

AGATA BUTLER

WSZYSTKIE KOBIECY NARCYZA

**TEORIA GUZICZKÓW,
CZYLI NARCYZ
I JEGO ULUBIONE TYPY KOBIECY**

NARCYZ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

© by Agata Butler, 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2021

ISBN: 978-83-63770-09-9

WSZYSTKIE KOBIE TY NARCYZA

Narcyz
i jego ulubione typy kobiet

„Ale ta mała rośnie.

Kiedyś sięgała mego serca, dziś mam jej powyżej uszu.”

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 wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

SERIA NARCYZ DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Parę słów o mnie

Jeśli to nasze pierwsze spotkanie, chciałabym Ci nieco o sobie opowiedzieć, żebyś wiedziała, czy warto mi zaufać. Możesz mieć wątpliwości, skoro sama wszędzie podkreślam, że nie mam żadnego wykształcenia psychologicznego.

Możesz się zastanawiać, dlaczego, nie będąc ekspertem, psychologiem, czy psychiatrą, pozwalam sobie pisać na tak trudny temat, jakim jest narcystyczne zaburzenie osobowości? Czy jestem właściwą osobą, która może udzielić odpowiedzi na pytanie, jakie typy kobiet obiera za swój cel narcyz? Jak to się dzieje, że my również wybieramy na partnerów popaprańców, a dajemy kosza porządnym facetom?

Odpowiedź brzmi: z tego samego powodu, z jakiego zrobiły to dziesiątki kobiet przede mną. Nikt lepiej od samej ofiary nie wie, jak wygląda związek z narcyzem.

Narcyzom, socjopatom i psychopatom poświęcone są opasłe księgi i podręczniki akademickie. I co ciekawe, eksperci uwielbiają o tym pisać, bo temat fascynujący i bardzo nośny - ale nie palą się zbytnio do szukania sposobów skutecznej pomocy ofiarom.

Ofiary i ocalałe natomiast wrzucane są do jednego worka z innymi cierpiącymi z powodu problemów emocjonalnych, bez uwzględnienia tych wyjątkowych okoliczności. Jeśli nawet trafimy do gabinetów, jesteśmy

najczęściej wsadzane do szufladki: depresja. A jeśli tego jeszcze nie wiesz, zespół stresu ponarcystycznego z depresją tożsamy nie jest, choć bywa sprzedawany z depresją w pakiecie.

Różnej maści eksperci, niestety z sądami włącznie, zdają się nie rozumieć, że horror, jakim jest życie z narcyzem, nie jest po prostu kolejnym nieudanym związkiem. Ofiary narcyza dzielą bardzo podobne doświadczenia i problemy z powrotem do zdrowia.

Nie każdy narcyz stosuje przemoc fizyczną i choć nie chcę się wdawać w spory, co jest gorsze, przemoc fizyczna, czy emocjonalna, trzeba pamiętać, że nie każdą przemoc da się udowodnić.

Szukając informacji i różnorodnych odpowiedzi, przeczytałam i przetłumaczyłam na ten temat w sumie chyba już setki artykułów i książek. I jednego jestem pewna: to właśnie były ofiary zrobiły dla edukacji i świadomości skutków narcyzmu najwięcej. To one, wychodząc z własnego piekła, przetarły szlaki dla innych. To one powoli stały się ekspertkami w tym temacie - bez żadnych doktoratów czy magistrów, a jednak najlepiej rozumieją, przez co przechodzi każda z nas.

Swoją działalnością i publikacjami wywierają też presję na środowiska akademickie. To dzięki nim temat jest nadal eksplorowany, a nie odłożony na półkę. Można powiedzieć, że ofiara zawstydziła profesora. Podobne sygnały dostaję od czytelniczek mojego bloga i strony na Facebooku - [Narcyz - 50 Twarzy psychopaty](#). Potwierdzenie, że to moje pisanie pomaga. Dlatego właśnie nadal na użytek własny i czytelniczek badam ten temat.

Od mojego rozstania z narcyzem minęło kilkanaście lat, już dawno

o nim nie myślę, a przypominam sobie tylko przy okazji szukania dobrych przykładów dla opisywanych dla mnie zagadnień. Krzywdy już dawno zapomniane, rany wygojone. Pozostało zniesmaczenie "co ja w nim widziałam".

Jednak nie mogę powiedzieć o sobie, że jestem całkowicie uleczona. Dlaczego? Dlatego że to nie związek z narcyzem był przyczyną moich największych problemów i ogromnego cierpienia. On był tylko efektem, skutkiem tego, co przytrafiło mi się dużo wcześniej, a czego udało mi się do czasu tego związku nie dostrzegać. Wydawało mi się zawsze, że żyłam pełnią życia. Aż spotkałam jego i wszystko wylazło na wierzch.

Można by zadać pytania: jak to się stało, że z niezależnej osoby, zawsze trochę zbuntowanej, zawsze twardej, walecznej i pokonującej każdą przeszkodę, zmieniłam się w płochliwe pisklę, które przeprosza, że żyje? Jak to się stało, że będąc kobietą, o której względy starało się wielu porządnych facetów, w tym wiele gwiazd show biznesu i innej śmietanki towarzyskiej, pozwoliłam się dręczyć, manipulować a w końcu również pobić (i przebaczyć to pobicie) takiemu popaprańcowi?

Odpowiedź na te pytania uzyskałam w gabinecie terapeutki. Trafiłam do niej, gdy miałam 31 lat, byłam w ciąży z narcyzem, mężczyzną, który parę miesięcy wcześniej dosłownie zmasakrował mi twarz. Złamał mi nos, bił pięścią tak mocno, że w okolicy oka konieczne było założenie kilku szwów.

Tamtego dnia prawie mnie zabił, bo nie przestawał mnie dusić, mimo że - tak jak to ma miejsce w przypadku powiesznień - opróżniłam już pęcherz. A mimo to zostałam z nim i wydawało mi się, że wina leży po obu

stronach. Wybrałam się do terapeutki, aby poradzić sobie z moją częścią winy.

W pewnym momencie wyznałam jej, jak bardzo mnie irytuje fakt, że on tak złości się na własną matkę za to, że w dzieciństwie biła go i poniewierała psychicznie. W tamtym czasie uważałam, że powinien być jej wdzięczny, bo przecież go wychowywała, gdy jego ojciec poszedł sobie do innej. Czujna Małgosia (terapeutka) złapała tę nitkę i postanowiła dociec, dlaczego aż tak mnie to rusza. Dlaczego tak bronię tej kobiety, ewidentnie znęcającej się nad własnym dzieckiem.

Jak łatwo się domyślić, kryło się za tym coś więcej. Już wkrótce się okazało, że broniąc narcystycznej matki mojego ex, chroniłam także wspomnienia o swoim dzieciństwie. Broniąc niedoszłej teściowej, broniłam jednocześnie, jak zwykle, mojej "świętej" matki. Podświadomie wiedziałam, że jeśli uznam winę tamtej, obcej kobiety, będę się musiała zmierzyć z własną krzywdą.

Dziś mam 51 lat i w momencie pisania tego ebooka, po raz kolejny zaczynam terapię. Tym razem jest to terapia EMDR, która zajmuje się traumami. Moja obecna terapeutka doliczyła się ich u mnie kilkunastu. Większości z tych traum mogłabym uniknąć, gdyby nie ta pierwsza trauma, jaką było dzieciństwo pod skrzydłami narcystycznej matki.

To nie jest coś, z czego magicznie wyrasta się, osiągając dorosłość. Wszelkie zaburzenia w naszym rozwoju emocjonalnym, ciągną się za nami najczęściej do momentu, gdy w dorosłym życiu napotkamy kryzys (lub spotka nas prawdziwa katastrofa) i w efekcie zwrócimy się po profesjonalną pomoc.

Używając najprostszego porównania: aby z zasadzonego nasionka wyrósł dojrzały owoc, potrzebne jest kilka czynników: składniki odżywcze w glebie, promienie słońca, woda, środki ochrony roślin. No i warto też, aby po drodze żadna przeszkoda nie blokowała jego wzrostu. Jeśli coś pójdzie nie tak, doczekamy się co najwyżej smętnego kikuta.

To samo jest z dzieckiem. O ile wydaje się być dla wszystkich jasne, że zanim dziecko zacznie chodzić, niemowlę musi się najpierw nauczyć turlać, a potem chodzić na czworaka, o tyle zdrowy rozwój emocjonalny zdaje się być czymś tak pewnym niczym wschody i zachody słońca - masz 30 lat i przestań się mazać, że mamusia cię nie kochała.

To że dzieci z rodzin dysfunkcyjnych radzą sobie w życiu, nie oznacza, że wszystko jest z nimi ok. Czasem oczywiście bywa i tak, że wystarczy tzw. rodzicielstwo zastępcze, czyli wtedy, gdy na drodze dziecka pojawi się inny dorosły - sąsiad, ciocia, nauczyciel - który w pewnym momencie będzie je wspierał i akceptował, powie, że jest zdolne, że osiągnie wspaniałe rzeczy. I w takiej sytuacji faktycznie można mimo wszystko rozwinąć się emocjonalnie i zostawić przeszłość za sobą.

Ale wielu z nas takiego szczęścia nie ma.

Kiedy ta moja pierwsza i najważniejsza terapeutka, Małgosia, zapytała mnie, czy byłam kiedyś dla kogoś najważniejsza na świecie, zrozumiałam, że takiej osoby w moim życiu nie było. A na pewno nie była nią matka. Choć powinna.

Myślę, że kiedyś na moje dzieciństwo przeznaczę całego ebooka, nie mam wątpliwości, że mógłby pomóc wielu niekochanym córkom.

Ale ten ebook jest o czymś innym, więc powiem tylko, że od mojej

matki zaznałam wszystkiego poza miłością. Było bicie za pomocą wyszukanych przedmiotów, było poniżanie, szantażowanie, karanie ciszą. Były nawet jej fingowane, nieudane próby samobójcze. I moja próba, również nieudana, ale nie fingowana.

Nasza rodzina była typową rodziną z narcystycznym "liderem" - choć moja obecna terapeutka mówi o mojej matce, że ma osobowość histrioniczną (z powodu uwielbienia dram i bycia w centrum uwagi, które czasem przybiera niemal postać zespołu Münchhausena).

Typowo dla takiej rodziny, mieliśmy swoje role: ja występowałam w kilku - czyli czarna owca, kozioł ofiary oraz maskotka, moja siostra to złote dziecko oraz mój ojczym, tzw. latająca małpa.

Moja matka zostawiła we mnie wiele niezagojonych jeszcze ran. To właśnie te rany, niepewności i lęki odkrył narcyz.

Te rany, lęki, niepewności, niezrealizowane potrzeby, pragnienia nazywam guziczkami. O takich i innych guziczkach jest właśnie ten ebook.

Dzięki moim guziczkom stałam się łatwym celem narcyza. Łatwym i pożądanym, bo należałam do jednego z ulubionych przez nich typów kobiet - silna, niezależna finansowo, odnosząca sukcesy.

Niektóre typy kobiet pociągają narcyza do tego stopnia, że gotów jest na najbardziej szalone i romantyczne gesty, nakłada wyszukane maski i zdaje się być spełnieniem marzeń swojej wybranki.

Jakie to typy? W dalszej części ebooka przedstawię zebraną przeze mnie listę kandydatek, jak również odpowiem na pytanie, jak to się dzieje, że udaje mu się te kobiety zdobyć.

Czerwone flagi - czyli system wczesnego ostrzegania przed narcyzem

Jak wspomniałam wcześniej, istnieje kilka pytań, czy testów, pozwalających z mniejszą, czy większą pewnością zdiagnozować narcyza. Ale przecież nie będziemy na każdą randkę szły z testami diagnostycznymi!

A gdy już jesteśmy w związku z popaprańcem, to nie zaproponujemy nagle "hej, a może napijemy się kawy, a ja w tym czasie zadam ci kilka pytań?".

Tak się nie da, ale to nie znaczy, że nic nie możemy zrobić, aby wyczuć, z kim mamy do czynienia, trzeba się tylko nastawić na wyłapywanie sygnałów ostrzegawczych.

Poniżej zebrałam listę takich najważniejszych, ale pamiętaj, że Twój osobisty popapraniec może w kilku z opisanym przeze mnie sytuacjach, działać wręcz odwrotnie. To nie jest nauka ścisła, typów narcyzów jest kilka, a popaprańców to już cała masa. Na dodatek mamy również psychopatów i socjopatów. Nie mam o tych dwóch ostatnich zbyt rozległej wiedzy, ale jedną z różnic między socjopatą a narcyzem jest np. motyw zadawania bólu. Socjopata robi to celowo, ponieważ czerpie z tego satysfakcję. Narcyz przede wszystkim chce zaspokoić swoje potrzeby. Choć

może się nam wydawać, że to jest jego jedyna motywacja i zadaje ból celowo, krzywdzenie i zadawanie bólu w wypadku narcyza jest niejako produktem ubocznym zabiegania o to, czego chce. Zrobi wszystko, żeby dostać to, czego potrzebuje. Nie zmienia to na pewno faktu, że ma świadomość zła, które wyrządza, po prostu nie dba o to. Owszem, czasem ból, który widzi w oczach swojej ofiary, może sprawiać mu radość, ale pierwotną potrzebą jest poczucie bycia ważnym, silnym, poczucie kontroli. To jest pierwotna motywacja.

Jeśli szukasz potwierdzenia, że coś jest nie hallo z Twoim partnerem i być może jest on popaprańcem, nastaw swój radar na poniższe sygnały.

Bombardowanie miłością i braterstwo dusz

Zaczynam od tego, aby zwrócić Twoją uwagę na fakt, że nie wszystkie sygnały ostrzegawcze są "nieprzyjemne". Przykładem tego jest właśnie bombardowanie miłością. To jeden z pierwszych sygnałów, który można dostrzec nawet na pierwszej randce.

Popapraniec zasypie Cię komplementami, powie, że tylko przed Tobą może się otworzyć, że jeszcze z nikim mu się tak świetnie nie rozmawiało. Poczujesz się, jakbyś spotkała swoją bratnią duszę, ponieważ da Ci tyle pozytywnej uwagi i aprobaty.

Opowie Ci kilka łązawych i bardzo dramatycznych historii ze swojego życia (uwaga, zmyślonych, lub odpowiednio zmienionych). To skłoni Cię być może do wzajemności, zdradzisz mu parę bardzo osobistych sekretów i już za chwilę popapraniec będzie mówił o braterstwie dusz.

Ten stan trwa na początku relacji, a kiedy się kończy, możesz

dostrzec jego prawdziwą twarz. Poznasz też inne, mocno nieciekawe maski wybrańca.

Nadmierne skupienie na sobie

Popaprańcy potrzebują nadmiernej uwagi, uwielbiają być w centrum wydarzeń. Taki delikwent widzi siebie zawsze na piedestale. Chce budzić podziw, ale zadowoli się również wywoływaniem onieśmienia. Dąży do tego po tzw. trupach.

Innym sposobem na bycie w centrum uwagi są wahania nastroju - jego otoczenie, najczęściej partnerka, musi się wiecznie dostrajać do jego uczuć i próbować przewidzieć jego kolejne kroki. Nazywa się to chodzeniem na paluszkach i jest absolutnie efektem przemocy emocjonalnej.

Szybkie tempo związku

Narcyzy przechodzi błyskawicznie od pierwszej randki do wyznania miłości i propozycji wspólnego zamieszkania.

Oszołomiona bombardowaniem miłością i jego zapewnieniami, że oto spotkaliście się niczym dwa ziarenka w korcu maku, nie zauważysz nawet, gdy na kwadrat wjedzie Ci nowy mieszkaniec.

A jeśli nawet nie wprosi się do Ciebie, to jest wielce prawdopodobne, że dość szybko zaproponuje małżeństwo.

Jak wspomniałam na początku, nie jest to zasadą ponieważ może się okazać, że wręcz odwrotnie, popapraniec odczuwa ogromną:

Wyraźną niechęć do zdefiniowania związku

Nie powie o Tobie "moja dziewczyna, moja narzeczona" - no bo po co te etykiety.

Prawdopodobnie żongluje kilkoma partnerkami, na wypadek, gdyby jakaś nagle "wypadła" z gry.

Porównywanie Cię do poprzednich partnerek

Możesz usłyszeć, że jesteś inna, bo tamta to była wariatka, a Ty jesteś spełnieniem marzeń.

Nie miej złudzeń, gdy z Tobą skończy, to samo powie o Tobie następnej. Mojemu nexowi (nex: narcystyczny ex) takie gadanie bardzo weszło w krew, żeby coś ugrać, zawsze używał takich porównań do swoich byłych partnerek.

Pamiętam moment, gdy po kilku latach jego nieobecności w życiu naszej córki musiałam się z nim spotkać. Chodziło o alimenty, przestał płacić i oddałam sprawę do komornika. Gdy otrzymał pismo, zasypał mnie serią naprawdę wulgarnych smsów. Były wyzwiska i rady typu "chłopa ci brak, znajdź sobie faceta to przestaniesz być taką suką".

Jak to zwykle u niego bywało, po 24 godzinach przyszło opamiętanie. Teraz udawał rozsądnego, pisał, żebyśmy się spotkali, to coś ustalimy, bo jeśli on zyska w pracy opinię alimenciarza, to go wyrzucą i dziecko wtedy będzie zupełnie pozbawione pieniędzy.

Ciekawa, co ma mi nowego do powiedzenia, zgodziłam się na spotkanie. I wyobraź sobie, podczas tego spotkania powiedział mi, że ja zawsze byłam tą najrozsądniejszą z jego kobiet, taka w porządku, że ze mną to zawsze można się było dogadać. Nie chciałam się zdradzać, że od

jego kolejnych partnerek wiedziałam, jak naprawdę się o mnie wyrażał.

Porównywanie do innych partnerek jest tylko narzędziem manipulacji, które ma przynieść popaprańcowi jakąś korzyść.

Potrzeba kontroli

Dla narcyza kontrola jest równoznaczna z władzą.

Tę kontrolę popaprańcowi oddajemy stopniowo. Na początku jest to milcząca zgoda na jego częste telefony i "urocze" dowiadywanie się, co w danej chwili robisz. Potem robi się już mniej przyjemne, bo narcyz nie cofnie się przed niczym.

Są popaprańcy, którzy w celu utrzymania kontroli, stosują wobec partnerki przemoc fizyczną. Groźby przemocy fizycznej mają też zaszcześcić strach u partnerki, a wzbudzanie strachu to władza.

Niezdolność do samoregulacji emocji / narcystyczna wściekłość / brak stałości obiektu

Wpisuję to razem, bo często razem występuje. Szczegółowo opisałam te terminy w ABC Narcyza, ale spróbuję krótko wyjaśnić, o co chodzi.

Jeżeli chodzi o emocje, narcyz jest na poziomie kilkuletniego dziecka. Niestety nie tego słodkiego, z reklamy, tylko rozwydrzonego bachora. Nie potrafi samo-regulować swoich emocji, więc jak wpadnie we wściekłość, to daje czadu, póki jest coś pod gwizdkiem. Nie wyhamuje sam.

A wściekłość, nazywana **narcystyczną wściekłością**, jest niemal wpisana w jego DNA. Jest ściśle związana z terminem tzw. **zranienia narcystycznego**, czyli jakiegoś wydarzenia, najczęściej z dzieciństwa, które

było dla popaprańca trudnym doświadczeniem. I jeśli obecnie cokolwiek zahacza o podobny temat, powoduje to wybuch jego wściekłości. Coś na zasadzie, że tata nigdy nie miał dla niego czasu, więc gdy Ty mu powiesz, że "może potem, bo teraz coś robię" - możesz się spodziewać eksplozji.

Z tym wiąże się kolejny termin, czyli **brak stałości obiektu**. Narcyz widzi świat zero-jedynkowo. W jednym momencie mówi Ci, jaka jesteś piękna, dobra, cieszy się swoją obecnością, jesteście w fajnym miejscu i nagle bach - robisz, lub mówisz coś, co jemu się nie podoba. W jednej chwili zapomina wszystko, co dobre. Jakby nie potrafił jednocześnie myśleć o dwóch kwestiach na raz. Jest albo albo. Albo jesteś aniołem, albo czarownicą.

Jest to bardzo ciężkie, gdy trzeba żyć z takim człowiekiem, ale najgorsze bywa w sytuacji, gdy popapraniec ma dziecko. Dzieci jak wiadomo nie są tylko grzeczne.

Jego przeszłość usłana jest "szalonymi" osobami

Najczęściej ta kwestia dotyczy jego ex. Gdy popapraniec opowiada o swoich przeszłych relacjach, a zwłaszcza o ich zakończeniu, roi się tam od szaleńców. Każda jego ex to wariatka, każdy go krzywdził, nie doceniał, zazdrościł i w efekcie skrzywdził.

Brak empatii

Czy zauważyłaś, że na nic zdają się Twoje wysiłki, żeby mu wytłumaczyć, jak się czujesz, gdy robi lub mówi to czy tamto?

Popapraniec nie potrafi współczuć, umie za to doskonale imitować emocje

i uczucia. Jest to bardzo przydatne i pozwala manipulować otoczeniem za pomocą udawanej empatii (nazywa się to fachowo zimny wgląd).

Narcyzy łatwo udaje skrzywdzonego, potrafi też imitować zainteresowanie innymi. Ale tylko wtedy, gdy może na tym skorzystać.

Gaslighting

Jest to technika stosowana, aby skłonić inną osobę do zakwestionowania swojej rzeczywistości. Popapraniec może rzucać przysłowiowego głupa, udaje że zapomniał, że się nie zdarzyło, że nigdy tak nie mówił.

Partnerka najpierw myśli sobie, że no ok, może się pomyliłam, ale gdy to się powtarza za każdym razem, z czasem boi się zaczynać jakąkolwiek rozmowę - zwłaszcza jeśli to miałyby być rozmowa o jego złym zachowaniu. Czuje, że nie może ufać swoim wspomnieniom, że zawsze jakoś się okazuje, że ona coś źle zapamiętała i na dodatek oskarża niewinnego partnera.

Sposobów gaslightingu jest niemal tyle, ilu jest popaprańców. To bardzo skuteczna metoda mieszania w głowie, nazywana również (wraz z innymi metodami) praniem mózgu. Leczenie skutków trochę przypomina deprogramowanie po wyjściu z sekty, czyli wyrywanie z jakiegoś nieprawdziwego świata, z tym że w przypadku przemocowej relacji mamy jeszcze do czynienia z utratą poczucia jakiegokolwiek wartości.

Izolacja

To jest gigantyczna czerwona flaga i moment, gdy przemoc zaczyna

się na serio.

Izolowanie partnerki ma na celu przede wszystkim pozbawienie jej systemu wsparcia w osobach przyjaciół, czy rodziny, ale również gwarantuje oprawcy kontrolę nad tym, co ona robi.

Popapraniec chce powstrzymać ofiarę od spędzania czasu z bliskimi i przyjaciółmi, szczególnie tymi, którzy zadają pytania o to, dlaczego tak bardzo się zmieniła.

Ze strachu, że spróbują go zdemaskować i wykazywać dezaprobatę wobec tej znajomości, popapraniec postara się izolować ofiarę na dwa sposoby: po pierwsze fizycznie - ograniczając ilość tych kontaktów, a po drugie mentalnie, poprzez wzbudzenie w niej nieufności wobec bliskich (np. kłamiąc na ich temat).

Brak jakichkolwiek relacji poza związkiem z popaprańcem prowadzi do społecznej izolacji. Gdy ofiara przyzwyczai się do kontrolowania swoich zachowań, może potem nie wiedzieć, jak zachowywać się "właściwie" w towarzystwie. A to prowadzi do dalszego dystansowania się od ludzi. Dzięki temu popapraniec unika groźnych sytuacji, w których traci kontrolę nad tym co robi, mówi i myśli partnerka. Staje się dla niej najbardziej zaufanym źródłem informacji.

Narcyzy źle się wyraża również o autorytetach, np. terapeutach, na wypadek, gdyby czująca się coraz gorzej ofiara chciała szukać profesjonalnej pomocy.

Lekceważenie granic

Narcyzy lekceważy wszelkie granice - nie tylko fizyczne.

Przekracza je najpierw subtelnie, tak abyś powoli godziła się na coraz więcej. Potem już nawet nie udaje, że stara się je szanować.

Zaczyna się np. od spóźnienia się, czy nie przyjścia na spotkanie, a jeśli będziesz się zgadzać na takie zachowanie, z czasem zabierze się za sprawdzanie i niszczenie innych granic.

Chodzenie na paluszkach

Partnerka narcyza cierpi z powodu nadmiernej czujności i nadmiernego myślenia (gonitwa myśli). Próbuje usatysfakcjonować lub uspokoić partnera, snuje scenariusze, aby przewidzieć, jak może się zachować narcyz. Unika rozmów, lub zachowań, które - bazując na jej doświadczeniach z przeszłości - mogłyby wywołać jego gniew, lub przeciwnie, karanie ciszą.

Hoovering - czyli próba ponownego wciągnięcia Cię w zakończony związek

Hoovering następuje już po zakończeniu relacji, ale postanowiłam o nim wspomnieć, bo przyda nam się w kolejnych rozdziałach.

Bez względu na to, czy odeszłaś, czy zostałaś porzucona, możesz doświadczyć ze strony narcyza hooveringu. Nazwa wzięła się od angielskiego "hoover" czyli odkurzać, wciągać.

Narcyz, czerpiąc wiedzę z początku Waszej znajomości i swojego sukcesu w "poderwaniu" Ciebie, bardzo prawdopodobnie spróbuje wrócić do Twojego życia. Robi to najczęściej wtedy, gdy nie ma nikogo innego, aby na nim, że tak to ujmę, zerować.

Jednak fakt, że ma nową partnerkę, wcale nie musi oznaczać, że nie będzie próbował ponownie wkręcić się do Twojego życia. Dlaczego? Dlatego, że być może nadal masz to, czego on potrzebuje. Narcyz "używa" ludzi, a przede wszystkim swoich romantycznych partnerek. Jeśli od obecnej partnerki nie otrzymuje wszystkiego, czego potrzebuje, pójdzie tam, gdzie to dostawał.

Hoovering jest również bardzo mocno związany z guziczkami. Za pomocą tzw. testu spaghetti, o którym więcej piszę na blogu, narcyz sprawdza, jaka taktyka na Ciebie podziała - czy to będą Wasze romantyczne wspomnienia? A może podziała wzbudzenie w Tobie poczucia winy? Niczym kucharz, rzucający makaronem o ścianę, aby sprawdzić, czy już jest gotowe, narcyz testuje, co się do Ciebie przyklei i pozwoli mu wśliznąć się z powrotem do Twojego życia. A póki istnieją Twoje duże guziczki, popapraniec ma niestety wielką szansę.

To tylko niektóre z naprawdę wielu sygnałów ostrzegawczych, ale tak naprawdę najważniejszym sygnałem powinien być dla Ciebie Twój własny niepokój.

Jeśli nie czujesz się dobrze, a nawet bezpiecznie w danej relacji, nie wiem, czy warto się tak bardzo zagłębiać w szukanie potwierdzenia czy diagnozowanie narcyza. Szkoda życia.

Niekochana córka narcystycznej matki

Zacniemy z tzw. grubej rury - od mitycznej istoty, zwanej narcystyczną matką.

Ten temat potraktuję nieco bardziej szczegółowo, dlatego, że na równi ze stylami przywiązania (a właściwie jednocześnie), narcystyczna matka instaluje w nas tryliardy guziczków. W najgorszym z przypadków możemy być dla późniejszych popaprańców po prostu usiane tymi guziczkami - niczym świąteczna choinka bombkami. Większość (jeśli nie wszystkie) z opisanych w dalszej części ebooka typów kobiet, swoje guziczki zawdzięcza najczęściej właśnie stylowi przywiązania i wszelkim dysfunkcjom w rodzinie.

Nasza matka jest pierwszą osobą, którą obdarzamy miłością. Ona jest, a raczej powinna być naszym kołem ratunkowym, naszą bezpieczną opoką.

Początkowo poznajemy siebie i nasz świat właśnie poprzez interakcje z matką. Tęsknimy za jej dotykiem, fizycznym i emocjonalnym wsparciem, a nawet za jej uśmiechem.

Jeśli matka jest wystarczająco empatyczna, odzwierciedla nasze uczucia, pragnienia i potrzeby. To ona informuje nas, kim jesteśmy i że jesteśmy ważni, kochani i wartościowi.

Brzmi pięknie, prawda? Cóż, to nie jest jednak opis narcystycznej matki, ona niestety nie ma empatii. Jak każdy narcyz, niczym ten pierwszy

z greckiego mitu o Narcyzie, widzi w dziecku tylko odbicie samej siebie. Nie istnieje dla niej granica, odrębność między nią a jej dziećmi, których nie postrzega jako wyjątkowych i godnych miłości.

Konsekwencje posiadania narcystycznej matki, jakie ponosimy w życiu dorosłym, w tym w romantycznych relacjach, są bardzo bolesne.

Jak wygląda dzieciństwo u boku takiej osoby? I jak rzutuje ono na nasze życie, postrzeganie siebie oraz wchodzenie w romantyczne relacje? Tragicznie.

Jak pisałam powyżej, posiadanie narcystycznych rodziców sprawia, że jesteśmy niczym z daleka widoczne i świecące latarnie dla narcyzów.

Mogłoby się wydawać, że jeśli ktoś dorastał w rodzinie z narcystycznym liderem, powinien wyjątkowo szybko umieć rozpoznawać toksyczne zachowanie. Niestety często dzieje się wręcz odwrotnie, my normalizujemy takie zachowania, nie dziwią nas i nie zwracają naszej uwagi.

Rośniemy z przekonaniem, że relacje z ludźmi wymagają od nas ciągłego udowadniania, że jesteśmy "wystarczające" i wnoszenia w te relacje gigantycznych ilości narcystycznej podaży (taka podaż to np. uwaga, miłość, poświęcenie, obwinianie się itp. - wszystko, czym „karmi się” narcyz). Odkąd znam termin "narcystyczna podaż", widzę dokładnie ile przez całe moje życie tej podaży dla mojej matki wyprodukowałam.

Posiadanie przekonania, że musisz ciągle coś udowadniać, że musisz zasłużyć, spowoduje, że będzie Ci trudno związać się z kimś, kto Cię kocha i troszczy się o Ciebie.

Nie uważasz, że zasługujesz na miłość, więc zadowolasz się złym

traktowaniem ze strony innych. Nazywa się to habituacją. Przyzwyczajasz się do narcystycznego zachowania i się do niego dostosowujesz.

W rezultacie, gdy w Twoim zasięgu pojawi się osoba narcystyczna, zamiast myśleć „ależ to jest toksyczne”, myślisz sobie "o, siema".