

INTRO.....	3
Rozdział 1 – Narcyz nie rodzi się potworem	8
Rozdział 2 – Miłość jako scena	15
Rozdział 3 – Wstyd, którego nie wolno poczuć	24
Rozdział 4 – Gaslighting, czyli jak tracisz grunt pod nogami.....	32
Rozdział 5 – Idealizacja, dewaluacja, wymiana.....	40
Rozdział 6 – Narcyz w pracy, czyli korporacyjna wersja boga	49
Rozdział 7 – Narcyz jako ofiara.....	58
Rozdział 8 – Cisza jako kara	66
Rozdział 9 – Zazdrość, czyli kontrola w eleganckim opakowaniu.....	74
Rozdział 10 – Empatia warunkowa	82
Rozdział 11 – Pochwała jako waluta	88
Rozdział 12 – Granice, które go prowokują	96
Rozdział 13 – Dzieci narcyza.....	103
Rozdział 14 – Seks, bliskość i potrzeba podziwu.....	111
Rozdział 15 – Przyjaciele, którzy są publicznością	118
Rozdział 16 – Gdy próbujesz odejść	125
Rozdział 17 – Dlaczego zostajesz	132
Rozdział 18 – Narcyz w mediach społecznościowych.....	139
Rozdział 19 – Kiedy narcyz zaczyna tracić kontrolę	146
Rozdział 20 – Czy narcyz może się zmienić	152
Rozdział 21 – A jeśli to trochę o tobie	158
Rozdział 22 – Miłość do wyobrażenia.....	164

Rozdział 23 – Samotność narcyza	170
Rozdział 24 – Narcyz i pieniądze	176
Rozdział 25 – Narcyz i terapia.....	183
Rozdział 26 – Wstyd jako rdzeń.....	189
Rozdział 27 – Gdy maska zaczyna pękać	196
Rozdział 28 – Gdy już go nie ma	202
Rozdział 29 – Dlaczego znowu wybierasz podobnych	209
Rozdział 30 – Brutalna prawda o sile	215
Rozdział 31 – Kiedy już nie musisz udowadniać	220
Rozdział 32 – Dlaczego to było takie silne.....	226
Rozdział 33 – Narcyz jako lustro epoki	232
Rozdział 34 – Co z tobą zostaje.....	238
Rozdział 35 – Brutalna prawda o narcyzach.....	244

INTRO

Narczyz nie wchodzi do pokoju.

Narczyz pojawia się.

Jak aktualizacja systemu, której nie chciałeś, ale teraz wszystko kręci się wokół niej.

Powietrze się zagęszcza.
Rozmowy lekko zmieniają kierunek.
Ludzie prostują plecy.

Bo oto przyszedł ktoś, kto nie słucha, tylko czeka na swoją kolej do mówienia.

Kto nie pyta, tylko sonduje.
Kto nie czuje, tylko analizuje, czy da się to wykorzystać.

Narczyz nie jest potworem z bajki.

Jest bardziej subtelny.

Jest miły.
Czarujący.
Uważny przez pierwsze trzy tygodnie.
Inteligentny, elokwentny, pewny siebie.
Ma historię, którą opowiada tak, jakby świat był jego tłem.

Bo świat jest jego tłem.

Ty też.

- Myślisz, że to pewność siebie.
- To tylko głód podziwu w eleganckim garniturze.

- Myślisz, że to siła charakteru.
- To lęk przed byciem przeciętnym, przebrany za wyjątkowość.
- Myślisz, że to charyzma.
- To desperacja, żeby nigdy nie być niewidzialnym.

Narcyz nie kocha ludzi.

Narcyz kocha odbicie w ich oczach.

Lubi, gdy patrzysz z zachwytem.

Lubi, gdy zazdrościsz.

Lubi, gdy boisz się odejść.

Lubi, gdy tłumaczysz go przed innymi.

On nie musi nic robić.

Wystarczy, że jest.

A ty zaczynasz się zastanawiać, czy przypadkiem nie przesadzasz.

Czy może to ty jesteś przewrażliwiony.

Może to ty masz problem z ego.

Może to ty jesteś toksyczny.

Narcyz nigdy nie krzyczy pierwszy.

Najpierw podważa.

Potem umniejsza.

Potem obraca wszystko w żart.

A na końcu patrzy na ciebie tak, jakbyś był rozczarowaniem.

I nagle zaczynasz pracować na jego aprobatę.

Dorosły człowiek.
Z doświadczeniem.
Z dyplomem.
Z terapią za sobą.

I dalej łapiesz się na tym, że chcesz usłyszeć od niego:
„Jestem z ciebie dumny”.

To jest jego prawdziwa supermoc.

Nie siła.
Nie inteligencja.
Nie status.

Kontrola narracji.

- On zawsze jest ofiarą.
- On zawsze jest niedoceniony.
- On zawsze jest tym, który „tyle daje”.
- I jakoś dziwnie to ty czujesz się winny.

Narcyz nie musi mieć diagnozy.

Nie potrzebuje etykiety.
Nie potrzebuje definicji z podręcznika.

Wystarczy, że potrzebuje uwagi bardziej niż tlenu.

I zrobi wszystko, żeby ją mieć.

Zrobi to subtelnie.
Zrobi to spektakularnie.
Zrobi to przez sukces.
Zrobi to przez dramat.

Zrobi to przez chorobę.
Zrobi to przez ciszę.

Cisza narcyza jest głośniejsza niż twoje krzyki.

Bo cisza to kara.

Brak odpowiedzi to kara.
Wycofanie czułości to kara.
Publiczne docinki to kara.
Chłód to kara.

A nagroda?

Nagroda jest jak promień słońca po miesiącu deszczu.

Rzadka.
Uzależniająca.
Nieregularna.

Najlepszy mechanizm kontroli.

I najgorsze jest to, że narcyz nie zawsze wie, że jest narcyzem.

Czasem to dziecko, które nigdy nie usłyszało „jesteś wystarczający”.

Czasem to ktoś, kto nauczył się, że miłość trzeba sobie wywalczyć.

Czasem to ty.

Tak.

Bo ta książka nie jest o „tych złych”.

Nie jest o potworach z internetu.

Nie jest o byłych partnerach, których łatwo nazwać toksycznymi.

Jest o mechanizmie.

O tym, jak bardzo potrzebujemy być wyjątkowi.

Jak bardzo boimy się bycia zwykli.

Jak bardzo chcemy, żeby ktoś patrzył na nas jak na centrum wszechświata.

I jak łatwo w tym wszystkim przestajemy widzieć drugiego człowieka.

- Może znasz narcyza.
- Może nim byłeś.
- Może nim jesteś.
- A może tylko trochę nim bywasz.

Witaj.

Rozgość się.

To nie będzie terapia.

To będzie lustro.

I nie obiecuję, że odbicie będzie wygodne.

Rozdział 1 – Narcyz nie rodzi się potworem

Narcyz nie rodzi się z megafonem w dłoni.

Nie wychodzi z łona matki, krzycząc: „Patrzcie na mnie”.

On wychodzi jak każdy.

Mały.

Kruchy.

Zależny.

I bardzo szybko uczy się jednej rzeczy.

Miłość nie jest stała.

Miłość jest warunkowa.

- Dostajesz uwagę, gdy jesteś grzeczny.
- Dostajesz pochwałę, gdy jesteś najlepszy.
- Dostajesz czułość, gdy spełniasz oczekiwania.
- Gdy zawodzisz, robi się chłodno.

Chłód to pierwszy nauczyciel narcyza.

Nie przemoc.

Nie dramat.

Nie wielkie traumy, które dobrze wyglądają w wywiadach.

Chłód.

Spojrzenie, które mówi: „Stać cię na więcej”.
Porównanie do lepszego kuzyna.
Uśmiech zarezerwowany tylko dla sukcesów.

Narcyz uczy się wtedy jednej strategii.

Muszę być kimś.

Bo jeśli będę nikim, nie będę kochany.

To nie jest świadoma decyzja.

To adaptacja.

Dziecko nie myśli: „Zbuduję wielkie ego”.

Dziecko myśli: „Muszę przetrwać”.

A potem rośnie.

I ten mechanizm rośnie z nim.

W szkole jest najlepszy.

Albo najgłośniejszy.

Albo najbardziej zabawny.

Albo najbardziej zbuntowany.

Cokolwiek działa.

Bo najgorsze, co może się wydarzyć, to bycie niewidzialnym.

- Lepszy gniew niż obojętność.
- Lepszy skandal niż cisza.
- Lepsza arogancja niż poczucie bycia nikim.

Narcyz nie chce dominować.

Narcyz chce nie zniknąć.

To różnica, której prawie nikt nie widzi.

Kiedy dorasta, jego strategia robi się bardziej wyrafinowana.

Już nie chodzi tylko o uwagę.

Chodzi o podziw.

Bo uwaga jest tania.

Podziw jest walutą premium.

I nagle zaczyna budować wizerunek.

Kariera.

Ciało.

Relacje.

Status.

Opowieści o sobie.

Wszystko musi się zgadzać.

Nie dlatego, że kocha perfekcję.

Dlatego, że boi się demaskacji.

Bo pod spodem wciąż siedzi dziecko, które myśli:

„Jeśli zobaczą, że jestem zwykły, odejdą”.

Narcyz nie znosi zwyczajności.