

A large, white, fabric-like narcissus flower sculpture is the central focus, set in a modern building atrium with large windows and a wooden floor. A small silhouette of a person stands in the lower left corner for scale.

ANNA PARKER

Życie z narcyzem

Jak przetrwać toksyczne relacje

ANNA PARKER

Życie z narcyzem

© Copyright by Anna Parker

Projekt okładki: e-bookowo +AI

ISBN e-book: 978-83-8166-466-0

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.
Wydanie I 2025

Spis treści

Narcyzm – definicja i charakterystyka	5
Narcystyczne dziecko	25
Narcystyczny nastolatek	37
Narcystyczna matka	51
Narcystyczny ojciec	61
Toksyczny związek	69
Słowa mają moc	82

Narcyzm – definicja i charakterystyka

Narcyzm to zaburzenie osobowości charakteryzujące się **wyolbrzymionym poczuciem własnej wartości, potrzebą podziwu i brakiem empatii** wobec innych. Osoby z narcystycznym zaburzeniem osobowości często mają **fantazje o sukcesie, władzy i miłości**, wierząc, że są wyjątkowe i zasługują na specjalne traktowanie.

Narcyzi wierzą, że są lepsi od innych, bardziej utalentowani i wyjątkowi. Ciągłe pragną uwagi i pochwały, a krytykę odbierają jako atak na swoją osobę. **Mają wygórowane oczekiwania** co do własnych osiągnięć i często **fantazjują o sławie i bogactwie**. Czują, że mają **prawo do specjalnego traktowania** i że **inni powinni spełniać ich oczekiwania**. Nie potrafią zrozumieć uczuć innych ludzi i mają tendencję do wykorzystywania ich dla własnych celów. Często **zazdroszczą sukcesów** innym i próbują ich umniejszać. Wykazują **aroganckie zachowanie**, pogardzają innymi i uważają ich za gorszych.

Tak to wygląda w skrócie. Definicje opisują narcyza jako potwora, ale trzeba pamiętać, że nie zawsze jest taki. Narcyz potrafi się skutecznie ukrywać, na co dzień ukazując miłsze oblicze, by zdobyć zaufanie potencjalnych ofiar. Nie czyni tego celowo. Taki po prostu jest.

Narcyzm to złożone zjawisko, które od lat fascynuje psychologów. Charakteryzuje się nadmiernym skupieniem na sobie, wygórowanym poczuciem własnej wartości, brakiem empatii oraz potrzebą ciągłego podziwu. Choć pewne elementy narcyzmu mogą być obecne u większości ludzi, to w przypadku osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości, te cechy przybierają patologiczny wymiar, utrudniając funkcjonowanie w relacjach społecznych i zawodowych.

Przyczyny narcyzmu

Choć dokładne przyczyny narcyzmu nie są w pełni poznane, badacze wskazują na kilka czynników, które mogą przyczyniać się do jego rozwoju:

- **Czynniki genetyczne:** Badania sugerują, że pewne predyspozycje genetyczne mogą zwiększać ryzyko rozwoju narcyzmu.
- **Wychowanie:** Nadmierna pochwała, brak konsekwencji, porównywanie dziecka z innymi lub

nadmierna krytyka mogą przyczynić się do rozwoju narcystycznych cech.

- **Doświadczenia życiowe:** Traumatyczne wydarzenia w dzieciństwie, takie jak utrata bliskiej osoby, przemoc lub odrzucenie, mogą prowadzić do kompensacyjnych zachowań narcystycznych.
- **Kultura i społeczeństwo:** Nasza kultura, która często gloryfikuje indywidualizm, sukces i materializm, może sprzyjać rozwojowi narcystycznych tendencji.

Konsekwencje narcyzmu

Osoby z narcystycznym zaburzeniem osobowości często mają:

- **Problemy w relacjach:** Trudności w budowaniu głębokich, intymnych relacji, zazdrość, manipulacja, brak empatii.
- **Problemy zawodowe:** Konflikty z współpracownikami, trudności z przyjmowaniem krytyki, nadmierne skupienie na własnych osiągnięciach.
- **Problemy emocjonalne:** Niska samoocena pomimo pozorów pewności siebie, lęk przed odrzuceniem, depresja.

Leczenie narcyzmu

Leczenie narcystycznego zaburzenia osobowości jest trudne i długotrwałe. Terapia, najczęściej psychodynamiczna lub poznawczo-behawioralna, może pomóc osobom z narcyzmem w:

- **Zrozumieniu swoich problemów:** Terapia pomaga w zrozumieniu przyczyn narcystycznych zachowań i ich wpływu na życie.
- **Rozwijaniu empatii:** Terapia pomaga w rozwijaniu umiejętności empatii i zrozumieniu perspektywy innych osób.
- **Zmianie negatywnych wzorców myślenia:** Terapia pomaga w modyfikowaniu negatywnych schematów myślenia, które podtrzymują narcystyczne zachowania.
- **Poprawie relacji:** Terapia pomaga w nawiązywaniu bardziej satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Narcyzm jest złożonym problemem, który wymaga kompleksowego podejścia. Wczesna diagnoza i odpowiednia terapia mogą znacząco poprawić jakość życia osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości.

Słowa mają moc

Słowa rodziców, choć wydają się czymś nieistotnym, mogą mieć ogromny wpływ na psychikę dziecka. Oto kilka przykładów, jak niewłaściwie dobrane słowa mogą je zranić:

Wyzwiska i obelgi:

- „Jesteś głupi/a!”, „Nic z ciebie nie będzie!”, „Jesteś leniwy/a!” - takie słowa podważają poczucie własnej wartości dziecka i mogą prowadzić do niskiej samooceny.
- „Ty brudasio!”, „Jesteś nieporadny/a!” - tego typu wyzwiska atakują poczucie własnej wartości dziecka związane z wyglądem czy umiejętnościami.

Porównywanie do innych:

- „Dlaczego nie jesteś taki/a jak twój brat/siostra?”, „O, kolega z klasy ma lepsze oceny niż ty!” - takie porównania sprawiają, że dziecko czuje się gorsze i może rozwijać poczucie zazdrości lub wrogości wobec innych.

- Słowa negujące uczucia:
- „Nie przesadzaj, to nic takiego.”, „Przestań płakać, chłopcy nie płaczą!” - takie reakcje sprawiają, że dziecko czuje, że jego uczucia są nieważne i nie są godne uwagi.

Słowa obwiniające:

- „To wszystko przez ciebie!”, „Gdybyś był/a bardziej odpowiedzialny/a, to by się nie stało!” - takie słowa sprawiają, że dziecko czuje się winne i odpowiedzialne za wszystko, co się dzieje.

Groźby:

- „Jeśli nie przestaniesz, to cię zostawię!”, „Będę cię bić, jak jeszcze raz to zrobisz!” - takie groźby budzą w dziecku lęk i poczucie zagrożenia.

Słowa podważające kompetencje:

- „Nie dasz rady tego zrobić.”, „Zawsze wszystko musisz zepsuć!” - takie słowa odbierają dziecku wiarę we własne możliwości i motywację do działania.

Słowa zanegujące tożsamość:

- „Ty nigdy nie będziesz taki/a jak inni.”, „Jesteś dziwny/a.” - takie słowa podważają poczucie przynależności dziecka do grupy i mogą prowadzić do izolacji.