



Hvad får du ikke, når du forlader en narcissist ❤️

Dr. Ramani beskriver det rammende, når hun bruger ordet "retfærdighed", som det du aldrig får. Du får heller ikke "closure", en afslutning, noget modent og voksent, hvor man får sagt farvel.

Du får evt handicap i forhold til at søge hjælp, da du ikke kan beskrive dine behov eller hvad du har været udsat for.

Du kan risikere terror i form af kognitiv dissonans (hjernenedsmeltning) - hvilket vil sige, at ord ikke kan hjælpe dig, når du skal hele eller bevæge dig ud af forholdet. Du lukker ned, bliver uklar og fremstår evt uligevægtig.

I retten og systemet mister den voldsramte kvinde ofte rettigheder, da hun viderefører et system af mangel på rettigheder fra det forhold, som hun forlod.

Mænd er også voldsramte, men reagerer evt anderledes end den voldsramte kvinde.

Det kræver derfor specialhjælp, at forlade dysfunktionelle forhold, særligt den psykisk voldsramte vil bagatellisere volden.

Vold i nære relationer er ofte uden vidner, volden er ikke ensidig, den er ofte også ledsaget af manipulation. Mange dage går måske godt i det dysfunktionelle forhold, derfor er det ufatteligt, når volden dukker op (igen).

Forlad dig ikke på dig selv, når du går. Du har behov for din egen bedste ven, før du forstår, hvad der skete, og at du aldrig får svar på hvorfor.

Du er ikke alene, men er dømt til at være alene i det dysfunktionelle forhold, hvor du ofte også er blevet sublimt isoleret (evt med overvågning af den ene eller anden slags).

Så når du går, så er det ikke slut, så er rejsen tilbage til dig selv lang, uretfærdig og uden afslutning af det, som du forlod.

Måske vælger du at blive, hvilket os der gik sagtens kan forstå, da der er hårde odds før den næste safehaven.

Materiale, hvor du kan søge hjælp og indsigt:

Dr. Ramani på you tube [▶️ HARD TRUTHS about healing from narcissistic relationships](#)

Herhjemme har vi Signe M Hegestand og Christina Copty (samt mange andre dygtige). Her endnu et link [Samtale med psykoterapeut Christina Copty](#)