



AGATA BUTLER

ABC NARCYZA

INDEKS OFICJALNEJ I POTOCZNEJ
TERMINOLOGII PRZEMOCY NARCYSTYCZNEJ
- Z PRZYKŁADAMI -

NARCYZ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

© by Agata Butler, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2021

ISBN: 978-83-63770-08-2

DARMOWY FRAGMENT

ABC NARCYZA

Indeks oficjalnej

i potocznej terminologii przemocy narcystycznej

„Podaję Wam gorzkie pigułki w słodkim lukrze.

Pigułki są nieszkodliwe, trucizna jest w tej słodyczy.’

Stanisław Jerzy Lec

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyłączeniem zezwoleniem właściciela praw autorskich.

SERIA NARCYZ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Kim jestem i dlaczego piszę o zaburzeniach, mimo że nie mam doktoratu z psychologii.

Zgodnie z informacją na okładce, nazywam się Agata Butler i szczerze potwierdzam, nie mam doktoratu, ani innego tytułu naukowego, który usprawiedliwiłby moją czelność pisania o czymś tak skomplikowanym, jak zaburzenia narcystyczne. A jednak od dwóch lat prowadzę na facebook'u stronę, pod nazwą [Narcyz - 50 twarzy psychopaty](#), na której to stronie publikuję swoje krótsze i dłuższe artykuły o narcyzach. Temat w zakresie teorii badam o wiele dłużej, że nie wspomnę o praktycznych doświadczeniach.

Na swoją obronę mogę przytoczyć tylko dwa fakty:

1. Nie mam zamiaru nikogo diagnozować, ani tym bardziej leczyć (ogólnie ciągle szukam przykładów profesjonalnie wyleczonego narcyza).
2. Mam wieloletnie doświadczenie w życiu z narcyzami - i jak sama już wiesz, albo niedługo się przekonasz, w ten właśnie sposób bardzo szybko przyswaja się zarówno praktykę, jak i teorię tematu.

Będąc w relacji z narcyzem, który może występować pod postacią partnera, matki, ojca, brata, szefa, albo koleżanki - najpierw doświadczasz na własnej skórze, a potem dowiadujesz się, że to, czego doświadczyłaś, ma konkretną nazwę.

Zebrałam więc dla Ciebie te terminy, żebyś się już nie motała jak ryba w sieci, zastanawiając się "czy to mnie wali na dekiel, coś jest nie halo".

A jeśli niektórych z opisanych tu kwestii jeszcze nie doświadczyłaś - Ty szczęściarolo! - to masz szansę poznać wroga, zanim uderzy.

Żdźbko o mnie

Pierwszym narcyzem, z którym musiałam się zmierzyć (i poniekąd nadal mierzę) była i jest moja matka.

Gdybym wiele lat temu, na przykład w wieku 14 lat, mogła przeczytać takie ABC, może moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej, a ja byłabym dziś innym człowiekiem. Może już wtedy zrozumiałabym, że nie jestem podłym, nic nie wartym dzieckiem, tylko trafiła mi się toksyczna rodzina.

Aczkolwiek jako dzieci mamy niewielkie szanse, nawet z pomocą dostępnej wiedzy, dojrzeć prawdę o idealizowanych rodzicach. Musiałam więc iść tą trudniejszą drogą i zrozumienie jej zajęło mi kilkadziesiąt lat.

Po drodze, będąc już dorosłą kobietą, spotkałam kolejnego narcyza, który najpierw pozwolił mi uwierzyć, że zasługuję na miłość i jestem kochana, a potem był zwrot o 180 stopni i zaczął się koszmar. Nawet mnie to nie dziwiło, bo przecież odebrałam tę lekcję w dzieciństwie.

Nie chcę pisać w tym miejscu mojego życiorysu, bo ten ebook nie jest o mnie. Na pewno jednak jeszcze przy paru hasłach zrobię odniesienie do mojego doświadczenia. Taka nauka na przykładach :).

Chcę jeszcze zwrócić Twoją uwagę na dwie kwestie, które, jeśli mnie jeszcze nie znasz, mogą być dla Ciebie zaskakujące.

Po pierwsze: w tekstach używam wobec czytających zawsze zaimka żeńskiego. Robię to z wielu powodów i wbrew pozorom, żadnym z nich nie jest przekonanie, że tylko mężczyźni bywają narcyzami, a kobiety to

chodzące anioły. Jak pisałam powyżej, jeden taki anioł prawie zniszczył mi życie.

Piszę tak trochę dlatego, że od dziesięcioleci my, kobiety musiałyśmy pogodzić się, że wszelakiej maści autorzy zwracają się do nas zaimkiem męskoosobowym. Tak było i co poradzić, trzeba było to akceptować. Jako kobieta nie będę kontynuować tej tradycji i wierzę, że tak jak my godziłyśmy się z mężczyznami, tak i ewentualni, zainteresowani tym ebookiem mężczyźni, nie będą mieli teraz problemu z odwrotną sytuacją.

Zresztą nadmienię przy okazji, że statystyka jest po mojej stronie. Problem zaburzenia narcystycznego częściej dotyczy mężczyzn, więc po ebooka raczej częściej sięgną kobiety.

Ale najważniejszy powód jest taki, że odkąd wiele lat temu wzięłam się za pisanie różnego rodzaju ebooków, zawsze stawiałam na autentyczność. To ona sprawia, że czytająca osoba czuje się zrozumiana. Mogę pisać tylko o relacjach, jakich sama doświadczyłam. Nie będę pisać o narcystycznym ojcu, bo nie mam takich doświadczeń, narcyzem była moja matka. Nie będę też pisać o kobietach narcyzach, znęcających się nad partnerami, bo byłam w związku ze stosującym przemoc mężczyzną.

Piszę o tym dlatego, że zarówno na moim blogu, jak i na stronie na Facebooku, często dostaję pretensje od panów (delikatnie mówiąc), które można byłoby streścić w zdaniu "a kobiety to co, kobiety też". Wiem, że kobiety też. Wiem, że nie tylko mężczyźni. Ale nie chcę konfabulować, nie mam pojęcia, jak czuje się mężczyzna terroryzowany przez kobietę narcyza. Zachęcam Panów do pisania na ten temat, jest zapotrzebowanie.

Druga kwestia, o której chcę wspomnieć, to fakt, że czasem - nie zawsze -

nawet o najbardziej trudnych tematach, piszę lekko, mam nadzieję z humorem. Nie dlatego, że lekceważę powagę cudzego, czy własnego cierpienia, ale dlatego, że taki mam styl. Nie ukrywam, że wykształciłam go w odpowiedzi na traumę (dowiesz się więcej o tym zjawisku w rozdziale "Maskotka"). Potrzeba zabawiania ludzi była we mnie od zawsze, ale jakiś czas temu uznałam, że akurat z tego leczyć się nie będę. W sieci jest pełno bardzo poruszających tekstów, które mogą wywoływać bolesne wspomnienia. Wiele osób jest aktualnie w tak ogromnym cierpieniu, że nawet moje humorystyczne memy, czy krótkie teksty, powodują ich smutne refleksje. Co by było, gdybym starała się pisać wzruszająco i chwycić za serce!

Zanim zaczniemy

W ebooku używam najczęściej słowa "narcyz" - które samo w sobie jest bardzo potoczne i używane często w celu obrażenia kogoś, niekoniecznie zaburzonego. Pamiętaj proszę, że za każdym razem, kiedy piszę "narcyz", jest to skrót myślowy i mam na myśli osobę z narcystycznym zaburzeniem osobowości, lub - jeśli trudno o diagnozę - osobę stosującą podobny schemat przemocy i metody manipulacji. Spektrum może być więc bardzo szerokie, od zwykłego gnojka do brutalnego kata. Jako jednej z ocalonych, jest mi cudownie obojętne, w którym miejscu na spektrum znajduje się dany osobnik. Nie jestem profesorem, doktorem, czy innym psychologiem, żeby trzymać się tak kurczowo fachowych kryteriów. Lata czytania na ten temat i tłumaczenia wszelkiego rodzaju publikacji nauczyły mnie, że dla naszego bezpieczeństwa i walki o lepsze, szczęśliwe życie, naprawdę nie jest ważne, czy to jest narcyz, socjopata, psychopata czy po prostu

korzystający z ich narzędzi duppek. Ja piszę o pewnych, najczęstszych schematach, ponieważ uważam, że sztywne trzymanie się rodzaju zaburzenia jest potrzebne tylko diagnostom - my mamy umieć w porę zauważyć, że w naszym związku - lub rodzinie - jest obecna przemoc.

Wstęp

Terminologia i słownictwo, związane z narcystycznym zaburzeniem osobowości, zostały opracowane nie tylko na podstawie wieloletnich badań ekspertów - takich jak psychologowie i terapeuci, ale również dzięki osobom, które przeżyły, doświadczyły przemocy narcystycznej i szukały właściwych słów, aby móc o swoich przeżyciach mówić.

Żadna lista nie będzie wyczerpująca, ale starałam się przedstawić te najbardziej przydatne hasła, które mogą pomóc zrozumieć przemoc narcystyczną i jej wpływ na partnerów i całe rodziny.

Możesz traktować ABC Narcyza jak typowy słownik. Jak widzisz, na szczęście nie jest to wielotomowa encyklopedia, choć nie znaczy to, że brakłoby materiału na kilka tomów.

Niektóre terminy znajdziesz według ich polskich nazw (bo są bardziej znane w ten sposób), a inne po angielsku, ponieważ w tej formie weszły już na stałe do użycia. Klucz wyboru jest mój osobisty. Osobisty jest również mój do nich komentarz.

Proszę, pamiętaj, piszę na podstawie pochłanianej przeze mnie latami wiedzy, ale nadal nie mam tego doktoratu :). Zawsze podkreślam, że to moje osobiste rozkminy, na tematy, o których wiele się uczę i odnoszę do tego, co przeszłam.

Dla kogo jest ten ebook, a komu się nie przyda?

- Jak w tytule serii, dla osób początkujących i może średnio zaawansowanych.

- Jeśli dopiero czujesz, że coś Ci zgrzyta, lub powoli zaczynasz rozumieć, że z Twoim związkiem jest coś nie tak - ten ebook jest dla Ciebie.
- Jeśli zauważasz, że wiele z doświadczanych przez Ciebie uczuć i manipulacji ma swoją fachową nazwę, która dokładnie opisuje Twoje przejścia i chcesz wiedzieć więcej.
- **Nie przyda Ci się** - jeśli już od dawna zajmujesz się tematem, polujesz na najnowszą i fachową wiedzę, a większość terminów masz w małym paluszku.
- **Nie przyda Ci się**, jeśli szukasz konkretnej wskazówki typu: wstań teraz z krzesła i zakończ ten związek. Ja tylko dostarczam informację, Ty sprawdzasz, analizujesz i podejmujesz decyzję.

Czym jest, a czym nie jest ten ebook?

- ABC Narcyza jest dokładnie takim ABC - alfabetycznym spisem haseł (terminów) związanych z przemocą narcystyczną, ich wyjaśnieniem i w wielu przypadkach przykładami nie tylko z mojego życia.
- To zebrana, ogólnie dostępna wiedza, opis metod, schematów, z próbą wskazania ich powodów, lub przyczyn (najczęściej na podstawie fachowych publikacji, ale często na podstawie publikacji ekspertek, które same doświadczyły, a potem studiowały przemoc narcystyczną).
- Ten ebook ma Ci po prostu pomóc otworzyć oczy.
- **Ten ebook nie jest** podręcznikiem służącym do diagnozowania osób
- z Twojego otoczenia.

- **Nie jest** również opisem terapii i metod leczenia.
- **Nie jest** w żadnym wypadkiem namawianiem Cię do rozwodu, czy skłanianiem Cię do innych decyzji.
- Przede wszystkim, co najważniejsze, ten ebook **nie jest** żadną formą terapii i tej terapii nie zastąpi.
- **Nie jest** nawet poradnikiem samopomocy.

Co znajdziesz, a czego na pewno nie znajdziesz w tym ebooku?

Znajdziesz terminy i ich opisy, które są ogólnodostępne w przebogatej bazie publikacji w internecie. Ja sama napisałam go po tym, jak przeczytałam wiele artykułów i ebooków (głównie angielskojęzycznych).

Wszystkie terminy staram się opisywać jak najprościej i gdzie się da okraszać przykładami. Nie ma w nim jednak odwołań do manuali, skrótów medycznych i innych specjalistycznych detali. Nawet jeśli opisuję jakiś fachowy termin, wyjaśniam go własnymi słowami.

Nie znajdziesz tu też zaleceń, ani ćwiczeń terapeutycznych.

Hasła możesz czytać w dowolnej kolejności – ułożone są alfabetycznie, więc chcąc nie chcąc i tak tłumacząc jedno, muszę się czasem powołać na inne, jeszcze nieomawiane. Nie da się ich ułożyć chronologicznie.

Mam ogromną nadzieję, że ABC Narcyza będzie dla Ciebie wartościową dawką wiedzy, przyniesie Ci ulgę, jaką daje zrozumienie, że „czyli to nie ja oszalałam” i ułatwi Ci zadbanie o siebie.

Baiting i bashing/ prowokowanie i uderzenie - odbicie

Baiting to technika prowokowania osoby / ofiary do intensywnej, emocjonalnej reakcji, gniewu, zazdrości, czy żalu - najlepiej publicznie.

Twoja emocjonalna reakcja jest kolejnym dowodem na Twoją niestabilność. I znowu okazuje się, że to on jest ofiarą, a Ty sprawcą. Odwraca uwagę od własnego, złego zachowania oraz szuka wsparcia i potwierdzenia u innych, zwracając ich przeciwko Tobie.

Ta gra pozwala narcyzowi ponownie potwierdzić swoją władzę nad ofiarą i zabezpieczyć dawkę narcystycznej podaży - czyli emocji, uwagi i wszystkiego, co akurat możesz mu zaoferować (rozdział Zasoby narcystyczne).

Baiting, czyli prowokowanie reakcji i bashing, czyli uderzenie, odbicie do Ciebie. Uderzenie może przyjąć postać jego świętego oburzenia - jeśli ma publiczność, lub pogardy - jeśli jesteście sami.

Narcyz cieszy się poczuciem władzy i kontroli, które czerpie z bezkarnego dręczenia swojej ofiary, jak również z tej pozytywnej uwagi, jaką otrzymuje, kiedy sam odgrywa ofiarę, szukając współczucia u publiczności.

W ten sposób również zamyka Ci usta i drogę do ewentualnego skarżenia się na niego do innych osób.

Wyobraź sobie taką sytuację, jesteście na urodzinach u Twojej matki, on szepcze Ci do ucha, że jego ex wysyła mu codziennie maile, a wśród

nich swoje rozebrane foty. No oczywiście szlag Cię trafia, podnosisz głos, powoli wszystkie głowy zwracają się ku Tobie. Próbujesz tłumaczyć, co się stało, na co on z miną niewiniątka mówi, że przecież to nie jego wina, że on sam w ogóle czuje się jak ofiara stalkingu, że on przecież wyraźnie jej mówił, że ma przestać, a Ty zamiast go wspierać, to jeszcze oskarżasz go o zdradę, a gdyby tak naprawdę było, to by nic nie mówił o tych zdjęciach. I że naprawdę jemu jest czasem bardzo ciężko z tą Twoją zazdrością, bo nigdy nie dał Ci powodu.

Trudno zaprzeczyć tej argumentacji, więc rodzina patrzy na Ciebie jak na furiatkę, bojąc się, że ten cudowny człowiek w końcu przejrzy na oczy i Cię zostawi.

Dla osoby, która od dawna cierpi z powodu złego traktowania przez narcyza, dodatkowe oskarżenia i izolowanie od otoczenia jest okropnym doświadczeniem.

Bandwagon effect - efekt platformy / wozu dla orkiestry

Efekt platformy (w dosłownym tłumaczeniu: wozu dla orkiestry) jest zjawiskiem psychologicznym, polegającym na robieniu czegoś tylko dlatego, że inni też to robią, bez względu na własne przekonania i bez uprzedniego sprawdzenia faktów.

Być może kojarzysz relacje z różnego rodzaju parad, głównie w USA, w których jadą kolorowe platformy. Ludzie wskakują na nie, aby razem się cieszyć, bawić i tańczyć. Czasem, zwłaszcza latem, można zauważyć takie puszczające muzykę wozy, zbierające po drodze głównie młodych ludzi.

Taki owczy pęd wykorzystywany jest w wielu dziedzinach, nawet polityce. Mamy skłonność do naśladowania czegoś, co jest popularne w naszym środowisku - to może być powielanie diety, czy uprawianie joggingu.

W terminologii związanej z przemocą narcystyczną o efekcie platformy mówimy głównie w kontekście prowadzonej przeciwko partnerce kampanii oszczerstw (rozdział Kampanią oszczerstw). Narcyz rekrutuje harem i latające małpy, aby wskakiwali na jego platformę i pomagali mu oczerniać ofiarę. I robią to bez uprzedniego upewnienia się, czy sprawdzenia jego słów.

Na platformę mogą wejść członkowie rodziny, znajomi, przyjaciele - każdy, kto po prostu bezmyślnie "wskoczy" na platformę, bo inni wskoczyli. Bez względu na to, jak okrutnie i bezczelnie kłamie narcyz,

wiele osób podąży za tłumem i dołączy do platformy z przekonaniem, że skoro wszyscy robią to samo, to znaczy, że jest to właściwe.

Breadcrumbs - karmienie okruszkami

Kiedy minie pierwsza, pełna miłości faza związku, czyli tzw. etap idealizacji (więcej w rozdziale Faza idealizacji), narcyz nie bardzo ma ochotę specjalnie się wysilać dla swojej zdobyczy. Z drugiej jednak strony, jeszcze z niej "korzysta", więc ma różne sztuczki, aby była zawsze pod ręką. Wykonuje więc jakieś drobne gesty - nie z troski, czy miłości do tej zdobyczy, ale dlatego że nadal jej potrzebuje .

Niczym staruszek w parku, rzuca bidulce okruszki miłości i nadziei, aby była nim non stop zainteresowana. Rzuca ich tylko tyle, ile trzeba, ale żeby nie musiał się specjalnie napracować.

Być może już planowałaś odejście, a tu proszę, kilka okruszków i już masz wrażenie, że tym razem wszystko będzie dobrze, on Cię nadal kocha.

Wysyła fałszywe, nieregularne sygnały - kiedy masz już dość fałszywych obietnic i kłamstw, on ponownie gra kochającego, oferując okruchy nadziei, że jeśli tylko wytrzymamy ociupinę dłużej, wszystko będzie dobrze. Im dłużej wytrzymujesz, tym mniejsze są te ochłapki i rzadziej serwowane.

Badania pokazują, że okruchy chleba nie są dobre nawet dla ptaków, więc tym bardziej miłość i związek na takiej diecie długo nie zajadą. Potrzebne są po pierwsze większe porcje, a po drugie ździebko więcej substancji odżywczych. Narcyz, sam będąc pasożytem, takich luksusów Ci niestety nie zapewni.

Chodzenie na paluszkach / walking on egg shells

Walking on eggshells - dosłowne tłumaczenie to chodzenie po skorupkach jaj, czyli po „naszemu” chodzenie na paluszkach.

Walking on eggshells jest określeniem prawdziwego, emocjonalnego treningu, jaki funduje nam narcyz, abyśmy się kontrolowały i uważały na wszystko z obawy przed jego reakcją.

To jest mordercze szkolenie, aby zaszczepić w ofierze obawę przed jego złością, lub strach przed całkowitym porzuceniem.

W efekcie zaczynamy wątpić w siebie i ukrywać swoje prawdziwe ja. I może to dotyczyć zarówno naszego wyglądu - "tak chcesz iść?" - lub wyrażania uczuć "znowu jesteś przewrażliwiona".

Chodząc na paluszkach rezygnujemy z naszych opinii, aby nie wywoływać awantury, lub nie narażać się na karanie ciszą. Powoli i systematycznie tracimy siebie, to kim jesteśmy, nasze przekonania, marzenia i granice - wszystko po to, żeby zadowolić narcyza.

Chodzenie na paluszkach to efekt przemocy narcystycznej, w której wyniku mamy się nauczyć, jak powinnyśmy się zachowywać. Zamykamy się w sobie, aby uniknąć dalszej przemocy.

Chodząc na paluszkach ofiara czasem nawet nie zdaje sobie sprawy, że jest maltretowana. Narcyz tworzy atmosferę niepewności i strachu, dzięki czemu zyskuje nad ofiarą pełną władzę, jednocześnie wmawiając jej,

że ją kocha.

Narcyz podejrzewa Cię zawsze o najgorsze, nawet jeśli nigdy nie dałaś mu do tego powodu. Chodzisz na paluszkach, tak bardzo starając się go przekonać, że kochasz, że jesteś wierna, lojalna i że on jest najważniejszą osobą w Twoim życiu.

Oto kilka oznak, że chodzisz na paluszkach.

- Odczuwasz strach przed zrobieniem hałasu, który mógłby mu przeszkodzić i nie wiesz, jak on na to zareaguje - foch, cisza, a może wściekłość?
- Boisz się ubierać, tak jak chcesz, ze strachu przed tym, co on powie, lub zrobi.
- Boisz się nie odpowiedzieć na jego sms lub telefon od razu - wiesz, że będą z tego konsekwencje i pytania.
- Boisz się go zdenerwować.
- Zgadujesz - co powie, jak się zachowa.
- Kontrolujesz mocno swoje myśli, zanim coś powiesz.
- Odczuwasz napięcie, gdy on jest obok.
- Czujesz, że nic co robisz, nie jest wystarczająco dobre.
- Nie masz pewności siebie i Twoje poczucie własnej wartości jest niemal równe zeru.

Krótko mówiąc: narcyz mówi skacz, a my pytamy jak wysoko.

Chodzenie na paluszkach przez dłuższy czas może spowodować wiele szkód, takich jak: lęki, depresja, utrata autentyczności i tożsamości, zwątpienie, zagubienie.