

BESTSELLER NEW YORK TIMES A

**TO**

**Jak rozpoznać  
NARCYSTYCZNYCH LUDZI  
i uwolnić się od nich**

**NIE**

**Ramani Durvasula**

**TY**

**sensus**

Tytuł oryginału: It's Not You: Identifying and Healing from Narcissistic People

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-289-2032-3

Copyright © 2024 by Dr. Ramani Durvasula

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[sensus.pl/user/opinie/tyjzewp](https://sensus.pl/user/opinie/tyjzewp)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: [sensus.pl](https://sensus.pl) (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

*Wstęp* *xiii*

*Wprowadzenie — jak się tutaj znaleźliśmy?* *xv*

## **Część I. Relacja z narcyzem**

1. Wyjaśnienie pojęcia narcyzmu 3
2. Kara tysiąca cięć,  
czyli relacja z narcyzem 39
3. Skutki, czyli wpływ  
narcystycznej przemocy 83

## **Część II. Rozpoznanie, dojście do siebie, uleczenie i wzrost**

4. Zrozumieć swoją historię 119
5. Przyjęcie radykalnej akceptacji 161
6. Żal i uzdrowienie  
z narcystycznych relacji 195
7. Uodpornij się bardziej na narcyzm 213

8. Uzdrawiaj się i rozwijaj, pozostając w relacji	247
9. Napisz od nowa swoją historię	281
<i>Zakończenie</i>	309
<i>Podziękowania</i>	311
<i>Pomoc</i>	315
<i>Przypisy końcowe</i>	317

## Wyjaśnienie pojęcia narcyzmu

Osobowość podatna na marzenie o bezgranicznej wolności  
ma również skłonność, jeśli to marzenie się nie spełni,  
do mizantropii i wściekłości.

— JONATHAN FRANZEN

**C**arlos jest facetem, który pomoże każdemu w okolicy. Jest oddany swojej schorowanej matce oraz bardzo związany ze swoim synem z krótkiego związku z byłą partnerką. Można by go nawet nazwać takim „przerośniętym dzieckiem”, biorąc pod uwagę, jak bardzo kocha swoje zabawki i piłkę nożną. Wszyscy, łącznie z jego wieloletnią dziewczyną, twierdzą, że jest empatyczny i troszczy się o innych ludzi wokół. Może mu się zdarzyć, że zapomni o czyichś urodzinach, ale na pewno będzie pamiętał, że ktoś ma rozmowę kwalifikacyjną i wysłał mu SMS-a o treści „Powodzenia!”. W pewien weekend poszedł na jakiś festiwal muzyczny z paczką znajomych. Wypił za dużo i zdarzyło mu się pocałować inną kobietę. Pełen wstydu i smutku wrócił do domu i wyznał wszystko swojej dziewczynie, ponieważ nie chciał jej okłamywać. A ona później napisała mnóstwo postów w mediach społecznościowych na temat tego, jak wielkim Carlos jest „narcyzem”.

Joanna jest żoną Adama od około pięciu lat. Mężczyzna ciężko pracuje, ale jego kariera utknęła w miejscu. Joanna zachęcała więc męża, żeby robił w życiu to, czego naprawdę pragnie, podczas gdy ona jest jedynym żywicielem rodziny. Początkowo kobieta była pod wrażeniem dyscypliny, lojalności i etyki pracy męża. Ale on zaczął lekceważyć jej pracę, a jej smutek po poronieniu nazwał „robieniem dramatów”. Reagował też napadami złości, gdy prosiła go o pomoc w obowiązkach domowych, a później krytykował za marnotrawienie pieniędzy, gdy zdecydowała się zatrudnić sprzątaczkę. Mąż często lekceważy też jej chęć spędzania czasu z przyjaciółmi i rodziną. Przyjaciół nazywa „pasożytami”, a rodzinę „siedliskiem domowej nudy”, co głęboko rani jego żonę. Sam jest jednak bardzo samolubny w dysponowaniu swoim wolnym czasem. Ale pamięta o urodzinach i rocznicach, które obchodzi z wielką pompą, nawet jeśli nie jest w stanie sobie na to pozwolić. Joanna czuje się winna, ponieważ marzenia Adama się nie ziściły. Dlatego rozgrzesza jego okropne zachowanie i brak empatii, zrzucając je na karb braku życiowej satysfakcji i tego, że nie wszystko ułożyło mu się tak, jak by chciał. Joanna myśli sobie, że kiedy tylko wszystko się jakoś poukłada, mąż stanie się miłszy. W końcu co z tego, że nie opróżnia zmywarki? Przecież co roku wkłada tyle wysiłku w zorganizowanie jej urodzin. Chociaż ona wolałaby, żeby opróżnił zmywarkę i był miłszy dla jej przyjaciół.

Jak myślisz, kto jest większym narcyzem? Niefrasobliwy Carlos czy Wściekły Adam?

**Narcyzm** jest terminem powszechnie używanym w naszych czasach, a jednocześnie często niewłaściwie rozumianym. Byłoby o wiele łatwiej, gdyby ludzie o narcystycznej osobowości byli po prostu zapatrzonymi w swoje odbicie w lustrze, samolubnymi pozerami. Ale każdy narcyz to ktoś dużo bardziej skomplikowany. To romantyczny partner, który znęca się nad Tobą emocjonalnie, ale z którym czasami

dobrze się bawisz. To szef, który krytykuje Cię i obraża przed kolegami, ale którego pracę głęboko podziwiasz. To rodzic, który jest zazdrosny o Twój sukces, ale który pojawiał się na wszystkich Twoich meczach piłki nożnej, gdy byłeś dzieckiem. To przyjaciel, który jest wieczną ofiarą i bez końca opowiada Ci o tym, co się dzieje w jego życiu, zupełnie nie interesując się Twoim, ale który był w nim obecny, odkąd skończyłeś trzynaście lat. Jednak nawet te przykłady nie są w stanie uchwycić całej złożoności problemu narcyzmu. Sam prawdopodobnie miałeś w swoim życiu jedną lub kilka tego typu relacji — i być może nawet nie zdawałeś sobie z tego sprawy.

Ale jak zidentyfikować, czym tak naprawdę jest narcyzm, a czym nie jest? I czy ta wiedza rzeczywiście ma jakieś znaczenie? W tym rozdziale wyjaśnię, dlaczego narcyzm jest tak błędnie rozumiany, i obalę wiele otaczających go mitów. Po jego lekturze odkryjesz także, dlaczego rozjaśnienie kwestii pojmowania narcyzmu może jednocześnie zaciemnić i pogmatwać Twoje własne sprawy.

## Czym jest narcyzm?

Narcyzm to typ osobowości charakteryzujący się niedostatecznym przystosowaniem w relacjach interpersonalnych, obejmujący szerokie spektrum cech i wzorców behawioralnych, przejawiających się na różne sposoby — od łagodnych do ciężkich postaci i od subtelnych do szkodliwych. Tym — co odróżnia człowieka o osobowości narcystycznej od takiego, który jest po prostu skoncentrowany na sobie albo próżny lub zadufany w sobie — jest pewna spójność i występowanie dużej ilości charakterystycznych cech tylko u tej jednej osoby. Samo to, że ktoś jest powierzchowny, nie oznacza przecież, że jest narcyzem.

Warto się też przyjrzeć funkcji, jaką te cechy pełnią u narcyza, a którą jest ochrona tego człowieka. Narcyzm w gruncie rzeczy wynika z głębokiej niepewności i kruchości. Dlatego też te cechy są równoważone przez takie zachowania narcyza jak dominacja, manipulacja i gaslighting, które pozwalają mu na zachowanie kontroli. Dość chwiejna empatia oraz brak samoświadomości powodują, że takie osoby nie zatrzymują się, aby się zastanowić i rozważyć, jaką krzywdę wyrządzają innym ludziom swoim zachowaniem. Zresztą, nie same negatywne cechy są tutaj problemem, ale raczej to, w jaki sposób przekładają się one na konsekwentne, krzywdzące zachowania.

Ponieważ cechy, szczególnie te charakterystyczne dla mało elastycznego i nieświadomego typu osobowości, jakim jest narcyzm, tak naprawdę raczej się nie zmieniają, to zachowanie również się nie zmienia. A z racji tego, jak szerokie może być spektrum narcyzmu, od łagodnej do ciężkiej postaci, możemy mieć naprawdę cały wachlarz najróżniejszych doświadczeń z tym typem osobowości w naszych relacjach. Najwięcej ludzi utknęło w relacjach z osobami posiadającymi cechy ze środkowego spektrum narcyzmu. W takich związkach istnieje wystarczająca liczba złych dni, aby się zastanawiać nad przyszłością relacji, ale jednocześnie występuje taka liczba dobrych dni, aby w tych układach trwać. I właśnie na takim „umiarkowanym narcyzmie” się skupimy.

Poniżej omówię niektóre z tych cech.

### ***Potrzeba narcystycznego zaspokojenia***

Osoby narcystyczne potrzebują uznania i podziwu, a ta potrzeba staje się motorem większości ich działań. Szukają odpowiedniego statusu, komplementów, nadmiernego uznania i uwagi. Może to

przybierać formę ostentacyjnego bogactwa, określonego wyglądu fizycznego, otaczania się pewnymi przyjaciółmi, którzy im schlebiają i umizgują się do nich. Z kolei w mediach społecznościowych może się to przekładać na odpowiednią liczbę polubień (ang. *likes*) i obserwujących (ang. *followers*). To potwierdzenie wartości otrzymywane od innych ludzi lub w ogóle ze świata zewnętrznego nazywa się właśnie **narcystycznym zaspokojeniem** (ang. *narcissistic supply*). Kiedy jej nie otrzymują, następuje u nich spadek nastroju, mogą stać się drażliwi, rozżaleni, ponurzy i czuć się pokrzywdzeni. Każdy, kto znajduje się obok, musi albo ich podziwiać i zapewniać narcystyczne zaspokojenie, albo przygotować się na ich gniew.

### ***Egocentryzm***

Osoby narcystyczne są egocentryczne, przy czym to wykracza poza zwykły egoizm. Jest to egoizm dążący do dewaluacji. Na przykład samolubna osoba wybierze restaurację, jaką sama chce. A osoba narcystyczna nie tylko wybierze taką restaurację, do której sama chce pójść, ale jeszcze powie Ci, że tak wybrała, ponieważ jesteś za głupi, aby wybrać lepiej. Krótko mówiąc, potrzeby narcystycznej osoby w każdej relacji zawsze muszą być na pierwszym miejscu.

### ***Konsekwentna niekonsekwencja***

Narcyzm jest konsekwentny. Jednak jest to konsekwencja, która może sprawiać wrażenie niespójności. Kiedy narcystyczna osoba prowadzi uregulowane i dobrze zorganizowane życie, czuje, że ma kontrolę nad sytuacją i wystarczająco dużo narcystycznego zaspokojenia — na przykład bardzo dobrze układa jej się w pracy, otrzymuje odpowiednią ilość komplementów, jest w dobrej, nowej

relacji albo właśnie kupiła sobie nowy samochód — może być mniej antagonistyczna i bardziej przyjemna. Niestety narcystyczne zaspokojenie szybko staje się niewystarczające, więc szukają czegoś nowego, lepszego i jeszcze więcej tego wszystkiego. Pamiętam, jak pracowałam z narcystyczną osobą, która pewnego popołudnia powiedziała do mnie „To mój najlepszy dzień w życiu. Podpisałem nową, ważną umowę, jestem świetnym gościem, wymiatam, co?”. Jeszcze tego samego wieczoru wysłał do mnie wiadomość, że jest wściekły, a życie jest niesprawiedliwe. Dowiedziałam się, że ta nagła zmiana stanu emocjonalnego była spowodowana faktem, że osoba, z którą zaczął się spotykać, musiała przełożyć ich kolację.

Właśnie tak szybko to potrafi się zmieniać.

### ***Nerwowość, niepokój***

Narcystyczną osobowość charakteryzuje ciągły niepokój, dążenie do nowości i ekscytacji. Stąd bierze się niewierność lub częsta zmiana partnerów romantycznych, ale też nadmierne wydatki i zakupy albo szaleńcza aktywność. Osoby narcystyczne wydają się wiecznie znudzone, rozczarowane albo pełne pogardy, jeśli jakieś aktywności czy sytuacje nie są dla nich wystarczająco interesujące lub wydają się niewystarczająco angażujące.

### ***Urojenia wielkościowe***

Cechą charakterystyczną narcyzmu są urojenia wielkościowe, które objawiają się w przesadnym przekonaniu o swoim znaczeniu dla świata. Ponadto w niemających nic wspólnego z rzeczywistością przekonaniach o idealnych historiach miłosnych, o obecnym lub przyszłym sukcesie, a także w poczuciu wyższości w stosunku do

innych ludzi oraz w przekonaniu o własnej wyjątkowości. Urojenia wielkościowe oznaczają również, że ktoś nimi dotknięty wierzy, że jest kimś lepszym od innych. Jest to całkowicie „urojone” poczucie, ponieważ w przypadku większości narcystycznych osób nie znajduje ono poparcia w rzeczywistości. Jednak oni trzymają się kurczowo takiego przekonania, nawet pomimo dyskomfortu i krzywdy, jaką taka postawa wyrządza innym ludziom.

### ***Zmiana masek***

Osobowość narcystyczna może powodować u innych dużą konsternację, ponieważ potrafi raz być czarująca, zabawna i charyzmatyczna, a przynajmniej normalna i poprawnie się zachowująca, aby innym razem zmienić swoje oblicze i stać się osobą agresywną, ponurą i wściekłą. Kiedy sprawy toczą się po myśli narcyza, ma on wówczas wysoką samoocenę. Jeśli natomiast coś dzieje się nie po ich myśli, obwiniają wtedy cały świat i ukazują innym swoje oblicze ofiary. W rezultacie nigdy nie jesteś w stanie przewidzieć, z którą wersją narcyza będziesz mieć do czynienia. Wspaniałą, radosną i wesołą czy ponurą, przygnębiającą i wściekłą. Sprawia to, że życie z narcyzem czasem przypomina nieprzyjemną jazdę bez trzymanki.

### ***Roszczeniowość***

Roszczeniowość (ang. *entitlement*) jest najbardziej podstawowym i jednocześnie najbardziej problematycznym wzorcem w osobowości narcystycznej. Teorie narcyzmu sugerują, że roszczeniowość może być głównym filarem tego typu osobowości, a wszystkie inne cechy się z nią wiążą<sup>1</sup>. Osoby narcystyczne wierzą, że są wyjątkowe i w związku z tym należy im się szczególnie sposób traktowania.

Uważają, że w pełni mogą ich tylko zrozumieć inne wyjątkowe osoby, natomiast wszelkie zasady nie powinny ich dotyczyć. Jeśli jakieś normy *się do nich odnoszą* lub są pociągani do odpowiedzialności za coś, narcystyczni ludzie stają się wściekli i odpychający, ponieważ *te zasady są dla zwykłych ludzi!* Jeśli muszą przestrzegać tych zasad, to znaczy, że nie są tacy wyjątkowi. A oni czują się uprawnieni do robienia i mówienia tego, co chcą i kiedy chcą. Ta roszczeniowość i poczucie uprawnienia do wielu rzeczy jest dla nich sposobem na stworzenie rzeczywistości, w której mają prawo okazywać swoją wyjątkowość i domagać się specjalnego traktowania. I wpadać w furię, gdy nie są traktowani jak VIP-y.

Większość z nas prawdopodobnie potrafi przywołać w pamięci sytuacje, gdy narcystyczne osoby sprawiły, że poczuliśmy się niekomfortowo. Pewna kobieta podzieliła się ze mną upokorzeniem, które poczuła, gdy jej mąż podniósł głos i nawrzeszczał na pracowników restauracji, gdy nie otrzymał tego, co chciał. Powiedziała, że nauczyła się już trzymać głowę opuszczoną ze wstydu w tego rodzaju sytuacjach, żeby nie musiała patrzeć w oczy tym ludziom. Niestety czuła się też współwinna ich złego traktowania, dlatego że nie potrafiła powstrzymać męża, bo to oznaczałoby później znoszenie jego napadów złości w domu lub ciche dni.

### ***Nadmierna kompensacja własnej niepewności***

Ta cecha prowadzi nas do tego, co stoi u podstaw narcyzmu, czyli do niepewności. W narcyzmie *nie* chodzi bowiem o wysoką lub niską samoocenę, a bardziej o nieadekwatną, nadmiernie rozdmuchaną i zmienną samoocenę. Osoba narcystyczna zawsze skrywa w sobie czające się gdzieś poczucie niższości i nieprzystosowania, które może się przejawiać nadmierną szczerością lub brakiem taktu, ponieważ

jest ona niezdolna do zastanawiania się nad tym, co mówi lub jak jej zachowanie wpływa na innych. Może to być mylące i dezorientujące. No bo jak ktoś, kto wydaje się tak pewny siebie, może być tak kruchy i słaby? Wszystkie narcystyczne cechy — na przykład megalomania, roszczeniowość przejawiająca się w poczuciu zasługiwania na przywileje, arogancja, charyzma — to tylko pancierz stworzony w celu ochrony narcyza. Rodzaj peleryny superbohatera, którą może on sobie zawiązać wokół swojej kruchej i wątłej psychiki.

### ***Przewrażliwienie na swoim punkcie***

Osoby narcystyczne dają sobie prawo na bycie krytycznym w stosunku do innych, ale na pewno nie w odniesieniu do siebie. Kiedy ich nawet najdelikatniej skrytykujesz lub przekażesz im informację zwrotną o ich zachowaniu, musisz być przygotowany na natychmiastową, wściekłą i nieproporcjonalną reakcję. Będzie podwójnie myląca, ponieważ odpowiedź okaże się wręcz odwetem i zostaniesz skrytykowany w dużo ostrzejszych słowach. Taka reakcja często idzie w parze z chroniczną potrzebą pocieszenia i dodawania otuchy, która występuje u tych osób. Nigdy o to nie poproszą, ale pomimo całej ich aroganckiej powierzchowności właśnie tego potrzebują. Ukojenia i powiedzenia im, że wszystko będzie dobrze.

Jednak oferowanie otuchy może być zwodnicze, ponieważ jeśli okażesz im pocieszenie i wsparcie w zbyt oczywisty sposób, rzucą Ci się do gardła za przypomnienie im o ich słabościach. Pracowałam kiedyś z kobietą, która przywiązywała nadmierną wagę do pewnych rytuałów. Na swoje urodziny pięknie udekorowała cały dom, ale nie wzięła pod uwagę ograniczeń finansowych albo czasowych niektórych zaproszonych gości. Kiedy okazało się, że jej rodzina jest pochłonięta obowiązkami zawodowymi, małymi dziećmi,

chorobami czy po prostu życiem, ona odebrała to jako bezpośredni atak na nią i narzekała, że nikt jej nie docenia. Jej syn próbował ją uspokoić „Nie martw się mammo. Zrobimy wszystko, żeby dotrzeć na czas na twoje urodziny i żebyś dostała swój ulubiony tort, lody, mnóstwo prezentów, a także wspaniałą kolację. Zobacysz, to będą najwspanialsze urodziny”. Ona odpowiedziała mu „Nie traktuj mnie jak sześciolatkę. Chyba uważasz mnie za jakąś wariatkę”. Lawirowanie pomiędzy reaktywnością emocjonalną narcyzów na wszelkie informacje zwrotne, potrzebą dodawania im otuchy i pocieszenia, ich chronicznym poczuciem, że są ofiarami przeróżnych sytuacji, a późniejszą wściekłością i wstydem z powodu ich własnych słabości przypomina nam wszystkim o istocie narcystycznych relacji: *nie jesteś w stanie wygrać*.

### ***Niezdolność do samoregulacji emocjonalnej***

Osoby narcystyczne nie potrafią zarządzać swoimi emocjami. Nie wiedzą, jak je wyrażać, ponieważ byłoby to dla nich zbyt wstydlive i obnażyłoby wrażliwość. Dlatego po prostu nie regulują swoich emocji. Osoba narcystyczna nie powie „Hej, zamierzam ukryć moją niepewność za pomocą wywyższania się” albo nie będzie zacierać rąk, mówiąc „Jakby tu cię zranić?”. Ich agresja i atak to po prostu nieprzetworzone emocje. Dlatego właśnie nawet najmniejsza krytyka albo kryzys może wywołać u nich wstyd z powodu ich własnej niedoskonałości czy słabości. To właśnie urażone ego wywołuje u nich złość i przenoszenie winy, dzięki czemu redukują istniejące w nich napięcie i utrzymują swoją fasadę wspaniałości. Po prostu czują się bezpiecznie. Brak empatii i impulsywność powodują, że nie są oni w stanie się zatrzymać i zastanowić, w jaki sposób ich wybuchy i ataki mogą Cię zranić. Zamiast tego wypowiedzą nic

nieznaczące przeprosiny i będą sfrustrowani, jeśli zechcesz pociągnąć ich do odpowiedzialności za ich zachowanie.

### ***Potrzeba dominacji***

Osoby narcystyczne motywuje potrzeba dominacji, odpowiedni status, kontrola, siła i pragnienie bycia kimś wyjątkowym. Przynależność, intymność i bliskość nie są dla nich motywujące. Dlatego zawsze i w każdej relacji muszą czuć przewagę. Co oznacza, że jeśli *Twoją* motywacją do budowania związku jest głęboka, emocjonalna więź albo intymność, to... macie różne jego wizje. Dla osób narcystycznych związki są po to, aby dostarczać im korzyści i przyjemności. Nie są zainteresowani ani daniem i braniem, co jest charakterystyczne dla zdrowej relacji, ani potrzebami innych ludzi.

### ***Brak empatii***

Stwierdzenie, że osoby narcystyczne są pozbawione empatii, nie jest precyzyjne. Ich empatia jest bezwartościowa i zmienna. Osoby narcystyczne mają **empatię poznawczą** — mogą rozumieć, czym jest empatia i dlaczego ktoś czuje się w określony sposób, a także potrafią używać tej wiedzy, aby zdobywać to, czego chcą. A kiedy już to osiągną lub przestanie ich zajmować jakiś temat, ich empatia znika. Empatia narcyza może być także performatywna — ma na celu to, aby wyglądać dobrze w oczach innych ludzi, przekonać kogoś do siebie — a także wręcz mieć charakter transakcji, gdy narcyz sili się na nią, żeby uzyskać to, czego od kogoś potrzebuje. Takie zachowanie może być naprawdę irytujące, ponieważ obnaża, że ci ludzie doskonale wiedzą, jak cenną wartością jest empatia, ale wykorzystują ją jedynie jako taktykę w swoich grach.

Osoba narcystyczna ma tendencję do bycia bardziej „empatyczną”, gdy czuje się bezpieczna i zaopatrzona w to, czego potrzebuje. Na przykład jednego dnia, gdy wszystko układa się po jej myśli, może wrócić do domu i po wysłuchaniu o Twoim złym dniu jest w stanie nawet Cię pocieszyć i zapewnić, że wszystko będzie dobrze. Za tydzień pomyślisz sobie: *Cóż, ostatnio była taka wspierająca dla mnie, gdy się pożałowałem, może jeszcze raz przedyskutuję z nią ten temat.* Jednak tym razem możesz trafić na jej gorszy dzień i spotkać się z następującą reakcją „Kiedy wreszcie przestaniesz narzekać na swoją pracę? Mam dość twojego marudzenia”.

### ***Pogarda dla innych***

Osoby narcystyczne potrzebują ludzi. I nienawidzą tej potrzeby, ponieważ oznacza ona, że inni ludzie mają nad nimi władzę. A oni nie potrafią zaakceptować siebie jako osoby, która byłaby zależna od kogokolwiek. To może prowadzić do pogardy, która jest bardzo często obserwowana w narcyzmie. Pogardy dla innych ludzi, ich uczuć, słabości i potrzeb. Słabości innych ludzi stają się nieuświadomionym lustrem odbijającym ich własną niepewność. I zamiast wspierać i pocieszać innych, gardzą wszystkim, co przypomina im o ich własnych niedoskonałościach. Pogarda może przejawiać się bezpośrednio, ale może też mieć styl zachowań pasywno-agresywnych, czyli po prostu biernej agresji.

### ***Projekcja wstydu***

Projekcja jest także bardzo powszechnym wzorcem w narcyzmie. Stanowi swego rodzaju mechanizm obronny. Jest to działanie nieświadome mające na celu ochronę własnego ego. Przejawia się

właśnie w projektowaniu przez narcystyczną osobę niedopuszczalnych cech jej własnej osobowości na inną osobę. Na przykład osoba, która często kłamie, będzie oskarżać inne osoby o kłamstwo. Sama, będąc „projektorem” tego zjawiska, będzie dalej postrzegać siebie jako nieskazitelnie uczciwą po dokonaniu psychologicznego przerzucenia swojego złego zachowania na kogoś innego. Osoby narcystyczne dokonują projekcji wstydlivych zachowań i cech swojej osobowości na innych, aby w ten sposób utrzymać idealny obraz samych siebie i uchronić siebie przed dyskomfortem powodowanym przez wstyd. Takie zachowanie może być niezwykle mylące i wprowadzające dezorientację, ponieważ narcyz może Cię oskarżać o okropnie krzywdzące rzeczy, które sam robi (na przykład jesteście w kawiarni, a on nagle, zupełnie bezpodstawnie, oskarża Cię o flirtowanie z baristą, choć w rzeczywistości to on Cię zdradza).

### ***Umiejętność bycia niesamowicie czarującym***

Skoro osoby narcystyczne potrafią być tak bardzo roszczeniowe, wybuchowe, manipulujące i skoro cechuje je umiejętność unieważniania emocjonalnego, to dlaczego, do diabła, nie dostrzegamy tych cech na czas i nie uciekamy od nich z krzykiem? Ponieważ każdy narcyz jest świetnym aktorem i potrafi przed nami grać swoją rolę. Ci ludzie są czarujący, charyzmatyczni, pewni siebie, niezwykli, a często też bardzo poukładani i inteligentni. I chociaż może Ci się nie podobać ich arogancja, to często zakładasz, że za nią i za ogromną pewnością siebie kryją się cechy, które je usprawiedliwiają. Jesteś w stanie wybaczyć i usprawiedliwić wiele złych zachowań, jeśli tylko zauważasz, że ktoś jest inteligentny albo odnosi sukcesy. Narcyzm często jest utożsamiany z sukcesem. I zamiast postrzegać go jako toksyczny i niezdrowy wzorzec, mamy raczej skłonność traktować

go jako rodzaj przerośniętej i nieokiełznanej ambicji. Osoby narcystyczne potrafią się zmieniać niczym kameleony. Doskonale się kamuflują, dzięki czemu mogą się niepostrzeżenie bardzo zbliżyć, żeby potem móc okropnie zranić.

## Spektrum narcyzmu

Większość z nas myśli o narcyzmie w sposób binarny: albo ktoś jest narcyzem, albo nie. Możemy zatem wpaść w pułapkę, że jeśli to zależność na zasadzie „albo–albo”, to istnieje sposób na jasne zidentyfikowanie narcyzmu i unikanie osób z określonymi cechami. Jednak nic na świecie ani w psychologii, ani w przypadku zdrowia psychicznego nie jest takie proste.

W rzeczywistości mamy do czynienia z całym spektrum narcyzmu. Na jego łagodniejszym końcu znajdują się pozorni narcyzi — brylujący w mediach społecznościowych i charakteryzujący się wieczną niedojrzałością emocjonalną, co może być irytujące, ale niekoniecznie szkodliwe i krzywdzące. Na drugim końcu obserwujemy osoby z poważnymi cechami i przejawami narcyzmu, takimi jak bezwzględność, wyzysk, okrucieństwo, mściwość, dominacja, a nawet przemoc fizyczna, seksualna, psychiczna lub słowna — co może być przerażające i traumatyczne. Umiarkowany narcyzm, ze środka spektrum, jest formą najczęściej spotykaną i taką, z którą większość z nas ma do czynienia. I to właśnie temu rodzajowi narcyzmu poświęcona jest niniejsza książka.

Marcus od dwudziestu pięciu lat jest żonaty z Melissą — miłą, niedostatecznie doceniającą siebie kobietą, próbującą zadowolić wszystkich i poświęcającą się dla innych. Mają dwoje dzieci. Ludzie postrzegają Marcusa jako ciężko pracującego człowieka i filar

społeczności. Jednak w domu wszystko musi być tak, jak Marcus chce i kiedy tego chce. Krótko mówiąc, całe życie domowe kręci się wokół jego harmonogramu. Choć Melissa ma zajmującą i dobrze płatną pracę, to mąż wciąż oczekuje, że ona rzuci wszystko, czym aktualnie się zajmuje, żeby spełniać jego potrzeby, nawet jeśli powoduje to napięcia w jej pracy. A jednak związek jest pełen dobrych dni i radosnych momentów. Kiedy Marcus czuje się zadowolony i usatysfakcjonowany życiem, zachęca do rodzinnych wycieczek, biwaków i kolacji poza domem. Właśnie w chwili, gdy Melissa rozważała spotkanie z prawnikiem, ponieważ była już zmęczona życiem w „Marcus Show”, małżonek zaproponował, aby pojechali na wakacje i znowu się do siebie zbliżyli. Zaczęła się obwiniać, że źle rozumiała całą sytuację i nie doceniła, jak wielkie ma szczęście. Dopóki nie wrócili do domu i przedstawienie nie zaczęło się od nowa.

Umiarkowany narcyzm nie przybiera formy niedojrzałości emocjonalnej pozera-narcyza ani też nie przypomina terroru życia ze złośliwym, zjadłym, agresywnym i bardzo surowym narcyzem. Umiarkowany narcyzm oferuje wystarczająco dużo dobrych chwil, aby się zaangażować w taki związek, i jednocześnie na tyle dużo złych momentów, żeby Cię zranić i zdezorientować. Przedstawiciele umiarkowanego narcyzmu posiadają empatię poznawczą, zatem czasem można się z nimi „dogadać”. Czują się uprzywilejowani, są roszczeniowi i zarozumiali, ale ich arogancja nie jest groźna. Są hipokrytami wierzącymi, że istnieje jeden zestaw reguł dla nich, a inny dla pozostałych ludzi. Często czują się ofiarami sytuacji, które nie rozwijają się po ich myśli. Nie biorą odpowiedzialności za swoje zachowanie i mają tendencję do zrzucania winy na innych za wszystko, co powoduje, że są źle postrzegani. Są głęboko egoistyczni i wybierają to, co działa na ich korzyść, ze szkodą dla Ciebie czy kogokolwiek innego.

Umiarkowani narcyzi potrafią dostrzec, że ich zachowanie nie jest w porządku, ale nie posiadają wystarczającej zdolności do regulacji emocji, uważności czy empatii, aby móc swoje zachowania powstrzymać. Ponieważ mają wystarczającą świadomość, aby wiedzieć, że ich zachowanie jest niewłaściwe, zachowują się tak najczęściej wtedy, gdy nikt inny oprócz Ciebie ich nie widzi. To sprawia, że pozostajesz bez wsparcia. W rezultacie często są diabłami w domu i aniołami na ulicy. Mogą Cię komplementować na spotkaniu w obecności współpracowników, a potem zrobić Ci piekło w biurze, już za zamkniętymi drzwiami. Takie dwulicowe zachowanie i przybieranie masek są znakami rozpoznawczymi umiarkowanego narcyza. Ludzie widzą opanowaną i czarującą osobę w miejscach publicznych, co jest zupełnie niespójne z tym, czego doświadczasz za zamkniętymi drzwiami, w sytuacjach prywatnych.

## Różne typy narcyzmu

Istnieje kilka rodzajów narcyzmu. Kluczowe cechy pozostają takie same, ale różne są sposoby ich manifestowania oraz tego, w jaki sposób wpływają one na innych ludzi. Ponieważ tak wiele treści poświęconych jest narcyzmowi wielkościowemu, może być frustrujące, jeśli się okaże, że masz do czynienia z narcyzem, którego cechy nie są w pełni zgodne z powszechnie uważanymi za narcystyczne. Zwykle u narcyza dominuje jeden typ, ale może być też on hybrydą różnych typów osobowości narcystycznych. W obrębie każdego z tych typów istnieje jeszcze spektrum nasilenia poszczególnych cech. Na przykład umiarkowany narcyz społeczny może być osobą lubiącą prawić morały albo mającą obsesję na punkcie ćwiczeń

i zdrowia, która mieni się pozytywną, ale jednocześnie bardzo osądza przyjaciół i członków rodziny. Natomiast ciężki narcyz społeczny może stać na czele sekty.

### ***Narcyzm wielkościowy***

*Do trzydziestki zamierzam być już miliarderem, a świat zobaczy we mnie geniusza, którym jestem. Stworzę dziedzictwo większe, niż nawet możesz sobie wyobrazić. Nic mnie nie zatrzyma. Nie będę się przejmował małostkowymi ludźmi, którzy nie mają marzeń. Oni mnie tylko ściągają w dół, a ja zasługuję na ludzi, którzy będą mnie wspierać i podnosić na duchu.*

Narcyzm wielkościowy jest klasycznym typem osobowości narcystycznej. Zwykle występuje u ludzi, których cechuje charyzma, urok, poszukiwanie uwagi. Ale też aroganckich i lubiących „błyszcząć”. Ludzi, których kojarzymy z sukcesem, przepychem i sławą. Celebrytów. Są fantastyczni, gdy sprawy układają się po ich myśli. Jednak rozczarowanie powoduje rysy na tym nieskazitelnym wizerunku. Pęka idealna fasada, a na wierzch przedostaje się wściekłość i rozgoryczenie. Za swoje niepowodzenia obwiniają wtedy innych. Dopada ich wyczerpująca proza prawdziwego życia, podczas gdy oni żyją pogrążeni w swoich fantazjach. Mania wielkości jest ich tarczą obronną, za którą głęboko skrywają własne niedowartościowanie i poczucie braku bezpieczeństwa. Wierzą, że robiąc szum wokół siebie na tym pozornie oderwanym od rzeczywistości, aczkolwiek wygodnym poziomie, łatwiej uda im się wszystkim nabrać. Te relacje — ze swoimi wznoszeniami i upadkami, dobrymi i gorszymi chwilami — spowodują, że będziesz podekscytowany, ale też wykończony i dezorientowany.

## Narcyzm wrażliwy

*Jestem tak samo bystry i inteligentny, jak ci wszyscy ludzie, którzy założyli start-upy. Tylko nie miałem układow i pieniędzy tatusia, żeby móc się wybić. Nie zamierzam marnować swojego czasu na studia czy jakieś durne prace dla niekompetentnych ludzi. Już wolę nic nie robić niż pracować dla dupków z Ligii Bluszczowej\*. Mam pretensje do moich rodziców za to, że dali mi więcej pieniędzy i nie ustawili mnie lepiej w życiu, ponieważ wtedy byłbym z pewnością rekinem biznesu.*

Narcyzi wrażliwi najczęściej uważają się za ofiary. Są załęknieni, nieprzystosowani społecznie, posępni, melancholijnie rozżaleni, poirytowani, smutni i pełni urazy. Ten typ narcyzmu jest często nazywany również **ukrytym narcyzmem** (w odróżnieniu do jawnego — narcyzmu wielkościowego). Rozróżnienie *ukryty/jawny* odnosi się do wzorców, które możemy lub których nie możemy zobaczyć. Jawne zachowania, jak krzyk czy manipulacja, kontra ukryte, jak myśli czy uczucia. Niektórzy używają terminu *ukryty narcyzm* także w odniesieniu do zdolności osoby narcystycznej pod względem udawania miłej w towarzystwie ludzi, którym chce ona zaimponować — w rzeczywistości wówczas ukrywa swój narcyzm (a zachowuje się okropnie, gdy nie ma widowni). U narcyza wrażliwego — zamiast wielkości przejawiającej się w charyzmie i pretensjonalnej paplaninie na temat swoich kolejnych dokonań — ma miejsce raczej wyolbrzymianie siebie

---

\* Liga Bluszczowa — lista ośmiu uniwersytetów znajdujących się w północno-wschodnich Stanach Zjednoczonych i uznawanych za najlepsze placówki badawcze na świecie: Uniwersytet Browna, Uniwersytet Columbia, Uniwersytet Cornella, Dartmouth College, Uniwersytet Harvarda, Uniwersytet Princeton, Uniwersytet Pensylwanii i Uniwersytet Yale — *przyj. tłum.*

jako ofiary („Nigdy nie dostanę uczciwej szansy na sukces, bo świat jest za głupi, żeby się na mnie poznać, zobaczyć mój »geniusz«”) i ma miejsce wiktymizacja swoich roszczeń („Dlaczego muszę pracować, skoro inne osoby mają fundusze powiernicze?”). Ludzie prezentujący typ osobowości narcyza wrażliwego będą przypisywać Twój sukces zwykłemu szczęściu, a swoje porażki temu, że życie dla nich jest tak bardzo niesprawiedliwe. Są też chronicznymi malkontentami. Mogą być również przeciwstawiający się i kłótlivi, a proszenie ich o zrobienie czegokolwiek może przypominać rozmowę ze zbuntowanym nastolatkiem. Zmagają się też z poczuciem opuszczenia, wrażliwością na odrzucenie i mogą Cię wykończyć swoim ciągłym gniewem. Mogą być też nieprzystosowani społecznie i kompensować sobie braki w tym zakresie, czyli własny niepokój i niepewność, krytykując, dewalując lub wyśmiewając Cię, gdy odnosisz sukcesy na gruncie towarzyskim i cieszysz się uznaniem ludzi. Ponieważ narcyzi wrażliwi nie są charyzmatyczni ani czarujący, to większość ludzi, w tym również terapeuci, wierzy, że mają oni kłopoty z poczuciem własnej wartości, lękiem, depresją albo pechem. Ale nawet jeśli te wszystkie kwestie zostaną rozwiązane, zawsze pozostanie poczucie wiktymizacji.

### ***Narcyzm społeczny***

*Ratuję świat. Jestem osobą humanitarną, która rozumie prawdziwych ludzi i prawdziwe problemy. Szczerze mówiąc, jestem już zmęczony osobami, które narzekają na swoje życie, podczas gdy wokół jest tyle ważniejszych spraw. Zamiast narzekać, mogliby się również zająć ratowaniem świata. Potrzebuję, aby inni dostrzegali, ile robię dobrego. A ci wszyscy, którzy tego nie widzą, są po prostu zazdrośni, że w tych swoich zapyziałych życiach nie robią nic dobrego dla nikogo.*

Zazwyczaj narcystyczne osoby uzyskują walidację i zaspokojenie innych narcystycznych potrzeb, skupiając się na sobie („Jestem taki bogaty/atrakcyjny/wspaniały/mądry”). Ale narcyzi społeczni realizują swoje potrzeby w sposób bardziej kolektywny i zbiorowy, co się przejawia opieraniem swojej tożsamości i wartości na tym, co robią dla innych („Jestem taki wspaniałomyślny, zawsze stawiam innych na pierwszym miejscu”). Uczestniczą w aktywnościach i działaniach, które wydają się być szlachetne i szczytne, takich jak zbiórki pieniędzy, wolontariaty, organizowanie gal ze zbiórką funduszy na szczytne cele, wyjazdy humanitarne, sąsiedzka pomoc, a nawet propagowanie pozytywnego myślenia i stylu życia w mediach społecznościowych. Ale takie działanie ma na celu wykreowanie i utrzymanie ich wspaniałego wizerunku niemalże świętej osoby, który musi być potwierdzany<sup>2</sup>. Te ich „wysiłki dobroczynne” mogą przyjmować formę od działań na małą skalę, jak sprzątanie plaży (tylko koniecznie muszą umieścić post z relacją takiej działalności na Instagramie), po działania z wielkim rozmachem, jak tworzenie dużych fundacji typu non-profit (w których pracowników traktuje się okropnie). Niezależnie od tego, w jaki sposób realizują swoje działania humanitarne, zawsze muszą mieć pewność, że świat dowie się, ile robią dobrego, a potem napawają się pochwałami i uznaniem, jakie otrzymują. No i oczywiście oburzają się, gdy nagroda nie nadejdzie.

Narcyzi społeczni występują również w przestrzeni duchowej i w kręgach określonego kultu, gdzie mogą nauczać na temat samodoskonalenia i pozytywnego sposobu myślenia. Chodzi o osoby stojące na czele grup religijnych, new age czy jogi, gdzie przemoc i wstyd są często narzędziem wykorzystywanym do kontrolowania każdego, kto się sprzeciwia prezentowanej narracji albo charyzmatycznemu przywódcy społeczności. Bycie wychowywanym przez

rodzica — narcyza społecznego oznacza ciągle wysłuchiwanie, że jest on filarem społeczności, a jednocześnie znoszenie jego ciągłego braku zainteresowania i gniewu za zamkniętymi drzwiami.

### **Narcyzm przekonany o swojej nieomyślności**

*Jest dobra i zła droga postępowania, a ja jestem zniesmaczony ludźmi, którzy tego nie rozumieją. Ciężko pracuję, oszczędzam pieniądze, zachowuję tradycję i nie mam czasu ani cierpliwości dla tych, którzy nie potrafią żyć w odpowiedni sposób. Kiedy widzę ludzi uskarżających się na trudności, wiem, że tak się dzieje z powodu ich złych wyborów życiowych. Nie do mnie należy pomaganie im. Jeśli nie postępują zgodnie z moją wizją, to niech nie zawracają mi głowy swoimi problemami. Niech radzą sobie sami.*

Narcyzi przekonani o swojej nieomyślności są wielkimi moralistami. Są również osądzący i lojalni, ale raczej z wyrachowania, bardzo nieelastyczni, prezentujący system wartości i wierzeń, który charakteryzuje się tym, że wszystko jest albo białe, albo czarne. Ich przekonanie o wielkości wiąże się niemal z urojoną wiarą, że wszystko wiedzą lepiej od innych, i naprawdę uważają, że ich opinie, praca, styl życia są lepsze od tych przyjmowanych przez innych. Samozwańczo stawiają się ponad innymi ludźmi, dla których mają tylko pogardę. Wyśmiewają wszystko, poczynawszy od wyborów żywieniowych innych osób, po styl życia, wybór partnera czy ścieżki kariery. Wymagają niemal automatycznego posłuszeństwa w odniesieniu do własnych przekonań i dewaluują czyjeś emocje, ludzkie słabości, błędy czy radość.

Narcyzi przekonani o swojej nieomyślności oczekują, że będziesz postępować tak, jak oni sobie tego życzą, i nie będą tolerować

żadnego odstępstwa od tej zasady. Często prowadzą bardzo poukładane życie: budzą się wcześniej rano, mają swoją ściśłą poranną rutynę, jedzą codziennie podobne posiłki, przestrzegają dokładnego harmonogramu, a rzeczy wokół nich są bardzo uporządkowane (i spodziewają się, że wszyscy w ich pobliżu będą zachowywać się tak samo). Mają bardzo niewiele czasu na radość, śmiech, wygłupy czy dla innych ludzi. Mogą mieć wręcz obsesyjną etykę pracy i będą drwić z każdego, kto traci czas na „niewłaściwy” wypoczynek albo kto, według nich, nie pracuje wystarczająco ciężko. Mogą mieć również obsesję na punkcie tego, w jaki sposób należy spędzać swój czas wolny. To musi być odpowiednia gra w golfa we właściwym miejscu albo spinning na określonych zajęciach.

### ***Narcyzm zaniedbujący***

*Jeśli będę cię potrzebować, dowiesz się o tym. W innym wypadku robię swoje i naprawdę nie mogę się tobą przejmować.*

Narcyzi zaniedbujący są całkowicie obojętni. Ich brak empatii objawia się w całkowitym lekceważeniu innych, a arogancja manifestuje się w przekonaniu, że stoją ponad koniecznością dostosowywania się do zasad rządzących kontaktami międzyludzkimi. Ich potrzeba walidacji realizuje się w przestrzeni publicznej, takiej jak praca, ale prawie nigdy w bliskich relacjach. Ledwo reagują, gdy do nich mówisz, i prawie nie wykazują Tobą żadnego zainteresowania. Jeśli masz z nimi jakąkolwiek relację, możesz czuć się niczym duch we własnym domu, jakbyś przestał dla nich istnieć. Raczej nie są kłótlivi ani też zainteresowani Tobą w jakikolwiek inny sposób. Gdyby się z Tobą spierali, to przynajmniej rozmawialibyście w jakiś sposób ze sobą.

## ***Narcyzm złośliwy***

*Powodem, dla którego mam kontrolę nad sytuacją, jest to, że ludzie się mnie boją. I jestem w tym dobry. Jeśli ktoś będzie ze mną zadzierać, sprawię, że pożałuje tego do końca życia. Jeśli ktoś stanie mi na drodze albo nie da, czego chcę, i tak to sobie wezmę.*

Narcyzm złośliwy jest mroczną mieszanką narcyzmu, psychopatii, sadyzmu i makiawelizmu, czyli chęci wykorzystywania innych ludzi do swoich celów<sup>3</sup>. Narcyz złośliwy różni się od psychopaty tylko tym, że nadal dokucza mu brak poczucia bezpieczeństwa i niedowartościowanie, które kompensuje sobie dominacją. Natomiast psychopata nie doświadcza lęku, który obserwujemy u narcyza. Kiedy narcyz złośliwy odczuwa wściekłość albo frustrację, jego mściwa wściekłość może jeszcze eskalować. Taki człowiek staje się wówczas hałaśliwy i pompatyczny w odróżnieniu do psychopaty, który nawet wówczas, gdy przepełnia go gniew, potrafi zachować spokój i opanowanie.

Narcyzi złośliwi czerpią niemal sadystyczną radość z zemsty. Potrafią publicznie oczerniać innych ludzi i psuć im reputację. Ogromnie manipulują innymi, oceniając ich wartość na podstawie tego, jak bardzo są oni im przydatni — czy to ze względu na władzę, zyski, przyjemność, czy walidację. Najprościej rzecz ujmując, narcyz złośliwy jest tyranem. Wrednym, groźnym, bezlitosnym i dominującym człowiekiem. To przedstawiciel najniebezpieczniejszej formy narcyzmu — taki ostatni przystanek przed stacją o nazwie: psychopata. Celowo lekceważy cudze potrzeby, bezpieczeństwo, manipulując i wykorzystując niemalże wszystkich. Jego agresja może manifestować się fizycznie, poprzez przemoc i obraźliwe przejawy gniewu, wyzwiska i okrucieństwa w relacjach międzyludzkich. Narcyzi złośliwi charakteryzują się też zwiększoną

podejrzliwością graniczącą z paranoją, konsekwentnie wierząc, że inni ludzie chcą „ich dopaść”, co tylko podsycza u nich wściekłość i gniew.

## Spór – narcyzm kontra narcystyczne zaburzenie osobowości

Pojawił się ostry sprzeciw dotyczący używania terminu *narcyz* w odniesieniu do opisywania ludzi. Mamy tendencję do określania takim właśnie terminem wszelkich palantów, polityków, celebrytów, toksycznych członków rodziny i byłych partnerów. Jednak istota narcyzmu sprowadza się do czegoś więcej niż tylko do bycia palantem. Wielu terapeutów, ekspertów medialnych, sędziów, prawników i innych specjalistów uważa, że to określenie jest zbyt naukowe, zbyt mocno stygmatyzuje, sieje defetyzm albo jest po prostu zbyt złośliwe, szczególnie gdy jest używane bez odpowiedniego rozróżnienia oraz rozpoznania cech i zachowania danej osoby. Rozumiem strach przed stygmatyzacją: kiedy cała złożona osobowość jakiejś osoby sprowadza się tylko do jednego słowa. Regularnie używamy pewnych terminów do opisywania ludzi — ktoś jest *introwertyczny*, *skromny*, *neurotyczny* — a jednak to termin *narcyz* spotyka się z tak silnymi reakcjami.

Istnieje jednak niebezpieczeństwo nadużywania określenia *narcyzm*. Nie tylko dlatego, że można błędnie określić kogoś narcyzem, ale dlatego, że wówczas ten termin traci swoją moc. Zbyt wielu ludzi używa go do opisanego kogoś, kto jest chwaliپیęią, atencjuszem, kimś powierzchownym albo niewiernym, ale tak naprawdę wcale nie jest narcyzem. To powoduje wiele niebezpieczeństw. Po pierwsze, ludzie mogą umniejszać trudną sytuację osób, które pozostają w narcystycznych relacjach, co przekłada się na to, że nie otrzymają

one potrzebnego wsparcia czy empatii. Po drugie, osoby pozostające w relacjach z narcyzami nie wiedzą dokładnie, czym tak naprawdę jest narcyzm, zatem tracą szansę na chronienie siebie. Dlatego bardziej prawdopodobne może być u nich obwinianie samych siebie za narcystyczne zachowania bliskiej osoby. I po trzecie, to powoduje uproszczenie wszelkich niuansów dynamiki doświadczeń narcyza w świecie, co może skutkować jeszcze większym niezrozumieniem jego osobowości. I właśnie dlatego tak ważne jest, aby używać tego terminu poprawnie, oszczędnie i rozsądnie, ale także by nazywać określone cechy, wzorce i zachowania po imieniu, ich właściwym terminem.

Nazywanie rzeczy po imieniu oznacza, że wiadomo, w jaki sposób należy wtedy postępować, jakie można mieć realne oczekiwania i że można wchodzić w taką relację świadomie. Jeśli ktoś jest zazwyczaj empatyczny i współczujący, ale pewnego dnia okazuje się, że stracił pracę, i wówczas jest bardziej nerwowy niż zwykle, a mimo to potrafi przeprosić, zachowuje się odpowiedzialnie i powraca do swojej postawy pełnej szacunku i uprzejmości względem innych ludzi, to z pewnością taki człowiek nie jest osobą narcystyczną. Miał po prostu zły dzień. Natomiast jeśli ktoś jest zazwyczaj powierzchownie czarujący, jednak pozbawiony empatii, przeświadczony o zasługiwaniu na więcej od życia i lekceważący, a kiedy ma zły dzień potrafi być naprawdę okropny, nie przeprasza za swoje zachowanie i do tego obwinia Cię o wszystko — to jest bardziej prawdopodobne, że masz do czynienia z narcyzem. Uświadomienie sobie, że w terminie *narcyzm* mieści się wiele różnych cech, które z kolei przekładają się na pewne krzywdzące zachowania w relacjach, i fakt, że to nie jest po prostu czyjś gorszy dzień, jest kluczowy. Dzięki takiej wiedzy możemy nie marnować życia na ratowanie pewnych relacji albo nie tkwić w beznadziejnych sytuacjach.

Istnieje również powszechny, aczkolwiek mylący pogląd, że narcyzm jest diagnozą lub chorobą. Wiele społeczności internetowych i terapeutów uważa, że nie można zdiagnozować kogoś takiego bez odpowiedniej wiedzy i przeszkolenia (i jest to po części prawda). Nieświadomie jednak zawstydzają tych, którzy przeżyli prawdziwe narcystyczne i antagonistyczne relacje z takimi osobami, twierdząc, że jeśli osoba doświadcza „zaburzenia”, wówczas niewłaściwe jest nazywanie jej zachowania jako znieważającego czy obraźliwego, ponieważ nie ma ona nad nim kontroli. A przecież wiadomo, że narcystyczne osoby potrafią być dość taktyczne w kwestii pokazywania światu swoich różnych twarzy. To może prowadzić niektóre z ofiar takich relacji do przekonania, że nie mają one prawa postrzegać szkodliwych wzorców w tych relacjach jako toksycznych albo znieważających i że, być może, to one same mają problem.

Narcyzm jest kwestią problematyczną pod wieloma względami. Po pierwsze, to jest typ osobowości, a nie zaburzenie. Typ osobowości jest zbiorem cech, które wszystkie razem składają się na to, jaki ktoś jest, oraz wiążą się z tym, jak ten człowiek się zachowuje, radzi sobie, podchodzi do życia i reaguje na różne sytuacje. Tak, istnieje fachowa, medyczna nazwa tego rodzaju osobowości — **narcystyczne zaburzenie osobowości** (ang. *narcissistic personality disorder*, NPD), które charakteryzuje się występowaniem wszystkich wzorców, jakie możemy zaobserwować u osoby narcystycznej. Jednak żeby postawić taką diagnozę, wzorce muszą być zaobserwowane przez dobrze wyszkolonego klinicystę jako występujące w różnych kontekstach, trwałe, spójne i muszą skutkować znacznym upośledzeniem w funkcjonowaniu społecznym oraz zawodowym lub cierpieniem danej osoby. Nie można zdiagnozować pacjenta na podstawie tego, co czują osoby znajdujące się w jego pobliżu, nawet jeśli cierpią i doświadczają

wielu krzywd. NPD jest paradoksalnym zaburzeniem, które może bardziej ranić ludzi wchodzących w interakcje z taką osobą narcystyczną, niż ją samą. Osoby z osobowością narcystyczną zazwyczaj nie zgłaszają się do terapeuty po diagnozę, której postawienie może zająć kilka tygodni lub miesięcy. Jeśli już pojawią się w gabinecie, to raczej dlatego, że sami doświadczają negatywnych stanów i wahań nastroju (na przykład lęków, depresji) lub innych współistniejących problemów, jak zażywanie substancji psychoaktywnych, bycie zmuszonym do pójścia na terapię w celu uzyskania lepszego wglądu w określoną sytuację albo dlatego, że ich życie przybrało obrót, jakiego nie chcieli (przykładem może być zakończenie związku). Ale niekoniecznie pojawiają się na terapii, ponieważ borykają się z poczuciem winy za ranienie innych (zwykle większość osób narcystycznych jest skłonna uważać, że w relacji z innymi problem zawsze ma ta druga osoba, a nie oni sami).

Osobiście uważam, że powinno się całkowicie odstąpić od stawiania diagnozy, ponieważ istnieje niewiele dostępnych możliwości leczenia, a także dlatego, że jest bardzo niewiele klinicystów kompetentnych do postawienia tego rodzaju diagnozy. Niuanse dotyczące diagnozowania tego zaburzenia nie są przedmiotem niniejszej książki, aczkolwiek sam termin — *narcystyczne zaburzenie osobowości* — potrafi nieco zaciemnić obraz dyskusji nad narcyzmem. Ważne jest, aby zapamiętać, że wszyscy mamy jakąś osobowość. Z niektórymi po prostu łatwiej się porozumieć niż z innymi.

W tej książce nie będę się zajmować tym, czy ktoś został „zdiagnozowany”. Słowo *narcyzm* będzie odzwierciedlało typ osobowości, a nie diagnozę kliniczną. Zbyt wiele ofiar relacji z narcyzami umniejsza własne doświadczenia, wychodząc z założenia, że „u mojego rodzica/partnera/przyjaciela/kolegi/szefa/dziecka nic nie zdiagnozowano, więc prawdopodobnie przesadzam i zapewne to moja

wina”. Niektórzy z Czytelników mogą się właśnie leczyć z relacji z kimś, u kogo rzeczywiście zdiagnozowano NPD, inni z relacji z kimś, kto był wystarczająco narcystyczny, aby stanowić problem w relacji, a jeszcze inni z relacji z kimś, kto prawdopodobnie zostałby zdiagnozowany jako NPD, ale nigdy nie spotkał się ze specjalistą. We wszystkich tych przypadkach efekty są takie same.

## Mity na temat narcyzmu

Kiedy chcemy uprościć pojęcie narcyzmu albo sprowadzić go do jednej cechy, tracimy coś bardzo ważnego. Wzorce i zachowania w narcyzmie, takie jak megalomania albo stosowanie okrutnego dyskursu nazywanego „zwykłą rozmową”, stają się coraz bardziej normalne, zatem coraz więcej osób jest ranionych przez osoby zachowujące się w taki sposób. A to sprawia, że posiadanie jasności w kwestii, czym jest narcyzm, a czym nie, staje się coraz istotniejsze. Dokonam zatem przeglądu i obalę kilka najpopularniejszych mitów na ten temat, aby pomóc Czytelnikom nie wpaść w pułapki związane z postrzeganiem narcyzmu.

### *Narcyzami są zawsze mężczyźni*

Niezupełnie. Wystarczająco wiele osób posiada narcystyczną matkę, aby wiedzieć, że to nieprawda. Podczas gdy badania pokazują, że megalomania jest bardziej powszechna wśród mężczyzn, to już sam narcyzm pojawia się we wszystkich płciach<sup>4</sup>. Pierwowzór fantastycznego samca alfa może utrzymywać ten mit, ale to mylący stereotyp, który może prowadzić do przeoczenia albo zwątpienia w istnienie toksycznych wzorców.

## ***To tylko przechwałki i arogancja***

Arogancja to prezentowanie pretensjonalnej wyższości. Arogancka osoba to każda, która ignoruje Cię podczas rozmowy, ponieważ uważa, że nie jesteś wart tego, żeby poświęcała Ci swój czas, albo wykazuje niewielkie zainteresowanie kimkolwiek, z wyjątkiem osób, które są „na jej poziomie” lub są jej w tym momencie przydatne. Każda narcystyczna osoba jest arogancka, ale nie zadowala się samym przekonaniem, że jest lepsza od innych — zwykle ma jeszcze potrzebę sprawienia, aby ktoś dodatkowo poczuł się „gorszy” od niej. Sprawia to poprzez pogardliwą krytykę albo pretensjonalność i zdezorientowanie wprowadzane za pomocą manipulacji i gaslightingu. Arogancja podstawia jedynie nogę. A narcyzm ma ubaw po pachy, kiedy ktoś upadnie. Osoba arogancka może być po prostu roszczeniowa i wierzyć, że zasługuje na więcej niż pozostali ludzie, podczas gdy narcyz ma dużo bardziej złożoną psychologicznie osobowość, która obejmuje niepewność i kruchość. Arogancja jest niewygodna i odpychająca w kontaktach międzyludzkich. Narcyzm jest niezdrowy.

## ***Narcyz nie potrafi kontrolować swojego zachowania***

Czy byłeś kiedykolwiek na imprezie z narcyzem, z którym pozostawałeś w bliskich relacjach? W obecności innych ludzi taki człowiek jest czarujący i pełen charyzmy. Z wielkim zaskoczeniem mógłbyś zaobserwować, że nie rzuca się do gardła nikomu, kto skierował w jego stronę jakąś uszczypliwość. Mógłbyś nawet pomyśleć „Och, może myliłem się co do tej osoby? Wszyscy naprawdę ją lubią, a ona świetnie sobie radzi”. A potem, na zakończenie tego pięknego wieczoru, idziesz z nią do samochodu, a ona Cię atakuje i odreagowuje

na Tobie całe napięcie i złość. Wiesz już, że tak naprawdę ta osoba przez cały czas była zirytowana, ale postanowiła nie reagować, żeby nie wypaść źle przed tymi wszystkimi ludźmi. Podjęła decyzję, żeby wyładować całą złość na Tobie, kiedy już nie będzie świadków.

Narcyzi *potrafią* kontrolować swoje zachowanie. Mogą tracić kontrolę w obecności osób, z którymi są blisko (na przykład członkami rodziny), ale zwykle zachowują ją w obecności osób „wysoko postawionych” albo nowo poznanych, na znajomości z którymi im zależy. Pewna kobieta opowiedziała mi kiedyś, że jej narcystyczna siostra czasami dzwoniła do niej, gdy ona była akurat w samochodzie, i słodkim głosem pytała, czy jest sama — wiedziała, że telefon mógł być ustawiony na tryb głośnomówiący. Kiedy kobieta odpowiadała twierdząco, wówczas tamta wybuchała i wylewała na nią swoje żale. To właśnie jest kontrola i wybór określonego zachowania. Narcystyczna kobieta nie chciała, aby ktokolwiek słyszał jej wybuchy złości, zdając sobie sprawę, że nie jest to przez innych dobrze widziane. W przeciwieństwie do ludzi, których osobowość jest bardziej jednolicie rozregulowana i którzy będą po prostu na Ciebie krzyczeć przy Twoich przyjaciółach, klientach i nieznajomych, narcystyczni ludzie mają tendencję do bycia dużo bardziej taktycznymi i mniej chaotycznymi. Doskonale wiedzą, co jest dobrze, a co źle widziane, i jak dobierać sobie widownię, aby utrzymać pozytywny wizerunek, podczas gdy prywatnie traktują swoich bliskich niczym worki treningowe, na których rozładowują swoje emocje.

### ***Narcyzi mogą się znacząco zmieniać***

Zastanów się przez chwilę nad swoją osobowością. Czy jesteś introwertym? Jeśli tak, czy nagle możesz zapragnąć wychodzić przez cztery wieczory na tydzień i spędzać mnóstwo czasu w dużych

grupach? A może jesteś ugodowy? Ugodowość to styl osobowości charakteryzujący się empatią, altruizmem, pokorą, zaufaniem i gotowością do przestrzegania zasad. Wszystkie te cechy wiążą się z lepszym zdrowiem psychicznym i lepszą regulacją emocji<sup>5</sup>. Zatem załóżmy, że jesteś ugodowy. Czy chcesz to zmieniać? Czy czujesz, że *mógłbyś* to zmienić? Czy uważasz, że od jutra mógłbyś przejść, ot tak sobie, od bycia empatycznym, skromnym i moralnym do bycia człowiekiem roszczeniowym, manipulacyjnym, poszukującym ciąglej uwagi i egocentrycznym? Chyba nie i mógłbyś też zadać sobie pytanie „Dlaczego miałbym w ogóle tego chcieć? To nie byłoby dobre i zraniłoby ludzi wokół mnie”.

Nie jest łatwo zmienić swoją osobowość. Osobowość jest postrzegana jako stabilna i względnie niezmienna. Niektórzy badacze uważają, że pewne znaczące doświadczenia, takie jak trauma, mogą spowodować zmiany osobowości, podobnie jak uraz fizyczny, na przykład uraz głowy czy udar mózgu<sup>6</sup>. Jednak, aby nawet choć trochę zmienić osobowość, osoba musi być w to zaangażowana i wierzyć, że ta zmiana przyniesie pożądaną efekt. A nawet wtedy, pod wpływem stresu i tak ujawni się nasza podstawowa osobowość. Narcyzm jest określany jako osobowość *nieprzystosowana*, ponieważ często stawia taką osobę w konflikcie z innymi. A im bardziej osobowość jest nieprzystosowana, tym *bardziej odporna na zmiany*. Ludzie o tym typie osobowości mają niewielką potrzebę zmiany, zwłaszcza że wiele osób narcystycznych prosperuje finansowo i zawodowo. A ponieważ mają naprawdę niewielką samoświadomość czy też zdolność do autorefleksji, niespecjalnie zauważają innych ludzi, ich doświadczenie i wkład w różne sprawy. Za to, gdy tylko coś pójdzie nie tak, obwiniają wszystkich wokół i są święcie przekonani, że akurat oni nie mają sobie nic do zarzucenia. Tak naprawdę, jeśli osoba narcystyczna nie wierzy, że ma jakikolwiek powód do zmiany swojego zachowania

— i w rzeczywistości może sądzić, że taka zmiana mogłaby ją zranić lub poprzez tę zmianę mogłaby utracić swój „pazur” — nie będzie bardziej skłonna ani zdolna do przejścia na ugodowość czy do zwiększenia swojej samoświadomości, niż Ty byłbyś w stanie przestawić się z ugodowości na nieustępliwość. Zmiana osobowości jest możliwa, jednak wymaga ona ogromnego zaangażowania ze strony osoby, która pragnie takiej zmiany. Na przykład osoba, która pragnie stać się bardziej sumienna, ponieważ wierzy, że dzięki temu będzie lepszym uczniem, może być skłonna wykonać ciężką pracę w tym kierunku. Co nie znaczy, że będzie łatwo.

Każdy uwielbia historie o odkupieniu. Mitem jest jednak, że każda osoba może się zmienić. A gdyby tak było, wówczas osoba narcystyczna też mogłaby tego dokonać. Jeśli kochasz kogoś takiego wystarczająco mocno albo potrafisz łagodzić jej niepewność bądź też wiesz, w jaki sposób najlepiej z nią rozmawiać, lub po prostu jesteś wystarczająco dobry, związek się uda. Jednak prawda jest taka, że jest to mało prawdopodobne. A każdy, kto opowiada historię o tym, jak narcyz zmienił się z tyrana w kochającą osobę, przytacza historię o jednorożcu. Istnieje bardzo niewielka liczba badań potwierdzających wynik trwałej klinicznie zmiany zachowania osoby narcystycznej, więc lepiej nie komplikujmy tego i uznajmy, że osoba narcystyczna w Twoim życiu nie będzie wyjątkiem od reguły.

## **Problemy ze zdrowiem psychicznym, które częściowo pokrywają się z narcyzmem**

Ludzie, w których najbliższym otoczeniu znajdują się osoby wykazujące cechy umiarkowanego narcyzmu, mogą mieć problemy z odróżnianiem tego typu osobowości od innych problemów psychicznych.

Dzieje się tak dlatego, że narcyzm może wyolbrzymiać albo przypominać inne wzorce zdrowia psychicznego. Niestety obecność narcyzmu utrudnia leczenie innych zaburzeń psychicznych.

Najczęściej obserwujemy nakładanie się lub bliski związek narcyzmu z innymi problemami psychicznymi, takimi jak: zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)<sup>7</sup>, uzależnieniem<sup>8</sup>, lękiem, depresją<sup>9</sup>, zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym<sup>10</sup>, zaburzeniami kontroli impulsów<sup>11</sup>, PTSD (zespołem stresu pourazowego). To nakładanie się może być bardziej wyraźne w przypadku niektórych rodzajów narcyzmu, na przykład lęk społeczny jest powszechnie obserwowany w narcyzmie wrażliwym<sup>12</sup>. Urojenia wielkościowe oraz zmienność, łatwość popadania w irytację i reaktywność obserwowane w narcyzmie mogą być też przypisywane zaburzeniu afektywnemu dwubiegunowemu albo hipomanii (która w odróżnieniu od manii charakteryzuje się mniejszym zakłóceniem funkcjonowania, kiedy osoba nią dotknięta jest w stanie pracować i funkcjonować). Zaburzenie afektywne dwubiegunowe całkowicie różni się od narcyzmu. Jednak nie jest niczym niezwykłym, że ktoś ma współistniejące cechy zaburzenia afektywnego dwubiegunowego i narcyzmu<sup>13</sup> — kombinacji, która może skutkować utrzymywaniem się urojeń wielkościowych na długo po ustąpieniu epizodu maniakalnego. Łatwość popadania w irytację jest często cechą charakterystyczną występującą w depresji, ale jest także często obserwowana u wielu osób narcystycznych. Chociaż wiemy, że narcyzm i depresja są ze sobą powiązane<sup>14</sup>, to nieraz depresja obserwowana w narcyzmie wrażliwym jest tak dominująca, że terapeuta nie zauważa wzorców charakterystycznych dla narcyzmu. Zatem nawet gdy depresja ulega poprawie, to narcystyczne wzorce powodują ciągle bycie ofiarą, drażliwość i apatię.

Osoby narcystyczne często mają również współistniejący zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) albo

problemy z uwagą<sup>15</sup>. Jest to bardzo trudne, ponieważ ADHD może być wykorzystywane jako usprawiedliwienie, dlatego osoba narcystyczna jest tak impulsywna albo nie potrafi skupić uwagi, gdy się do niej mówi (ale jednocześnie potrafi to robić, gdy rozmowa jej dotyczy albo może się skupić na czymś, co jest dla niej ważne). A jednocześnie ADHD samo w sobie nie jest powiązane z manipulacją, postawą roszczeniową czy brakiem empatii.

Narcyzm może powodować trudności w leczeniu uzależnień, zwiększając ryzyko nawrotu. Megalomania oznacza, że osoba narcystyczna może myśleć, że nie potrzebuje terapii, i porzucać leczenie albo wcale go nie podejmować<sup>16</sup>. Uzależnienie może zaciemniać obraz problemu w związku, wywołując przekonanie, że jeśli ktoś tylko wytrzeźwieje, jego złe zachowanie też ustąpi, albo rodzic obawy związane z tym, że zakończenie związku doprowadzi do nawrotu uzależnienia.

Nierzadko osobowość narcystyczna rozwija się u ludzi, którzy doświadczyli w dzieciństwie traumy, zaniedbania lub chaosu. Badacze, tacy jak Tracie Afifi ze współpracownikami, sugerują, że narcyzm, a zwłaszcza takie jego cechy jak impulsywność i gniew, są powiązane ze złymi doświadczeniami z dzieciństwa<sup>17</sup>. Jednak spora część osób narcystycznych nie doświadczyła jakiegóż znaczącej traumy. Z kolei większość ludzi, którzy doświadczyli traumy, nie rozwija osobowości narcystycznej. Pomimo tego, jeśli masz świadomość, że osoba narcystyczna w Twoim otoczeniu ma za sobą jakąś traumę, możesz zmagać się z poczuciem winy i nawet wierzyć, że nie można pociągać do odpowiedzialności osoby, która ma za sobą tak trudne doświadczenia.

Te nakładające się na siebie problemy mogą być dość mylące, a Ty możesz usprawiedliwiać zachowania tych ludzi („Może po prostu targają nimi lęki...”), ale większość załękniionych ludzi nie jest

agresywna). Kluczowe znaczenie ma zapamiętanie, że osobowość jest spójna, to rodzaj rytmu synkopowanego ciągle podążającego za wokalem. Z kolei inne wzorce zdrowia psychicznego mogą czasem się nasilać albo być możliwe do opanowania za pomocą leków i interwencji terapeutycznych. Wiele osób narcystycznych tłumaczy i usprawiedliwia swoje chronicznie unieważniające zachowania zdrowiem psychicznym, a potem i tak nie podejmuje leczenia w tym zakresie. Tobie również może być trudniej wyznaczyć granice czy odejść od kogoś, kogo narcystyczne wzorce zachowania nakładają się z innymi problemami psychicznymi. Jak na ironię, prawie zawsze na terapię zgłaszają się osoby będące w relacjach z osobami narcystycznymi, podczas gdy sami narcyzi bardzo rzadko sami zgłaszają się na leczenie.

Narcyzm wciąż stanowi mroczny i frustrujący zaścianek zdrowia psychicznego. Instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym być może nie chcą brać na siebie ciężaru odpowiedzialności za zrozumienie i uwzględnienie narcyzmu. Prawdopodobnie z powodu poczucia daremnego trudu takich działań, jakie to poczucie budzą u klinicystów osobowości narcystyczne. Ale to nie może być usprawiedliwienie ani wymówka. Mamy tu bowiem do czynienia z rzadką sytuacją w świecie zdrowia psychicznego: zrozumieć typ osobowości jednej grupy ludzi po to, żeby chronić innych.

**A CO Z Carlosem i Adamem?** Po przeczytaniu tego rozdziału prawdopodobnie stało się bardziej jasne, że to Adam ma chroniczne, krzywdzące, unieważniające i sztywne wzorce zgodne z osobowością narcystyczną, pomimo że prezentuje światu oblicze normalnego faceta. Z kolei nieco bezmyślne i samolubne zachowanie Carlosa, choć mogło powodować ból, to charakteryzowało się również świadomością, skruchą oraz innymi empatycznymi i zdrowymi odruchami. Jedno bezmyślne zachowanie nie czyni z kogoś narcyza.

Narcyzm to całe spektrum cech razem składających się na typ osobowości, który może przybierać postać od łagodnej do ciężkiej. Cechy same w sobie nie stanowią problemu, a dopiero krzywdzące oraz raniące taktyki i zachowania z nich wynikające. Właśnie zachowania, w które angażują się osoby narcystyczne, aby dominować, a tym samym pokrywać i chronić własną niepewność oraz kruchość, są tym momentem, w którym zaczyna się ranienie innych. Możesz się obwiniać za to, że uważasz kogoś bliskiego za osobę narcystyczną, i w konsekwencji unikać określania jej zachowania jako szkodliwego, ponieważ to powoduje u Ciebie dyskomfort. Właśnie poczucie winy i wspomniany dyskomfort związany z nazywaniem rzeczy po imieniu, czyli słowem *narcyzm*, sprawia, że wielu z Was pozostaje w jego cieniu. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, nie sil się na nazywanie takiej osobowości, ale zamiast tego pozwól sobie po prostu na obserwowanie czyjegoś zachowania.

Większość z nas nie ma do czynienia z nikczemną wersją narcyza, a raczej z kimś, kto znajduje się pośrodku spektrum. Pytanie brzmi, w jaki sposób to narcystyczne zachowanie przejawia się w Twojej relacji? Wiesz już, czym jest narcyzm, znasz jego rodzaje. Nadszedł czas zastanowić się, w jaki sposób to wszystko przekłada się na relacje i występujące w nich zachowania. Kiedy zrozumiesz, jak przebiega schemat narcystycznego znęcania się, wówczas przestaniesz się obwiniać i zaczniesz się z tego uzdrawiać.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Pełny współczucia przewodnik przetrwania!

**Jay Shetty**

Początki związku z narcystyczną osobą bywają urzekające. Narcyz otacza swoją ofiarę uwagą, zainteresowaniem, komplementami i troską, przyciąga charyzmą i pewnością siebie. Przy nim masz poczucie wyjątkowości i... głęboko się angażujesz. Niestety, później nieuchronnie przychodzi katastrofa.

Czułość i komplementy znikają, pojawiają się deprecjacja, kontrola, chłód i wymagania. Romantyczny początek przeradza się w emocjonalny koszmar.

Czy z tej matni jest jakieś wyjście?

W tej cennej książce znajdziesz pomoc, dzięki której łatwiej poradzisz sobie z tym wyzwaniem. Nauczysz się rozpoznawać narcyzm po jego charakterystycznych oznakach, dowiesz się też, jak sobie radzić z toksycznymi cyklami i chronić własną energię. Zdobędziesz ponadto bardzo potrzebną umiejętność: wyznaczania realnych granic. Ten poradnik jest wypełniony wskazówkami i szczegółowymi poradami eksperta, opartymi na ponad dwudziestoletniej praktyce klinicznej. Teraz możesz korzystać ze skutecznych narzędzi, za sprawą których skończysz z obwinianiem siebie, przystąpisz do pracy nad odbudowaniem swojej siły, uleczysz się, wreszcie — odzyskasz swoje życie!

**sensus.pl**

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-2032-3



9 788328 920323

cena: 59,90 zł