Alina KASTNER

ZERWIJ z NARCYZEM

Jak zakończyć toksyczną relację i odzyskać własne życie

Zerwij z narcyzem *to koło ratunkowe dla osób, które tworzą związki z narcystycznymi partnerami. Niezależnie od tego, czy wciąż tkwisz w takiej toksycznej relacji, czy próbujesz się odnaleźć po jej zakończeniu, ta książka da Ci siłę, by odzyskać własny głos, postawić granice i na nowo odkryć własne „ja".*

— **Wendy Behary**, dyplomowana kliniczna pracownica socjalna, autorka bestsellera *Rozbroić narcyza*

sensus

Tytuł oryginału: Break Up with Narcissism: How to Break Free and Stay Free - The 4-Step Plan for Surviving Narcissistic Abuse

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek
Projekt okładki: Maciej Grzegorek

ISBN: 978-83-289-4034-5

© 2026 Quarto Publishing
Text © 2026 Alina Kastner
First Published in 2026 by Fair Winds Press, an imprint of The Quarto Group.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission of the copyright owners.

Polish edition copyright © 2027 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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/zernar
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*
WWW: *sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Wprowadzenie 6

Część I 9

Jak rozpoznać, że wpadłaś w sidła narcyza? 9

Rozdział 1. Demaskowanie narcyza 10
Rozdział 2. Rozpoznawanie narcystycznej przemocy 36
Rozdział 3. Nie, nie zwariowałaś (nawet jeśli masz teraz takie wrażenie) 64

Część II 107

Jak przetrwać burzę? 107

Rozdział 4. Więź traumatyczna 108
Rozdział 5. Jakie skutki pociąga za sobą narcystyczna przemoc? 124
Rozdział 6. Jakie stosować strategie radzenia sobie w związku z narcystycznym partnerem? 132

Część III 149

Jak się uwolnić? 149

Rozdział 7. Ucieczka z piekła 150
Rozdział 8. Czego się spodziewać, kiedy odchodzisz od narcyza? 170
Rozdział 9. Dochodzenie do siebie po rozstaniu 208

Część IV 233

Jak pozostać wolną? 233

Rozdział 10. Radzenie sobie po zakończeniu związku 234
Rozdział 11. Droga naprzód i miłość do siebie 250
Rozdział 12. Listy miłosne 268

Źródła dodatkowe 273

Lektury uzupełniające 274
Bibliografia 274
Podziękowania 276

Kup książkę Poleć książkę

Wprowadzenie

„Narcyz pożera ludzi, konsumuje owoce ich pracy,
po czym odrzuca opróżnione, wijące się w agonii skorupy”.

— Sam Vaknin

Moment, w którym musisz sobie zadać pytanie, czy masz do czynienia z narcyzem, jest momentem przerażającym. Prawdopodobnie czujesz się wtedy bardzo osamotniona, a w głowie kłębią Ci się kolejne pytania domagające się odpowiedzi. Moją misją jest więc pomóc Ci znaleźć odpowiedzi na większość z nich. Sama wielokrotnie znajdowałam się w Twoim położeniu i doskonale wiem, jak to jest. Chociaż poświęciłam mnóstwo czasu na zgłębianie tematu narcyzmu, nie uchroniło mnie to przed złamaniem serca. Ból, którego doświadczyłam w tych relacjach, zmotywował mnie, aby dowiedzieć się wszystkiego o narcyzmie i pomagać ludziom na całym świecie unikać tego, przez co sama przeszłam. To właśnie on pchnął mnie do tego, by zostać psychoterapeutką, skłonił do skupienia na pracy z parami i na przemocy w związkach, a nawet do napisania dwustustronicowej rozprawy doktorskiej na temat narcyzmu.

Pomimo wiedzy o narcyzach, którą wówczas posiadałam, byłam przez nich bardzo głęboko raniona. Gdybym wtedy miała pod ręką książkę, która przejrzyście podsumowywałaby wszystko, co muszę wiedzieć, by potwierdzić swoje przeczucia i szybciej uciec od oprawcy — oszczędziłoby mi to dotkliwego bólu serca i zmarnowanej energii emocjonalnej.

Kup książkę Poleć książkę

Chciałabym, abyś prześledziła wstecz wszelkie momenty swojego życia, kiedy pojawiali się w nim narcyzi, i dzięki temu zrozumiała narcyza, który jest obecny w Twoim teraźniejszym życiu, oraz abyś dowiedziała się, jak poradzić sobie z odejściem od niego w przyszłości. Właśnie tak sformułowałabym cel, jaki sobie stawiam na stronach niniejszej książki. Chcę Cię uzbroić w wiedzę i przygotować emocjonalnie na tę wojnę, jak również dać Ci niezbędne wskazówki, mądrość i pewność siebie, byś tę wojnę zakończyła. Tak, jesteś w stanie się wyswobodzić i już na zawsze pozostać wolna od narcystycznych partnerów.

Nie wierzę w przypadki. Istnieje konkretny powód, dla którego właśnie teraz czytasz właśnie tę książkę — i jest nim fakt, że już rozpoczęłaś swoją drogę ku uzdrowieniu, nawet jeśli jeszcze o tym nie wiesz. Ta książka pomoże Ci zdjąć różowe okulary, przez które wciąż patrzysz na swojego narcyza, i da Ci stuprocentową ostrość widzenia, abyś mogła dostrzec, co naprawdę się dzieje w Twoim życiu — i zakochać się w samej sobie.

Zacznę od wyjaśnienia, dlaczego na samym początku narcystyczny partner mógł Ci się wydawać bratnią duszą czy wprost darem niebios. Potem pokażę Ci, co naprawdę się wydarzyło: jak zwabił Cię w swoją narcystyczną sieć, by Tobą manipulować i Cię krzywdzić. Po wyjaśnieniu, dlaczego teraz doświadczasz zagubienia, bólu, zdrady, a być może nawet ciężkiej depresji, poprowadzę Cię przez proces zdrowienia. Owa podróż obejmuje edukację w dziedzinie psychologii na temat mechanizmów relacji narcystycznych, przedstawienie skutecznych strategii radzenia sobie oraz nakreślenie zasad poruszania się w takiej relacji i wychodzenia z niej. Niniejsza książka ma pomóc Ci wyrwać się z toksycznej relacji narcystycznej i odzyskać kontakt ze swoim prawdziwym „ja". Trudno w to uwierzyć, ale jeśli pokładasz choć odrobinę wiary w siebie i w ten proces — nawet jeżeli teraz jeszcze tego nie czujesz — wyjdziesz z tego traumatycznego doświadczenia wzmocniona, silniejsza, a Twoja ciężka praca się opłaci.

Kup książkę Poleć książkę

W całej książce znajdziesz wyodrębnione graficznie wskazówki, zastrzeżenia i przypomnienia skierowane ode mnie specjalnie do Ciebie. Mają one pomóc Ci zatrzymać się, zastanowić i głębiej wejść w omawiany materiał. Owo interaktywne podejście polega nie tylko na czytaniu, ale także na wykonywaniu konkretnej pracy na rzecz Twojego emocjonalnego i duchowego rozwoju. W tym celu też warto założyć dziennik na robienie notatek i wykonywanie ćwiczeń. W zamieszczonym na końcu książki rozdziale, w którym wymieniam źródła pomocy, znajdziesz też dziennik samopomocy, który stworzyłam specjalnie z myślą o procesie zdrowienia po toksycznych rozstaniach. Potraktuj każdy z tych momentów refleksji poważnie, a przekonasz się, że proces zdrowienia naprawdę zaczyna się właśnie tu i teraz.

Zaczyna się od Ciebie.

Kup książkę Poleć książkę

Część I

Jak rozpoznać, że wpadłaś w sidła narcyza?

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 1

Demaskowanie narcyza

„Jeśli coś chodzi jak kaczka i kwacze jak kaczka,
to jest kaczką. Ale jeśli chodzi jak kaczka,
a śpiewa jak łabędź, to jest narcyzem”.

— autor nieznany

Pamiętam, jak zobaczyłam go po raz pierwszy. Jego oczy rozbłysły, a uśmiech rozciągnął się od ucha do ucha — i okazał się tak zaraźliwy! Sprawiał, że czułam się tak, jakby świata poza mną nie widział. Kiedy w ciągu pierwszych pięciu sekund naszej randki zaczął mówić o swojej miłości do dzieci i pragnieniu ich posiadania, naprawdę zrobiło to na mnie wrażenie. Przez pierwsze tygodnie z nim wydawało mi się, że jestem w raju. Spełniał każdy punkt z mojej listy marzeń o idealnym mężczyźnie. Jego praca polegała na pomaganiu innym w trudnych chwilach, a jego opowieści zawsze kończyły się tym, jak ratował niewinne dzieci. Był uprzejmy dla wszystkich naszych znajomych i wykazywał się inteligencją emocjonalną, jakiej nie spotkałam u nikogo wcześniej. Słuchał, troszczył się, kochał. Wydawał się piękny wewnątrz i na zewnątrz — mężczyzna zesłany z samych niebios. Robił mi śniadania. Był niezwykle hojny: słuchał, gdy inni mówili, starał się rozwiązywać moje problemy, sprowadził rodziców, aby mnie poznali już po zaledwie kilku tygodniach, nazywał mnie przepiękną, kochał się ze mną cudownie każdego dnia i każdej nocy.

Kup książkę Poleć książkę

Zaimponował moim rodzicom inteligencją, urokiem i rozmowami o rychłym ślubie, a wszystkie moje przyjaciółki powtarzały, że gdyby mnie tak bardzo nie uwielbiały, byłyby zazdrosne. Byłam taka szczęśliwa, że w końcu spotkałam kogoś równie gotowego — gotowego kochać, dawać, zaangażować się. Prawdziwa miłość, intensywna namiętność, szczęśliwe życie rodzinne. Taka miłość, o której mama mi mówiła, że nie istnieje. My jak jedno, my kontra reszta świata, my na zawsze razem. W końcu miałam wszystko, czego pragnęłam. I nigdy nie przypuszczałabym, że ów piękny mężczyzna jest w stanie poddać mnie tak dotkliwej emocjonalnej udręce. Wydawał się tak niewinny, tak pełen miłości, tak gotowy ją dawać. Ale wszystko to okazało się iluzją.

Po kilku miesiącach burzliwego związku zaczęło do mnie docierać, że bez względu na to, jak różowe byłyby moje okulary, przestały przesłaniać jego prawdziwe oblicze. Ten „doskonale funkcjonujący" mężczyzna okazał się w rzeczywistości ukrywającym się alkoholikiem, który miał ogromne problemy z kontrolą i zazdrością. Większość wieczorów pił potajemnie do momentu, aż zaczynał bełkotać, a kiedy wyrażałam zaniepokojenie, stosował gaslighting, twierdząc, że to był tylko jeden kieliszek, po czym wszczynał kłótnię. Robił scenę za każdym razem, gdy spotykałam się ze swoimi znajomymi, i wmawiał mi, że to moja wina, iż się upija, bo „zostawiłam go samego w domu" — nawet jeśli wychodziłam tylko na parę godzin oraz pomimo moich rozpaczliwych prób udowodnienia mu miłości i ciągłego informowania go, gdzie jestem. Ostatecznie zabronił mi widywać się nawet z ojcem, oskarżając mnie, że kocham tatę bardziej niż jego.

Gdy musiałam gdzieś pójść — choćby do lekarza czy na imprezę urodzinową — nalegał, że mnie podwiezie i odbierze, ponieważ chciał się w ten sposób upewnić, gdzie jestem i z kim. Izolował mnie bez przerwy: przez cały czas trwania naszego związku wyszliśmy na kolację zaledwie dwa razy. Każdą inną chwilę spędzaliśmy w domu, ponieważ nie chciał, żeby ktokolwiek (a zwłaszcza jakiś mężczyzna) ze mną rozmawiał, dotykał mnie (nawet przez podanie ręki) albo na mnie patrzył. W ten sposób sprawował nade mną kontrolę.

Kup książkę Poleć książkę

Oprócz jawnych zasad istniały setki niewypowiedzianych. Moja uwaga musiała być skupiona na nim przez cały czas. Nie wolno mi było odnosić „za dużych" sukcesów w pracy ani być „nazbyt" towarzyską. Nie wolno mi było przytulać mojego psa częściej niż jego ani kupować mebli do własnego mieszkania za własne pieniądze. Nie wolno mi było odzywać się, gdy do domu przychodzili fachowcy. Nie wolno mi było prosić go o dokładanie się do czynszu. Żyłam w ciągłym napięciu, starając się przestrzegać tych zasad i przewidywać jego kolejne żądania, aby móc się odpowiednio zachować. Jeden dobry dzień, po którym następowały dwa złe. Jedna dobra chwila nadziei, po której przychodziło wiele chwil żalu i rozpaczy. Stale pożerał mnie lęk. Większość nocy spałam po zaledwie trzy godziny, ponieważ albo nie dawał mi spać ciągłymi żądaniami seksualnymi, albo wszczynał kłótnie, które przeradzały się w jego pięcio- czy nawet ośmiogodzinne monologi. Zmuszał mnie do słuchania go do czwartej nad ranem, chociaż musieliśmy wstać o szóstej trzydzieści. Byłam tak wyczerpana, tak wykończona, że inni ludzie bardzo często komentowali mój zmęczony wygląd. Widziałam wszystkie sygnały ostrzegawcze.

Nie zliczę, ile razy myślałam o tym, aby odejść. On jednak za każdym razem gdy wyczuwał, że się wycofuję, wciągał mnie z powrotem oszałamiającą mieszaniną obietnic zmiany, strasznych gróźb i najskuteczniejszej taktyki — wabił mnie marzeniem o dziecku i obiecywał, że mnie wesprze w macierzyństwie. Nie byłam wystarczająco silna, aby odejść przy pierwszych zrywach. Zostałam tak długo, że zniszczył we mnie radosnego ducha: co drugi dzień leżałam na podłodze w pozycji embrionalnej i płakałam tak mocno, że czułam dotkliwy fizyczny ból. Nie rozumiałam, jak mogłam dać się nabrać komuś takiemu — kolejny raz.

Mogłabym zapełnić kolejne sto stron opowieściami o jego zachowaniu, ale ta książka nie jest o mnie — ona jest o Tobie. Chcę bowiem oszczędzić Ci bólu, przez który przeszłam.

Brzmi znajomo? Założę się, że tak. To moja osobista historia, ale może się przydarzyć każdej kobiecie. Narcyz bowiem sprawia,

że wierzysz, iż jest on łabędziem, podczas gdy w środku jest jedynie brzydkim kaczątkiem. Czasem bardzo trudno rozpoznać, kogo masz przed sobą albo w kim się zakochałaś. Dlatego warto zrozumieć, kim tak naprawdę są narcyzi. Dowiesz się tego z niniejszej książki.

Czym jest narcystyczne zaburzenie osobowości?

Obecnie ludzie z łatwością oceniają, że ktoś jest narcyzem, tylko dlatego, iż zachowuje się jak totalny egoista. To dość zrozumiałe, ale nie prawidłowe. Narcyzm to zaburzenie osobowości pociągające za sobą bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego wszystkich osób, które go otaczają. Zaburzenie to ma charakter spektrum. Samo przejawianie jakiejś cechy narcystycznej jeszcze nie oznacza, że ktoś ma zaburzenie osobowości. Możesz spotkać narcyzów w pracy, w rodzinie czy wśród znajomych, ale ta książka skupia się wyłącznie na doświadczeniu bycia w związku z narcyzem.

Chcę podać Ci jedyną prawidłową definicję narcystycznego zaburzenia osobowości — jedyny właściwy sposób, aby ustalić, czy Twój partner na nie cierpi. Aby diagnozować to zaburzenie, specjaliści od zdrowia psychicznego posługują się *Diagnostycznym i statystycznym podręcznikiem zaburzeń psychicznych* (obecnie wydaniem piątym, DSM-5), czyli „biblią" w dziedzinie wiedzy o zaburzeniach psychicznych. Zgodnie z DSM-5 narcystyczne zaburzenie osobowości (NPD) obejmuje dziewięć objawów:

1. wielkościowe poczucie własnej ważności;
2. pochłonięcie fantazjami o nieograniczonych sukcesach i władzy;
3. głębokie przekonanie o własnej wyjątkowości i niepowtarzalności oraz o tym, że jest się niezrozumianym przez nikogo poza innymi wyjątkowymi ludźmi;

Kup książkę Poleć książkę

4. wymaganie nadmiernego podziwu;
5. przesadne poczucie bycia uprawnionym do szczególnego traktowania;
6. wykorzystywanie innych ludzi;
7. brak empatii;
8. zazdrość i zawiść;
9. arogancja.

Aby zdiagnozować narcystyczne zaburzenie osobowości, trzeba stwierdzić *co najmniej pięć z dziewięciu* wyżej wymienionych objawów. Wiążącą diagnozę może postawić wyłącznie specjalista, ale Tobie owych dziewięć punktów pomoże określić, czy masz do czynienia z narcyzem.

To, że ktoś idzie z Tobą do łóżka, a potem Cię ignoruje, nie czyni go automatycznie narcyzem. Podobnie jak to, że wydaje się zainteresowany, lecz nagle przestaje pisać, albo to, że zdradza Cię i zostawia z dziećmi. Mówiąc wprost, zachowywanie się jak palant nie jest tożsame z byciem narcyzem — jest to jedynie przejaw pewnych narcystycznych cech. To tak, jakby mówić, że masz depresję, kiedy odczuwasz smutek: tak, smutek jest objawem depresji, ale depresja obejmuje znacznie więcej cech. Podobnież narcyzm: wykracza daleko poza sam egoizm, arogancję czy brak empatii. Prawdziwy narcyz musi spełniać co najmniej pięć z dziewięciu powyższych kryteriów, aby można było zdiagnozować u niego narcystyczne zaburzenie osobowości. Wszyscy pozostali to po prostu osoby przejawiające wybrane cechy narcystyczne.

Dwa rodzaje narcyzmu

Narcyzm można dalej podzielić na dwie kategorie — typ wielkościowy („narcyz jawny") i typ nadwrażliwy („narcyz ukryty").

Większość ludzi słyszała o *narcyzach wielkościowych*. Ten typ wyróżnia się śmiałym, pewnym siebie zachowaniem nastawionym

Kup książkę Poleć książkę

na działanie. Ma silną potrzebę dominowania nad partnerką, co realizuje poprzez unikanie głębokich więzi emocjonalnych. Aby zdobyć kontrolę i władzę, wzbudza w drugiej osobie poczucie niższości — za pomocą złośliwości czy wrogości sprawia, że czuje się ona niespokojna, zastraszona, zazdrosna. Takie zachowanie sprawia, że partnerka cały czas chodzi wokół niego na palcach. Choć narcyz wielkościowy może sprawiać wrażenie osoby o solidnej samoocenie, to jednak w rzeczywistości jest on bardzo kruchy. Rozpaczliwie potrzebuje podtrzymywać swój pretensjonalny wizerunek oraz zaspokajać potrzebę podziwu i uwagi. Na początku zakrada się do Twojego serca udawaną życzliwością i magnetyczną charyzmą. Zdaje się przyciągać Cię z nieprzepartą siłą. W ten sposób jednak oszukuje zarówno Ciebie, jak i Twoich przyjaciół i rodzinę, którzy też dają się nabrać na jego przedstawienie. Zdaje się być w związku cały czas, ale rzadko utrzymuje długotrwałe relacje. Po pewnym czasie spędzonym w jego towarzystwie odkryjesz, że tak naprawdę jest niesamowicie zapatrzony w siebie i nieustannie potrzebuje być w centrum uwagi.

Narcyz nadwrażliwy wydaje się neurotyczny, lękliwy i nieśmiały. W przeciwieństwie do narcyza wielkościowego sprawia na początku wrażenie osoby powściągliwej, gdyż stara się unikać napięć i konfliktów. Ponieważ brakuje mu solidnej samooceny i oscyluje między poczuciem wyższości a niższości, trudniej jest rozpoznać w nim osobę niebezpieczną. Aby zdobyć kontrolę i władzę nad partnerem, odgrywa rolę ofiary oraz stara się w ten sposób wzbudzić jego sympatię i uwagę. Posługuje się zachowaniami pasywno-agresywnymi, aby okazywać złość i frustrację, przez co wzbudza w partnerze poczucie winy. To z kolei pozwala mu dłużej utrzymywać fasadę niewinności. Podobnie jak narcyz wielkościowy jest niezwykle wrażliwy na krytykę — wręcz jej nie toleruje. Narcyz wrażliwy będzie więc wzbudzać w Tobie poczucie winy, żebyś współczuła mu i w efekcie spełniała wszelkie jego życzenia, co często kończy się tym, że zaniedbujesz własne potrzeby i pozwalasz się wykorzystywać.

Kup książkę Poleć książkę

CHWILA REFLEKSJI

Z pewnością przychodzi Ci do głowy kilka sytuacji, w których „reflektor" powinien być skierowany na Ciebie, ale parę sekund później znów jest na nim. Albo sytuacje, w których z powodu jego zachowania czułaś się winna, zazdrosna lub zaniepokojona. Zapisz te sytuacje w swoim dzienniku, abyś pamiętała o tych wszystkich bolesnych momentach, a jeśli zapominasz, jak bardzo te sytuacje Cię zraniły, pozwól swoim przyjaciołom przypominać Ci o tym.

Zarówno narcyzi jawni, jak i narcyzi ukryci chowają swoje wewnętrzne rozchwianie za maską pewności siebie. Gdy zaczynasz tę maskę z nich zdejmować, wówczas przekręcają fakty, przez co z kolei zaczynasz wątpić we własny osąd lub w swoją pamięć tego, co się wydarzyło. Następnie zostajesz obwiniona za to, co oni zrobili, w wyniku czego zaczynasz kwestionować własne zdrowie psychiczne. Właśnie to nazywamy gaslightingiem. Skutki długotrwałego poddawania gaslightingowi prowadzą często do problemów ze zdrowiem psychicznym, do zwątpienia w siebie, całkowitej destrukcji, a niekiedy do zabójstwa lub samobójstwa.

OSTRZEŻENIE

Jeśli przejawiasz skłonności samobójcze, żaden poradnik nie zapewni Ci wystarczającego wsparcia. W takim przypadku odłóż, proszę, tę książkę i jak najszybciej zwróć się do specjalisty od zdrowia psychicznego lub zadzwoń na telefon zaufania; poinformuj także rodzinę i przyjaciół, że nie czujesz się dobrze. To nie dzieje się wyłącznie w Twojej głowie — badania potwierdzają, że narcyzm wielkościowy i psychopatia pokrywają się ze sobą, a psychopaci zawsze dążą do tego, żeby całkowicie zniszczyć drugiego człowieka.

Kup książkę Poleć książkę

Narcyz może stosować wobec Ciebie gaslighting, wmawiać Ci, że jego zachowanie wynika wyłącznie z Twojej winy i że to Ty go prowokujesz do takiego, a nie innego postępowania. To nieprawda! To nie Ty jesteś źródłem jego problemów, lecz jego dzieciństwo.

Przyczyny narcystycznego zaburzenia osobowości

Dzieci, które przed ukończeniem trzeciego roku życia otrzymują od rodzica (lub głównego opiekuna) „wystarczająco" miłości, troski i opieki, uczą się odpowiednio regulować własne emocje. Na przykład w przypadku „wystarczająco dobrych" rodziców, gdy dziecko złości się, bo nie dostało tego, czego chce, może wyrazić złość, poczuć ją, po czym samodzielnie się wyciszyć i dojść do stanu, w którym zaakceptuje zaistniałą sytuację. Tacy rodzice zapewniają dziecku bezpieczną przestrzeń, w której wolno mu odczuwać trudne emocje (takie jak złość) i nie zostaje za to ukarane. Pomagają mu radzić sobie z silnymi uczuciami, dopóki nie nauczy się ono zarządzać nimi samodzielnie.

Nie oznacza to, że dziecku zawsze wolno robić, co mu się podoba. Rodzice, którzy pozwalają dziecku na wszystko, mimowolnie przygotowują grunt podatny na narcyzm, ucząc je roszczeniowości i ją tolerując. Zdrowe rodzicielstwo polega między innymi na tym, że dzieci mogą doświadczać całego spektrum emocji i nadal być kochane bezwarunkowo. Gdy dzieciom wolno przeżywać wszelkie uczucia, wówczas uczą się norm społecznych radzenia sobie z nimi, przyswajają reguły dotyczące zachowania i jednocześnie czują się bezpiecznie, kiedy doświadczają trudnych emocji — wtedy też rozwijają zdrową samoocenę, zwaną również „zdrowym narcyzmem". Ten ostatni stanowi uniwersalny aspekt rozwoju dziecka kształtowany poprzez naśladowanie bądź odzwierciedlanie pewności siebie i poczucia własnej wartości rodziców. Właśnie w ten sposób dzieci uczą się nieświadomie zasad zachowania. Jeśli tylko rodzice są

Kup książkę Poleć książkę

„wystarczająco zdrowi", dziecko najpewniej odnajdzie w sobie zdrową pewność siebie i poczucie własnej wartości właśnie poprzez naśladowanie opiekunów.

Odzwierciedlanie działa w obie strony. Rodzice również mogą odzwierciedlać dziecko, naśladując jego zachowania, postawy czy stany emocjonalne. Na przykład gdy niemowlę się uśmiecha, uważny rodzic odwzajemnia uśmiech, sprawiając, że maluch czuje się dostrzeżony, a jego emocje stają się uprawomocnione. Rodzic, który odzwierciedla uśmiech dziecka, pomaga mu poczuć się zrozumianym i doświadczyć poczucia łączności. Kiedy dziecko obserwuje, jak rodzic w zdrowy sposób radzi sobie z trudnym uczuciem — takim jak rozczarowanie czy frustracja — wówczas uczy się, że emocje przychodzą i odchodzą oraz że można nimi zarządzać; uczy się także, jak nie dawać się przytłoczyć swoim stanom wewnętrznym.

Ponieważ każde dziecko chce być takie jak jego rodzice, zawsze podąża za ich przykładem — nazywamy to idealizacją. Innymi słowy, idealizacja jest to przekonanie dziecka, że jego rodzice są doskonali. Na początku doświadcza jej każde dziecko. Dzieci postrzegają swoich rodziców jako wszechmocnych, wszechobecnych i doskonałych, aby mieć poczucie bezpieczeństwa i ochrony. To wzmacnia więź opartą na zaufaniu między dziećmi a rodzicami, która stanowi fundament modelowania ról. Poprzez tę więź dzieci uczą się naśladować zachowania rodziców i przejmują ich wartości, co z kolei kształtuje ich tożsamość i sposób rozumienia świata.

Odzwierciedlanie i idealizacja przy zdrowych rodzicach prowadzą do wychowania pewnych siebie dzieci. Pewne siebie dzieci zaś znacznie łatwiej czerpią radość z różnych form aktywności społecznej (na przykład ze sportu) i nawiązują przyjaźnie. Ponadto szanują granice, ponieważ rozumieją ich znaczenie, dzięki czemu lepiej adaptują się do okoliczności; jednocześnie potrafią za pomocą inteligencji emocjonalnej wyznaczać własne granice. Zarówno faza odzwierciedlania, jak i faza idealizacji stopniowo zanikają oraz ustępują miejsca bardziej realistycznym poglądom

Kup książkę Poleć książkę

i spostrzeżeniom. Z czasem dzieci zaczynają rozumieć, że nikt nie jest doskonały oraz że ich rodzice też mają wady — i to jest w porządku. Uczą się regulować swoje oczekiwania wobec siebie i innych (rodziny, przyjaciół, partnerów itd.). Wiedzą, że bycie człowiekiem oznacza, iż każdy — łącznie z nimi samymi! — ma pewne wady, oraz że mimo to można autentycznie kochać i utrzymywać szczere relacje.

Kiedy zaś rodzice zaniedbują dziecko, zaczyna ono wykształcać mechanizmy obronne, by przetrwać w tych trudnych warunkach. Bardzo wcześnie uczy się dostrajać swoje anteny, aby odczytywać ludzi wokół siebie i w ten sposób zdobywać to, czego potrzebuje do przeżycia — jedzenie, czułość, uwagę. Jest to proces podświadomy i u niemowląt nie ma w nim nic „złego"; to mechanizm przetrwania.

Fryderyk II, król Sycylii, przeprowadził w XIII wieku diaboliczny eksperyment, mianowicie noworodki tuż po urodzeniu zabrał matkom i oddał pod opiekę mamek, ponieważ chciał sprawdzić, jakim językiem będą mówić, jeśli nikt się do nich nie odezwie. Narzucił dwie zasady: mamkom nie wolno było ani rozmawiać z niemowlętami, ani brać ich na ręce. Ku jego zaskoczeniu wszystkie niemowlęta zmarły. Ten tragiczny eksperyment dowodzi, że dzieci, które nie są kochane — nikt nie okazuje im miłości i ciepła ani nie wchodzi z nimi w odpowiednie interakcje — dosłownie umierają, nawet jeśli są karmione i myte.

O ile wspomniany eksperyment dowodzi bezpośrednio, że niemowlęta pozbawione miłości umierają, o tyle możemy z niego wnioskować pośrednio, iż niemowlęta, które otrzymują za mało miłości (rodzice tylko mówią do nich, trzymają je na rękach, karmią i dbają o ich higienę w niewielkim stopniu), przeżywają, ale do końca życia noszą w sobie pewien deficyt — tak głęboki, że aż nieodwracalny. Jeśli te dzieci nie będą odpowiednio traktowane i jeśli owe okoliczności nie zmienią się w ciągu pierwszych trzech lat ich życia, mogą się pojawić u nich trwałe niezdrowe zachowania kompensacyjne w późniejszych latach i w dorosłości. Osoby te pozostają uwięzione na etapie niemowlęcego przetrwania i nieustannie usiłują zaspokajać

Kup książkę Poleć książkę

własne potrzeby. Używają swoich „czułek", aby odczytać, czego potrzebuje ich partner, i dają mu to przez jakiś czas (na przykład w postaci bombardowania miłością) — ale nie ze szczerej intencji, lecz z konieczności, by otrzymać coś w zamian, czyli poczuć się kochanymi i podziwianymi. Dokładnie tak postępuje narcyz i nigdy się nie zmieni bez profesjonalnej pomocy. Jego rana jest zbyt głęboka. Narcyz czuje, że bez tego rodzaju uprawomocnienia umrze (w okresie niemowlęcym rzeczywiście mogłoby się tak stać).

Piszę o tym nie po to, byś współczuła narcyzowi, ale żebyś wiedziała, skąd bierze się jego deficyt, i miała świadomość, że ów deficyt tkwi tak głęboko, iż nie jesteś w stanie go naprawić. Nie da się cofnąć w czasie i uleczyć tej rany za niego — ona pozostanie z nim na zawsze, chyba że sam podejmie pracę nad sobą. Żadna ilość miłości w teraźniejszości nie zrekompensuje deficytu miłości z przeszłości.

Natomiast gdy dzieci są „przekarmiane" pochwałami lub wmawia się im, że ich problemy są wyjątkowe, a one same nadzwyczajne, wówczas może się u nich rozwinąć poczucie roszczeniowości — przekonanie, że mają prawo postępować w sposób wątpliwy moralnie lub krzywdzić innych, lekceważąc normy społeczne. Dzieci z natury uważają się za pępek świata, a elementem procesu dorastania jest nauka, że tak nie jest. Jeśli jednak rodzic nie nauczy dziecka, jak zarządzać impulsami egoistycznymi z natury, to nie przejdzie ono do etapu, w którym rozwija się realistyczny obraz świata. Takie osoby pozostają uwięzione na etapie rozwojowym dziecka i żywią nierealistyczne oczekiwania doskonałości — to zaś bywa zalążkiem narcyzmu. Chcą wierzyć, że są bez skazy, i oczekują takiej samej nieskazitelności od innych ludzi. Ponieważ owe nierealistyczne oczekiwania nie mogą zostać spełnione, narcyzi oscylują między idealizacją („wszystko jest doskonałe!") a dewaluacją („nic nigdy nie jest doskonałe i nienawidzę za to wszystkich!"). Ich nadmierne poczucie własnej ważności często przeplata się z głębokim poczuciem, że są bezwartościowi, gdy nie są w stanie utrzymać swojego „wyjątkowego" statusu, co przekłada się na kruche i niestabilne poczucie tożsamości.

Kup książkę Poleć książkę

Rodzice, którzy albo zaniedbują dziecko, albo nadmiernie je idealizują, wykazują z reguły brak empatii — nie potrafią zrozumieć potrzeb dziecka adekwatnych do jego wieku ani odpowiednio na nie zareagować. Ten deficyt miłości i stosownej troski prowadzi do zaburzeń w funkcjonowaniu emocjonalnym oraz do chronicznego silnego lęku, poczucia porzucenia i zwątpienia w siebie. W efekcie takie dziecko dorasta i staje się jednostką narcystyczną, która przez całe życie próbuje zaspokajać swoje dziecięce potrzeby za pośrednictwem innych, a zwłaszcza osoby, z którą tworzy związek. Z powodu pustki pozostawionej przez rodziców narcyz oczekuje od partnerki, że stanie się ona substytutem, który tę pustkę wypełni.

CHWILA REFLEKSJI

Kiedy żyjesz w związku z narcyzem, możesz mieć wrażenie, że to wyłącznie na Tobie spoczywa odpowiedzialność za wypełnienie owej pustki. Tymczasem nie jesteś w stanie go uratować! To stara rana, którą nosi w sobie Twój partner. Zapisz momenty, w których Ty czułaś się odpowiedzialna za jego pustkę, a on wzbudzał w Tobie poczucie winy za to, że nie wypełniasz swojego „obowiązku" w sposób perfekcyjny. Czy było coś jeszcze, co Twoim zdaniem musiałaś zrobić, żeby być wystarczająco dobra i zasłużyć sobie na jego miłość?

Narcyzi wyzyskują swoich partnerów i najczęściej traktują ich jako obiekty zaspokajające ich potrzeby, a nie jako ludzi. Często doświadczają gwałtownych wahań nastroju, które wywołują mnóstwo zamieszania w bliskich relacjach. Z powodu pochłonięcia fantazjami o władzy, spektakularnym sukcesie, ponadprzeciętnej urodzie, idealnej rodzinie czy doskonałej miłości narcyzi zaczynają nawet zazdrościć swoim partnerom — i oczywiście innym, których postrzegają jako tych, którzy „mają więcej" albo „mają wszystko". Ich niepewność może się wydawać studnią bez dna. Kiedy żyjesz w związku z narcyzem, ciągle próbujesz napełniać ową studnię wszystkim, co masz, ale to nigdy nie wystarczy. Właśnie dlatego

Kup książkę Poleć książkę

z narcyzem nie da się wygrać — nawet jeśli podpalisz samą siebie, aby było mu ciepło! Dawanie mu tak wiele z siebie zbiera ogromne emocjonalne żniwo.

Twoje emocjonalne żniwo

Jak duże żniwo emocjonalne zbiera Twój związek? Możesz to sprawdzić za pomocą listy kontrolnej. Jeżeli spośród poniższych punktów więcej niż pięć dotyczy Ciebie, znaczy to, że jesteś w toksycznej relacji z narcyzem.

1. Choć mój partner obsypuje mnie komplementami, to jednak wciąż czuję się czasami przez niego osądzana.
2. Boję się, iż jeśli zrobię coś nie tak, to partner zrobi mi scenę albo będzie grozić, że mnie zostawi.
3. Mój partner cały czas obwinia mnie za swoje błędy i problemy.
4. Ciągle nie wiem, co mój partner tak naprawdę do mnie czuje; stale brak mi poczucia bezpieczeństwa i bycia kochaną.
5. Nie mogę z nikim dzielić się swoimi problemami, ponieważ partner wmówił mi, że rozmawianie o naszych problemach z innymi osobami jest czymś bezwzględnie złym — często nazywa mnie „histeryczką" albo wzbudza we mnie ogromne poczucie winy, jakbym próbowała zniszczyć nasz związek.
6. Mam wrażenie, że ktoś celowo kwestionuje moje osądy, wspomnienia i zdrowy rozsądek (są to oznaki gaslightingu).
7. Czuję, że moje uczucia nie są traktowane poważnie.
8. Czuję, że muszę chodzić na palcach, aby nie zdenerwować partnera.
9. Zaczęłam wierzyć w słowa krytyki, które mój partner do mnie kieruje — może to rzeczywiście wszystko moja wina.

Kup książkę Poleć książkę

10. Nigdy nie wiem, z którą wersją swojego partnera będę miała do czynienia danego dnia.
11. Zaczynam kwestionować własną prawdę i rzeczywistość.
12. Nikt z naszych przyjaciół ani rodziny nigdy nie dostrzega mrocznej strony mojego partnera.
13. W jednej chwili czuję się kochana i doceniana, a w następnej spotyka mnie kara w postaci cichych dni lub awantury.
14. Mój związek często wydaje mi się jednostronny.
15. Nasze kłótnie są absurdalnie częste i nigdy nie prowadzą do niczego konstruktywnego.

Czy któreś z powyższych sytuacji wydają Ci się znajome? Prawdopodobnie doświadczyłaś niestety większości z nich. Musisz więc przyjąć do wiadomości, że Twój narcystyczny partner ma potrzebę „zasilania" siebie Twoim kosztem, co niszczy Twoje zdrowie psychiczne i rujnuje Wasz związek. To nie Twoja nieudolność, nie Twoja bezwartościowość, nie Twoja wina. Nie możesz z tym zrobić zupełnie nic — poza tym, że przestaniesz grać według narzucanych przez niego zasad. To zaś prowadzi nas do dziesięciu zasad „zasilania się" przez narcyza.

Dziesięć zasad „zasilania się" przez narcyza

To zupełnie naturalne, że każda z nas pragnie od czasu do czasu „zasilić" samą siebie poprzez bycie podziwianą, kochaną i szanowaną — aby mieć stabilne poczucie własnej wartości i być szczęśliwą w życiu. Czasem robimy coś dla siebie niestety kosztem kogoś innego: zachowujemy się egoistycznie, chcemy przejąć kontrolę nad sytuacją, próbujemy kogoś zmanipulować. Zdrowa osoba potrafi zatrzymać się i dokonać autorefleksji dzięki wewnętrznemu systemowi samokontroli. Kiedy zdajemy sobie

Kup książkę Poleć książkę

sprawę, że bierzemy więcej, niż dajemy, korygujemy swoje postępowanie, przepraszamy, doświadczamy wyrzutów sumienia i wyciągamy stosowne wnioski. To wszystko jest głęboko ludzkie.

Kluczowa różnica w przypadku narcyza tkwi w jego intencjach oraz intensywności jego potrzeb. Żywi on bowiem skrajną i nieznoszącą sprzeciwu potrzebę, aby wszystkie te punkty „zasilania" były nieustannie zaspokajane na najwyższym poziomie, zwłaszcza przez Ciebie. Narcystyczny partner nigdy nie zastanawia się, czy proporcje dawania i brania po obu stronach są zrównoważone lub sprawiedliwe. Oczekuje od Ciebie pełnego oddania jego potrzebom i wcale nie zamierza się odwzajemniać — chyba że jest to element jego wykalkulowanej strategii, aby coś dla siebie uzyskać. Narcyz nigdy nie daje, jeżeli nie oczekuje czegoś w zamian. Jeśli więc nie zaspokajasz wszystkich jego potrzeb przez cały czas, zaczniesz dostrzegać gwałtowne zmiany w jego zachowaniu, bo jego fasada zacznie się kruszyć.

W poniższych dziesięciu zasadach „zasilania się" przez narcyza zobaczysz, jak owe właściwości mogą się przejawiać w Twoim życiu codziennym. Jeśli więcej niż połowa z nich pasuje do Twojej sytuacji, możesz mieć pewność, że Twój partner jest narcyzem.

1. Wielkościowość

„Nie będziesz mieć bogów cudzych przede mną".

a. Twój partner ma wygórowane poczucie własnej ważności i nieustannie wyolbrzymia swoją wartość:

   „Szef pochwalił mnie dzisiaj za to, że…".
   „Tyle z siebie dałem swojej zwariowanej, dwubiegunowej byłej".
   „Musiałem dziś wyprowadzić psa, chociaż na zewnątrz było koszmarnie gorąco, a ja miałem mnóstwo zaległości w pracy do nadrobienia".

Kup książkę Poleć książkę

b. Twój partner zawsze uważa się za kogoś lepszego i lubi otaczać się tylko równie „wyjątkowymi" ludźmi:

   „Uważam, że oni nie są tak religijni jak my".
   „Nie zamierzam się zadawać z...".
   „Uważam, że jego postępowanie jest moralnie wątpliwe — przecież zostawił żonę i dwójkę dzieci!".

2. Podziw

„Nie będziesz pragnęła nikogo innego tak mocno jak mnie!".

a. Twój partner nieustannie domaga się przesadnego podziwu i nadmiernej uwagi — szczególnie od Ciebie, ale także od wszystkich wokół:

   „Jestem najlepszy w tym, co robię. Wszyscy inni są do niczego".
   „Jak szybko powiesiłem te półki! Założę się, że nikt inny nie zrobiłby tego tak sprawnie jak ja!".

   Potem oczekuje od Ciebie pochwał za swoje osiągnięcia — niczym małe dziecko szukające aprobaty.

b. Twój partner potrzebuje nieustannych pochwał i uprawomocniania od Ciebie i innych, aby czuć się kimś ważnym. Na przykład jeśli przez kilka dni nie słyszy od Ciebie żadnych komplementów, to w pewnym momencie zaczniesz to odczuwać, bo zacznie Cię poniżać. Jeśli inni zaczną chwalić Ciebie zamiast niego, okaże się to wystarczającym powodem, aby wpadł w szał albo urządził scenę, zarzucając Ci zarozumiałość czy arogancję.

3. Roszczeniowość

„Czcij mnie!".

a. Twój partner ma nieuzasadnione oczekiwania, aby wszyscy traktowali go w sposób wyjątkowo uprzywilejowany.

Na przykład żąda, abyś za wszelką cenę dostosowała swój grafik do jego potrzeb, ponieważ sam nie chce iść na żadne kompromisy — nawet jeśli ma znacznie mniej na głowie niż Ty. Narzuca Ci wakacje, na które Cię nie stać albo które nie spełniają Twoich oczekiwań. Zaprasza na spotkania tylko swoich znajomych, a pomija Twoich albo nie zabiera Cię na spotkania w swoim gronie. Stara się przejąć kontrolę nad każdym Twoim wyjątkowym wydarzeniem i obrabować Cię z radości z niego (święta, wesela, Twoje urodziny). Woli zawsze robić rzeczy dla siebie niż dla Ciebie. Oczekuje, że będziesz go wspierać emocjonalnie w jego nieustannej huśtawce potrzeb, a jednocześnie permanentnie ignoruje Twoje potrzeby.

b. Twój partner uważa, że zasługuje na więcej — uznania, miłości, szacunku, podziwu — niż ktokolwiek inny, i oczekuje od Ciebie „automatycznego" zaspokajania jego potrzeb. Na przykład ma tendencję do przedstawiania swoich oczekiwań i pragnień jako niezwykle ważnych oraz domaga się, byś zawsze je spełniała, ponieważ mają bezwzględne pierwszeństwo przed Twoimi. Jednocześnie będzie narzekał, że tylko on zajmuje się zaspokajaniem Twoich potrzeb. Dotyczy to również decyzji dotyczących życia towarzyskiego czy finansów.

c. Twój partner jest tak pochłonięty własnymi problemami i zainteresowaniami, że doprowadza Cię tym do szału. Na przykład gdy w Twoim życiu pojawia się coś, co wymaga priorytetowego potraktowania, odmawia uznania tego i nieprzerwanie gra rolę ofiary. Będzie bez przerwy opowiadał, jak trudne jest jego życie, ile rzeczy ma do zrobienia, jak bardzo jest wyczerpany. Będzie narzekał, że ciągle musi komuś pomagać i że tak wiele poświęca dla innych. Będzie podkreślał, jak bardzo jest wykorzystywany w pracy. Albo zrzuci maskę ofiary i zacznie pokazywać, jak bardzo jest ważny, przedkładając własne interesy ponad dobro Waszego związku i Twoje. Będzie wychodził na trening w najbardziej nieodpowiednich momentach — na przykład wtedy, kiedy potrzebujesz go w domu do pomocy albo w trakcie istotnej

Kup książkę Poleć książkę

rozmowy. Gdy mu o tym powiesz, stwierdzi, że jesteś zazdrosna o to, iż lepiej o siebie dba, i że powinnaś po prostu robić to samo. Przez cały ten czas wykazuje niewielkie zainteresowanie Twoimi potrzebami — albo nie wykazuje go wcale.

4. Wykorzystywanie

„Nie będziesz mnie wypytywać!”.

a. Twój partner wykorzystuje Ciebie i każdą osobę w swoim otoczeniu, by dostać to, czego chce. Często oznacza to, że pomagasz mu realizować jego przedsięwzięcia, zaniedbując własne sprawy, wspierasz jego karierę, podczas gdy on ignoruje Twoją pracę zawodową i nie udziela Ci żadnego wsparcia, albo opiekujesz się jego dziećmi, a on nieustannie narzeka, jak fatalnie sobie z tym radzisz.

b. Twój partner manipuluje lub oszukuje, aby osiągnąć swoje cele. Takie postępowanie jest szczególnie niebezpieczne w kwestiach finansowych — partner może na przykład poprosić Cię o podpisanie wraz z nim jakiejś umowy, nie wyjaśniwszy, czego ona dotyczy. Narcystyczny partner może również niszczyć piękne chwile, czyli na przykład udawać chorego, gdy spotykasz się ze znajomymi, albo wszczynać kłótnie tuż przed uroczystą kolacją z Twoją rodziną. Ponadto będzie wywoływał awantury przed Waszymi wspólnymi wyjściami towarzyskimi, a potem, gdy już dojedziecie na miejsce, będzie się zachowywać tak, jakby nic się nie stało — mile i radośnie w towarzystwie innych, podczas gdy Ty wciąż jesteś roztrzęsiona i starasz się dojść do siebie po zbyt gwałtownej wymianie zdań. Twój partner robi to po to, by w oczach Twojej rodziny i przyjaciół wypaść na „tego dobrego”, a Ciebie przedstawić jako „wariatkę”, która jest wiecznie w złym humorze — co jeszcze bardziej Cię izoluje. Innym częstym zachowaniem eksploatacyjnym jest oskarżanie Cię o zazdrość lub paranoję, podczas gdy sam Cię zdradza. Albo celowo wzbudza w Tobie zazdrość, przez co zaczynasz wątpić we własne postrzeganie rzeczywistości i stajesz się słabsza.

Kup książkę Poleć książkę

5. Brak empatii

„Nie spodziewaj się po mnie współczucia".

a. Twój partner nie uznaje Twoich uczuć i potrzeb i je lekceważy. Na początku Waszego związku mógł udawać wyrozumiałego i empatycznego, ale teraz, gdy przychodzi co do czego, daje jasno do zrozumienia, że tak naprawdę nic go one nie obchodzą. Potrafi nie udzielać oczekiwanej przez Ciebie odpowiedzi całymi godzinami i najwyraźniej nie ma żadnego problemu z tym, że między Wami wisi jakaś nierozstrzygnięta kwestia. Ignoruje Cię i wcale się tym nie przejmuje — nigdy. Nie wykazuje żadnego zainteresowania Twoimi emocjami ani przeżyciami, kiedy mu się nie chce. Przerażająca jest jego niewzruszoność, kiedy załamujesz się przed nim, błagasz go o coś lub płaczesz. Jest w stanie powiedzieć wtedy po prostu „przestań dramatyzować" albo „ogarnij się, to żałosne", podczas gdy Ty potrzebujesz przytulenia i słów otuchy.

6. Zazdrość

„Nie będziesz mnie przyćmiewać".

a. Twój partner często Ci zazdrości lub jest przekonany, że to Ty żywisz zazdrość wobec niego. Narcystyczny mężczyzna będzie z Tobą rywalizować o najbardziej absurdalne rzeczy — kto ma lepsze osiągnięcia zawodowe, kto lepiej wykonuje obowiązki domowe, kto jest lepszym rodzicem, kto lepiej radzi sobie na siłowni. *Nie rozumie bowiem, że partnerzy tworzący związek powinni się wzajemnie uzupełniać, a nie ze sobą konkurować.*

b. Twój partner reaguje negatywnie na Twoje sukcesy i radości. Kiedy w Twoim życiu dzieje się coś dobrego, zachowuje się tak, jakby chciał zniszczyć Twoje szczęście albo sprawić, być poczuła się winna lub uznała, iż nie zasłużyłaś na nie. Kiedy osiągniesz coś ważnego, narcystyczny mężczyzna nie będzie z Ciebie dumny ani nie okaże wsparcia, lecz odpowie w taki

Kup książkę Poleć książkę

czy inny sposób agresywnie. Jego zazdrość jest tak przerażająca, że w pewnym momencie możesz nawet przestać się dzielić z nim dobrymi wiadomościami w obawie przed jego negatywnymi reakcjami.

7. Arogancja

„Nie waż się kwestionować mojej wyższości".

a. Twój partner cały czas zachowuje się arogancko — lekceważy Cię, przewraca oczami, przerywa Ci oraz bezceremonialnie Cię poniża. Uwielbia umniejszać wszystko, co Cię dotyczy: cechy charakteru, osiągnięcia, inteligencję, wygląd — cokolwiek zaboli Cię najmocniej. Narcystyczny mężczyzna zna Twoje słabe punkty i wykorzysta każdy z nich przeciwko Tobie, by stale Cię krytykować. Na przykład jeśli nie masz dobrych relacji z matką, rzuci Ci to w twarz, mówiąc coś w stylu: „Nic dziwnego, że matka już się do ciebie nie odzywa. Dobrze ją rozumiem". Wszystko, czym kiedykolwiek podzieliłaś się z nim w zaufaniu, ciśnie Ci w twarz w najbardziej dotkliwy sposób.

b. Twój partner zachowuje się tak, jakby był od Ciebie lepszy, traktuje Cię protekcjonalnie oraz daje Ci do zrozumienia, że jesteś słaba lub głupia. Uwielbia też publicznie Cię upokarzać — czy to przed przyjaciółmi, czy rodziną — wykorzystując każdą okazję, aby się popisać. Zwykle zaczyna się to od „żartów", ale z czasem staje coraz bardziej bolesne.

8. Kontrola i manipulacja

„Będziesz robić, co ci każę, bez słowa sprzeciwu".

a. Twój partner nieustannie kontroluje Twoje działania i decyzje oraz Tobą manipuluje. Na ogół zaczyna się subtelnie: na początku prosi, ale z czasem zaczyna nalegać i wymagać. Początkowo mogą to być z pozoru niewinne prośby: żebyś nie zakładała czegoś, żebyś nie spotykała się z konkretną osobą,

Kup książkę Poleć książkę

bo sprawia, że on czuje się niekomfortowo, żebyś zmieniła sposób, w jaki zachowujesz się publicznie. Tego typu drobne zmiany wkradają się niepostrzeżenie i zaczynasz czuć, że coś jest nie tak, lecz mimo to próbujesz uwzględnić jego życzenia w swoich codziennych czynnościach. Po jakimś czasie sytuacja staje się poważniejsza: narcystyczny partner podwozi Cię do pracy i z niej odbiera (podobnie się dzieje ze spotkaniami z przyjaciółmi czy współpracownikami), udając troskliwego, ale w rzeczywistości dąży do uzyskania kontroli. Całą swoją uwagę skupia na tym, co robisz (na przykład, że „za dużo" piszesz z przyjaciółmi albo nadal obserwujesz na Instagramie kogoś, kogo on nie akceptuje), to zaś odwraca uwagę od tego, co sam robi (między innymi bezczelnie kłamie, potajemnie pisze z innymi lub zdradza, często z byłą partnerką). Wywołuje poczucie winy, stosuje zastraszanie i używa innych technik, aby manipulować Tobą i zmieniać Cię w taką osobę, jaką chce w Tobie widzieć — a wszystko to robi bez Twojej świadomości.

b. Zamiast rozwiązywać problemy, Twój partner stosuje triangulację poprzez ciągłe porównywanie Ciebie z kimś innym — z kimś, kto według niego jest zawsze lepszy od Ciebie. Klasycznym przykładem triangulacji jest sytuacja, w której partner porównuje Cię ze swoją byłą, nie krytykując jej, lecz stawiając ją na piedestale. Na przykład mówi Ci, jak sprawnie jego była partnerka radzi sobie z dziećmi, przez co sugeruje, że Ty nie jesteś tak dobra jak ona, choć nie mówi tego wprost. Jeśli zapytasz go o to, nazwie Cię paranoiczką i powie, że nigdy nic takiego nie powiedział ani nawet nie miał na myśli. Twoja intuicja jednak wie lepiej, nawet jeżeli nie chcesz w to wierzyć. Trwa wojna psychologiczna, w wyniku której brakuje Ci poczucia bezpieczeństwa oraz zastanawiasz się, dlaczego w ogóle Twój partner zerwał ze swoją byłą i czy aby nie chce do niej wrócić. Tymczasem narcystyczny mężczyzna ma na celu sprawić, byś się martwiła i spełniała jego (często absurdalne czy chore) wymagania ze strachu przed porzuceniem

Kup książkę Poleć książkę

(przecież jego idealna była czeka na niego z otwartymi ramionami i oczywiście rozpaczliwie chce go odzyskać). Robi to, mówiąc rzeczy w stylu: „Moja była nigdy nie była zazdrosna, kiedy gdzieś wychodziłem", z intencją, byś powstrzymywała się od wyrażania swoich obaw i uczuć, kiedy intuicja podpowiada Ci coś zupełnie innego.

9. Poczucie bycia nieskazitelnym

„Nie mów fałszywego świadectwa przeciwko mnie".

a. Twój partner źle reaguje na wszelką krytykę i odpowiada negatywnie lub agresywnie na każdą ocenę, która wyda mu się nieprzychylna. Zachowuje się, jakby wszystko rozumiał opacznie albo celowo chciał zniszczyć pokój między Wami. (I dokładnie to robi). Kiedy konfrontujesz go z jakimś problemem, przyjmuje postawę obronną, wścieka się lub stara się sprawę zlekceważyć. Nigdy nie przyznaje się do błędów ani nie bierze odpowiedzialności za swoje zachowanie. Zamiast tego odwraca sytuację przeciwko Tobie.

b. Twój partner nie bierze odpowiedzialności za swoje czyny. Ma za sobą historię burzliwych związków i nieustannie obwinia swoje byłe partnerki za rozpad relacji, nie biorąc na siebie ani krzty odpowiedzialności. Każdy może mieć za sobą serię „nieudanych" związków, ale kluczowa pozostaje tutaj kwestia odpowiedzialności i tego, co mówi się o byłych partnerach. Jeśli Twój partner opisuje wszystkie swoje byłe jako „wariatki", „zaburzone" albo „chore na dwubiegunówkę", potraktuj to jako poważny sygnał ostrzegawczy. Każdy może mieć jednego czy dwóch „wariatów" wśród swoich byłych, ale z pewnością nie wszyscy tacy byli.

10. Brak konsekwencji w przejawianych zachowaniach

„Nie oczekuj ode mnie konsekwencji, lecz bądź szczęśliwa z okruszków, które ci rzucam!”.

a. Twój partner zachowuje się niekonsekwentnie: w jednej chwili jest czuły i słodki, a w następnej niezwykle okrutny — to prawdopodobnie najbardziej wyniszczająca ze wszystkich taktyk, ponieważ jest tak nieprzewidywalna, że aż nie do zniesienia. Jak powiedziałaby Taylor Swift, to „nonszalanckie okrucieństwo”, które potrafi wytrącić z równowagi nawet najsilniejsze kobiety. Ten schemat „ciepło – zimno” jest szkodliwy dla Twojego zdrowia. Sprawia, że boli Cię serce, oraz powoduje emocjonalne i fizyczne wyczerpanie, nasilony lęk oraz obniżone poczucie własnej skuteczności. Stanowi element wielkiego schematu gaslightingu, ponieważ docelowo powoduje, że zaczynasz kwestionować własną zdolność adekwatnego pojmowania rzeczywistości.

b. Smutna prawda jest taka, że jeśli Twój partner przejawia część tych cech, może być narcyzem. W takim przypadku nie możesz zrobić absolutnie nic, aby „wygrać” tę walkę i być z nim szczęśliwa. On po prostu się nie zmieni, ilekolwiek razy by (fałszywie) przepraszał (o ile w ogóle zechce przeprosić). Narcystyczny partner najzwyczajniej nie chce się zmienić, nawet jeśli przysięga, że to zrobi. Teraz jest czas, by uświadomić sobie, co się dzieje, i wziąć odpowiedzialność za własne szczęście.

Jeśli uważasz, że wejście w związek z narcyzem jest Twoją winą — uświadom sobie, że to nieprawda. Być może zaskoczy Cię ten fakt, ale partner wybrał właśnie Ciebie z bardzo konkretnych powodów.

Kup książkę Poleć książkę

CHWILA REFLEKSJI

Znajdź w ciągu dnia kilka minut ciszy i zastanów się, które z powyższych „przykazań" egzekwuje Twój partner. Być może przyjdą Ci też do głowy rzeczy, których tutaj nie wymieniłam. Następnie zadaj sobie pytanie: „Jak długo jeszcze zamierzam tolerować to okropne traktowanie?". Zapisz to pytanie w swoim dzienniku, a pod nim swoją odpowiedź — abyś mogła wrócić do niej później.

Dlaczego narcyz wybrał właśnie mnie?

Być może zadajesz sobie pytanie, dlaczego Twój narcystyczny partner wybrał właśnie Ciebie. Często słyszymy, że trzeba być „załamanym" albo „zaburzonym", aby dać się nabrać takiemu oszustowi. Najpowszechniejsze przekonanie mówi, że narcyz wybiera osoby słabe — ludzi o niskim poczuciu własnej wartości, którymi łatwo sterować. Jako terapeutka z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem w pracy z klientami tkwiącymi w toksycznych związkach — i jako niezależna, odnosząca sukcesy kobieta, która wielokrotnie sama padała ofiarą narcyzów — przekonałam się, że często jest dokładnie odwrotnie. Odkryłam, że narcyzi wybierają ofiary, które im imponują, aby się nimi chwalić, i jednocześnie łatwe do pochłonięcia. Co mam na myśli? Świetnie jest się Tobą chwalić, jeśli spełniasz co najmniej jedno z poniższych kryteriów:

- jesteś piękna i podnosisz status partnera swoim wyglądem;
- jesteś duszą towarzystwa;
- jesteś dowcipna, samodzielna, inteligentna, wszechstronnie utalentowana i odnosisz sukcesy.

Kup książkę Poleć książkę

Narcyzi zazwyczaj szukają właśnie takich silnych, niezależnych, odnoszących sukcesy i często bardzo pięknych partnerek, ponieważ one poprawiają ich własny wizerunek. Narcystyczni mężczyźni na początku kochają za te cechy — później zaś nienawidzą! Uwielbiają wybierać kobiety, którym dobrze się wiedzie zawodowo, gdyż to ukazuje ich w pozytywnym świetle. Z czasem jednak zaczynają obwiniać swoje partnerki i rywalizować z nimi na tym polu.
W idealnym scenariuszu jesteś samodzielna i samowystarczalna finansowo, co oznacza, że Twój partner może podejmować mniejszy wysiłek finansowy albo — jak to się dzieje w wielu przypadkach — po prostu żerować na Twoich pieniądzach.

Nie wstydź się, że dałaś się uwieść narcyzowi. Nikt nie jest na nich odporny — nawet specjaliści w tej dziedzinie (mrugnięcie okiem). Narcyzów ciągnie do ludzi o silnej woli oraz o wyjątkowych talentach lub zachwycających cechach, ponieważ to wszystko podbija ich ego. Silna partnerka sprawia, że narcyz czuje się więcej wart.

Kup książkę Poleć książkę


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

UWOLNIJ SIĘ OD NARCYZA — ODZYSKAJ SIEBIE I SWOJE ŻYCIE

Relacje z narcyzami to jeden z najgorętszych tematów związanych z psychologią związków. Coraz więcej osób rozpoznaje toksyczne wzorce w swoich relacjach i szuka pomocy. *Zerwij z narcyzem* to kompleksowy przewodnik dla wszystkich, którzy uwikłali się w destrukcyjny związek z narcystycznym partnerem. Dr Alina Kastner, doświadczona terapeutka, dzieli się nie tylko wiedzą teoretyczną, ale przede wszystkim praktycznymi narzędziami do rozpoznania przemocy, ochrony siebie i ostatecznego uwolnienia.

Autorka omawia cztery kluczowe etapy: rozpoznanie mechanizmu narcystycznej przemocy, ochronę zdrowia emocjonalnego, bezpieczne uwolnienie się i proces uzdrawiania. Szczegółowo opisuje 24 toksyczne cechy narcyza, wyjaśnia pięciofazowy cykl przemocy (idealizacja, dewaluacja, odrzucenie, zniszczenie, hoovering) i przedstawia model 5R dochodzenia do siebie. Znajdziesz tu konkretne strategie radzenia sobie — od ćwiczeń oddechowych i medytacji, przez techniki stawiania granic, po praktyczne wskazówki dotyczące zasady „zero kontaktu". Książka zawiera również ćwiczenia refleksyjne, listy kontrolne i inspirujące historie osób, które przetrwały.

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-4034-5
9 788328 940345
cena: 54,90 zł

sensus.pl