



DR RAMANI DURVASULA

ZOSTAĆ CZY JAK OBRONIĆ SIEBIE ODEJŚĆ

W RELACJI Z NARCYZEM

Book
Lolika

Dr Ramani Durvasula

Zostać czy odejść?

Jak obronić siebie w relacji z narcyzem

Z angielskiego przełożyła
Małgorzata Maruszkina

Book
Lolika

Tytuł oryginału:
Should I Stay Or Should I Go?
Surviving A Relationship with a Narcissist

Post Hill Press
New York . Nashville
posthillpress.com

© 2015 by Ramani Durvasula
© Copyright for the Polish edition by Bookolika Sp. z o.o., 2024

Tłumaczenie: Małgorzata Maruszkin
Redakcja: Dorota Kassjanowicz
Konsultacja: Hanna Szczepańska (psycholog kliniczny, psychoterapeuta)
Korekta: Justyna Domagała
Projekt okładki: Nastka Drabot
Skład: RedLine DTP Studio Ltd

Bookolika Sp. z o.o.
al. Jana Pawła II 43A/37B
01-001 Warszawa

biuro@bookolika.pl

Druk i oprawa: Drukarnia Read Me w Łodzi

ISBN 978-83-67237-60-4

Muzom mego życia:

Córkom – Mayi i Shanti Hinkin

Siostrze – Padmie Salisbury

Mamie – Sai Durvasuli

oraz pamięci mojej Babci –

Ratnamali Gunupudi (1924–2014)

Bookolika Sp. z o.o.

*Miłość uderzająco dowodzi, jak mało znaczy
dla nas rzeczywistość.*

Marcel Proust

*Miłość uczy pokory. Ujmijmy to tak,
że kochający oddają w zastaw
trochę swego narcyzmu.*

Zygmunt Freud

Bookolika Sp. z o.o.

SPIS TREŚCI

Prolog	11
Wprowadzenie Czy to ty?	13
Rozdział 1 Podręcznik przetrwania	25
Rozdział 2 Narcyzm stał się modny	35
Rozdział 3 Czy jesteś w związku z osobą narcystyczną?	55
Rozdział 4 Jak to się stało?	133
Rozdział 5 Jak się czujesz przy narcyzie?	173
Rozdział 6 Pora pożegnać „fantazje ratownika”	205
Rozdział 7 Zostać?	213
Rozdział 8 Odejść?	260
Rozdział 9 Kolejny rozdział	291
Ważne adresy i kontakty	315
Bibliografia	319
Podziękowania	324
O Autorce	327

PROLOG

Pewnego dnia przy brzegu rzeki zatrzymał się skorpion, który chciał przedostać się na drugą stronę. Rzeka była bardzo szeroka, a brakowało kamieni, po których mógłby ją pokonać. Prosił kaczki, gęsi i czaple, by go przeniosły, jednak wszystkie mu odmawiały, dobrze pamiętając, że jest podstępny i ma kolec z jadem. W pewnej chwili skorpion dojrzał piękną łąbędzicę, która szybowała nad wodą, i zaczął ją uwodzić pochlebstwami.

– Cudna łąbędzico, przenieś mnie przez rzekę. Nigdy w życiu nie skrzywdziłbym istoty tak pełnej uroku jak ty. Po co miałbym to robić? Przecież to zupełnie nie leży w moim interesie. Chcę tylko dostać się na drugi brzeg.

Łąbędzica zawahała się, ale skorpion wydawał się taki miły i mówił tak przekonująco... Przynął się do niej na tyle blisko, że mógł ją ukąsić, a przecież tego nie uczynił. Lot nad wodą potrwa zaledwie kilka minut... Co mogłoby się nie udać? Zgodziła się pomóc. Gdy lecieli nad rzeką, skorpion zasypywał ją wyrazami wdzięczności i komplementował to, jaka jest piękna i jaka uprzejma w porównaniu z innymi ptakami mieszkającymi nad wodą, jakże nieżyczliwymi. Gdy dotarli na drugi brzeg, skorpion już się szykował, by zeskoczyć z grzbietu łąbędzicy, lecz zanim to zrobił, uniósł ogon i wbił kolec w jej ciało.

Rozżalona i zraniona, nie mogła pojąć, dlaczego tak postąpił. Przecież usłyszała od niego tyle obietnic, pochlebstw i dobrych słów.

– Czemu mnie ukłułeś?

Popatrzył na nią i odparł:

– Bo jestem skorpionem. Taką mam naturę.

* * *

Podczas pracy klinicznej z pacjentami, którzy uwikłali się w sieć toksycznych relacji z kimś o osobowości narcystycznej (kobietą lub mężczyzną)¹ lub osobą wykorzystującą otoczenie, używam tej bajki jako bolesnego i wyrazistego materiału edukacyjnego. Pacjenci raz za razem doznają ukłucia, i nawet kiedy wiedzą, że zaraz znowu poczują jad, do końca mają nadzieję, iż tym razem będzie jednak inaczej i „skorpion” nie wbije im kolca. Skutek jest niezmiennie taki sam: toksyczne zachowania tylko się nasilają, podobnie jak zaniedbania ze strony narcystycznego partnera², a druga strona nieustannie obwinia tylko siebie o niepowodzenia w związku, natomiast postępowanie „skorpiona” ani trochę się nie zmienia.

Ta zapadająca w pamięć przypowieść o skorpionie pokazuje jednak, że ma on więcej samoświadomości niż niejeden narcyz: skorpion przynajmniej wie, kim tak naprawdę jest. O ile byłoby łatwiej, gdyby osoby wiążące się z narcyzami miały w nich partnerów zdających sobie sprawę, że ich niewłaściwe zachowanie wynika po prostu z tego, kim są. Niestety – w odróżnieniu od skorpiona – osoby narcystyczne potrafią za swoje zachowanie po mistrzowsku obwiniać innych. To tak, jakby skorpion wytknął łabędzicy, że sama zgodziła się przenieść go na drugi brzeg. Jej wina. Mogła przecież powiedzieć „nie”...

1 Termin „osoba narcystyczna” i „narcyz” będzie w tej książce stosowany wymiennie i będzie odnosił się zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn. Autorka, nieco dalej, szerzej wyjaśnia tę kwestię (patrz podrozdz. *Prowokacyjna recepta*). Podobna uwaga dotyczy określenia „partner” (chyba że z kontekstu jasno wynika, o jakiej płci jest mowa). [przypr. red.]

2 Patrz przypis 1.

WPROWADZENIE

CZY TO TY?

Spotkali się przypadkiem, u wspólnych znajomych, po niedawno ukończonych studiach. Świeżo zdobyte dyplomy i rozpoczęte kariery, korzystanie z „happy hours”, wakacje z przyjaciółmi, długie weekendy – pojawiło się pełno możliwości. Rachel była wysoka, smukła, pełna wdzięku i świetnie radziła sobie w marketingu; cieszyła się z uwagi, jaką obdarzali ją inni. John zaczął prowadzić praktykę lekarską, był bystry, atrakcyjny, młody i wyglądał bardzo seksownie w stroju chirurga, a do tego ten cięty dowcip... Zaczął o nią zabiegać, sięgając po cały arsenał środków. Miał świetną pracę (plusik), niezły samochód (plusik), gorąco ją adorował (plusik), zapraszał do eleganckich restauracji albo proponował, by sami coś ugotowali (plusik), organizował weekendowe wypadki, kiedy tylko pozwalał mu na to czas (plusik), był niezwykle czarujący (plusik).

Obdarzony dużą pewnością siebie John z czasem przestał się starać. Spóźniał się, jeśli w ogóle przychodził (ale lekarze są tacy zajęci...), często nie słuchał, kiedy Rachel opowiadała o swojej pracy (lekarze są przemęczeni...), nie interesowali go ani jej znajomi, ani krewni, choć na samym początku ich też czarował (kocham mnie, ale tak ciężko pracuje, że jak już ma chwilę wolnego, chce być tylko ze mną), ziewał lub spoglądał na zegarek, kiedy potrzebowała rady związanej z perturbacjami u niej w pracy (pewnie czeka na ważny telefon, przecież jest wziętym chirurgiem). Jednak nadal bywali w atrakcyjnych miejscach, dobrze się bawili, seks też był udany. Nie minęło wiele czasu, gdy John zaproponował, żeby przeniosła

się do jego wygodnego domu. Rachel skończyła 29 lat, a jej umowa najmu dobiegała końca – to był dobry moment na zmianę.

John jasno zapowiedział, że nie życzy sobie, aby wprowadzała w domu jakieś zmiany – wszystko ma zostać tak, jak jest, ponieważ się przyzwyczał – ale marzy o tym, by było tam widać kobiecą rękę (jak się szybko okazało, chodziło o sprzątanie, kiedy gosposia miała wolne). Rachel stawiała na głowie, żeby dom wyglądał dokładnie tak, jak życzył sobie John. Zanim go poznała i na samym początku ich znajomości była spokojna i odprężona. Wracła z pracy, zrzucała buty na środku salonu i nie przejmowała się, jeśli po ciężkim dniu sweter przypadkiem wylądował na podłodze. Teraz stała się nerwowa i spięta, starała się, żeby wszystko było tak jak trzeba. Z czasem dostroili się do siebie. Ona swoją obecnością ociepliła dom, gotowała mu pyszne kolacyjki i razem miło spędzali dodatkowe wolne chwile, wynikające ze wspólnego mieszkania. Okazjonalny chłód z jego strony, roztargnienie, potrzeba „odrobiny samotności” i oczekiwanie, że ich wspólne życie będzie się układało w ściśle określony (przez niego) sposób – wszystko to umiała usprawiedliwić – był przecież bardzo zajęтым panem doktorem, który zapewniał im życie na odpowiednim poziomie. Rachel skupiła się więc na dobrych stronach ich związku. Lubiła swoją pracę, a Johnowi nigdy nie przeszkadzało, że poświęcała jej długie godziny. Sam przecież spędzał ich w szpitalu jeszcze więcej. Dwie pensje zapewniały im bardzo wygodne życie, mogła kupować, co chciała, wychodzić z przyjaciółmi, nawet się nie zastanawiając nad rachunkami. Kiedy ich napięty grafik na to pozwalał, zapraszali gości i pokazywali im cudowny dom oraz swoje wspaniałe życie.

Mama Rachel i przyjaciele chwalili ją, ale i lekko napominali. Mieszkała z Johnem w wygodnym domu, można było im pozazdrościć. Matka nieustannie powtarzała: „Trzymaj się go, zapewni

ci dobrą przyszłość, ma świetną pracę, jest zabawny i przystojny...”. Znajomi, jeden po drugim, wchodzili w związki małżeńskie, podjęcie zobowiązań wydawało się więc nieuchronne. Co jakiś czas Rachel patrzyła, jak któraś z jej przyjaciółek rozstaje się z narzeczonym lub chłopakiem i po kilku miesiącach dopada ją stres, że zegar tyka, a ona znów jest sama. To wszystko sprawiało, że Rachel przymykała oczy na sygnały ostrzegawcze i skupiała się na tym, co dobre.

Latem, mniej więcej w rocznicę ich znajomości, John zabrał Rachel w podróż do Kapsztadu, gdzie miał służbowe spotkanie, i tam poprosił ją o rękę. Najpierw był pierścionek jak z filmu, później safari. Cały wyjazd okazał się wspaniałą przygodą, jedzenie – pyszne, wino – znakomite, seks – niezmierny. Rachel miała wrażenie, że jest księżniczką z bajki (tyle że u boku złego księcia). Odwracała wzrok, kiedy wiecznie się czegoś czepiał w hotelach, podczas safari i na lotnisku odnosił się do personelu z wyższością. Gdy ją nieco zaniedbywał, stawał się lekceważący czy niemiły, spoglądała na dwa karaty błyszczące na palcu i wmawiała sobie, że przecież nie oświadczyłby się, gdyby jej nie kochał. Każdy może mieć gorsze momenty, prawda? Obdzwonili rodziny, powiadomili znajomych i – wraz z pierścionkiem – rozpoczęli maraton zaręczynowych wizyt. A potem wrócili do ustalonego rytmu dnia i zaczęli zastanawiać się nad datą ślubu. Przyjaciele i matka Rachel często jej przypominali, że ma niebywałe szczęście: romantyczna miłość, Romeo i te karaty.

John wracał z pracy coraz później (lekarze nie mają lekko...), czasem było jasne, że jest po drinku. Pewnego wieczoru zauważyła na jego plecach dziwne ślady, jakby ktoś go podrapał. Starannie chronił przed nią iPada i telefon, zabierał je nawet do łazienki i prawie nie spuszczał z nich oka. Często też zamykał komputer,

kiedy wchodziła do pokoju, i uśmiechając się szeroko, oznajmiała: „Witaj, kochanie, dziękuję, że przeszkodziłaś mi w pracy”.

W sobotnie popołudnie załatwiała różne sprawunki i zabrała płaszcz Johna do pralni. W jednej z kieszeni znalazła rachunek z pobliskiego baru wystawiony w dniu, w którym – jak utrzymywał – miał dyżur. Na paragonie była godzina: dokładnie wtedy wysłała mu esemes. Odpisał szybko, że bada pacjenta, a właśnie wtedy płacił.

Kiedy domagała się wyjaśnień, wpadł we wściekłość. „Jak śmiesz mnie oskarżać?! Masz pojęcie, jak ja, kurwa, ciężko pracuję?! Do kurwy nędzy, zbierałem papiery przy rzeczach Joego Morgana, który wpadł na moment do szpitala, i musiałem omyłkowo zgarnąć jego rachunek i parę innych drobiazgów. Spójrz (otworzył swój kalendarz): masz tu spis wszystkich moich dyżurów. Do jasnej cholery, co z tobą jest nie tak? Chcesz spieprzyć wszystko, co osiągnęliśmy, bo masz aż tak niskie poczucie własnej wartości?”.

Osunęła się na kolana i zaczęła płakać, błagając o przebaczenie, bo przecież nie chciała „spieprzyć wszystkiego, co osiągnęli”, a w głowie dźwięczały jej słowa matki, że drugiego takiego nigdy nie znajdzie. I że nie ma prawa go oskarżać, bo jeśli nawet wyskoczył z kolegami na drinka, nic jej nie mówiąc, to przecież zasługiwał na chwilę odprężenia. Jednak od tej pory na wszystko padł cień wątpliwości. Kiedyś była pewna siebie, teraz zaczęła kwestionować własne osądy. Instynkt jej podpowiadał, że coś tu nie gra, ale John potrafił sprawić, że gdy tylko coś mu wypominała, zawsze czuła, że to z nią jest coś nie tak. Zdarzało mu się nawet zarzucać jej kłamstwo.

Rachel zauważyła, że kiedy gdzieś razem wychodzą, nie zawsze jest miły dla innych. Domagał się najlepszej obsługi, uważał, że kolejki go nie dotyczą, narzekał, że dostali nie ten stolik, choć

restauracja była przepelniona – zawsze był niecierpliw i roszczeniowy wobec personelu. Była tym zażenowana, ale w takich chwilach równocześnie przytulał ją do siebie i zachwycał się jej urodą. Miała mętlik w głowie, czuła się nieswojo.

Z czasem późne powroty się nasiliły, a ona stawała się coraz bardziej samotna. Kiedy wracał do domu o czasie, miała być gotowa do wyjścia albo czekać przy nakrytym stole. Zapowiadał, że wróci o tej i o tej, ale w połowie przypadków wcale się nie zjawiał, więc dużo domowych kolacyjek zjadała solo. Średnio raz w miesiącu urządzała mu awanturę o niewłaściwe zachowanie, na co reagował wściekłą tyradą na temat jej samolubnego nastawienia: „Wszystko ci z nieba spada. Haruję dzień i noc, a ty chyba chcesz mi zamontować GPS, żeby mnie śledzić?”. Albo odwracał kota ogonem: „Dlaczego tak mnie o wszystko wypytyjesz, może sama masz coś do ukrycia?”. W jej życiu sporo się działo: reorganizacja w pracy stawiała przed nią nowe wyzwania, u siostry wykryto raka piersi. Stres zaczął się odbijać na jej zdrowiu, ale Johna to kompletnie nie interesowało. Kiedy zaczynała o tym mówić, prawie nie słuchał, a czasem wręcz zarzucał, że sama sobie narobiła kłopotów w pracy. Powołując się na statystyki medyczne dotyczące raków, twierdził, że nowotwór to nic takiego, zamiast po prostu ją pocieszyć, gdy była zmartwiona i przerażona stanem siostry.

Przez cały ten czas Rachel planowała ślub, a zanosilo się na spore widowisko: elegancki hotel w Santa Barbara, bo koszty nie grały roli, sukienka od Very Wang, wyszukane menu przygotowane przez przyjaciela, który prowadził firmę cateringową w Montecito, wino starannie wybierane w lokalnych winnicach, zespół muzyczny, który usłyszeli w pobliskim barze, no i przyjaciele z całego kraju przybywający na niezapomniany weekend, by „celebrować ich miłość”. Trzeba było podejmować wiele decyzji, jednak John

włączał się w przygotowania tylko na pół gwizdka. Był całkowicie nieprzewidywalny. Decydowała więc sama pod jego nieobecność, a później musiała wszystko odwoływać, gdy się zjawiał i krytykował ustalenia (na które najpierw sam się zgadzał lub podjęcia których unikał) albo wcale się nie pojawiał, choć mieli coś wspólnie postanowić. Wątpliwości. Domysły. Rozterki.

Ale była przecież zaręczona, miała pierścionek, suknię, dom, satysfakcjonującą pracę, ślub zbliżał się wielkimi krokami, narzeczony odnosił sukcesy – po prostu bajka. Pewnego wieczoru Rachel otworzyła się przed Johnem i opowiedziała mu o swoich marzeniach związanych ze sztuką i o warsztatach, które latem miały się odbyć w Toskanii. To oznaczało wyjazd na sześć tygodni. Mogli wynająć tam dom, ona by malowała, a on wziętyby trochę wolnego i dojechał do niej na pewien czas. Wyśmiał ją, zaczął szydzić z jej ambicji, nazwał leniwą – bo chciała wziąć urlop – a to, że uważała się za artystkę uznał za kiepski żart. Jego praca jest zbyt ważna, by mógł robić wypadki na żałosne zadupie pełne artystów. Chociaż przyznała, że z praktycznego punktu widzenia nie jest to proste przedsięwzięcie, dorzucił, że chyba zwariowała i żeby się bardziej nie ośmieszała. To było jak uderzenie obuchem w głowę. Marzenia legły w gruzach. Przyjęła opinię Johna i coraz bardziej wątpiła w siebie.

Trzy miesiące przed ślubem znajomy Rachel z pracy, który poznał jej narzeczonego na jakiejś służbowej imprezie, zauważył go w „klubie dla dżentelmenów”. Było jasne, że John jest tam stałym bywalcem. Chociaż kolega Rachel widział, jak John dyskretnie zniknął z jedną z dziewczyn na zapleczu, a po pewnym czasie całował ją na pożegnanie, stojąc przy swoim samochodzie, postanowił nie budzić licha i nie wtykać nosa w nie swoje sprawy.

Kilka tygodni później Rachel i John bawili się na organizowanej przez jej firmę imprezie, na której był także świadek wysokoku

Johna w klubie ze striptizem. Tego wieczoru John zachowywał się okropnie, zaniedbywał Rachel i nawet postronni uważali, że pozwala sobie na zbyt wiele (flirtował z młodą, atrakcyjną stażystką). Znajomy Rachel nie wytrzymał, wziął ją na bok i podzielił się wątpliwościami co do jej narzeczonego. Zaproponował, by się spotkali w tygodniu, żeby porozmawiać. We wtorek po pracy poszli na kawę i wtedy opowiedział jej, czego był świadkiem, a także o swoich obawach, zwłaszcza po zachowaniu Johna na przyjęciu.

Rachel zachowała się jak zwykle: broniła Johna. „To na pewno nie on. Mogę się założyć, że był wtedy w domu, ze mną. Jest lekarzem, nie zrobiłby mi czegoś takiego”. Rozzłościła się na kolegę, z którym od dawna się przyjaźniła, z jego żoną zresztą również; zastanawiała się, po co on to robi. Jednak z kawiarni wyszła poruszona, a kiedy dotarła do domu, Johna jeszcze nie było. Wrócił, gdy już spała. Następnego dnia popytała trochę w szpitalu i okazało się, że tamtej nocy John nie miał dyżuru. Opowieść kolegi nie dawała jej spokoju. Spytała go, o który klub chodzi, a kiedy John kolejny raz zapowiedział, że idzie na dyżur, zabawiła się w detektywa. Pojechała pod klub i zobaczyła na parkingu lśniąca nowiutką teslę – jego wóz.

Rachel wróciła do domu i czekała na narzeczonego. Kiedy przekroczył próg – o wpół do trzeciej nad ranem – poczuła od niego obcy zapach, co wyprowadziło ją z równowagi. Początkowo się wściekł, że śmie go oskarżać, a kiedy dodała, że widziała pod klubem jego auto, nazwał ją „węszącą suką”. Jednak jego pole manewru było ograniczone, więc nazajutrz poprosił o spokojną rozmowę. Zaproponował wspólny wypad, był łagodny i kochający. Przeprosił, tłumaczył, że był w klubie z kolegą z pracy, który lubi takie rozrywki, i że rozumie, jak mogła się poczuć, gdy to zobaczyła. Zaproponował, by wyjechali na kilka dni – egzotyczna wyspa,

lot pierwszą klasą, tylko we dwoje. Ostatnia okazja do odpoczynku przed ślubem.

Tropikalna bryza, upajający widok z sypialni, długie poranki pełne seksu – zanim się zorientowała, klub ze striptizem i niefrasobliwe zachowanie Johna stały się blednącym, odległym wspomnieniem. Kazała mu przyrzec: już nigdy więcej nocnych klubów ani niczego podobnego. Przyrzekł. Do ślubu zostały zaledwie dwa miesiące. Skończyły się późne powroty, całe „złe zachowanie” przypisała więc ostatnim kawalerskim wyskokom. Znowu wszystko było jak należy.

Ślub był wspaniały – niezapomniany weekend, piękna pogoda, wszyscy i wszystko jak z bajki, o czym zaświadczyły fotografie z owego idealnego wydarzenia. Miesiąc miodowy był radosny, seks – namiętny. Doskonały początek doskonałego życia. Wątpliwości zniknęły.

Wrócili do codzienności. Znowu praca, prezenty ślubne odeszły w zapomnienie, życie wskoczyło na dawne tory. Ale teraz była mężatką, a to przecież coś znaczy, prawda? Całkiem nieźle grali rolę zadowolonego młodego małżeństwa, a dwa lata później Rachel zaszła w ciążę.

To była radosna nowina – marzyła o powiększeniu rodziny. Jednak w im bardziej zaawansowanym była stanie, tym bardziej John się dystansował. Rachel nie najlepiej znosiła ciążę, bywała niespokojna, często potrzebowała od męża słów otuchy, lecz on wrócił do opowieści o nocnych dyżurach, nie słuchał jej. Mówił, że już niedługo będzie po wszystkich i będą rodziną. Wyobrażała sobie, jak John masuje jej stopy, razem wybierają imię dla maleństwa, urządzają mu pokój. A rzeczywistość skrzeczała: jak zwykle mało empatii, brak zainteresowania jej zdrowiem, za to ciągłe obawy o to, jak ona pogodzi opiekę nad dzieckiem z zaspokajaniem oczekiwań męża.

Urodziła pięknego chłopca. I wszystko się zmieniło. John nalegał, by rzuciła pracę, sam miał coraz więcej pacjentów, więc świetnie zarabiał. Przeprowadzili się do większego domu, w najlepszej dzielnicy, a po jakimś czasie urodziła im się córeczka. Wszystko w jej życiu krążyło najpierw wokół ciąży, a potem wokół dzieci. Rachel szybko pochłonała wir codzienności: macierzyństwo, dom, życie. Późne powroty Johna przestały aż tak się liczyć, bo kiedy kładła dzieci do łóżek, padała wyczerpana i od razu zasypiała. John pracował i zarabiał, ona wychowywała dzieci. Nienawidziła „prosić” go o pieniądze. Od kiedy była dorosła, nigdy nie musiała tego robić. Często wypytywał, na co je wydaje, i wypominał, że ma lekko w domu i z dziećmi, podczas gdy on haruje jak wół. Po siedmiu latach takiego funkcjonowania uznała, że dawno wypadła z rynku pracy i z niepodnoszonymi umiejętnościami zawodowymi nikomu do niczego się nie przyda.

Po dziewięciu latach małżeństwa wzorzec się ustalił: późne powroty, sekrety, brak zainteresowania jej sprawami, zerowe wsparcie. Niemniej życie na pokaz wychodziło im całkiem nieźle. Zdjęcia z wakacji – wszyscy uśmiechnięci i opaleni, fantastyczny wypoczynek – fasada doskonała. Rachel czuła, że nie może narzekać, mimo smutków, osamotnienia i doświadczania na milion sposobów tego, że jej zdanie się nie liczy. Syn i córka poszli do najlepszych szkół, wszyscy mieszkali w pięknym domu, w oczach świata mieli wszystko.

Dzieci rosły, stawały się bardziej samodzielne, a ona budziła się w nocy w pustym łóżku. Seks zdarzał się od wielkiego dzwonu. Czasami ponawiała prośby, by nie chodził do klubu ze striptizem. Zawsze zbywał je śmiechem. Pilnował telefonu i komputera jak oka w głowie, a awantury mu spowszedniały i traktował je jak zło konieczne. W jej życiu nic się nie zmieniało. Wciąż wątpiła w swoje

umiejętności. Z pewnej siebie kobiety o dobrej pozycji zawodowej zmieniła się w kłębek nerwów, trzęsła się nad najmniejszymi drobiazgami dotyczącymi domu, dzieci ją denerwowały. Była niezmiennie piękna, ale kiedy inni mężczyźni okazywali jej zainteresowanie, czuła się dziwnie, ponieważ mąż już dawno przestał ją zauważać.

Podczas rutynowego badania okazało się, że ma złe wyniki cytologii – stwierdzono u niej HPV. Ponieważ nigdy nie uprawiała seksu z nikim oprócz męża, zorientowała się, że jej problem to coś znacznie więcej niż tylko jego wizyty w klubie ze striptizem. Zawiozła dzieci do matki i kiedy John wrócił do domu, doprowadziła do konfrontacji. Rozpętała się dzika awantura pełna krzyków i oskarżeń, docierało do niej, co wyprawiał i na jaką skalę. W końcu zażądała, żeby jej pokazał billingi i inne rachunki. Wyszło na jaw, że przez te lata miał liczne romanse, przeważnie chodziło o tancerki z nocnych klubów, kelnerki z barów, gwiazdki telewizyjne i stażystki. Kupił nawet apartament, by aktualna kochanka miała gdzie pomieszkiwać. Z wyciągów wynikało, że wydał blisko sto tysięcy dolarów na wizyty w klubach, bilety samolotowe, wakacje, wynajmowane mieszkania i prezenty dla kochanek. Rachel kazała mu się wyprowadzić, a on przez kolejne miesiące błagał, by pozwoliła mu wrócić. Matka pytała ją, czy wie, co zrobiła, wyrzucając męża z domu: „Mężczyźni popełniają błędy, przepraszał tak przekonująco, żałował tak szczerze... Czy naprawdę nie boi się zostać sama z dwójką dzieci?”. Wtedy znowu dopadły ją wątpliwości. Jakby wszyscy się na nią uwzięli. Dopiero gdy powiedziała o wirusie, którym ją zaraził, i o całej reszcie, matka w końcu zrozumiała.

Miesiącami błagał i przepraszał, ale nawet wtedy mieszkał z poznaną w barze 24-latką. Rozwód był długi i trudny. John ukrywał majątek. Musiała wydać kilkadziesiąt tysięcy dolarów na

adwokatów, by nareszcie się rozstali. Przez kilka lat po rozwodzie jego życie (systematycznie uwieczniane na Facebooku) kręciło się wokół coraz młodszych dziewczyn, nowych fryzur, szybszych samochodów, weekendów w Vegas – przy niechęci do łożenia na dzieci, na czesne, na ich inne potrzeby. Jego sprytni prawnicy doprowadzili do tego, że Rachel miała problemy z finansową stabilnością. Jego rodzina uwierzyła w okropności, jakich naopowiadała na jej temat, i odwróciła się od niej. Niemniej Rachel twierdzi, że nareszcie odzyskuje spokój, choć nieregularne kontakty Johna z synem i córką oraz znikanie z ich życia na długie tygodnie nadal łąkami jej serce, bo przecież dzieci go kochają.

Poniewczasie nasuwa się tylko jedno pytanie: „Czy widziałaś, na co się piszesz?”. Po fakcie wszystkie wcześniejsze oznaki wydają się tak oczywiste. Zawsze łatwiej wywróżyć przeszłość, trafia się stuprocentowo, a każdy z nas okazuje się prorokiem, tyle że za późno.

Zdrady, kłamstwa, podłość – to działo się od początku. Zachowanie Johna można było brać za pewność siebie, a nieobecność przypisywać ciężkiej pracy. Ale pozory rodzinnego szczęścia były tylko fasadą dla innych, zapewniających Rachel, że lepiej trafić nie mogła, ma u boku takiego świetnego faceta. Matka przenosiła na nią własne oczekiwania. No i Rachel uwierzyła, że miłość go zmieni. Fantazjowała, że uratuje go przed nim samym.

Aby wytrwać w tym małżeństwie przez dziesięć lat – co jej się udało – Rachel tłumiała instynkt, zmagając się z wątpliwościami, izolowała się od świata, bo tak bardzo się wstydziła. Dała za wygraną. Na pytanie, czy usiłowała coś z tym zrobić, przypomniała sobie, że poprosiła tylko o jedno: żeby nie chodził do klubów dla dorosłych. Nawet tej jednej obietnicy nie był w stanie dotrzymać. Co dziwne, właśnie przez to w końcu pękła, mimo że wcześniej przez dekadę

znosiła brak szacunku, chamstwo, złośliwości, zaniedbanie i zwykle niesłuchanie tego, co miała do powiedzenia. Wciąż nie mogła się nadziwić, jak łatwo pozwoliła na to, by poziom życia, cudze opinie i oczekiwania wszystko przysłoniły.

To tylko jedna historia. O kobiecie, która trwała, ale w końcu postanowiła odejść. Żeby zagwarantować anonimowość moim bohaterom, połączyłam w jedną różne opowieści z morałem.

TA KSIĄŻKA TO PRZEWODNIK. Pokazuje, jak zostać. I jak odejść.

Rachel mówiła: „Gdybym zwróciła uwagę na te pierwsze czerwone lampki, które mi się zapalały w głowie, nigdy bym tak głęboko w to nie zabrnęła, a gdybym wiedziała, że on się nie zmieni, odeszłabym wcześniej i zaczęła nowe życie. „Kiedy w tym tkwiłam, żałowałam, że nie znalazłam lepszej strategii postępowania. Do dziś zmagam się z brakiem wiary we własne siły i z poczuciem, że jestem niewiele warta”.

Przeżycia nas kształtują, jednak dopiero znalezienie sposobu na wyjście z raniącego układu pozwala przyjąć znacznie więcej z tej nauki, uznać adekwatne doświadczenia, pamiętać o nich i żyć w prawdzie.

A jak jest z tobą?

Zostać?

Odejść?

Czytaj dalej...

ROZDZIAŁ 1

PODRĘCZNIK PRZETRWANIA

Wierząc w bajki, przez całe życie obsesyjnie szukamy magicznych wrót i zaginionego królestwa pokoju.

Eugene O'Neill

Musimy wielokrotnie doświadczyć jakiejś sytuacji, zanim poczujemy, że chcemy coś z nią zrobić. Powiedzieć o niej i podzielić się z innymi własnym doświadczeniem psycholożki, nauczycielki i naczelnego świadka.

Obserwując z bliska ludzi, którzy przez relację z osobą narcystryczną mieli zniszczone życie, zdewastowane poczucie wartości i zrujnowane zdrowie psychiczne, poczułam, że niezbędny jest rzetelny „podręcznik przetrwania”. Taki, który nie jest wypełniony niosącymi nadzieję poradami czy stwierdzeniami, że każdy może się zmienić, nie namawia do wybaczenia ani nie zapewnia, że bestia może stać się księciem z bajki. Zawierający prawdziwą diagnozę, osadzony w rzeczywistości, przedstawiający realistyczną mapę, która pozwoli się poruszać wśród oczekiwań i odpowiednio reagować.

Przez 16 lat wykładałam psychologię na Uniwersytecie stanu Kalifornia w Los Angeles i przez dziesięć lat prowadziłam konkretne badania finansowane przez Narodowy Instytut Zdrowia (National Institutes of Health), dotyczące zaburzeń osobowości oraz ich związków ze zdrowiem i chorobami. Ta działalność zmusiła mnie do

pogłębionego poznawania zróżnicowanej i delikatnej natury zaburzeń osobowości, w tym osobowości narcystycznej. Obserwując setki pacjentek i pacjentów, zauważyłam chaos, jaki ten wzorzec osobowości wprowadził w ich życie i w życie ich otoczenia. Mówiąc najprościej: zaburzenia osobowości u partnera nie służą twojemu zdrowiu. Praktykowałam psychologię przez 18 lat i na przestrzeni tego czasu obserwowałam uporczywe utrzymywanie się tych zaburzeń. Ludzie nimi dotknięci po prostu się nie zmieniają. Zauważyłam powtarzającą się prawidłowość, polegającą na tym, że choć niekiedy udaje się modyfikować zachowanie osób z narcystycznymi zaburzeniami osobowości, to poprawa zwykle nie trwa długo. Co ważniejsze, spostrzegłam, że drobne zmiany postępowania, do jakich możemy doprowadzić, prawie wcale nie wpływają na sposób funkcjonowania w związku. A właśnie w relacjach osobistych ludzie o osobowości narcystycznej powodują największe zniszczenia. Można ich nauczyć punktualności, jednak nie uda się wpoić szczerzej empatii.

W karierze zawodowej trafiłam na chyba najbardziej fascynujący okres w psychologicznych dziejach ludzkości. Kiedy zaczynałam wykłady, nikt nie słyszał o laptopach, smartfon, Internet był w powijkach, a w telewizji występowali aktorzy i obowiązywały scenariusze. Obserwowałam kulturowe przejście od „Pycha kroczy przed upadkiem” do „Masz, to się chwal”. Zajął ono tylko dziesięć lat. Jak z bicia strzelił. Człowiek stał się istotą osobną, każdy żyje dla siebie. Głębiej przehandlowano za powierzchowność, a z psychologicznego punktu widzenia była to nader kosztowna transakcja. W terapii wykłady o zaburzeniach osobowości i długotrwałe prowadzenie badań zaburzeń osobowości połączyły się w jedno. Nie chodziło tylko o diagnozę i wzorce, lecz także o poznanie ściśle określonych faktów. Zebrałam tu i te fakty, i spostrzeżenia.

Fitzgerald ujął to najlepiej, określając osoby narcystyczne, takie jak Tom i Daisy Buchanan³, jako niedbające o innych. „Zarówno Tom, jak i Daisy niszczyli rzeczy i ludzi, a potem wracali do świata wielkich pieniędzy, wszechogarniającego braku dbałości o kogośkolwiek i tego wszystkiego, co trzymało ich razem, pozwalając, by inni sprzatali bałagan, którego narobili”. Osoby narcystyczne cechuje właśnie to: brak dbałości o innych. Prą naprzód, traktując relacje i ludzi jak przedmioty, narzędzia i zachcianki. Często wydają się okrutni i szorstcy, ale to ocena na wyrost. Po prostu nie dbają o innych, ale oczekują, że to inni zajmą się rozwiązaniem problemów, wynikających z ich zachowań.

Brak dbałości, nieuważność, jest okrucieństwem. Właściwie to, czym się kieruje osoba narcystyczna, nie jest ważne, liczy się skutek. A skutkiem jest szkodenie innym, niszczenie ich samopoczucia, nadziei, aspiracji i całego życia. Brak dbałości to nazwanie zjawiska, ale to żadne usprawiedliwienie. Jak pięknie ujmuje to Anaïs Nin, „Miłość nigdy nie umiera śmiercią naturalną. Umiera, ponieważ nie wiemy, jak napełniać jej źródło. Umiera przez naszą ślepotę, błędy i zdrady. Umiera chora i poraniona. Umiera ze zmęczenia, zwiędnięcia, zniszczenia. Każdy kochanek mógłby trafić przed oblicze sądu jako morderca swojej miłości. Kiedy coś cię boli, zasmuca, spieszę, by to zmienić, poczuć to samo, co ty, ale odwracasz się z gestem zniecierpliwienia i mówisz: – Nie rozumiem”.

Ta książka o braku nadziei ma nieść nadzieję. Ma podsuwać realne rozwiązania osadzone w rzeczywistości, a nie prezentować życzeniowe teorie. Chcę, aby to było wprowadzenie do podstawowej wiedzy o narcyzmie, pozwalające ci się odnaleźć, jeżeli tkwisz w związku z taką osobą i doświadczasz wszystkiego, co on niesie.

3 Bohaterowie powieści *Wielki Gatsby* autorstwa Francissa Scotta Fitzgeralda. [przyt. red.]

Pokażę też narcyzm w kontekście codziennego zachowania. Czytanie znaków ostrzegawczych i rozpoznawanie symptomów może być zaledwie pierwszym krokiem, jednak pomoże zrozumieć, że ci ludzie, trudni i wyrządzający tyle krzywd, nie są do szczętu źli. Zakończymy się w nich, budujemy wspólne życie, mamy z nimi dzieci, a niekiedy nie potrafimy od nich odejść. Nawet gdy nas niszczą. Zrozumienie tych delikatnych procesów pozwoli ci traktować siebie z większą wyrozumiałością i być może pomoże zachować zdrowie.

Sekret przetrwania

Główne przesłanie tej książki brzmi: osoba narcystyczna nigdy się nie zmieni. Proste stwierdzenie, które – mam nadzieję – odmieni twoje życie, ponieważ sprawi, że przestaniesz się obwiniać, odczuwać niepokój i wątpić w siebie, zdręzczać się, szukając dróg porozumienia i czytając dziesiątki poradników (których autorzy zakładają, że druga połowa cię słucha), czyli nie będziesz dłużej czekać na autobus, który nigdy nie nadjedzie. Relację z narcyzem (niezależnie od płci) trzyma przy życiu twoja nadzieja, że „pewnego dnia wszystko się zmieni na lepsze”, niepoparta żadnymi dowodami, iż kiedyś istotnie może tak się stać. Nie zmieniam przekonania: 99% osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości nigdy się nie zmieni. Nie będzie nic poza tym, co widać, więc albo przywyknij, albo odejdz. Zakładanie, że ta druga osoba się zmieni, nie ma sensu. Jedyna zmiana, jaka może nastąpić, dotyczy ciebie: masz szansę zrozumieć elementy tej układanki, określić swoje oczekiwania i zgodnie z nimi podejmować decyzje. Właśnie o tym jest ta książka.

Przedstawiam w niej pogłębioną analizę i opis narcyzmu oraz złowrogą „ciemną triadę” (więcej na ten temat w rozdziale 3). Mam zamiar pomóc ci zauważyć sygnały ostrzegawcze, wykryć schematy zachowania, powiązać je z twoim samopoczuciem, wybrać

właściwą drogę i pokazać, jak wprowadzić zamiar w życie. Jednak przede wszystkim książka ta ma przypominać gorzką prawdę: ponieważ osoba narcystyczna nigdy się nie zmieni, zastanów się, czy uśmiecha ci się życie Syzyfa, który dzień po dniu wtacza głaz pod górę, by kolejnego ranka podjąć trud na nowo. Pokażę też, jak wyjść z zakłętego kręgu, który cię więzi, a którego istnienia nawet nie zauważasz.

Narcystyczne zaburzenia osobowości, podobnie jak inne zaburzenia osobowości, są czymś odmiennym niż choroby psychiczne, które są odbiegającym od „normalnego funkcjonowania” stanem (na przykład głęboka depresja). Zaburzenia osobowości to stałe i powtarzalne schematy reagowania zarówno na otoczenie, jak i na własny świat wewnętrzny. Pod wpływem stresu te schematy reagowania się nasilają. Ponieważ są powtarzalnymi schematami, są przewidywalne. Wynikają z osobowości osoby narcystycznej i wywołują wielkie szkody w jej relacjach ze wszystkimi wokół.

Prowokacyjna recepta

Nie mam wątpliwości, że książka ta wzbudzi kontrowersje w moim środowisku zawodowym, może także u części czytelniczek i czytelników. Bądź co bądź jestem psycholożką, a chodzi o terapię i zmiany. Zauważyłam jednak, że bezustanna praca z osobą narcystyczną nie przynosi wymiernych rezultatów. Kroczek do przodu, uprzejme przyznanie, że może rzeczywiście nie zawsze zachowuje się tak miło, jak by mogła, lecz – tak jak z naszym znajomym skorpieniem – zrozumienie istoty rzeczy nie jest w jej przypadku równoznaczne z wprowadzeniem zmian. Zacytujmy Williama Jamesa: „Różnica, która nie powoduje różnicy, nie jest żadną różnicą”.

Nie mam zamiaru nikomu mówić, że musi porzucić narcyza. Łatwe byłoby napisanie książki opartej na jednym założeniu: źle cię

traktuje, więc odejść. Jednak życie bywa skomplikowane i to nie jest tak proste. Niektórzy nie chcą zakończyć związku, a recepta „Po prostu odejść!” może sprawić, że poczują się jeszcze bardziej osamotnieni i pozbawieni opcji. Niekiedy stajemy na rozstajach, i o tym też mówię szczerze, pokazując wszelkie uwarunkowania. Moją intencją jest przedstawić dwie możliwości – być może ktoś uzna, że jeszcze trochę wytrzyma, lecz po pewnym czasie zdecyduje się odejść. Nie ma tu osądzania którejkolwiek decyzji. Jesteś jedynym sędzią oceniającym, co jest dla Ciebie dobre. Mając odpowiednie narzędzia, uzyskane z tej książki, możesz zdecydować się pozostać – ale świadomie – z przewodnikiem pozwalającym przetrwać i pokazującym, że relacje uczuciowe są złożone i mają różne odcienie. Narcyzi mogą robić wrażenie postępujących według swoich jednakowych utartych zachowań, nie tak jak my. To nieprawda. Narcyzi nie są wszyscy tacy sami. Występuje wiele odmian tego zaburzenia, które mogą wywoływać w nas rozmaite odczucia. Ta książka zawiera praktyczne porady i pokazuje, jak podchodzić do tych schematycznych zachowań, dzięki czemu być może poczujecie się lepiej, powoli zaczniecie wprowadzać zmiany albo odejdziecie od narcyza, czyniąc to w jak najbardziej opanowany i bezpieczny sposób.

Autorzy często nie mogą się uwolnić od ograniczeń narzuconych przez słownictwo i gramatykę, więc aby zachować spójność i przejrzystość, kiedy odnoszę się do terminu „narcyz”, używam formy męskiej „on” zamiast bezosobowej. Szeroko zakrojone badania pokazują, że narcystyczne zaburzenia osobowości najczęściej dotyczą mężczyzn (DSM-5)⁴ i mogą po części wynikać z tego, że chłopcy

4 DSM-5 (ang. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – klasyfikacja zaburzeń psychicznych wg Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (APA) z dn. 18 maja 2013 roku.

i mężczyźni są przez społeczeństwo kształtowani w sposób wzmacniający cechy charakterystyczne dla tego typu zaburzeń (natomiast dziewczynki i kobiety są wychowywane do uległości i zależności). Pamiętajcie jednak, że istnieje także wiele kobiet o osobowości narcystycznej, i że niemało czytelników niniejszej książki może mieć na co dzień do czynienia z takimi właśnie partnerkami. Jeśli możecie, nie przywiązujcie wagi do rodzaju żeńskiego czy męskiego, a wtedy ta książka okaże się przydatna niezależnie od płci waszej „drugiej połowy”. Nie chcę tu niesprawiedliwie atakować mężczyzn – niemniej wybór takiego rodzaju może być dla niektórych problematyczny – czynię więc to zastrzeżeniem, zarazem zdając sobie sprawę, że nie będzie to rozwiązanie dla wszystkich optymalne⁵.

Relacje przemocowe

Opracowując plan tej książki, brałam pod uwagę zwłaszcza to, że wiele opisanych tu wzorców zachowań występuje w związkach, w których mamy do czynienia z przemocą domową lub przemocą wobec życiowego partnera chłopaka/dziewczyny, nażeczonej/nażeczonego, żony/męża) (ang. intimate partner violence – IPV). Wzorce i dynamika zachowań w związku, takie jak kontrolowanie, chłód, zmienność, uwodzenie i manipulacja to składowe narcyzmu. Szczerze mówiąc, podczas licznych rozmów, jakie przeprowadziłam, oraz w trakcie oceny klinicznej wielu przypadków, którą przygotowałam na potrzeby tej książki, zaobserwowałam, że przemoc fizyczna i psychiczna (krzyki, zastraszanie, poniżanie) były zjawiskiem powszechnym. Wiele razy, i to w sposób powtarzalny, pary wpadały w otchłań przemocy i wykorzystywania, a choć

5 Podobna uwaga dotyczy terminu „partner”, używanego w książce w rozumieniu „osoba będąca dla kogoś partnerem życiowym/partnerką życiową”, zależnie od kontekstu. [przyj. red.]

rzadko dochodziło do wymiany ciosów, zdarzało się rzucanie przedmiotami i trzaskanie drzwiami.

Co trzecia kobieta i co czwarty mężczyzna padli ofiarą przemocy domowej, która stanowi 21% przestępstw z użyciem siły w Stanach Zjednoczonych. Nie tylko w USA, lecz także na całym świecie, świadczy to o kryzysie zdrowia społecznego. Przemoc domowa wymaga innego podejścia, bardziej pogłębionego niż przedstawione w tej publikacji. Konieczne jest natychmiastowe zadbanie o bezpieczeństwo poszkodowanych, udział służb porządkowych i zapewnienie opieki dzieciom. Postawiłam sobie zadanie inne niż napisanie poradnika pierwszej pomocy, zawierającego wskazówki, jak podchodzić do relacji przemocowych, chociaż wiele razy będę poruszać tematy bliskie kobietom i mężczyznom pozostającym w takich związkach. Na końcu zamieściłam praktyczne dane (adresy, numery telefonów) dla osób będących ofiarami przemocy domowej. A zatem, jeżeli znajdziesz w tej książce informacje, które uznasz za przydatne, to jeśli pozostajesz w związku z osobą przemocową, jak najszybciej, dla własnego bezpieczeństwa, poszukaj pomocy w odpowiedniej placówce lub dzwoniąc pod numer alarmowy.

Współzależnienie

Podczas pisania tej książki inną istotną dla mnie kwestią było zjawisko współzależnienia. Według Oxfordzkiego Słownika Psychologicznego o współzależnieniu „w związku lub partnerstwie można mówić wtedy, kiedy dwie osoby – lub więcej – wzajemnie się wspierają i współdziałają w podtrzymywaniu złych nawyków partnera, zwłaszcza uzależnienia od używek”. Chociaż określenie „współzależnienie” stosuje się głównie w odniesieniu do sytuacji trwania w związku z osobą uzależnioną, to czasem rozszerza się je na

wszelkie relacje, w jakich ludzie aprobują niewłaściwe zachowania innych. W tym ujęciu trwanie w relacjach takich jak te opisane w tej publikacji można dostrzec symptomy współzależnienia, ponieważ nie odchodząc, oznajmiasz: „zgadzam się na takie traktowanie”, współdziałasz w podtrzymywaniu takiej relacji.

Alan Rappoport, psycholog piszący o narcyzmie, określa relację z narcyzem jako „wspólnarcystyczną”, czym się zajmujemy w dalszej części książki. Zdaniem Rappoporta, współnarcyz jest „publicznością” narcyza, wiecznie spragnionego występowania na scenie i ciągłej uwagi. Aktor rzadko reaguje na widzów, raczej szuka podziwu i wdzięczności za udany pokaz, a następnie opuszcza scenę. Stosowane w psychologii i poradnictwie określenie „współzależnienie” rodzi podejrzenia i krytykę wobec osoby pozostającej w związku z narcyzem. Niekiedy spotyka ją niechęć, jej zachowanie może być frustrujące dla innych ludzi. Tymczasem, wiele osób tkwi w relacjach z narcyzem, ponieważ nie rozumie dynamiki tego zaburzenia. Prawie wszyscy są przekonani, że partner jednak się zmieni. Kiedy zrozumiesz, na czym polega narcyzm, i poznasz narzędzia pozwalające sobie w tej sytuacji radzić, być może nie zechcesz dłużej znosić takiego życia.

Możesz przerwać ten cykl

Związek z osobą narcystyczną polega na relacjach z kimś, kto nigdy nie będzie słuchać, a jeśli już, to nie będzie słyszeć. Możecie wyrażać się z niebywałą precyzją, a i tak nie zostaniecie wysłuchani, bo to, co mówicie, w ogóle nie będzie narcyza obchodziło. Muszę przyznać, że nawet ja, słuchając opowieści, jakimi na potrzeby książki dzielili się ze mną rozmówcy, niekiedy marszczyłam czoło i zastanawiałam się: „Dlaczego, do diabła, zostałeś/zostałaś?”. Łatwo uznać kogoś, kto tkwi w pełnych przemocy relacjach z wykorzystującym narcyzem,

za głupca, współzależnionego czy w pewnym sensie nawet za współnika. W relacjach oboje partnerzy oddziałują na siebie wzajemnie, ale wcale nie musi to oznaczać, że jedna osoba ma znosić niezmiennie złe traktowanie ze strony drugiej. Mam nadzieję, że ta książka pomoże wam nie tylko zrozumieć, jak doszło do związku z osobą narcystyczną i dlaczego w tym tkwicie, ale też dostarczy informacji pozwalających dokonywać lepszych wyborów w przyszłości i zadbać o siebie, by zakończyć cykl niepewności życiowego dyskomfortu i niepokoju.

Podróżowałam po tych obszarach, obserwując je okiem profesjonalistki, poznając rzeczywiste przypadki, kształcąc się i doświadczać. Zawarte w mojej książce informacje mogą wielu ludzi zdenerwować, i to zarówno moje środowisko zawodowe, jak i samych narcyzów. Jednak mam nadzieję, że jeszcze większej liczbie osób pomogę. Jestem głęboko przekonana, że należy głośno przekazać: nawet jeśli tkwisz w relacji ze skrajnym narcyzem, MOŻESZ odzyskać swoje życie. Jestem pełna nadziei, że dzięki mojej pomocy niektóre osoby unikną takiej relacji lub nie wejdą w nią ponownie.

ROZDZIAŁ 2

NARCYZM STAŁ SIĘ MODNY

*Narczyz naszych czasów
Nawet nie widzi się w lustrze
Gdyż sam stał się lustrem.*

Antonio Machado

Modnym słowem naszych czasów stało się słowo „narcyzm”. Przeważnie zdajemy sobie sprawę, że nie jest to określenie pochlebne, ale niewielu wie, co ono tak naprawdę oznacza. Jest jednak tak, jak powiedział sędzia Sądu Najwyższego Potter Steward: „Nie wiem, jak zdefiniować pornografię, ale rozpoznam ją, kiedy tylko ją zobaczę”. Tak samo jest z narcyzmem.

Selfie. Reality show. Media społecznościowe. Co ci się tylko spodoba. Jestem cudowny? Dasz mi lajka? Będziesz śledzić moje konto? Narcyzm zaprowadził w świecie nowy porządek. Gwiazda reality show może przez kwadrans opowiadać, jak przedłużyła włosy lub jaką torebkę kupiła. Wyczynowiec Lance Armstrong oznajmia cynikom i sceptykom: „Żał mi was. Żał mi, że nie potraficie snuć wielkich marzeń, i żał mi, że nie wierzycie w cuda”. Muzyków takich jak Kanye West cytowano w „W Magazine”: „Nagrałem tę piosenkę, bo jestem bogiem... Chyba takie wyjaśnienie wystarczy”. Ludzie podobni do Berniego Madoffa naciągają inwestorów na miliardy, żyjąc w niewyobrażalnym luksusie i podtrzymując złudzenie

wielkości, w które ludzie pragną wierzyć. Artykuł zamieszczony w „Vanity Fair” doskonale pokazał narcystyczne zachowanie finansisty: „Bernie nie jest typem dobrego wujka ani człowiekiem, z którym chcesz iść na piwo – stwierdził jeden ze współpracowników. – Był przede wszystkim władczy. Kiedy nie podobała mu się rozmowa, wstawał i wychodził, tak po prostu. Pokazywał wszystkim: Jestem Bernie Madoff, a ty – nie”.

Gdybyśmy mieli stworzyć galerię łajdaków złożoną ze słynnych narcyzów, katalog liczyłby tysiące stron, na których widnieliby celebryci, biznesmeni, szefowie rządów i prezydenci, sportowcy, muzycy, artyści, producenci, a może nawet twój sąsiad, twój szef albo osoba, która właśnie śpi obok ciebie.

Czym jest narcyzm?

Amerykański system klasyfikacji psychiatrycznej DSM-5 określa narcyzm jako „stały wzorzec zachowań i reakcji emocjonalnych związany z poczuciem wyższości (w wyobraźni i zachowaniu), potrzeba bycia podziwianym oraz brak empatii”. Charakteryzuje go „zmienne i wrażliwe na krytykę poczucie wartości, które dąży do równowagi poprzez szukanie zainteresowania i aprobaty innych i otwarte lub skryte okazywanie własnej przewagi”. Człowiek dotknięty narcystycznymi zaburzeniami osobowości fantazjuje na temat swoich wyolbrzymionych sukcesów, niezrównanej urody czy miłości idealnej, oczekuje uznania swojej wyższości niewspółmiernie do rzeczywistych dokonań, wykorzystuje innych do osiągnięcia egoistycznych celów, jest zawistny, arogancki, powierzchownie traktuje „bliskie” związki i nieadekwatnie ocenia siebie.

Skrajnie nasilony narcyzm to coś więcej niż kryteria przedstawione w DSM. Narcyzm polega na zaburzonej ocenie własnej

wartości. Przekonanie o swojej wielkości, dążenie do dominacji i ciągła bufonada mogą sprawić, że wiele osób będzie postrzegać narcyza jako pewnego siebie, bystrego i osiagającego sukcesy (i na pozór może tak być), jednak wystarczy lekko poskrobać, by zauważyć, że pod lśniąca powierzchnią skrywa się osobnik nieumiejący regulować własnych emocji i żyjący tylko po to, by zyskiwać poklask otoczenia. Kiedy się go chwali, czuje się wspaniale. Kiedy jest krytykowany, ziemia usuwa mu się spod stóp. To jak jazda kolejką górską w lunaparku. Bywają też dni, gdy narcyz staje się szczególnie wrażliwy i łatwo go zawstydzić – jak widać, ten obraz nie jest taki prosty. Główne filary narcyzmu to brak poczucia własnej wartości, przejawiający się w demonstrowaniu wielkości, roszczeniowości, braku empatii i szukaniu uwagi, ale symptomów jest więcej i omówimy je szczegółowo w następnym rozdziale. Narcyzm zahacza też o inne obszary diagnostyczne, wykazuje zwłaszcza podobieństwa do psychopatii.

Często przejawia się w nawiązywaniu powierzchownych relacji. Wobec tego, że cały świat zmierza w stronę tej powierzchowności we wszystkich sferach życia – w pracy, szkole, rodzicielstwie i miłości – narcystyczna skłonność do naskórkowości przestaje się wydawać czymś niezwykłym. Osoby narcystyczne zakochują się (i to często), choć przeważnie jest to stan ekscytacji, powodowany nowością, fascynacją, wyglądem i sukcesami. Mimo to ta miłość w ich odczuciu jest jak najbardziej prawdziwa i stwierdzenie, że narcyz jest do niej niezdolny byłoby niesprawiedliwe. Bardzo często chodzi o miłość krótkotrwałą, powierzchowną – płytkie doznanie, początkowo kuszące i pochłaniające, które staje się niewygodne, gdy tylko nadchodzi codzienność. W miłości narcyz jest sprinterem, nie długodystansowcem. Często wyolbrzymia to doświadczenie, używa takich określeń, jak „miłość od pierwszego

wejrzemia” czy „miłość, która zdarza się tylko raz w życiu”. Wiercie mi, niedługo będziecie mieć nadzieję, że taka miłość naprawdę zdarza się tylko raz w życiu i nigdy więcej się nie powtórzy.

Mroczna triada

„Mroczna triada” jest określeniem ukutym przez Delroya Paulhusa i Kevina Williama z wydziału psychologii Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie. W artykule z 2002 roku, zamieszczonym w „Journal of Research in Personality”, przedstawili „mroczną triadę” jako listę kilku cech wspólnych dla trzech zaburzeń osobowości: makiawelizmu, psychopatii oraz narcyzmu.

Makiawelizm obejmuje: manipulowanie innymi, wykorzystywanie ich do realizacji własnych celów, cynizm (głównie w kwestiach moralnych) i oszustwo (zwłaszcza w relacjach). Krótko mówiąc, osoby makiaweliczne potrafią z każdej sytuacji wyciągnąć korzyści dla siebie, spokojnie i zręcznie obracając wszystko na własną korzyść.

Psychopatia to patologiczny egoizm, stałe łamanie prawa, reguł i norm, brak wyrzutów sumienia, postępowanie zimne i wyrachowane. Bywa szczególnie niebezpieczna, ponieważ psychopata nie ma wyrzutów sumienia ani poczucia winy i nigdy za nic nie bierze odpowiedzialności.

„Mroczna triada” jest ściśle związana z narcyzmem, a – jak się przekonacie – rzadko mamy do czynienia z nim w czystej postaci; przeważnie spotykamy różne cechy z triady, co sprawia, że obcując z osobą narcystyczną, mierzymy się ze sporym wyzwaniem.

Zaczyna się wcześniej

Teorii dotyczących pochodzenia narcyzmu jest wiele i są one rozbudowane. Wyróżniamy dwa główne czynniki wpływające na wykształcenie się jego charakterystycznych cech. Są to wczesne

środowisko i szeroko pojęta kultura, w jakiej żyjemy. Wyjaśnienia dotyczące wpływu tego pierwszego czynnika zwykle skupiają się na relacjach z matką i ojcem. Dwaj główni teoretycy narcyzmu, Heinz Kohut i Otto Kernberg, zgadzają się co do tego, że cecha ta wywodzi się z relacji dziecko–rodzic, jednak każdy z nich podchodzi do niej nieco inaczej. Kohut skupia się na zjawisku „odzwierciedlenia” (uznania i potwierdzenia przez rodziców uczuć i doświadczeń dziecka), które jest warunkiem zbudowania przez nie spójnego i opartego na rzeczywistości obrazu siebie i świata. Rodzic lub rodzice, nie będący w stanie odzwierciedlać dziecka (bo jedno z nich jest nieobecne albo samo ma cechy narcystyczne, więc nie czuje empatii wobec dziecka bądź występują inne przeszkody, uzależnienie od używek lub inne zaburzenia psychiczne) nie stanowią „lustra”, w którym dziecko się przegląda. Kiedy tak się dzieje, nie może ono rozwinąć prawdziwego poczucia własnego „ja” i zatrzymuje się na poziomie dziecięcego, nierozwiniętego postrzegania siebie i świata. Dzieci mają wrodzoną skłonność do wyolbrzymiania własnych możliwości, myślenia magicznego i utożsamiania się z superbohaterami. Dzięki właściwemu „odzwierciedleniu”, stopniowo dopasowują się do rzeczywistości, zaczynają realistycznie postrzegać siebie. Bez tego utrzymuje się w nich niedojrzałe, infantylne myślenie o sobie i świecie. To, co zachwyca u sześciolatka, u 46-lątka nie jest już takie urocze.

Co więcej, doświadczenie „odzwierciedlenia” pozwala dziecku rozwinąć mechanizm samokojenia – umiejętności panowania nad emocjami i dostosowywania ich do okoliczności. Narcyz jak dziecko trzyma się wyobrażenia o swojej wielkości i szuka jej potwierdzenia w całym świecie, który traktuje jak lustro, więc jego poczucie własnej wartości zależy od docenienia i akceptacji ze strony otoczenia. Co więcej, narcyz nigdy się nie nauczy, jak

panować nad emocjami. Zachowuje się zatem niekonsekwentnie, doświadcza gwałtownych zmian nastroju, napadów wściekłości, zachowuje się nieadekwatnie i dlatego poszukuje ekstremalnych sposobów uspokojenia emocji (narkotyki, alkohol, seks to klasyczne metody). Ma też skłonność do projekcji – przypisywania innym własnych odczuć.

Zdaniem Kernberga jest nieco inaczej: skupia się on na założeniu, że dzieci rodziców pozbawionych empatii (narcystycznych) przez całe życie dręczy głód emocjonalny, przez co dominuje u nich rozwój nastawiony na świat zewnętrzny zamiast na ich świat wewnętrzny. Co za tym idzie z dużym zaangażowaniem rozwijają umiejętności cenione przez rodziców (jak na przykład troska o wygląd, osiągnięcia w nauce, sprawność fizyczna, gra na skrzypcach). Ponieważ nigdy nie wykształcają umiejętności regulowania swoich emocji, stają się mistrzami w oddzielaniu świata własnych osiągnięć od innych doznań, w wywyższaniu się i przecenianiu swoich talentów. Jeśli z jakiegoś powodu czują słabość lub bezbronność, „odcinają” tę część siebie (to proces nazywany wewnętrznym rozszczepieniem).

W następstwie tego żyją jak na huśtawce – między poczuciem wielkości a pustką. Psychiatra Alexander Lowen wskazuje, że narcyzm często się wiąże z doświadczaniem upokorzenia lub zawstydzenia w dzieciństwie, zwykle doznawanych za sprawą kontrolujących rodziców. Klasycznym przykładem wykorzystywania wobec dziecka władzy i kontroli są klapsy wymierzone niewspółmiernie do przewinienia, jakiego się ono dopuściło. Dzieci bezustannie narażone na krytykę lub wyśmiewanie oraz wzrastające w środowisku, w którym tłumiono lub lekceważono uczucia („przestań płakać, przecież nic straszego ci się nie stało”), uczą się, że w relacjach międzyludzkich powinna dominować siła, a okazywanie uczuć nie jest właściwe (innymi słowy, uczą się używać siły nawet wobec własnych uczuć).

No i ostatecznie uczą się jednego: jak używać siły w kształtowaniu swoich relacji z innymi. Osoby narcystyczne często mają w swojej przeszłości momenty buntu, zwłaszcza w okresie nastoletnim, a według Lowena bunt może wynikać z reakcji zwrotnej na stosowane wobec dziecka naciski i z jego negatywnej reakcji na kontrolę. Bunt jest w stanie zmienić równowagę sił w rodzinie, a wtedy dziecko uczy się manipulacji, takich właśnie jak zachowania buntownicze, rozgrywanie czegoś czy nawet udawanie uległości, aby zaspokoić swoje potrzeby (zamiast uczyć się, jak we właściwy sposób swoje potrzeby wyrażać).

Zdrowy narcyzm

Skoro omówiliśmy możliwe przyczyny narcyzmu, należałoby rozróżnić narcyzm „zdrowy” od patologicznego. Nie wszyscy są zgodni co do terminu „zdrowy narcyzm”, który dotyczy umiejętności walczenia o swoje, niekiedy przedkładania własnych potrzeb nad potrzeby innych – jednak przy zauważaniu wpływu własnych wyborów na życie innych ludzi, umiejętności wyrażania opinii w sposób pełen szacunku i pytania otoczenia o zdanie, a także przy zachowaniu wiary w siebie i dążeniu do realizacji ambitnych celów, lecz nie kosztem drugiego człowieka. To główne cechy mieszczące się pod pojęciem „zdrowego narcyzmu”. Kiedy ktoś broni swojego zdania, ale czyni to w sposób przemyślany i świadomy tego, jak jego postępowanie oddziałuje na innych, mówimy o zdrowym podejściu, a niekiedy właśnie o „zdrowym narcyzmie” (wolę używać określenia „zdrowe bronienie swego” ze względu na konotację wyrazu „narcyzm”).

Bufonada narcyza często bywa źle rozumiana jako „pewność siebie”. Istnieje jednak różnica, i to bardzo istotna. Pewność siebie to wiara we własne umiejętności, w osobiste przymioty, w zdolność

właściwej oceny. Pewność siebie kształtuje się dzięki stałej obecności kochającego i wspierającego środowiska, doceniającego nasze doświadczenia i sukcesy. Osoba pewna siebie zwykle radzi sobie z rozwiązywaniem problemów i zarządzaniem stresem, prawidłowo ocenia samą siebie i jest dobrym obserwatorem, jasno wyraża swoje zdanie oraz bierze odpowiedzialność za własne przewinienia i niedoskonałości. Ponieważ tacy ludzie mają prawidłowo uformowane poczucie tożsamości i wartości, to nie czują potrzeby poniżania drugiego człowieka, gdyż znają swoją wartość i nie odczuwają zagrożenia ze strony innych osób czy prezentowanych przez nie poglądów.

Naprawdę pewna siebie jednostka nie jest próżna, panuje nad emocjami i zna swoją wartość, co się przejawia w empatii i uprzejmości. To przeciwieństwo narcyzmu. Niestety, w pierwszej chwili – ponieważ narcyz potrafi jasno wyrażać swoje zdanie, dobrze mówi o sobie i często chwali się sukcesami („jestem bogaty, potężny, przewodzę”) – łatwo pomyśleć, że po prostu jest bardzo pewny siebie. Jednak główne cechy narcyzmu – brak empatii, arogancja, brak szacunku dla odmiennych opinii, roszczeniowość i wywyższanie się – nie mieszczą się w opisie człowieka pewnego siebie.

Postaram się wam pomóc w zrozumieniu różnicy między osobą pewną siebie a narcystyczną. Pomieszanie obu pojęć pozwala narcyzowi przekraczać granice (także rozpychać się w twoim życiu), zanim zrozumiesz, że nie chodzi o żadną pewność siebie, lecz o życie na pokaz i przechwałki.

Czytając tę książkę, pomyślisz, że niekiedy i ty przejawiasz pewne „niezdrowe” cechy narcystyczne (chwalisz się nowymi możliwościami, masz pewne wymagania wobec kelnera, wrzucasz mnóstwo selfie do sieci i czekasz na lajki). Pamiętaj, że każdy z nas niekiedy zahacza o narcyzm, jednak dopiero gdy staje się on

dominującym i przewidywalnym elementem twojego postępowania, można mówić o „narcyzmie patologicznym”.

Kluczowym czynnikiem decydującym o patologii narcyzmu jest to, że zaburzony narcyz rzadko – jeśli w ogóle – zastanawia się nad konsekwencjami swego działania w stosunku do innych (chyba że ci „inni” mogą być mu przydatni). Co więcej, nierównoważona samoocena patologicznego narcyza rodzi ciągłe konflikty wewnętrzne (podczas gdy zdrowy narcyzm zachowuje spójne poczucie własnej wartości i tożsamości). Kiedy dotrzemy do sedna narcyzmu, różnice między zdrowym broniem własnego zdania i wiarą we własne siły a chorobliwym narcyzmem staną się oczywiste. Zgoda, niekiedy stawiamy własne pragnienia wyżej niż pragnienia innych, jednak przeważnie (sytuacja idealna) czynimy tak po rozważeniu wpływu naszego postępowania na otoczenie.

Czym są zaburzenia osobowości?

Osobowość to, najogólniej mówiąc, nasze niepowtarzalne „wzorce reagowania”. To sposób, w jaki jednostka reaguje w określonych sytuacjach, jak znosi stres i codzienność. To szkielet podtrzymujący złożoną konstrukcję naszego świata wewnętrznego, zorganizowanego u każdego z nas w niepowtarzalny sposób. Pod tym względem osobowość jest jak odciski palców – każdy ma inne. Osobowość w pewnym sensie sprawia, że stajemy się przewidywalni – dla siebie i dla otoczenia – nawet gdy zachowujemy się „nieprzewidywalnie”. Jest ona po części wrodzona, a po części formuje się pod wpływem oddziaływania środowiska, w którym żyjemy. Jej cechy bywają dziedziczne po biologicznych rodzicach i są podobne u rodzeństwa i innych krewnych (co mogliście zauważyć we własnej rodzinie), jednak niektóre kształtują się jako odpowiedź na oddziaływania środowiska. Osobowość jest raczej spójna i – co oczywiste – z ludźmi

obdarzonymi określonymi cechami współpracuje się łatwiej niż z innymi (osoby pogodne i rzutkie zwykle są miłszymi towarzyszami), jednak osobowości wymagające bywają ciekawsze – tylko dlatego, że stanowią wyzwanie.

O zaburzeniach osobowości mówimy wtedy, gdy dana jednostka prezentuje zestaw cech zwanych „niedostosowaniem” lub wzorców, które szkodzą relacjom z innymi, pracy zawodowej, utrudniają codzienne zachowanie i funkcjonowanie. Są to cechy posunięte do skrajności – zamiast kogoś lubiącego porządek mamy pedanta owładniętego obsesją na punkcie czystości, zamiast osoby nieśmiałej – kogoś, kogo obecność innych paraliżuje. W przypadku narcystycznego zaburzenia osobowości chodzi o nieumiejętność nawiązywania głębszych relacji, powierzchowność oraz zupełny brak podstawowej i niezbędnej człowiekowi cechy: empatii.

Rozkwit narcyzmu

Badanie, którym objęto 35 tysięcy osób, przeprowadzone przez Narodowy Instytut Zdrowia (National Institutes of Health – NIH) i opublikowane przez Frederika Stinsona i współpracowników wykazało, że 6,2% Amerykanów wykazuje cechy narcystycznego zaburzenia osobowości; zauważono przy tym znaczącą przewagę młodych, dwudziestokilkuletnich osób (9%), przy dużo niższym udziale tych powyżej 65. roku życia (3%). To może martwić, ponieważ właśnie młodzi chcą tworzyć związki, wziąć ślub i mieć dzieci. Niektóre z tych badań z czasem poddano krytyce ze względu na metodologię mierzenia cech narcystycznych, jednak zebrane wyniki pokazują, że osób narcystycznych jest coraz więcej, a młodzi ludzie są w grupie najwyższego ryzyka. Wystarczy włączyć telewizor, aby się przekonać, że dane nie kłamią.

W 2008 roku profesor Jean M. Twenge, wykładowczyni z Uniwersytetu stanowego San Diego i uznana specjalistka w dziedzinie narcyzmu, wraz ze współpracownikami zbadała dane dotyczące ponad 16 tysięcy studentów z całych Stanów Zjednoczonych i odnotowała 30-procentowy wzrost liczby osób narcystycznych na przestrzeni 25 lat (od początku lat 80. XX wieku do roku 2006). Co ciekawe, zauważyła, że wzrost ten jest porównywalny z coraz większą liczbą osób otyłych, zaobserwowaną w tym samym okresie. (Dla mnie to szczególnie poruszające, że narcyzmu nie uznaje się za takie samo zagrożenie dla zdrowia publicznego jak otyłość. A powiedziałabym, że stanowi on nawet większy problem: niszczy nie tylko osobę nim dotkniętą, lecz także innych ludzi).

W książce „The Narcissism Epidemic” Jean M. Twenge i W. Keith Campbell znakomicie operują liczbami i wynikami badań, dochodząc do prostego wniosku: mamy epidemię narcyzmu i jej skutki dotkną każdego. Podobnie jak w przypadku innych epidemii, niezależnie od tego, czy zachorujesz, plaga ma na ciebie wpływ. Potraktuj to jak pandemię grypy: albo zachorujesz, albo musisz się zajmować kimś, kto choruje, czyli więcej pracujesz, ponieważ chorzy tego robić nie mogą. W świecie ogarniętym epidemią narcyzmu, jeśli nie jesteś narcyzem, możesz ulec czarowi kogoś, kto przejawia narcystyczne zaburzenia osobowości, a to mocno odbije się na twoim życiu. Popatrzmy na statystyki przytoczone przez Twenge lub na dane NIH: skoro na świecie jest coraz więcej osób narcystycznych, prawdopodobieństwo, że zakochasz się właśnie w jednej z nich, rośnie. W dodatku to nieczysta gra, gdyż narcyz stosuje sztuczki, więc jest lepszy w zdobywaniu partnera. Wyjaśnię, jak wygląda mechanizm, który sprawia, że wpadasz w potrzask, napiszę, co w takiej sytuacji robić, i – przede wszystkim – jak uniknąć takiej pułapki, a przynajmniej nie wpaść w nią drugi raz.

Wygląda na to, że współczesna technologia sprzyja narcyzmowi, bezustannie podsycając potrzebę poszukiwania uznania i podsuwając dietę opartą na podziwie ze strony innych. Komórki, media społecznościowe i ciągły pęd do dzielenia się z otoczeniem szczegółami prywatnego życia sprawiają, że ludzie demonstrują swoje ego i uzależniają się od otoczenia, które dyktuje im, co robić: przestają decydować sami o sobie i o tym, co dla nich ważne. Bardzo prawdopodobne, że dysproporcje we wskaźnikach występowania narcyzmu w różnych grupach wiekowych są produktem ubocznym korzystania z technologii. Presja kulturowa, normy narosłe wokół wysyłania selfie i bezustanne poszukiwanie akceptacji sprawiają, że zachowanie kojarzone z narcyzmem staje się wśród młodych normalne. Oczekiwanie podziwu i docenienia pozostaje na całe życie. Trudno słuchać drugiej osoby i okazać jej empatię, jeśli samemu pragnie się zabłysnąć. Łatwo paść ofiarą manii wielkości, skoro tylko kilka tysięcy lajków na Instagramie lub wyświetleń na YouTube dzieli cię od statusu „gwiazdy”.

Wahadło bardzo się wychyliło w stronę zapewniania młodym ciągłej „wiary w siebie”, nieopartej na jakichkolwiek podstawach. Inaczej mówiąc, skupienie na mówieniu „jesteś wspaniały” bez wspomnienia o tym, że na uznanie trzeba sobie zapracować, niekiedy ciężko, to niedźwiedzia przysługa dla młodych. Jeśli raz za razem dostają nagrodę tylko za to, że w czymś uczestniczą, nic dziwnego, iż zaczną oczekiwać gratyfikacji tylko dlatego, że gdzieś się pojawiają, a jednocześnie ich rozdęte poczucie własnej wartości nie będzie powiązane z żadnymi prawdziwymi osiągnięciami. Nie chcę przez to powiedzieć, że dzieci mają wciąż prześcigać innych i świetnie się uczyć, by „zarobić” na uznanie otoczenia, jednak muszą dokładnie wiedzieć, czego się od nich oczekuje – jakiego zachowania – ale też doświadczyć rozczarowania. Rozczarowanie –

czy to związane z bólem, smutkiem czy choćby z zajęciem drugiego miejsca – pozwala dziecku nauczyć się, jak lizać rany, poczuć całą gamę emocji oraz zrozumieć, że wszystko będzie dobrze i nie trzeba wpadać w panikę. Łatwo rzucić dziecku: „Jesteś wspaniały!”. Trochę trudniej obdarzyć je uwagą, wspierać jego mocne strony, uczyć, jak radzić sobie ze słabościami, i szczerze podziwiać rozwój. Wahadło przesadnie wychyliło się w stronę przeciwną: od bicia nieposłusznego dziecka linijką „po łapach” ku nagradzaniu go wyłącznie za samo pokazanie się w mediach społecznościowych. Każde dziecko powinno cieszyć się bezwarunkową miłością i wsparciem, słyszeć słowa zachęty, ale to wymaga czegoś więcej niż owacji na stojąco, gdy pokaże się tu lub tam. Wielkie zmiany – obejmujące rozwój technologiczny, edukację i wychowanie dzieci – w równym stopniu przyczyniają się do narastania patologicznego narcyzmu.

W narcystycznym gabinecie luster życie wewnętrzne znaczy dużo mniej niż wyretuszowane zdjęcia, które mają ilustrować naszą codzienność. Dopóki obrazki liczą się bardziej niż rzeczywistość, mamy problem.

Nasza kultura czci narcyzm

Programy takie, jak „Żony z...” (tu wstaw dowolną nazwę: Beverly Hills, Hollywood, Warszawa etc.), powierzchowne popisy klanu Kardashianek albo złośliwi jurorzy oceniający występy samozwańcych gwiazd kuchni/parkietu/estrady/biznesu narzucają styl zachowania i kształtują gust całego pokolenia. Widowiskowe wybuchy emocji, obraźliwe komentarze, obojętność na to, jak słowa i czyny oddziałują na innych, stały się normą. Z jednej strony potępiamy wyszydzenie, z drugiej – stwarzamy mu dogodne warunki i z uwagą oglądamy krzywdzenie innych. Przez całe życie

gromadzimy rozmaite dobra i godzinami dzielimy się zdjęciami z całym światem: to już znak naszych czasów, które na niespotykaną skalę rozpowszechniły poszukiwanie podziwu i stroszenie piórek. Nieważne, czy pomiatasz innymi, jeśli dobrze się prezentujesz. Empatia przeminęła z magnetowidami.

Co więcej, gromadzeniu bogactwa sprzyja właśnie narcyzm. Patologiczny narcyz jest niezrównany w dążeniu do osiągnięcia statusu, władzy i majątku, a roszczeniowość i brak empatii ułatwiają mu postępowanie zgodne z kapitalistycznym etosem bezpardonowej walki. Wall Street obiecuje ci gigantyczne premie, wart wiele milionów apartament i letnią rezydencję w Hampton, lecz w zamian nie oczekuje od ciebie empatii, wzajemnego szacunku i troski o innych. Gospodarka nagradza bezwzględnych graczy. A takie cechy charakteru nie zostają tylko za drzwiami biura. Współpraca i nawiązywanie więzi to zjawiska przydatne i warte pielęgnowania w korporacyjnym, rywalizującym świecie biznesu, ale częściej spotyka się myślenie „zwycięzca jest tylko jeden”, wraca na ring i nie daje się z niego wypchnąć. Później już trudno się wycofać. Mamy opasłe tomy dowodzące, że współdziałanie i wzajemne zrozumienie to podstawy wspianego i trwałego modelu biznesowego (niestety, narcyzowi ta informacja wpadła do spamu).

Narcyzm przyczynił się do rozkwitu kultury iluzji. Nie chodzi o człowieka cierpiącego na manię wielkości, który zdominuje rozmowę przy niedzielnym obiedzie, ani o głupawe programy telewizyjne czy dzielenie się bez zahamowań przesadnie obfotografowanym życiem osobistym w mediach społecznościowych. Ześlizgujemy się w otchłań kultury żywiącej się złudzeniem wielkości i w świat, w którym prawie nikt nie potrafi znieść samotności. Ludzie już nie umieją usiedzieć w spokoju, a nawet gdy obok nie ma nikogo, media społecznościowe sprawnie zatroszczą się

o to, by nie musieli znosić tego chwilowego obcowania z samym sobą. Słowo „nie” przeszło do lamusa. Wszyscy żyją na pokaz, niekiedy zakłamując swoje życie w nadziei, że to udawane zyska wielką popularność.

Cenimy bogactwo i chcemy za wszelką cenę dorównać miłośnikom. Łatwy kredyt oznacza, że złudzenie cudownej fasady, drogi samochód i designerskie buty można szybko kupić, mimo że gdzieś na horyzoncie mającą groźną następstwa finansowej bez troski. Dbanie o pozory staje się ważniejsze od zrozumienia, czemu czujemy potrzebę ich tworzenia. Często wierzymy, że „zasługujemy” na luksusowe dobra, a ponieważ media bezustannie zalewają nas reklamami, oszukujemy się, iż wszechobecne ekstragadżety są nam niezbędne. Przekonanie przekształca się w rzeczywistość. Dopóki mam odpowiednie zabawki, wszystko jest w porządku.

W naszej kulturze obsesją stały się uroda i młodość. Przemysł związany z odchudzaniem ma wartość 20 miliardów dolarów. Chirurgia plastyczna to kolejne 12 miliardów, a branża kosmetyków z 62 miliardami pozwala nam na zawsze zachować młodość i nie mieć zmarszczek. Ale co dalej? Ponad 90% kobiet przyznaje, że są niezadowolone ze swojego ciała, a w coraz bardziej „wzrokowej” kulturze nacisk na „doskonałość” rośnie. Kartezjusz naszych czasów głosi: „Chudnę, więc jestem”.

Demokratyzacja mediów oznacza, że każdy posiadacz telefonu może zostać celebrytą. A nasze krótkowzroczne skupianie się na ciągłym podsycaniu poczucia własnej wartości u dzieci oznacza, że każdy może dostać nagrodę za cokolwiek. Szkoły i uczelnie stały się „marką”, nie miejscami nauki. Do określania „mądrości” stosuje się standardowe testy, a wartość wystawianych ocen spada w oszałamiającym tempie. Grupę społeczną zastąpiły rzesze obserwujących

i lajki. Nasza ekonomia, nasze ciała, nasze zdrowie, nasze dzieci i – mówiąc wprost – nasza psychika wpadły w tarapaty.

Świat stał się niemiły. Obelgi, złośliwości płynące od anonimowych komentatorów stukających w klawiaturę, izolacja społeczna i skupienie na „JA” przysłaniają wszystko. Często nie kontrolujemy siebie, nie uważamy na słowa i czyny, a złośliwość, podobnie jak narcyzm, zaczyna nas zalewać każdego dnia. Wydaje się, że wiele osób już nie podtrzymuje więzi **z** innymi, lecz **kosztem** innych. Osoby narcystyczne i narcyzm przepelniają naszą kulturę i społeczeństwo, a zapłacimy za to wszyscy – ceną może być między innymi rozpad związku.

Programy telewizyjne poświęcone związkom i randkowi, takie jak „Ślub od pierwszego wejrzenia”, „Hotel Paradise” czy „Jak poślubić milionera”, to tylko wierzchołek góry lodowej zjawiska polegającego na zastępowaniu bliskości – pustką. Aplikacje randkowe, na przykład Tinder, pozwalają decydować o początku znajomości poprzez ruch palcem w prawo na ekranie smartfona, a wynikająca z takiej techniki kultura „szybkich randek” prowadzi do równie szybkiej ścieżki w intymności, wykluczając pogłębioną rozmowę i bliższe poznanie. W coraz większym stopniu pozbawiamy bliskości, szacunku i empatii jedno z najważniejszych i najzdrowszych doświadczeń, jakie może spotkać człowieka, przekształcając je w budowanie własnej „marki”, reklamowanie siebie i udawanie. W wyniku epidemii kulturowego przechodzenia na stronę narcyzmu najbardziej ucierpiały międzyludzkie relacje i związki.

Don Draper – kwintesencja popkulturowego narcyzmu

Czasem najprostsze odniesienie okazuje się najtrafniejsze, bo powszechnie znane, jak choćby przywołanie postaci z kina czy

telewizji. Moim zdaniem jako psycholożki do najlepszych seriali telewizyjnych w dziejach należy *Mad Men*. Może dlatego, że pokazuje jednego z największych narcyzów, jakiego kiedykolwiek wykreowano w filmie. Jeśli oglądaliście, wiecie, o co chodzi, a jeśli nie – warto to nadrobić. Uwaga, spoiler: główny bohater, Don Draper, przystojny spec od reklamy, to klasyczny narcyz.

Mówiąc wprost, nie jest miłym facetem. Poznajemy go jako odnoszącego sukcesy specjalistę od kampanii reklamowych, przykładnego męża i ojca, który mieszka w domu na przedmieściach. Taki przeciętniak. Wkrótce jednak odkrywamy, że to oszust i kłamca, który bez wahania idzie po trupach do celu i jak walec „rozeżdża” kolejne żony, dzieci, współpracowników, kochanki i dalszych krewnych, co niekiedy przynosi tragiczne konsekwencje. Ma za sobą trudne i traumatyczne początki, jednak to nie sprawia, że zasługuje na specjalne traktowanie ani nie usprawiedliwia jego niegodziwego postępowania. Wieczny rewizjonista, ciągle upiększający swój życiorys i tożsamość, przedkłada własne przyjemności oraz sukcesy nad wszystko inne i prze do przodu, nie dbając o skutki uboczne swoich działań, dopóki nie obracają się przeciwko niemu. Wykreśla ludzi ze swojego życia, najpierw powodując w ich psychice mnóstwo szkód. Miewa mroczne chwile, jak każdy narcyz. Rzadko panuje nad emocjami, radzi sobie z nimi, szukając ukojenia w alkoholu, papierosach i kolejnych romansach, i tak dba o poczucie własnej wartości. Kroczy przez życie, czując się jak intruz, więc stosuje niewyszukane metody, by opanować to uczucie.

Co ciekawe, wielu widzów latami oglądało kolejne odcinki, łudząc się, że Draper może się zmienić. Tydzień po tygodniu myśleliśmy, że się nawróci, stanie się wiernym mężem, czułym ojcem i uczciwym człowiekiem. To nam przypomina, jak wciąga i utrzymuje naszą uwagę wrażliwość narcyza, jego natura i urok osobisty.

Don Draper jest fantastycznym przykładem tego, że tacy ludzie bywają naprawdę czarujący, więc przestajemy mieć się na baczności. Mięwa przebłyski miłości, poczucia wspólnoty, namiętności, jednak po chwili to mija. Znacznie trwalsze są: nieuczciwość, egoizm, zdrady, brak empatii, makiawelizm, własne ambicje, a niekiedy zwykłe okrucieństwo. Zarazem ma diabelny sex appeal, uwodzi, emanuje inteligencją i charyzmą. Co ciekawe, nawet w odniesieniu do tej fikcyjnej postaci, kiedy kompletnie nie ma dla nas znaczenia, czy to dobry człowiek, czy zły, chcielibyśmy wiedzieć, czy wróci na właściwą drogę.

Ostatni odcinek wyjątkowo satysfakcjonuje kogoś, kto bada narcyzm. Scenarzyści i producenci wymyślili błyskotliwy finał. Don Draper kończy tak, jak na to zasłużył: samotny. Kiedy w przyptywie pozornej „empatii” obejmuje zestresowanego, pozbawionego wszystkiego faceta, reaguje w klasyczny dla narcyza sposób. Pierwszy raz w życiu naprawdę kogoś pociesza, ale tylko dlatego, że tamten czuje taki sam niepokój jak Draper (a nie dlatego, że Draper nagle stał się ciepłym, dobrym człowiekiem). I kiedy mógłby wreszcie odzyskać spokój i dobre samopoczucie, wykorzystuje tę ważną chwilę, by zadbać o siebie, wyobrażając sobie kolejną kampanię reklamową. Nawet przejmujący moment przeobraża się w powierzchowne doznanie.

Don Draper igra z naszym umysłem, ponieważ czasami jest wręcz miły, a nierzadko postępuje jak należy. Właśnie dlatego osobowość narcystyczna stanowi taką wprowadzającą zamęt mieszankę. O ileż łatwiej by było, gdyby narcyz pozostawał okrutny przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Ale tak nie jest. Te momenty pełne ciepła i zrozumienia wprowadzają zamęt w naszych głowach i wciąż na nowo dają nadzieję, że „on się zmieni”. Dobre chwile sprawiają, że w tym tkwimy, złe wywołują wątpliwości co

do nas samych. Taki rollercoaster między oczekiwaniem na lepsze a rozczarowaniem to w relacji z narcyzem codzienność.

Mitologia, film i telewizja są pełne wielkich narcystycznych przywódców (i przywódczyń), takich jak: Tom Buchanan, Gordon Gekko, Król Lear, Faust, Czarnoksiężnik z Krainy Oz, John Willoughby, Miranda Priestly, Dorian Gray – wiecie, o co mi chodzi. Zabawnie ich oglądać, mniej zabawnie obcować z nimi na co dzień.

Zastanówmy się nad narcystycznymi postaciami z programów telewizyjnych, kina, książek czy teatru, co do których żywiłmy nadzieję, że przejdą metamorfozę. Mimo że oglądaliśmy jakiś film kilka razy, ciągle na to czekaliśmy (jakby zakończenie mogło się zmienić). A teraz przenieśmy takie zjawisko na rzeczywistość i patologicznych narcyzów, z którymi żyjemy. Dostrajamy się do nich nie co tydzień, lecz co dzień, co godzinę, myśląc (i licząc na to), że się opamiętają. A oni robią, co chcą, lekceważą, są oderwani od otoczenia, nieuczciwi i dysfunkcyjni, a jednak dają nam przebłyski „nadziei”, mają charyzmę i fantazję, więc wierzymy w ostateczną przemianę, zakładamy, że „jeszcze ten ostatni raz...”, a później wszystko stanie się łatwiejsze. Nadają znaczenie naszym cierpieniom, budzą w nas ratownika, utwierdzają nas w naszej „nadziei”.

Nigdy nie będzie lepiej. Rzucają nam linę, ale tylko po to, abyśmy założyli sobie pętlę na szyję, znosili to wszystko i dłużej wytrzymali. Dobry pieniądz jest wypierany przez zły. Nauczono nas, jaką siłę nawracania ma wybaczenie, głosi to religia, kartki z życzeniami i mantry ruchu New Age. Nadstawiamy policzek, potem drugi, aż w końcu i policzków zaczyna brakować.

Oni są jak Don Draper – nigdy się nie zmieniają. Nigdy. Nawet na samym końcu, kiedy będziemy mieć nadzieję, że rozjaśniło im się w głowie. A jednak większość osób do nich wraca, i to raz za razem. Dlaczego?

* * *

Fakty mówią same za siebie. Narcyzm jest i będzie się rozprzestrzeniał. W naszym świecie jest zbyt wiele sprzyjających mu czynników: media społecznościowe, zamożność jako miara sukcesu, programy typu reality show i pragnienie zyskania popularności. Narcyzm i narcystyczne zaburzenie osobowości z definicji charakteryzują się brakiem empatii, postawą roszczeniową, megalomanią, powierzchownością w relacjach oraz bezustannym szukaniem pochwał i podziwu, a ponadto takimi schematami zachowań, jak: zazdrość, kłamstwa, zdrady, paranoja, manipulacja i wykorzystywanie innych. Narcyz umie być czarujący, pięknie mówi, jest inteligentny i zadbany i potrafi urządzić prawdziwe widowisko ze sobą w roli głównej. Ponieważ związki traktuje powierzchownie, bliskość jest dla niego wyzwaniem, a jak możecie sobie wyobrazić, taki zestaw cech nie rokuje dobrze. W kolejnym rozdziale poznamy niektóre najbardziej powszechne cechy narcyza i zobaczymy, kiedy powinna się nam zapalić czerwona lampka, ostrzegająca, że być może mamy do czynienia z takim właśnie typem osobowości, a także zaznajomimy się z różnymi odmianami narcyzmu oraz z odpowiadającymi im schematami występującymi w związku.



Narcyzm to współczesna epidemia, która szybko się rozprzestrzenia. Osoby narcystyczne często odnoszą sukcesy, ale są przy tym kontrolujące, manipulujące, roszczeniowe, próżne i pozbawione empatii. Jednak nie widzisz tego od razu. Na początku relacji masz wrażenie, że jesteś w siódmym niebie. Krajobraz wokół zmienia się powoli, stopniowo i niepostrzeżenie. Czasem latami.

Jeśli twoja druga połówka potrafi być charyzmatyczna i czarująca w jednej chwili, a w następnej sprawia, że czujesz się kimś gorszym, słabym i wątpisz w siebie (a nawet we własne zmysły), możesz być w relacji narcystycznej. Ten obciążający związek może powoli rujnować twoje samopoczucie, zdrowie psychiczne i fizyczne. Odbierać ci siły do życia.

Dr Ramani Durvasula daje konkretne narzędzia, które pozwalają rozpoznać czy masz do czynienia z osobowością narcystyczną. Pokazuje, na co należy szczególnie uważać, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. Ten rzetelny przewodnik przetrwania zapewnia realistyczny plan poruszania się po niepewnym terenie narcyzmu, odzyskania swojej przestrzeni i prawdziwego ja, stopniowego powrotu do własnego, niezależnego i pełnego życia. Bez względu czy zostaniesz, czy odejdziesz.

Cena detaliczna
49,99 zł
(w tym 5% VAT)

