνω σε
196 ανασφάλειες και δεν μπορώ να αντιδράσω, ναι αυτό το πράγμα μου ήταν πολύ
197 δύσκολο και άλλες αλλαγές που είδα ήταν ότι άρχιζα να φορώ διαφορετικά ρούχα, να
198 μην δείχνω το σώμα μου, να μην θέλω να βγω έξω. Να μην θέλω να βγω έξω, να
199 θέλω να είμαι πιο κλειστή, προσπαθώ να απομακρυνθώ από όλους, μέχρι και από την
200 ίδια μου την οικογένεια γιατί άρχισα να μην την εμπιστεύομαι και να νιώθω απλώς ότι

201 είμαι κόρη τους, είμαι ξαδέρφη τους να μου λένε τέτοια πράγματα μόνο και μόνο για
202 να με κάνουν να νιώσω πιο ωραία, πιο ήρεμα. Έτσι κάπως δεν ξέρω ποιον και τι
203 πρέπει να πιστέψω.

204 Ερευνητής:

205 Πώς μπορεί να επηρέασε η εμπειρία αυτή την αυτοεκτίμησή σας και την αντίληψή
206 σας για τον εαυτό σας;

207 Συμμετέχοντας:

208 Την επηρέασε πάρα πολύ αρκετά και αρνητικά μπορώ να πω, θετικά με καμία
209 δύναμη, εντάξει εξαιτίας αυτής της εμπειρίας αρνητικά μου το επηρέασε γιατί νιώθω
210 ότι είμαι πολύ κατώτατη από όλους τους ανθρώπους. Νιώθω ότι απλώς δεν αξίζω,
211 απλώς ότι προσπάθεια και να κάνω για να αλλάξω δεν θα τα καταφέρω γιατί δεν είναι
212 αρκετά προς τα μάτια των άλλων. Αυτό που μου είπε για τον πως είσαι έτσι ότι μέχρι
213 και οι ρατσιστικές συμπεριφορές που είχε προς τους έγχρωμους προς τους μαύρους,
214 είναι πιο καθαροί, πιο έτσι, και με έκανε να νιώθω πολύ πιο απαίσια και εντάξει
215 υπάρχουν στιγμές που θέλω να αλλάξω, προσπαθώ να αλλάξω το πω είναι η
216 εμφάνιση μου, ας πούμε τα μαλλιά μου και το σώμα μου, να χάσω κυλά. Ότι και να
217 κάνω θα πέσει σε ένα κενό, δεν θα είναι αρκετό για κανέναν, ούτε για μένα ούτε για
218 κάποιον άλλο που είναι γύρο μου και να συνεχίσω να έχω αυτές τις συμπεριφορές
219 που είχα, ότι και να κάνω, από την μια ναι είναι θετικό που θέλω να αλλάξω αλλά
220 είναι και αρνητικό που δεν μπορώ να το καταφέρω αυτό το πράμα γιατί δεν είναι
221 αρκετό.

222 Ερευνητής:

223 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά σας ή στον τρόπο που αλληλεπιδράτε
224 με άλλους ανθρώπους μετά από αυτές τις εμπειρίες; Αν ναι, ποιες είναι αυτές;

225 Συμμετέχοντας:

226 Να έχω δει αλλαγές προς τον εαυτό μου και δεν θέλω να έρχομαι σε επαφή με κόσμο,
227 θέλω να είμαι κλειστή θέλω να είμαι σπίτι μου, θέλω να μην έχει κανένα γύρο μου,
228 δεν θέλω να μου μιλά κανένας. Με το σώμα μου με τα ρούχα μου είδα αλλαγή με τον
229 τρόπο που ντύνομαι συγκεκριμένα, θέλω προς τον κόσμο όταν μου μιλούν μπορεί να
230 μην απαντήσω πίσω. Είμαι πολύ πιο κλειστή, αν μου μιλήσουν ευγενικά μπορεί είτε
231 να μην απαντήσω είτε να απαντήσω πολύ απότομα, αν μου προσφέρουν βοήθεια για
232 κάτω που φαίνεται ότι θέλω βοήθεια στον δρόμο. Θα απομακρυνθώ δεν θα απαντήσω
233 καν, θα είμαι πιο απόμακρη, αν βγω με την παρέα μου που τους ξέρω χρόνια και τους
234 ξέρω θα αρχίσω να είμαι καχύποπτη, που το κάνουν συνέχεια που ήταν φιλικοί μαζί
235 μου και παλιά δεν το έβλεπα ότι είναι λάθος ή ότι είναι κακό ή ότι έχουν κάποιο
236 σκοπό κάτι να κερδίσουν από εμένα, τώρα συνέχεια αναρωτιέμαι γιατί το κάνουν και
237 είμαι πολύ απότομη μαζί τους με επιθετικές, με επίθεση και άμυνα συγκριμένα γιατί
238 νιώθω ότι βγαίνουν αυτά που πέρασα νιώθω ότι θα ξαναγίνουν μαζί του.

239 Ερευνητής:

240 Ποιες μπορεί να ήταν οι μακροχρόνιες επιπτώσεις αυτών των εμπειριών στην ψυχική
241 σας υγεία; Έχετε λάβει κάποια μέτρα για να τις αντιμετωπίσετε;

242 Συμμετέχοντας:

243 Μέτρα, τα μέτρα μου τα έβαλε μόνος του ο εαυτός μου, η άμυνα που έχω καχυποψίες
244 που έχω συνέχεια, αυτή είναι η άμυνα που έχω λάβει, κλειστή, να μην εμπιστεύομαι
245 τον κόσμο, να μην του μιλώ να μην έρχομαι σε επαφή με άνθρωπο. Γιατί απλώς
246 φοβάμαι, γιατί ότι άλλο μέτρο και αν πάρω δεν θα είναι αρκετό για να προστατέψω
247 την ψυχή μου, το σώμα μου, τα νεύρα μου το πιο σημαντικό, νιώθω ότι αν ξαναέρθω
248 σε έτσι κατάσταση μπορεί να μην, ο εαυτός μου να μου βγάλει μια άμυνα που να
249 είμαι πολύ πιο βίαιη. Το έχω περάσει και δεν έχω καταφέρει να προστατέψω τον
250 εαυτό μου λεκτικά και έτσι ο εαυτός μου κάνει μια άμυνα λεκτικά να είμαι βίαιη

251 μόνο και μόνο γιατί το έχω ξαναπεράσει και θέλω να έχω μια προστασία που δεν την
252 είχα και δεν θα την έχω από άλλον άνθρωπο, έτσι νιώθω.

253 Ερευνητής:

254 Ποια μέτρα θεωρείτε πιο αποτελεσματικά και γιατί;

255 Συμμετέχοντας:

256 Δεν ξέρω πια μέτρα είναι πιο αποτελεσματικά γιατί το μέτρο που έχω λάβει τώρα να
257 είμαι κλειστός άνθρωπος που το έχει κάνει το ίδιο μου το σώμα, έχει στιγμές που
258 νιώθω ότι βουλιάζω στο κενό ότι είμαι τέλεια μόνη μου ότι πρέπει αυτή η κατάσταση
259 να αλλάξει και δεν είναι σωστή. Που θα πάω μόνη μου? Κάποια στιγμή όντος θα
260 χρειαστώ κάποια βοήθεια, κάτι θα θέλω να πω σε κάποιον και δεν έχω γιατί απλώς
261 δεν εμπιστεύομαι. Έτσι νιώθω ότι είμαι σε ένα χάος, άρα δεν ξέρω πιο είναι το πιο
262 σωστό, ποια μέτρα γιατί που έχω λάβει ναι με προστατεύουν συναισθηματικά αλλά
263 δεν ξέρω πιο είναι το πιο σωστό.

264 Ερευνητής:

265 Οκ, Πώς θα περιγράφατε την εξέλιξη της σχέσης σας με το άτομο αυτό με την
266 πάροδο του χρόνου;

267 Συμμετέχοντας:

268 Στην αρχή ήμουν εντάξει, γιατί έβλεπε μόνο τον εαυτό του, την εμφάνιση του, εγώ
269 ήμουν πιο ανοικτή γιατί ήθελα να τον μάθω, μόνο με την δική του την ρουτίνα
270 μπορούσα να καταλάβω τι άνθρωπος ήταν. Μετά που φτάσαμε σε σημείο να
271 συγκατοικήσουμε, να πάρουμε πιο σοβαρά την σχέση μας και είδα ότι δεν ήταν μόνο
272 η εμφάνιση το θέμα, είδα ότι δεν γίνεται αυτό το πράμα, όμως δεν μπορούσα να φύγω
273 από αυτή την κατάσταση γιατί πίστευα ότι εγώ έχω το λάθος. Κυρίως λεκτικά και όχι
274 μόνο, είδα ότι έπρεπε να αλλάξω πάσα θυσία, γιατί έβλεπα ότι δεν ήμουν καλά εγώ
275 σαν άνθρωπος. Στην ψυχή μου δεν ήμουν καθόλου καλά, έπρεπε κάτι να κάνω,

276 έπρεπε κάπως να διαφύγω από αυτήν όλη την ιστορία γιατί έβλεπα από μόνη μου τον
277 εαυτό μου από την αρχή, δεν είχα γνώση.

278 Ερευνητής:

279 Υπήρχαν φάσεις ή σημαντικά γεγονότα που επηρέασαν την πορεία της σχέσης;

280 Συμμετέχοντας:

281 Το σημαντικό γεγονός που έγινε ήταν όταν έμεινα έγγειος και έπρεπε εκείνη την
282 στιγμή να αποφασίσουμε κάτι που ήταν σημαντικό γιατί ανακαλύψαμε ότι και οι δύο
283 μας είχαμε κάτι, λόγο μιας αιματολογικής εξέτασης που κάναμε δεν μπορούσαμε να
284 είμαστε μαζί λόγο του στίγματος. Πρέπει να αποφασίσουμε τι θα γίνει με το μωρό
285 όμως αυτός δεν έβλεπε την σοβαρότητα της κατάστασης, δεν τον ενδιέφερε και
286 έπρεπε να βγάλω αποφάσεις μόνη μου. Δεν με στήριζε ψυχολογικά, δεν με στήριζε με
287 τίποτα στο σπίτι, αντιθέτως εκεί που όλοι, οι γιατροί και η οικογένεια η δική του να
288 μην μου φωνάζει να μην με αγχώνει, να με βοηθά, απλώς γελούσε, τους αγνοούσε και
289 εμένα μαζί με αγνοούσε. Απλώς συνέχεια με νευρίαζε, με κοροϊδεύει για το πως
290 γινόταν το σώμα μου, το πώς είμαι, τι μέλλον θα έχει αυτό το μωρό υποτίθεται και
291 κρίμα που έχει έτσι μάνα και ευτυχώς που είναι εκείνος ο πατέρα και θα δω και
292 πολλές ιστορίες. Που πήγαμε στο εξωτερικό που πονούσα γονάτισα από πόνο, αντί να
293 πιάσει τον γιατρό να δει τι γίνεται γιατί ήταν και δικό του μωρό, δεν το έκανα μόνη
294 μου, έπιανε τους φίλους του για να βγει έξω, με κατηγορούσε εμένα, δυο βδομάδες
295 στο εξωτερικό δεν έφαγα τίποτα και ήμουν νηστική και δεν τον ενδιέφερε αλλά να
296 τρώει πράματα που μόνο εκείνος μπορούσε, ο γιατρός είπε δεν μπορώ να τα φάω.

297 Έβλεπα ότι δεν ήταν καλός σαν σύντροφος και δεν γινόταν ούτε για πατέρα, έπρεπε
298 να κάτι να γίνει να γλιτώσω το παιδί μου ουσιαστικά όχι μόνο τον εαυτό μου από
299 αυτή την κατάσταση.

300 Ερευνητής:

- 301 Πώς αντιμετωπίσατε τις αλλαγές στη σχέση και πώς αυτές επηρέασαν την
302 ψυχολογική σας κατάσταση;
- 303 Συμμετέχοντας:
- 304 Όταν έμεινα έγγειος, όταν το έμαθα και έβλεπα αυτή την κατάσταση δεν μπορεί να
305 στηρίξει οικογένεια και να γίνει σωστός πατέρας, αποφάσισα ότι έπρεπε να φύγω,
306 έπρεπε να φύγω, ήταν η κατάσταση που κατάλαβα ότι αλλαγή και να κάνω δεν ήταν
307 αρκετή. Έτσι είναι αυτός ο άνθρωπος, αυτός ο άνθρωπος έβλεπε τον εαυτό του, δεν
308 ενδιαφερόταν για τίποτε, ούτε για το ίδιο του το αίμα, το παιδί του δεν τον ενδιέφερε
309 και έτσι κατάλαβα ότι και να γίνει δεν θα καταλάβει. Ήταν το εγώ του μόνο και
310 ύστερα που τον έπιασα να με κερατώνει κιόλας αποφάσισα κάπως να γλιτώσω τον
311 εαυτό μου, γιατί έπρεπε να γλιτώσω τον εαυτό μου και το παιδί μου γιατί δεν ήξερα
312 σε τι άλλη κατάσταση μπορούσε να φτάσει. Συνεχώς μου φώναζε, συνεχώς με
313 απειλούσε, συνεχώς ήθελε. Ένιωθα απειλή για την ζωή μου και την ζωή του παιδιού
314 μου.
- 315 Ερευνητής:
- 316 Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδρασης;
- 317 Συμμετέχοντας:
- 318 Θυμώνω για τον εαυτό μου, ότι έχω τρελή υπομονή για να καταφέρω να αντέξω
319 αυτές τις καταστάσεις και στο τέλος για να καταφέρω να ανοίξω τα μάτια μου είδα
320 ότι έχω τρελή υπομονή ,έτσι καταστάσεις δεν ήταν να βρει την δύναμη είτε να φύγει
321 είτε να αρχίσει να μιλά για αυτή την ιστορία. Και τελικά είμαι πιο δυνατή από ότι
322 πίστευα.
- 323 Ερευνητής:
- 324 Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές συνειδητοποιήσεις σας; Από αυτά που είπατε οι πιο
325 σημαντικές συνειδητοποιήσεις σας.

326 Συμμετέχοντας:

327 Άτομα με τόσο ψηλά ναρκισσιστικά στοιχεία τόσο έντονα και θέλουν μόνο το εγώ
328 τους και δεν μπορούν να ενδιαφερθούν ούτε για το ίδιο τους το παιδί και έτσι άτομα
329 με έτσι στοιχεία πρέπει απλώς να φεύγω γιατί ότι και να κάνεις ότι και να τους
330 προσφέρεις δεν τους ενδιαφέρει. Απλώς τους δίνεις αυτό που θέλουν και αυτό ήταν.

331 Ερευνητής:

332 Πώς αυτές οι συνειδητοποιήσεις έχουν επηρεάσει τον τρόπο που βλέπετε τις σχέσεις
333 σας με άλλους ανθρώπους;

334 Συμμετέχοντας:

335 Με έχουν επηρεάσει πάρα πολύ, γιατί όπως είπα και πριν νιώθω ότι κάτι θέλουν από
336 εμένα και το δίνω, όμως δεν το αναγνωρίζουν, κάποια θυσία που θα κάνω. Και ότι
337 είμαι απλώς υποχρεωμένη ουσιαστικά να το κάνω αυτό το πράγμα γιατί είναι το εγώ
338 τους είναι αυτό που θέλουνε, δεν τους ενδιαφέρει ουσιαστικά αυτά, τούτο νιώθω ότι
339 πέφτω συνεχώς σε εκμετάλλευση και κλίστηκα στον εαυτό μου και δεν θέλω να έχω,
340 να συνδεθώ συναισθηματικά με κάποιον άνθρωπο.

341 Ερευνητής:

342 Ποια υποστήριξη λάβατε από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας
343 κατά τη διάρκεια αυτών των εμπειριών; Πόσο χρήσιμη ήταν αυτή η υποστήριξη;

344 Συμμετέχοντας:

345 Η πιο ψηλή στήριξη που είχα ήταν όταν πήγα στο εξωτερικό, γιατί όταν πήγα στο
346 εξωτερικό για να δω τι γίνεται με τους γιατρούς τι γίνεται με το παιδί, πως είναι η
347 υγεία του παιδιού γιατί είχα πολύ έντονους πόνους. Ήταν σημαντική γιατί έχασα το
348 παιδί και συνεχώς έφταιγα τον δικό μου εαυτό και με πήραν σε ψυχολόγο έξω και ο
349 ψυχολόγος απλώς με βοήθησε ότι δεν ήταν δικό μου λάθος που έφυγε το παιδί μου
350 αλλά ήταν η ανευθυνότητα. Η ανευθυνότητα και των δύο μας, εγώ έτσι το βλέπω, ο

- 351 ψυχολόγος είπε ότι ήταν ευθύνη δική του που δεν με φρόντιζε όσο έπρεπε αλλά πως
352 μπορεί κάποιος να φροντίσει κάποιον άλλο ενώ είναι νάρκισσος, εγωιστής.
- 353 Ερευνητής:
354 Διακόπτω για να σας πω κάτι, βλέπω ότι δακρύζετε, να ξέρεται ότι ανά πάσα ώρα και
355 στιγμή μπορούμε να σταματήσουμε την συνέντευξη χωρίς να υπάρχουν κάποιες
356 επιπτώσεις.
- 357 Συμμετέχοντας:
358 Όχι να συνεχίσουμε
- 359 Ερευνητής:
360 Πείτε μου
- 361 Συμμετέχοντας:
362 Να συνεχίσουμε
- 363 Ερευνητής:
364 Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίζετε τις αλληλεπιδράσεις σας με
365 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά; Ποιες από αυτές είναι πιο
366 αποτελεσματικές;
- 367 Συμμετέχοντας:
368 Αυτό που κάνω είναι απλώς να κάθομαι για λίγη ώρα, να μην μιλώ, να τους αφήνω
369 να εκφράζονται και άμα δω ότι έχουν κάποιες ναρκισσιστικές συμπεριφορές όπως
370 είχα ζήσει είναι απλώς θα μπω σε αυτοάμυνα. Κλίνομαι στον εαυτό μου, να μην δίνω
371 πολλά πολλά στοιχεία για μένα, να προσπαθώ να κλιστώ τόσο όσο να μην καταφέρω
372 να συνδεθώ συναισθηματικά γιατί δίνω ευκαιρία γιατί είναι παρεξήγηση δική μου για
373 κάποιες αντιδράσεις τους, κάποια πράγματα, κάποια λόγια. Και έτσι προσπαθώ να
374 είμαι, να δίνω ευκαιρίες, όμως στο τέλος όταν κλιστώ για να μην συνδεθώ και δω ότι
375 είναι νάρκισσος εξαφανίζομαι, φεύγω γιατί φοβάμαι

376 Ερευνητής:

377 Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδρασης με άτομα που εκδηλώνουν
378 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

379 Συμμετέχοντας:

380 Τι έμαθα? Έμαθα ότι είναι οι πιο επικίνδυνοι άνθρωποι. Είναι επικίνδυνοι γιατί αυτοί
381 οι άνθρωποι δεν μπορούν κάτι να δουν το καλό ή να προσφέρουν κάτι καλό στο
382 άνθρωπο, αν θα προσφέρουν κάτι που είναι σπάνια θα προσφέρουν μόνο και μόνο για
383 να αποκτήσουν κάτι δεκαπλάσιο πίσω. Αν δεν έχουν τίποτε για να πιάσουν πίσω
384 απλώς θα σε ταπεινώσουν, θα σε προσβάλουν, θα σε κατακόψουν και μετά θα
385 εξαφανιστούν, θα εξαφανιστούν από την ζωή σου, ενώ σε έχουν διαλύσει, γιατί ενώ
386 παίρνουν τόσο μένουν ύστερα όταν δεν παίρνουν φεύγουν.

387 Ερευνητής:

388 Τι συμβουλή δίνετε στους ανθρώπους που μπορεί να έχουν αλληλεπιδράσεις με
389 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

390 Συμμετέχοντας:

391 Συμβουλή, συμβουλή είναι να φεύγουν, να φεύγουν από έτσι ανθρώπου γιατί τίποτα
392 δεν θα δουν καλό από έτσι άτομα, όμως να καταλάβουν ότι δεν ήταν δικά τους λάθη
393 αυτά που έχουν περάσει αυτά που έχουν βιώσει. Και απλώς είναι έτσι ο άλλος, έτσι
394 είναι ο άνθρωπος αυτός, ναι να δίνουν δεύτερες ευκαιρίες στους άλλους ανθρώπους
395 αλλά αν δουν ότι είναι έτσι να φεύγουν. Όταν βλέπουν έτσι συμπεριφορές να
396 φεύγουν όσο γίνεται πιο γρήγορα όμως πρώτα να επιβεβαιώνουν ότι αυτός ο
397 άνθρωπος είναι νάρκισσος γιατί μπορεί να, μπορεί να είναι παρεξήγηση να έχουν
398 βιώσει και οι άλλοι άνθρωποι κάτι και να παρεξηγούμε την άμυνα τους ότι είναι
399 νάρκισσοι. Και να μην ξέρουν ότι είναι πιο δυνατοί από αυτούς και δεν αξίζει να
400 σπαταλούν τον εαυτό τους να, να σπαταλούν τον εαυτό τους να πέφτουν σε

- 401 ψυχολογικές αδιεξόδους για ανθρώπους που είναι εγώ και κανένας άλλος στον κόσμο
- 402 και να μην προσπαθούν να αλλάξουν για κανένα, γιατί μόνο εκείνοι ξέρουν την δική
- 403 τους αξία και ακόμα ανακαλύπτουν την αξία τους. Ναι.
- 404 Ερευνητής:
- 405 Εντάξει Νικολέτα, σου έχω κάνει τις ερωτήσεις που ήθελα, ευχαριστώ πάλα πολύ για
- 406 τον χρόνο σου.
- 407 Συμμετέχοντας:
- 408 Παρακαλώ.
- 409 Ερευνητής:
- 410 Να είσαι καλά.

1 **Συνέχεια Παράρτημα Z / Transcriptions**

2 **Συμμετέχοντας Δ-4 από 4**

3 Φύλλο: γυναίκα, ετών: 45, επαρχία: Λάρνακα-Κύπρος

4 Ερευνητής:

5 Γεια σου Αντιγόνη, είσαι έτοιμη να προχωρήσουμε?

6 Συμμετέχοντας:

7 Είμαι έτοιμη.

8 Ερευνητής:

9 Πώς αντιλαμβάνεστε και πώς θα ορίζατε την έννοια των ναρκισσιστικών
10 χαρακτηριστικών;

11 Συμμετέχοντας:

12 Με βάση τις εμπειρίες μου και την συναναστροφή που έχω, χαρακτήρες σε έναν
13 άνθρωπο ναρκισσιστή ο οποίος έχει χαρίσματα πιστεύω, προβάλλει το εαυτό του και
14 έχει πολύ αυτοπεποίθηση για τον εαυτό του. Τι όντος έχει καταφέρει τα πράγματα
15 που λέει η απλώς τα μεγαλοποιεί. Πιστεύω ότι υποβιβάζει τους γύρω του ανθρώπους
16 για να νιώσει καλύτερα, για να βγει αυτός πιο ψηλά, ένα άλλο ναρκισσιστικό στοιχείο
17 είναι ότι τούτοι οι άνθρωποι πιστεύω δεν δέχονται την κριτική, δεν δέχονται δεν είναι
18 εύκολο τους να δείχνουν ένα αρνητικό για τον εαυτό τους. Είναι ευχάριστοι στην
19 αρχή για να σου μιλήσουν είναι εξωστρεφείς, τώρα δεν ξέρω αν υπάρχει και
20 κατηγορία των εσωστρεφή, αλλά πιστεύω είναι εξωστρεφείς, μετά χαράς να
21 γνωρίσουν καινούριο κόσμο, αλλά έχει να κάνει με το η γη γυρίζει γύρω από τον
22 εαυτό τους, είναι γύρω από τον εαυτό τους.

23 Ερευνητής:

24 Μπορείτε να δώσετε παραδείγματα συμπεριφορών ή στάσεων που, κατά τη γνώμη
25 σας, αντικατοπτρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά;

26 Συμμετέχοντας:

27 Χαρακτηριστικά? Δηλαδή? Μπορείς να μου δώσεις ένα παράδειγμα?

28 Ερευνητής:

29 Η ερώτηση είναι μπορείτε να δώσετε παραδείγματα συμπεριφορών ή στάσεων που,
30 κατά τη γνώμη σας, αντικατοπτρίζουν αυτά τα χαρακτηριστικά; Δηλαδή αυτά που
31 αναφέραμε πριν λίγο τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά.

32 Συμμετέχοντας:

33 Για παράδειγμα, άσε με λίγο να σκεφτώ.

34 Ερευνητής:

35 Πάρε τον χρόνο σου.

36 Συμμετέχοντας:

37 Ένα παράδειγμα για παράδειγμα είναι ότι εγώ από προσωπική εμπειρία, είχα κάποια
38 άτομα που πιστεύω ότι έχουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά είναι ότι προσπαθούσαν
39 να μου επιβάλουν. Εδώ που έφτασα δεν θα μου πεις εσύ τι απόφαση θα πάρω, η
40 απόφαση είναι δική μου.

41 Ερευνητής:

42 Πότε αναγνωρίσατε για πρώτη φορά αυτά τα χαρακτηριστικά σε κάποιον με τον
43 οποίο είχατε κάποια επαφή αλληλεπίδρασης;

44 Συμμετέχοντας:

45 Για πρώτη φορά νομίζω ήμουν σε μικρή ηλικία που το είχα γνωρίσει αυτό το πράγμα
46 με συγγενικά πρόσωπα αν θυμάμαι καλά τα οποία δεν ήξερα την λέξη ναρκισσισμός,
47 δεν ήξερα την λέξη. Μπροστά τους έκαναν όλο τον υπόλοιπο πληθυσμό να νιώθουν
48 κατώτερο, μην μιλάτε εσείς την ώρα που μιλάω αλλά αυτό διέκοπτε, δεν θα μου πεις
49 εσύ τι θα κάνω, αυτό είναι το σωστό που λέω εγώ, να ακολουθήσετε αυτά που λέω
50 εγώ, αυτά.

51 Ερευνητής:

52 Περιγράψτε μια εμπειρία σας με κάποιο άτομο που θεωρείτε ότι εκδηλώνει

53 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά. Τι συνέβη και πώς αντιδράσατε;

54 Συμμετέχοντας:

55 Συγκεκριμένα τώρα μου έρχεται στο μυαλό, συγκεκριμένα ένας συνάδελφος

56 πρόσφατα, τον έχω συναντήσει 2 φορές αλλά πρώτη φορά νομίζω δεν μου άρεσε,

57 συγκεκριμένα δεν είχαμε και την καλύτερη επαφή. Είναι ένας συνάδελφος,

58 συγκεκριμένα είμαι οδοντίατρος και δουλεύω σε μια εταιρεία, είναι στο εξωτερικό,

59 τώρα είμαι διακοπές στην Κύπρο και με αυτόν τον συνάδελφο ουσιαστικά αρχίσαμε,

60 αυτός έχει μετοχές στην εταιρεία αλλά είναι και οδοντίατρος ο οποίος ρώτησα εγώ

61 έκανα αυτήν την εκπαίδευση μπορείτε να μου φέρετε αυτά τα υλικά, εγώ έφερα

62 επιχειρήματα ότι με αυτά τα υλικά που θα μου φέρετε. Θα κάνω αυτό, έχουμε

63 συμφέρον για την εταιρεία και κάτι τέτοιο.

64 Ερευνητής:

65 Πώς σας επηρέασε εκείνη η εμπειρία συναισθηματικά και ψυχικά;

66 Συμμετέχοντας:

67 Στην αρχή αμφέβαλλα τον εαυτό μου γιατί με έκανε να αμφιβάλλω, αλλά μετά

68 κατάλαβα ότι δεν έπρεπε να αμφιβάλλω και είχα νευριάσει. Ένιωσα ότι, επειδή έχω

69 τις γνώσεις και κατέχω το επάγγελμα και τα λοιπά και οι διαφωνίες που είχαμε δεν

70 στέκανε και στο τέλος της συζήτησης μας εάν στην αρχή ήμουν συγκεντρωμένη και

71 αμφέβαλλα για τον εαυτό μου αλλά στο τέλος της συζήτησης μας είχα

72 Ερευνητής:

73 Πώς θα περιγράφατε τη συμπεριφορά αυτού του ατόμου κατά την αλληλεπίδραση

74 σας;

75 Συμμετέχοντας:

- 76 Απαράδεκτη και αντί επαγγελματική, δεν ήταν τρόπος να μιλήσει σε ένα συνάδελφο
77 και μετοχές να έχει στην εταιρεία δεν σημαίνει κάτι, συναδελφικά μιλούσαμε βάλουμε
78 κάτω γνώσεις ανταλλάξαμε απόψεις. Όπως μου έλεγε αυτός και τον άκουγα και εγώ
79 ήμουν δεκτική στις απόψεις του, δεν ήταν ο ίδιος δεκτικός τις δικές μου απόψεις ή
80 στις δικές μου κριτικές.
- 81 Ερευνητής:
- 82 Υπήρχαν μοτίβα που παρατηρήσατε;
- 83 Συμμετέχοντας:
- 84 Μοτίβα δηλαδή στην εξέλιξη της συμπεριφοράς του? Πως άρχισε η κουβέντα και πως
85 κατέληξε η κουβέντα τι εννοείς?
- 86 Ερευνητής:
- 87 Όπως κατανοείτε την ερώτηση, υπήρχαν μοτίβα που παρατηρήσατε? Δηλαδή
88 υπήρχαν?
- 89 Συμμετέχοντας:
- 90 Όπως το αντιλαμβάνομαι εγώ, δηλαδή στην αρχή ήταν ένας πρόσχαρος άνθρωπος, να
91 με υποδεχτεί στην εταιρεία, να με καλωσορίσει, να μιλήσουμε, φαινόταν δεκτικός δεν
92 ήταν δεκτικός, μετά άρχισε να μιλά πιο πολύ για τον εαυτό του από αυτά που του
93 έλεγα εγώ για τα δικά του επιτεύγματα την θέση του και τα λοιπά, μετά άρχισε να
94 μου επιβάλει δεν θα μου πεις εσύ, δεν ξέρει εσύ, και στο τέλος όταν είπα κάποια
95 κριτική μου είπε όχι. Αυτά.
- 96 Ερευνητής:
- 97 Πώς αντιδράτε στα συγκεκριμένα μοτίβα συμπεριφοράς;
- 98 Συμμετέχοντας:
- 99 Το πώς αντιδρώ τώρα με το πώς αντιδρούσα παλιά είναι μεγάλη διαφορά, παλιά απλά
100 δεν εκφραζόμουνα δεν τα έλεγα και μετά νευρίαζα και έκλαιγα, πλέον θα αντιδράσω,

101 θα πω την άποψη μου και θα είμαι ήσυχη μετά μέσα μου.

102 Ερευνητής:

103 Ποιες στιγμές αλληλεπίδρασης με αυτό το άτομο θεωρείτε πιο έντονες ή δύσκολες;

104 Συμμετέχοντας:

105 Όταν έρχεται το, έντονες ή δύσκολες, ουσιαστικά όταν ανταλλάζουμε γνώσεις, αυτός

106 δεν δέχεται τις δικές μου τις γνώσεις αλλά λέει ότι οι δικές του οι γνώσεις είναι

107 καλύτερες από τις δικές μου. Που εγώ ουσιαστικά λέω έχω διαβάσει αυτό το άρθρο,

108 έχω διαβάσει αυτό, έχω κάνει αυτό το μάθημα, από πού το έχεις μάθει εσύ? Το έχεις

109 δουλέψει ποτέ? Έχεις δουλέψει αυτό το υλικό? Έκανες αυτό το μάθημα? Είναι

110 συγκεκριμένο μάθημα για να ασκήσεις το συγκεκριμένο. Ουσιαστικά έλεγε όχι αλλά

111 τα ξέρω.

112 Ερευνητής:

113 Ποια ήταν η αντίδρασή σας μετά από αυτές τις δύσκολες στιγμές;

114 Συμμετέχοντας:

115 Στο τέλος τον είχα ρωτήσει, συγνώμη τι κλάδο στην οδοντιατρική ασκείς? Γιατί

116 κανείς δεν τα κάνει όλα και μου λέει ουσιαστικά το χειρουργικό το κομμάτι, το

117 εντελώς χειρουργικό κομμάτι, εγώ του έλεγα για άλλο κομμάτι και ουσιαστικά του

118 λέω στο τέλος γιατί κουράστηκα και με υποτίμησε αρκετά. Στο τέλος λέω άρα αφού

119 δεν το ασκείς το επάγγελμα δεν το κάνεις αυτό το συγκεκριμένο κομμάτι, μην μου

120 εκφέρεις γνώμη, όπως δεν θα σου εκφέρω εγώ γνώμη στα πολύ τα χειρουργικά τα

121 οποία δεν τα κάνω και δεν τα ασκώ καθημερινά.

122 Ερευνητής:

123 Υπάρχουν λέξεις ή φράσεις που χρησιμοποιούνται συχνά από αυτό το άτομο και πώς

124 σας επηρεάζουν;

125 Συμμετέχοντας:

- 126 Αυτό το άτομο λέει συνεχώς εγώ έκανα για σένα αυτό, εσύ έκανες τι είπαμε? Δεν
127 έκανες τι είπαμε. Εγώ πρόσφερα εκεί, εγώ δεκτικά να σου αγοράσω αυτά τα υλικά,
128 έκανες από την μεριά σου αυτά που είπαμε? Εντωμεταξύ εγώ τα κάνω όλα απλά δεν
129 κοίταξε και όλη την ώρα εγώ είμαι στο πλάι σου, ενώ δεν είναι στο πλάι μου, αυτά.
- 130 Ερευνητής:
- 131 Πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας όταν ακούτε αυτές τις λέξεις ή φράσεις;
- 132 Συμμετέχοντας:
- 133 Πλέον με αυτό τον συγκεκριμένο τον άνθρωπο αλλά γενικά δεν απαντάω, παλιά
134 απαντούσα, την τελευταία φορά απλά χαμογέλασα, μετά συνέχισε να πει κάτι και του
135 λέω δεν δουλεύω για σένα αλλά για μένα δουλεύω. Γύρισα και τον αγνόησα.
- 136 Ερευνητής:
- 137 Ποια ήταν η πιο δύσκολη στιγμή που βιώσατε με κάποιο άτομο που εκδηλώνει
138 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
- 139 Συμμετέχοντας:
- 140 Η πιο δύσκολη στιγμή, να μην βγάζουν νόημα ουσιαστικά αυτά που λέει και να πιέζει
141 ψυχολογικά και ουσιαστικά να βάζει το συναισθηματικό το κομμάτι ενώ δεν υπήρχαν
142 αυτά, να λέει ότι εγώ στα πρόσφερα όλα ενώ δεν τα πρόσφερε όλα, ενώ δεν τα κάνει
143 όλα. Αλλά και εσύ είσαι μια άχρηστη και τίποτα δεν κάνεις, ότι και να πεις σε αυτούς
144 τους ανθρώπους πιστεύω ότι δεν ακούνε, ούτε θέλουν να καταλάβουν, αυτό
145 προκαλεί λίγο άγχος και λίγο θυμό, λίγο δυσκολία έκφρασης, έχουν και μια
146 ευφράδεια λόγου η οποία δεν μπορώ να το πιάσω αυτό, δεν έχω αυτή την ευφράδεια
147 λόγου. Ξέρω ότι αυτό που λέω είναι αληθείς, δεν θα πω κάτι το οποίο δεν είναι
148 αληθείς, άμα δεν το ξέρω θα το ψάξω δεν το ήξερα αυτό ή άμα δεν συμφωνώ θα πω
149 δεν συμφωνώ με αυτό. Αλλά να βάζω λόγια που δεν υπάρχουν και να αλλάζω τις
150 κουβέντες ενώ δεν ισχύουν να μην, είναι λίγο δύσκολο με αυτούς τους ανθρώπους

- 151 γιατί πιστεύω ότι και να πεις δεν θα αλλάξει κάτι και εκεί αλλάζεις.
- 152 Ερευνητής:
- 153 Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της εμπειρίας αλληλεπίδρασης με
- 154 άτομα που θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
- 155 Συμμετέχοντας:
- 156 Αν είναι άτομο το οποίο συναναστρέφομαι ή είναι μέσα στην δουλειά μου τότε για
- 157 παράδειγμα ή στον οικογενειακό μου κύκλο το οποίο με επηρεάζει θα με
- 158 στενοχωρήσει μπορεί να κλάψω μπορεί και να θυμώσω. Αν είναι άνθρωποι οι οποίοι
- 159 δεν με νοιάζει και έτυχε και τους γνώρισα δεν πρέπει να δουλέψω μαζί τους και δεν
- 160 είναι του οικογενειακού μου περιβάλλοντος αδιαφορώ.
- 161 Ερευνητής:
- 162 Πώς αισθάνεστε ψυχολογικά μετά την εμπειρία αλληλεπίδρασης με άτομα που
- 163 θεωρείτε ότι εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;
- 164 Συμμετέχοντας:
- 165 Κάνω πολλές σκέψεις και σκέπτομαι και κουβέντες που έγιναν, λέω μπας και εγώ
- 166 έκανα λάθος και δεν πιστεύω ότι σε αυτό το σημείο έκαμα λάθος είναι η δική μου
- 167 αλλά σκέπτομαι αλλά μπορεί να το συζητήσω με τον σύντροφο μου ή μαζί με την
- 168 οικογένεια μου εξαρτάτε τι έχει γίνει. Με βάζει σε μια διάθεση, μια αγχωτική διάθεση
- 169 η οποία έρχεται και ξανά έρχεται η κουβέντες στο μυαλό μου, έχει φορές που μπορεί
- 170 να μην κοιμηθώ το βράδυ ή να ξυπνήσω το βράδυ, να σκέπτομαι ή να κλαίω έπρεπε
- 171 να πω έτσι εκεί. Το σκέφτηκα και είπα να του απαντήσω έτσι και την επόμενη φορά
- 172 θα έχω το θάρρος να του πω ή θα το σκεφτώ να το πω, κάπως έτσι.
- 173 Ερευνητής:
- 174 Ποιες ήταν οι μεγαλύτερες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσατε
- 175 στη συναισθηματική σας κατάσταση;

- 176 Συμμετέχοντας:
- 177 Μετά από αλληλεπίδραση με αυτά τα άτομα?
- 178 Ερευνητής:
- 179 Η ερώτηση είναι ποιες ήταν οι μεγαλύτερες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσατε
- 180 στη συναισθηματική σας κατάσταση;
- 181 Συμμετέχοντας:
- 182 Ναι για να καταλάβω λίγο την ερώτηση στην συναισθηματική μου κατάσταση μετά
- 183 που ήρθα σε επαφή με αυτά τα άτομα?
- 184 Ερευνητής:
- 185 Ναι οι αλλαγές που είδες.
- 186 Συμμετέχοντας:
- 187 Στην αρχή κάθε φορά που έρχομαι σε επαφή με αυτά τα άτομα γίνομαι λίγο πιο
- 188 δυνατή και λίγο πιο δυνατή, μπορώ νομίζω να ανταπεξέλθω κάθε φορά και καλύτερα
- 189 από την προηγούμενη, δηλαδή άμα με επηρέασε δέκα φορές την προηγούμενη τώρα
- 190 νομίζω ότι θα με επηρεάσει οκτώ φορές. Μπορεί να μην με επηρεάσει για μέρες
- 191 μπορεί να είναι για κάποιες ώρες ενώ παλιά ήταν για μέρες, δεν θα έχω επειδή πλέον
- 192 έγινα ένας άνθρωπος ο οποίος απαντάω και αν το κρατήσω μέσα μου μετά δεν είναι ο
- 193 πιο ευτυχισμένος άνθρωπος στον κόσμο και πλέον απαντάω στις πλύστες φορές
- 194 παλιά δεν ήμουνα καλά και τώρα είμαι καλύτερα. Είμαι λίγο καλύτερα σε αυτό το
- 195 κομμάτι δεν θα με επηρεάσει πλέον τόσο, θα με επηρεάσει αλλά θα δουλέψω λίγο
- 196 καλύτερα, αποδείξεις και εμπειρίες.
- 197 Ερευνητής:
- 198 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στον τρόπο που βλέπετε τον εαυτό σας μετά την
- 199 εμπειρία αλληλεπίδρασης;
- 200 Συμμετέχοντας:

201 Όπως είχα προαναφέρει πλέον επειδή αναπτύσσονται οι γνώσεις μου, αναπτύσσεται ο
202 τρόπος σκέψης μου, επειδή πιστεύω ότι εξελίχσομε σε ένα καλό βαθμό το πώς νιώθω
203 με τα άτομα αυτά και νιώθω υπερήφανη για τον εαυτό μου για το τι απαντάω πίσω με
204 αυτούς τους ανθρώπους, δεν θα ακούσουν κάτι και θα τους πω. Ή μπορεί να
205 ενοχλήσει κάτι και αφού με υποτιμάς εσύ δεν θα κάτσω και εγώ να σε αντέξω,
206 πιστεύω ότι βελτιωνόμαστε είναι αναπάντεχα αυτά τα πράγματα αλλά πιστεύω ότι
207 είμαι σε ένα καλό δρόμο και αυτό είναι με τις εμπειρίες με τα χρόνια,
208 συναναστρέφομαι με πολύ κόσμο στην δουλειά, μπορώ να διαβάσω λίγο καλύτερα
209 τους ανθρώπους έχω ένα διαφορετικό, αυτά.

210 Ερευνητής:

211 Πώς μπορεί να επηρέασε η εμπειρία αυτή την αυτοεκτίμησή σας και την αντίληψή
212 σας για τον εαυτό σας;

213 Συμμετέχοντας:

214 Κοίτα, ήρθα σπίτι του ιατρείου οι οποίοι δεν κατέχουν κάτι ιδικό με αυτά που
215 κάνουμε για να μας πουν, ήρθα σπίτι και ότι είπα στην συνομιλία μας το είχα ελέγξει
216 δύο φορές άμα είμαι σωστή η όχι και έτσι στην κάθε γνώση το κάθε άρθρο που έχω
217 πει, το κάθε αρχείο που έχω διαβάσει πήγα και τα ξαναδιάβασα και τα, και
218 σιγουρεύτηκα ότι ήταν σωστά και έτσι σιγουρεύτηκα και ένιωσα ωραία για τον εαυτό
219 μου.

220 Ερευνητής:

221 Ολοκληρώσατε να συνεχίσω?

222 Συμμετέχοντας:

223 Ναι αυτά ολοκλήρωσα.

224 Ερευνητής:

225 Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά σας ή στον τρόπο που αλληλεπιδράτε

- 226 με άλλους ανθρώπους μετά από αυτές τις εμπειρίες; Αν ναι, ποιες είναι αυτές;
- 227 Συμμετέχοντας:
- 228 Μπορείς να επαναλάβεις την ερώτηση?
- 229 Ερευνητής:
- 230 Ναι βεβαίως να την επαναλάβω. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά σας ή
- 231 στον τρόπο που αλληλεπιδράτε με άλλους ανθρώπους μετά από αυτές τις εμπειρίες;
- 232 Αν ναι, ποιες είναι αυτές;
- 233 Συμμετέχοντας:
- 234 Εκείνο που μπορώ να πω είναι ότι δεν τους ξέρεις όλους τους ναρκισσιστές ή ότι να
- 235 αρχίσεις την κουβέντα μαζί τους είτε είναι επαγγελματικού είτε είναι φιλικού,
- 236 οικογενειακού κύκλου και τους αποφεύγω αυτούς τους ανθρώπους γιατί πλέω είναι
- 237 πιστεύω τοξικοί άνθρωποι δεν μου κάνουν καλό. Η συμβουλή μου είναι να τους
- 238 αποφεύγουμε και δεν θα αλλάζουν ποτέ, δεν είναι άνθρωποι που θέλουν βελτίωση,
- 239 ψάχνουν βελτίωση ή καταλαβαίνουν ότι αυτό που κάνουν δεν είναι σωστό δεν είναι
- 240 καλό, εγώ προσωπικά τους αποφεύγω για την ψυχική μου υγεία.
- 241 Ερευνητής:
- 242 Έχετε λάβει κάποια μέτρα για να τις αντιμετωπίσετε;
- 243 Συμμετέχοντας:
- 244 Αποφεύγω το να έρθω σε κοντινή επαφή μαζί τους γιατί αλλάζουν και τις κουβέντες
- 245 έτσι στέλνω email.
- 246 Ερευνητής:
- 247 Ναι η ερώτηση εδώ είναι ποιες μπορεί να ήταν οι μακροχρόνιες επιπτώσεις αυτών
- 248 των εμπειριών στην ψυχική σας υγεία;
- 249 Συμμετέχοντας:

- 250 Στην αρχή δεν μπορούσα να τις χειριστώ, πλέον είμαι καλύτερα, βελτιωνόμαστε
- 251 αλλά ήμαστε σε ένα καλό δρόμο όπως προανέφερα και όπως είπα επειδή προσπαθώ
- 252 όσο μπορώ να τους αποφεύγω αυτούς τους ανθρώπους νομίζω είμαι καλύτερα
- 253 ψυχολογικά.
- 254 Ερευνητής:
- 255 Έχετε λάβει κάποια μέτρα για να τις αντιμετωπίσετε; Τις μακροχρόνιες επιπτώσεις
- 256 εννοώ αυτών των εμπειριών στην ψυχική σας υγεία, έχετε λάβει κάποια μέτρα?
- 257 Συμμετέχοντας:
- 258 Δεν μου έρχεται κάτι στο μυαλό, κάποια μέτρα, μπορεί μέσω κουβέντας να το
- 259 αναφέρω στον σύντροφο μου, να μου δώσει κάποια συμβουλή, μπορεί απλά να πάω
- 260 για ένα τρέξιμο, να το ξεχάσω, να ασχοληθώ με κάτι άλλο με ένα χόμπι που έχω. Να
- 261 μην τα σκέπτομαι αυτά, να βγω έξω με φίλους.
- 262 Ερευνητής:
- 263 Ποια μέτρα θεωρείτε πιο αποτελεσματικά και γιατί;
- 264 Συμμετέχοντας:
- 265 Η γνώμη μου είναι εκατό τις εκατό αποφυγή αυτών των ανθρώπων , νομίζω πρέπει να
- 266 αποφεύγουμε αυτούς τους ανθρώπους που το κάνουν. Προσπαθώ να σκεφτώ κάποια
- 267 άλλα μέτρα αλλά δεν μου έρχεται κάτι άλλο στο μυαλό από την αποφυγή είναι το
- 268 καλύτερο.
- 269 Ερευνητής:
- 270 Πώς θα περιγράφατε την εξέλιξη της σχέσης σας με το άτομο αυτό με την πάροδο του
- 271 χρόνου;
- 272 Συμμετέχοντας:
- 273 Πλέον, δεν διαφωνούμε τόσο γιατί δεν λαμβάνω υπόψη όσα μου λέει ουσιαστικά δεν
- 274 θα λάβω υπόψη μου, δεν θα τον λάβω τόσο πολύ υπόψη μου στα σοβαρά γιατί δεν

- 275 τον λαμβάνω πλέον υπόψη. Άρα δεν κάθομαι να σκάω πλέον μαζί του, υπήρχαν
276 φάσεις
- 277 Ερευνητής:
- 278 Υπήρχαν φάσεις ή σημαντικά γεγονότα που επηρέασαν την πορεία της σχέσης;
- 279 Συμμετέχοντας:
- 280 Σημαντικά γεγονότα, νομίζω η πρώτη επαφή που είχα με αυτό το άτομο που μου έχει
281 μείνει.
- 282 Ερευνητής:
- 283 Δηλαδή?
- 284 Συμμετέχοντας:
- 285 Δηλαδή ότι την επόμενη φορά που θα το πω θα αλλάξει η εγώ να μην κατάλαβα καλά
286 κάποια μέρα ή οτιδήποτε και μην τον ψυχολόγησα καλά, η το ραντεβού που είχαμε
287 αλλά κάθε φορά που βρισκόμαστε ιδικά μετά την πρώτη φορά, τα ίδια πράγματα
288 ήτανε. Ήταν εγω εγω εγω προσπαθούσε κάθε φορά να με υποβιβάσει και έτσι
289 κατάλαβα ότι δεν αλλάζει κάτι απαραίτητα μαζί του.
- 290 Ερευνητής:
- 291 Πώς αντιμετωπίσατε τις αλλαγές στη σχέση και πώς αυτές επηρέασαν την
292 ψυχολογική σας κατάσταση;
- 293 Συμμετέχοντας:
- 294 Τώρα που τον αποφεύγω είμαι πάρα πολύ καλύτερα, είμαι καλύτερα και πιο ήσυχη
295 στην δουλειά, μιλάω μαζί του με μαιλ σε ότι χρειαστεί, ίσως και να μην αλλάξει τις
296 κουβέντες, να μην αλλάξει όπως είναι τα δεδομένα τα πράγματα. Να μην πει ότι
297 έκανε κάτι περισσότερο ενώ το έχει κάνει παλιά, να πει ότι εγώ σου έχω προσφέρει
298 τα πάντα ενώ δεν μου έχει προσφέρει τα πάντα, σταμάτησα να έχω απαιτήσεις από

- 299 αυτών ιδιαίτερες. Δεν θα κάτσω να ασχοληθώ δεν θα κάτσω να χαλαστεί η διάθεση
300 μου και έχουμε μια επαγγελματική σχέση με αυτόν
- 301 Ερευνητής:
- 302 Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδρασης;
- 303 Συμμετέχοντας:
- 304 Έμαθα για τον εαυτό μου ότι είμαι δυνατή, μπορώ να ανταπεξέλθω, και να
305 διαφωνήσω με αυτούς τους ανθρώπους γιατί έχω γνώσεις γιατί έχω υπομονή, ναι
306 ένιωσα από τα τελευταία ιδικά γιατί παλιά δεν ένιωθα έτσι, πλέον νιώθω ότι δεν
307 μπορεί να με υποβιβάσει, ιδικά στον επαγγελματικό τομέα. Ότι ξέρω το ξέρω και το
308 κάνω καλά, και συνεχίζω την μάθηση, μπορώ να διαφωνήσω μαζί του και να του πω
309 ότι ναι αυτό το ξέρω από αυτό, από την προσωπική μου εμπειρία, από αυτά τα άρθρα
310 γιατί έχω κάνει αυτά τα μαθήματα. Νιώθω δυνατή νομίζω, όχι νομίζω, νιώθω δυνατή.
- 311 Ερευνητής:
- 312 Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές συνειδητοποιήσεις σας;
- 313 Συμμετέχοντας:
- 314 Οι σημαντικές συνειδητοποιήσεις μου είναι ένας άνθρωπος που συνεχίζει να
315 μαθαίνει, δέχεται την κριτική, δέχεται την κριτική, δέχεται καινούριες απόψεις,
316 μπορεί να πάει μπροστά, ένας άνθρωπος σαν τους ναρκισσιστές που δεν δέχονται
317 κριτική, δεν δέχονται να είναι κάποιος καλύτερος από αυτούς, δεν δέχονται άλλες
318 απόψεις πιστεύω αυτοί οι άνθρωποι δεν πάνε μπροστά, δεν είναι ευτυχισμένοι ούτε οι
319 άνθρωποι που είναι γύρο τους είναι ευτυχισμένοι. Δεν θέλει κανείς να
320 συναναστρέφεται μαζί τους, τους συναναστρέφονται από ανάγκη και μόνο ή από
321 εκφοβισμό. Ναι.
- 322 Ερευνητής:
- 323 Πώς αυτές οι συνειδητοποιήσεις έχουν επηρεάσει τον τρόπο που βλέπετε τις σχέσεις

324 σας με άλλους ανθρώπους;

325 Συμμετέχοντας:

326 Μπορώ να δεχτώ κριτική, πιστεύω είναι καλό να δεχόμαστε, ουδείς τέλειος, κανείς
327 δεν είναι τέλειος, κανείς δεν τα ξέρει όλα, πιστεύω ότι μπορώ να δεχτώ κριτική σαν
328 άνθρωπος, θέλω να βελτιωθώ. Θέλω να ακούω την κριτική των άλλων ανθρώπων για
329 την δική μου την βελτίωση, ναι νομίζω είμαι πολύ καλύτερα στο θέμα αυτό.

330 Ερευνητής:

331 Ποια υποστήριξη λάβατε από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες ψυχικής υγείας
332 κατά τη διάρκεια αυτών των εμπειριών; Πόσο χρήσιμη ήταν αυτή η υποστήριξη;

333 Συμμετέχοντας:

334 Μίλησα συγκεκριμένα μαζί με τον άντρα μου, μίλησα με μια άλλη συνάδελφο που
335 της έχω εμπιστοσύνη και τα λοιπά για να διασταυρώσω τις απόψεις μου, το τι έχω, τις
336 γνώσεις μου. Από τον επαγγελματικό τομέα ουσιαστικά ήταν ο μεγάλος ο
337 διαχειριστής, δεν έχουμε άτομο για την ψυχική μας υγεία, δεν νοιάζονται για αυτά,
338 ουσιαστικά μίλησα με τον μεγάλο τον διαχειριστή, αυτή η συμπεριφορά δεν μου
339 άρεσε, δεν ξέρω γιατί το κάνει. Και όσο για το οδοντιατρικό κομμάτι, έχω εκφράσει
340 ότι οι γνώσεις του σε αυτό τον τομέα δεν είναι σωστές, ναι έχει άλλο τομέα και
341 φαντάζομαι είναι καλός, δεν ξέρω αν είναι καλός, αλλά σε αυτά που προσπαθούσε να
342 μου φυτέψει εμένα στο μυαλό και να μου πει είναι σωστά δεν είναι σωστά και μπορώ
343 να το εξακριβώσω αυτό, να τους το αποδείξω αυτό. Είχα μεγάλη υποστήριξη από τον
344 διαχειριστή, ναι μου λένε έχουμε ακούσει και άλλα αρνητικά σχόλια από αυτόν το
345 συζητήσαμε, εμείς μαζί σου και θα σε υποστηρίξουμε, η αλήθεια να λέγεται όντως το
346 κάναμε και είμαι έτσι πιο ήσυχη, γιατί εάν και αυτοί μου εναντιωνόντουσαν πιστεύω
347 δεν θα ένιωθα καλά.

348 Ερευνητής:

- 349 Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίζετε τις αλληλεπιδράσεις σας με
350 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά; Ποιες από αυτές είναι πιο
351 αποτελεσματικές;
- 352 Συμμετέχοντας:
- 353 Η πρώτη πρόταση ποιές?
- 354 Ερευνητής:
- 355 Στρατηγικές χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίζεται
- 356 Συμμετέχοντας:
- 357 Οκ, δεν απαντώ σε όλα τους τα ναρκισσιστικά ή τοξικά σχόλια, γιατί πιστεύω ότι από
358 αυτό τρέφονται, αυτό τους αρέσει να κάνουν και άμα πιστεύω ότι θα κατέβω στο δικό
359 τους το επίπεδο, θα καταφέρουν αυτό που τους αρέσει να κάνουν, άρα υποφέρουν,
360 δεν απαντάω τα ναρκισσιστικά τους τα σχόλια, και τι κάνω, απλά με λίγο ψυχρό
361 χαμόγελο τους δείχνω ότι δεν με ενδιαφέρει, έτσι δεν θα ασχοληθώ ή θα προσπαθήσω
362 να μείνω εκτός. Δεν συμφωνώ και τελειώνει, προσπαθώ να είμαι όσο πιο απαθείς
363 γίνεται γιατί όπως είπαμε και πριν δεν αλλάζει απολύτως τίποτα άμα με επηρεάζουν
364 άμεσα τότε θα τους δείξω ότι δεν υπάρχει, γιατί όταν τους δείχνεις αυτούς τους
365 ανθρώπους ότι δεν υπάρχουν δεν τους αρέσει, γιατί θέλουν να είναι το επίκεντρο την
366 κουβέντας, το επίκεντρο για τα πάντα όλα βασικά, του σύμπαντος.
- 367 Ερευνητής:
- 368 Ολοκληρώσατε?
- 369 Συμμετέχοντας:
- 370 Ολοκλήρωσα ναι.
- 371 Ερευνητής:
- 372 Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδραση σας με άτομα που εκδηλώνουν
373 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

374 Συμμετέχοντας:

375 Τι έμαθα?

376 Ερευνητής:

377 Τι μάθατε από αυτές τις εμπειρίες αλληλεπίδραση σας με άτομα που εκδηλώνουν
378 ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

379 Συμμετέχοντας:

380 Το τι έχω μάθει είναι ότι δυστυχώς ότι αυτοί οι άνθρωποι σε αυτόν τον πλανήτη είναι
381 πολλοί, δεν μπορούμε να τους διακρίνουμε όλους εξ αρχής, πιστεύω όμως ότι άμα
382 μπορούμε να τους αποφεύγουμε, να τους αποφεύγουμε γιατί πάνω από όλα είναι η
383 ψυχική μας υγεία. Ναι δυστυχώς είναι πολλοί και στο οικογενειακό περιβάλλον και
384 στο επαγγελματικό περιβάλλον που και τα δυο είναι δύσκολα και δεν είναι εύκολο να
385 τους βγάλεις, άμα είναι δουλειά αν μπορείς φεύγεις από αυτή την δουλειά, άμα είναι
386 οικογένεια τότε το δύσκολο αλλά αν μπορείς να φύγεις και από αυτούς.

387 Ερευνητής:

388 Ωραία να προχωρήσουμε στην επόμενη ερώτηση, αυτή είναι η τελευταία ερώτηση
389 Αντιγόνη.

390 Τι συμβουλή δίνετε στους ανθρώπους που μπορεί να έχουν αλληλεπιδράσεις με
391 άτομα που εκδηλώνουν ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά;

392 Συμμετέχοντας:

393 Η συμβουλή που θα έδινα είναι για αρχή να κρατήσουν μια ψυχραιμία, αν
394 χρειάζονται βοήθεια και πιστεύουν ότι επηρεάζει την ψυχική τους υγεία αν είναι να
395 συμβουλευτούν κάποιο ψυχολόγο που είναι ιδικός σε αυτό τον τομέα, να μιλήσουν αν
396 είναι επαγγελματικό στην δουλειά να δουν πως τους επηρεάζει, αν μπορούν να
397 κάνουν αλλαγές. Αν μπορούν να τους διώξουν από την ζωή τους, αν δεν μπορούν να
398 τους διώξουν για τον άλφα βίτα λόγο απτήν ζωή τους να ζητήσουν βοήθεια πως να

399 τους διαχειρίζονται, πώς να τους διαχειρίζονται το ψυχολογικό κομμάτι γιατί αυτοί οι
400 άνθρωποι δεν τους νοιάζει. Ρέπει να προσέχουμε την δική μας ψυχική υγεία,
401 ουσιαστικά όλοι όσοι έρχονται σε συναναστροφή με αυτούς τους ανθρώπους, αν δεν
402 μπορούν να το διαχειριστούν οι ίδιοι να ζητήσουν κάποια βοήθεια, είτε από
403 επαγγελματία είτε από οικογένεια, που πιστεύω ότι από επαγγελματία είναι το
404 καλύτερο γιατί πιστεύω ότι πολλές φορές ούτε η οικογένεια μπορεί να σου δώσει την
405 κατάλληλη συμβουλή. Ούτε στον επαγγελματικό σου τομέα, μπαίνουν τα
406 συμφέροντα μπαίνει και το συναίσθημα, άρα ένας επαγγελματίας πιστεύω ότι θα σε
407 καθοδηγήσει στον σωστό δρόμο για να πάρεις τις σωστές αποφάσεις και πώς να το
408 διαχειριστείς. Πώς να σκέπτεσαι, να σε βοηθήσει να ανταπεξέλθεις σε αυτό το
409 δύσκολο αγώνα, καλό είναι επίσης για την ψυχική υγεία μπορείς να κάνεις κάποια
410 φυσική άσκηση αν σε επηρεάζει τόσο πολύ, το έχω κάνει και έχω καταλάβει ότι
411 βοηθάει, ναι όταν έχει καλή φυσική κατάσταση μπορεί να σε βοηθήσει να σκεφτείς
412 με ένα μυαλό πιο καθαρό, να σε βοηθήσει στην ψυχολογία σου και πώς να
413 ανταπεξέλθεις. Να κάνει ένα συνδυασμό βασικά των πιο πάνω, ψυχολόγο, να
414 αυξήσεις λίγο την φυσική σου κατάσταση αν δεν το κάνεις εσύ και να βρεις ένα
415 άτομο στο οικογενειακό σου ή επαγγελματικό τομέα το οποίο μπορεί να σε στηρίξει
416 σε ότι σε στηρίζει και σε βοηθά, αν δεν μπορείς να τον αποφύγεις αυτόν τον άνθρωπο
417 και να τον βγάλεις εκτός από την ζωή σου αποκλειστικά και να μην τον ξαναβρεις.
418 Ναι κατά την γνώμη μου αυτό είναι το καλύτερο που μπορείς να κάνεις. Νομίζω αυτά
419 τελείωσα.

420 Ερευνητής:

421 Ολοκλήρωσες Αντιγόνη?

422 Συμμετέχοντας:

423 Ολοκλήρωσα ναι.

- 424 Ερευνητής:
- 425 Θέλω να σε ευχαριστήσω πάρα πολύ για τον χρόνο σου και το ενδιαφέρον που
- 426 έδειξες πραγματικά.
- 427 Συμμετέχοντας:
- 428 Ευχαριστώ και εγώ πάρα πολύ γιατί μετά από αυτές τις ερωτήσεις που μου έχει κάνει
- 429 πιστεύω κατάλαβα τον εαυτό μου καλύτερα.
- 430 Ερευνητής:
- 431 Σε ευχαριστώ πολύ. Ναι ναι τελειώσαμε να είσαι καλά ευχαριστώ.

