

WYCHOWANI PRZEZ NAR CY ZÓW



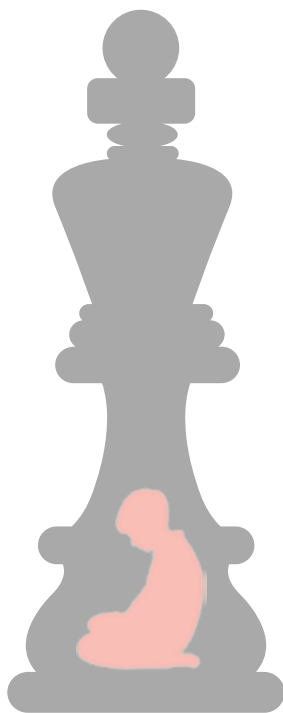
Jak radzić sobie
z trudnymi, toksycznymi
i krzywdzącymi rodzicami

DR SARAH DAVIES



DR SARAH DAVIES

WYCHOWANI
PRZEZ
NAR
CY
ZÓW



PRZEŁOŻYŁ MARCIN MASŁOWSKI



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Raised by Narcissists: How to handle your difficult, toxic and abusive parents

Redaktor prowadzący: Wojciech Ciuraj

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Agnieszka Knapiek

Korekta: Sylwia Zazulak

Projekt okładki: Adelina Sandecka

Zdjęcie na okładce: © Miша Tep6a / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2024 by dr Sarah Davies

Copyright © 2026 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiecte
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawieniu diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń, ani nie zastąpią porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2026

ISBN: 978-83-8417-376-3

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | www.WydawnictwoKobiecte.pl



Spis treści

Wstęp	7
-------------	---

CZĘŚĆ I. NARCYZM RODZICIELSKI

1. Zrozumienie narcyzmu rodzica	21
Narcyz i Echo – tragedia	22
Czym jest narcyzm?	24
Skala narcyzmu	26
Jak częste jest narcystyczne zaburzenie osobowości?	27
Dorośle maluchy	34
Rozwój narcyzmu	34
2. Narcystyczny rodzic	42
Cechy rodzicielskiego narcyzmu	42

CZĘŚĆ II. RODZINA I JEJ WPŁYW

3. Dysfunkcyjne role rodzinne	89
Narcyz	89
Ułatwiacz	90

Złote dziecko	93
Zagubione dziecko	97
Kozioł ofiarny (czarna owca)	100
Jedyne dziecko	103
4. Jak narcyzi komunikują się w rodzinach?	107
Triangulacja	107
Trójkąt dramatyczny	109
Radzenie sobie z triangulacją i trójkątem dramatycznym . .	111
5. Trwałe skutki narcyzmu	117
6. Narcyzm rodzicielski a trauma	125
Czym jest trauma?	126
Podstawowe reakcje na stres i traumę	128
Zespół stresu pourazowego	136
Współzależnienie	141
Więzi traumatyczne	145
Zrozumienie traumy	152

CZĘŚĆ III. POWRÓT DO ZDROWIA

7. Wychodzenie z narcyzmu rodzicielskiego	161
Mapa drogowa powrotu do zdrowia	163
Najpierw rzeczy najważniejsze	164
Zmiany w procesie zdrowienia	165
Uświadomienie sobie pewnych spraw	165
Akceptacja rzeczywistości	165
Następne kroki: separacja i oderwanie się	166

8. Proces żałoby	169
Etap wstępny	171
Zaprzeczenie	173
Złość	174
Targowanie się	175
Depresja	176
9. Zniekształcone przekonania	179
Typowe negatywne podstawowe przekonania	181
Rozpoznawanie myśli i przekonań	182
Zmiana podstawowych przekonań	184
10. Niepomocne myślenie	187
Nieprzydatne nawyki myślowe	193
Radzenie sobie z nieprzydatnym myśleniem	194
Moc „i co z tego”	195
Przeformułowanie poznawcze	199
11. Komunikacja	202
Kluczowa jest świadomość	204
Proces nadużyć	209
Zdrowa komunikacja	213
12. Granice	213
Czym są granice?	214
Znaczenie granic	220
Poznaj swoje wartości	222
Granice mają konsekwencje	228
Komunikowanie swoich granic	228
Radzenie sobie z oporem	231
Troska o siebie i granice	235

13. Kontakt z narcystycznym rodzicem	239
Brak kontaktu	243
Ograniczony kontakt	246
Zdrowy dystans	250
14. Uszanuj swoje uczucia	255
Zdobywanie zaufania do uczuć	257
Metoda RAIN.	260
15. Okno tolerancji – opieka emocjonalna	265
Hiperaktywacja – tryb walki lub ucieczki	266
Hipoaktywacja – zamrożenie lub okłapięcie	269
16. Miłość własna.	273
Rozmowa z samą sobą – zrozumienie wewnętrznego dialogu.	278
Reparenting	279
17. Zdrowe relacje	287
Bezpieczeństwo i zaufanie	290
18. Terapie traumy i zespołu stresu pourazowego.	293
Terapia EMDR	294
Praca z częściami osobowości	295
Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT)	296
Psychoterapia somatyczna	297
Terapie uzupełniające i alternatywne.	298
Zdrowienie z narcystycznych nadużyć rodzicielskich	299

CZĘŚĆ IV. REZYGNACJA Z NIECHCIANEJ SPUŚCIZNY

19. Odziedziczony narcyzm	305
20. Rodzicielstwo	311
21. Wdzięczność.	315
22. Porady dla partnerów i przyjaciół.	319
23. Kilka słów na koniec.	325
Bibliografia i zalecane lektury	336
Indeks	339

1

ZROZUMIENIE NARCYZMU RODZICA



Aby zrozumieć zachowanie narcystycznych rodziców, przede wszystkim trzeba zrozumieć samo zjawisko narcyzmu. Wyjaśniam dalej, w jaki sposób rozwija się osobowość narcystyczna i na czym polega narcystyczne zaburzenie osobowości. Przyjrzymy się również bardziej szczegółowo niektórym typowym cechom charakteru i zachowaniom trudnych i dysfunkcyjnych rodziców oraz sposobom, w jakie ich narcyzm może wpływać na dzieci. Uzbrojenie się w te informacje stworzy solidne fundamenty, na których można zbudować powrót do zdrowia.

Aby lepiej zrozumieć zjawisko narcyzmu rodzicielskiego, przyjrzymy się najpierw, skąd pochodzi termin narcyzm.

Narcyz i Echo – tragedia

Wywodzi się on z mitologii greckiej, od postaci Narcyza. Mit o Narcyzie i Echo opowiada o tragicznym związku, który jest bardzo typowy dla narcystycznych rodziców i ich dzieci. Narcyz ma obsesję na punkcie samego siebie i własnego wizerunku, natomiast Echo jest uwięziona przez pragnienie bycia dostrzeżaną, słyszaną i kochaną przez Narcyza. Oboje wpadają w pułapkę pogoni za niemożliwą, nieosiągalną koncepcją miłości.

Narcyz to niezwykle charyzmatyczny i bardzo przystojny mężczyzna, który jednak ciągle jest niezadowolony. Nigdy nie czuje satysfakcji, jest arogancki, zdystansowany i lekceważy innych. Aby go ukarać, bogini zemsty Nemezis rzuca na niego zaklęcie, które ma sprawić, że zakocha się bez pamięci w następnej osobie, którą zobaczy. Po męczącym dniu polowania Narcyz odpoczywa nad jeziorem. Zmęczony i spragniony, pochyla się nad lustrem wody, aby się napić. Dostrzega własne odbicie w tafli jeziora i, pod wpływem zaklęcia, natychmiast zakochuje się szaleńczo w obrazie samego siebie. Od tego momentu Narcyz pozostaje całkowicie urzeczony sobą, chociaż nie zdaje sobie z tego sprawy.

Echo jest słodką i piękną nimfą górską, którą bogini Hera ukarała za to, że mówiła za dużo. Jej kara polega na tym, że straciła zdolność wyrażania siebie i może jedynie powtarzać słowa innych. Spotyka czarującego, charyzmatycznego i przystojnego Narcyza, w którym natychmiast się zakochuje. Desperacko pragnie, aby Narcyz ją dostrzegł i wysłuchał. Niestrudzenie próbuje nawiązać z nim kontakt i wzbudzić jego miłość, ale to wszystko

jest daremne, ponieważ nie ma własnego głosu, a Narcyz ma obsesję na swoim punkcie i myśli tylko o sobie.

Historia Narcyza i Echo oddaje istotę relacji z narcyzem. Polega ona na obsesyjnej pogoni za nieosiągalną formą miłości: Narcyz jest skoncentrowany wyłącznie na sobie, ma obsesję na swoim punkcie. Nie jest chętny, ani nawet zdolny do tego, aby zauważać i doceniać otaczających go ludzi. Echo tak bardzo skupia się na Narcyzie i próbach, by ją w końcu usłyszał, że ostatecznie nic z niej nie zostaje.

Mit o Narcyzie i Echo pomaga nam zrozumieć całkowitą bezowocność relacji z niezdrowym, niedostępnym lub pochłoniętym sobą rodzicem. Narcystyczny rodzic nie może zapewnić dziecku miłości, której pragnie i na którą zasługuje. Podobnie jak Narcyz, zawsze jest zbyt skupiony na sobie. Jest zbyt pochłonięty dążeniem do służenia sobie, dlatego nie jest w stanie usłyszeć lub troszczyć się o kogokolwiek innego, nie mówiąc już o okazywaniu prawdziwego uczucia lub uwagi. Ograniczony emocjonalnie rodzic nie może kochać dziecka tak, jak by tego chciało i jak tego potrzebuje – nie w zdrowy, wartościowy i autentyczny sposób. To prawdziwa współczesna tragedia.

Dobry rodzic odpowiednio troszczy się o swoje dziecko. Wspiera je, zaspokaja jego potrzeby emocjonalne i rozwojowe. Taki rodzic pomaga dziecku czuć się bezpiecznie i kocha je bezwarunkowo. Jeśli czytasz tę książkę, prawdopodobnie twoje doświadczenia były inne. Jeśli jesteś dzieckiem narcystycznego rodzica, na samym początku chcę ci jasno powiedzieć – to zawsze był i jest jego problem. To w żaden sposób nie jest, nie była i nigdy nie będzie twoja wina. Pomimo tego, co ci powiedziano lub

w co uwierzyłaś. Nie musisz znosić dalszych nadużyć lub czuć się w jakikolwiek sposób odpowiedzialna za to, jak zachowują się inni członkowie twojej rodziny.

W swojej książce chcę omówić sposoby rozpoznawania i radzenia sobie z nadużyciami ze strony rodziców, odcięcia się od nich, zdrowienia i dalszego rozwoju. Dzielę się metodami, które poznałam przez wiele lat pracy z pacjentami jako specjalistka w tej dziedzinie. Oto kilka informacji, które pozwolą ci lepiej zrozumieć zjawisko narcyzmu.

Czym jest narcyzm?

Ludzie o osobowości narcystycznej są skoncentrowani na sobie, na zaspokajaniu własnych pragnień oraz potrzeb i mają obsesje na punkcie własnego znaczenia. Kliniczny narcyzm to w zasadzie egoizm w skrajnej formie.

Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych (ang. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*) jest narzędziem diagnostycznym wykorzystywanym przez specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Według tego podręcznika narcystyczne zaburzenie osobowości w wieku dorosłym charakteryzuje się wszechobecnym wzorcem poczucia własnej wielkości, patologiczną potrzebą podziwu i wykorzystywaniem innych w relacjach interpersonalnych. Wiąże się z nim szereg zachowań lub postaw:

- Wyraźny brak empatii. Osoby narcystyczne nie chcą lub nie są w stanie rozpoznać uczuć lub potrzeb innych.

- Nadmierna pewność siebie. Narcyzi mogą wyolbrzymiać swoje osiągnięcia i umiejętności lub kłamać na ich temat.
- Poczucie wyższości. Wierzą, że są „wyjątkowi” lub „inni”.
- Poczucie uprzywilejowania. Oczekują specjalnego traktowania ze strony ludzi lub w różnych miejscach.
- Patologiczna potrzeba uwagi i podziwu. Osoby narcystyczne potrzebują ciągłych informacji zwrotnych, szacunku lub reakcji ze strony innych, aby regulować swoje kruche ego.
- Zaabsorbowanie fantazjami na temat własnych osiągnięć, sukcesu, statusu, władzy, piękna lub bogactwa.
- Arogancja. Przejawiają wyniosłe zachowania i postawy.
- Manipulacja interpersonalna i wykorzystywanie innych osób w celu zaspokojenia własnych egoistycznych potrzeb.
- Zawiść i zazdrość. Narcyzi często zazdroszczą innym lub uważają, że inni im zazdroszczą.

U osób z narcystycznym zaburzeniem osobowości często obserwowane są również gniew i agresja – bezpośrednie i pasywno-agresywne zachowania lub sposoby komunikacji. Aby oficjalnie zdiagnozować narcystyczne zaburzenie osobowości, lekarz lub specjalista zdrowia psychicznego musiałby ocenić długoterminowe przejawy tego rodzaju zachowań i postaw. Jednak bardzo istotną kwestią jest to, że osoby z takimi zaburzeniami raczej nie szukają pomocy. Częścią ich problemu jest ciągłe obwinianie innych i jest o wiele bardziej prawdopodobne, że będą twierdzić, że to ty potrzebujesz diagnozy specjalisty! Jeśli uczęszczają na terapię lub konsultacje, zazwyczaj ma to na celu wykorzystanie

tę jako środka do manipulowania innymi. Cechy osobowości narcystycznej obejmują również wyraźny brak samoświadomości lub zdolności do uczciwej autorefleksji, które są kluczowe dla pomyślnego wyniku interwencji terapeutycznych. Ta niezdolność jest kluczowym powodem, dla którego to zaburzenie jest niezwykle trudne do leczenia.

Skala narcyzmu

Elementy narcystycznej osobowości objawiają się w całym spektrum cech i zachowań, z narcystycznym zaburzeniem osobowości na szczycie skali i okazjonalnymi samolubnymi zachowaniami w jej dolnym punkcie. Szczerze mówiąc, większość z nas może czasami wykazywać pewne samolubne cechy i nie musi to czynić kogoś narcyzmem. Rodzice posiadający cechy z dolnej części skali mogą być trudni, uparci, negatywni lub zrzędlivi, co w zupełności wystarczy, by relacje z nimi były skomplikowane. Pośrodku i w najwyższym punkcie skali znajdują się coraz bardziej nasilające się cechy narcyzmu i narcystycznego zaburzenia osobowości. Takie osoby charakteryzują się skrajnym egoizmem, arogancją, brakiem empatii, mają tendencję do manipulowania i wykorzystywania innych. Dalej jest już socjopatia i psychopatia.

Osoby narcystyczne nie posiadają zdolności do uczciwej autorefleksji. Samoświadomość jest niezbędna dla rozwoju osobistego, pozytywnych relacji i pokory wobec siebie. Nie każda osoba narcystyczna musi mieć od razu narcystyczne zaburzenie osobowości. U osób, które przejawiają narcystyczne zachowania lub mechanizmy obronne plasujące się w dolnej części skali, może

istnieć pewien potencjał do zmiany, jeśli potrafią rozpoznać pewne elementy własnej osobowości i zastanowić się nad nimi. Jednak większość narcyzów posiadających cechy, które znajdują się zwłaszcza w połowie lub w górnej części skali, nie chce ani nie może się zmienić.

Większość narcyzów nigdy nie nawiązuje kontaktu z wykwalifikowanym specjalistą, a zatem nie zostaje zdiagnozowana. Uzyskanie oficjalnej diagnozy członków twojej rodziny prawdopodobnie nie będzie możliwe, ale możesz dowiedzieć się na tyle dużo na temat klinicznego narcyzmu, aby ocenić, z czym masz do czynienia. Życie z rodzicem, który nie jest skłonny do refleksji, przeprosin lub radzenia sobie z problemami, niezależnie od ich skali, jest bardzo trudne. Warto uzbroić się najpierw w odpowiednią ilość przydatnych informacji, a następnie skupić się na tym, co ci pomaga lub czego możesz potrzebować, aby poradzić sobie w trudnych relacjach z takimi członkami rodziny.

Jak częste jest narcystyczne zaburzenie osobowości?

Podaje się, że częstość występowania narcystycznego zaburzenia osobowości wynosi około pięciu do sześciu procent w populacji Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych. Obawiam się jednak, że liczba ta może być niedoszacowana. Bardzo trudno jest dokładnie określić częstość występowania narcyzmu w naszym społeczeństwie z wielu powodów.

Po pierwsze, źródłem statystyk są zwykle badania kliniczne, które analizują oficjalne dane diagnostyczne. Jest to poważny

problem, ponieważ, jak wiemy, narcyzi są zwykle ostatnimi osobami, które przyjmują za coś odpowiedzialność lub szukają pomocy. Zamiast tego wolą obwiniać innych, co wynika z samej natury narcyzmu. Jest zatem prawdopodobne, że wiele osób narcystycznych nigdy nie zostanie formalnie zdiagnozowanych.

Po drugie, jak przed chwilą wspominaliśmy, narcyzm mieści się w szerokim spektrum. Wiele osób może nie kwalifikować się do diagnozy klinicznej narcystycznego zaburzenia osobowości, ale nadal są to osoby narcystyczne lub mają silne narcystyczne mechanizmy obronne i znajdują się gdzieś na skali. Wiele takich osób doskonale funkcjonuje i jest w stanie radzić sobie w życiu bez kontaktu ze specjalistą, który mógłby postawić diagnozę. Wiem, że z pewnością tak jest w przypadku rodzin wielu osób, z którymi pracowałam przez lata w ramach mojej prywatnej praktyki.

Uważam, że tak naprawdę narcyzm o różnym natężeniu występuje wokół nas i w naszych rodzinach znacznie częściej, niż kiedykolwiek będziemy mogli dokładnie to zbadać.

Jak kształtuje się osobowość narcystyczna?

Zanim przejdziemy do omówienia narcyzmu rodzicielskiego, w pierwszej kolejności przydatne może być zrozumienie, w jaki sposób rozwija się ten rodzaj osobowości i dlaczego ludzie tacy są. Wiele osób, z którymi pracuję, doświadcza cierpienia psychicznego, gdy próbują zrozumieć, dlaczego ich rodzic jest taki, jaki jest. Warto dowiedzieć się nieco więcej na ten temat – nie po to, aby znaleźć wymówki lub usprawiedliwienia nadużyć ze strony rodzica, ale dla rozwoju własnej świadomości i wsparcia w podróży do uzdrowienia.

W jaki sposób ludzie stają się toksyczni i narcystyczni? Jest to złożone zjawisko, ale zwykle wiąże się z bardzo wczesnymi doświadczeniami życiowymi, wpływami z dzieciństwa, biochemią, czynnikami osobowościowymi, a także tym, jaki przykład widzimy w latach, gdy kształtuje się nasza osobowość.

Podstawy osobowości narcystycznej kształtują się już na bardzo wczesnych etapach życia – zwykle w ciągu pierwszych pięciu lub sześciu lat. Dalsze doświadczenia życiowe, a także własna zdolność do autorefleksji i zyskiwania świadomości, mogą odgrywać dużą rolę w tym, jak poważne się to staje.

Kształtowanie się osobowości narcystycznej wiąże się najczęściej z ekstremalnymi doświadczeniami we wczesnym okresie życia i określonymi stylami rodzicielskimi. Są to:

- a) Konsekwentne i znaczące emocjonalne i psychologiczne zaniedbywanie lub nadużycia w dzieciństwie.
- b) Zbyt idealne, apodyktyczne, pochłaniające lub pobłażliwe rodzicielstwo.
- c) Mieszanka tych dwóch zjawisk, która wywołuje dezorientację i konflikty.

Zaniedbania i nadużycia we wczesnym dzieciństwie

Aby lepiej zrozumieć źródła i kształtowanie się osobowości narcystycznej, cofnijmy się do samego początku. Niemowlęta i małe dzieci są egocentryczne. Jest to normalny etap rozwoju, w którym dziecko nie rozpoznaje jeszcze, że inni ludzie mają inne lub odrębne myśli, uczucia i potrzeby niż ono samo. Nie postrzegają innych jako odrębnych istot, ale jako przedłużenie samych

siebie, dlatego zakładają i oczekują, że ludzie wokół nich automatycznie wiedzą, jak się czują i czego potrzebują. Gdy są głodne, płaczą, co wywołuje reakcję i ktoś je karmi – naprawdę niesamowite! Rolą rodzica lub głównego opiekuna jest rozpoznawanie potrzeb dziecka i odpowiednie reagowanie na nie. W idealnym świecie dobrze dostrojeni lub wystarczająco dobrzy rodzice tak mniej więcej funkcjonują. Jeśli dziecko jest głodne, rodzic to rozpoznaje i odpowiednio reaguje, czyli karmi dziecko. Jeśli dziecko potrzebuje pocieszenia, rodzic też to rozpoznaje i reaguje – przytula je i uspokaja. Dostrojenie się do potrzeb dziecka i odpowiednie ich zaspokajanie jest naprawdę ważne, aby nauczyło się ono, że ma potrzeby i ufało, że zostaną zaspokojone, a także aby rozwinęło ono zdrowe przywiązanie. Jeśli potrzeby dziecka na wczesnym etapie są zaspokajane w konsekwentny i wspierający sposób, z powodzeniem przechodzi ono przez ten etap rozwoju.

Żaden rodzic nie jest doskonały. Nie musi zawsze robić wszystkiego dobrze i być na miejscu – zresztą nie ma takiej potrzeby. Mimo to znaczące zakłócenia, takie jak poważne zaniedbania lub nadużycia, mogą utrudniać rozwój małego dziecka. Osoby narcystyczne zatrzymują się na tym wczesnym etapie rozwoju i skupiają się na własnych potrzebach i pragnieniach.

Brak zaspokojenia podstawowych potrzeb w okresie kształtowania się osobowości wywołuje poczucie wstydu. Jeśli dziecko stale cierpi z powodu tego, że dorośli nie zaspokajają jego potrzeb, nieświadomie internalizuje to na głębokim poziomie. Doświadczenie mówi mu, że coś jest z nim nie tak – że nie jest wartościowe lub godne miłości, że jest złe. Tak rodzi

się wstyd. Im wcześniej dziecko tego doświadcza, tym bardziej może to być dla niego przytłaczające i mocniej wpływać na jego rozwój.

Jeśli potrafisz skonfrontować się z doświadczeniem wstydu, możliwe jest przepracowanie go. Dla niektórych osób to uczucie jest jednak zbyt silne i tak przytłaczające, że uczą się mechanizmów obronnych. Narcyzm i wszystkie jego cechy są tak naprawdę sposobami nadmiernej kompensacji i mechanizmami obronnymi wynikającymi z głębokiego, nieuświadomionego braku poczucia bezpieczeństwa. Trzymanie się z dala od poczucia wstydu i odrazy do siebie są podstawą narcyzmu.

**Wstyd jest kluczową cechą patologii narcyzmu
– osoby narcystyczne myślą i zachowują się tak,
aby uniknąć kontaktu z tym uczuciem.**

Narcyzm zwykle wyrasta ze znaczących zaniedbań we wczesnym dzieciństwie. Potrzeby dziecka nie są zaspokajane i dlatego pozostaje ono emocjonalnie zablokowane i skupione na próbach zaspokojenia swoich potrzeb i pragnień. Właśnie z tym spotykamy się u dorosłych osób narcystycznych. Jeśli wczesne problemy nie znajdują rozwiązania, zanim dziecko osiągnie dorosłość, może rozwinąć narcystyczne cechy i osobowość, a także cały szereg metod manipulacji, które mają doprowadzić do zaspokojenia jego potrzeb. Narcystyczne zachowania, postawy i sposób bycia są próbami nadmiernej kompensacji i uniknięcia połączenia albo

nawet zbliżenia się do uczucia wstydu, dlatego narcyzi są głęboko samolubni i skoncentrowani na sobie.

Moja matka wcale nie zachowywała się jak matka. Była twarda i surowa. Często na mnie krzyczała albo warczała. Nie pamiętam, by kiedykolwiek mnie pocieszała. Uważała, że w życiu „trzeba sobie radzić” i że nie ma czasu ani miejsca na uczucia. Ilekroć próbowałam zwrócić się do niej w trudnych chwilach, spotykałam się z zimnym, surowym zniecierpliwieniem i irytacją. Jej własna matka była taka sama – jeśli nie gorsza. Była naprawdę surową, zimną, nieżyczliwą kobietą. Znęcała się fizycznie nad moją matką i zaniedbywała ją emocjonalnie bardziej niż ona mnie. Czasami matka opowiadała mi o nadużyciach, jakich doświadczała ze strony swojej matki – nie jestem pewna dlaczego. Jaką miała szansę, by nauczyć się czegoś innego, skoro sama doświadczyła tak okropnego wychowania? W pewnym sensie jej współczułam.

Zbyt idealne rodzicielstwo

Może być też odwrotnie. Cechy narcystyczne mogą wynikać również ze zbyt częstych przesadnych, nadmiernie pobłażliwych i nieodpowiednich informacji zwrotnych. Dzieje się tak, gdy rodzic chwali umiejętności, zdolności, osobowość lub wygląd dziecka, wykraczając przy tym daleko poza zdrową, zrównoważoną perspektywę. Przykłady takiego zachowania obejmują obsypywanie komplementami, wyolbrzymianie lub przecenianie umiejętności, zdolności, urody, siły, statusu,

osiągnięć lub potencjału dziecka. Prowadzi to u dziecka do rozwinięcia rozdmuchanego poczucia własnego ego i uprzywilejowania, a także stanowi podstawę nierealistycznych oczekiwań i arogancji. Dziecku często brakuje również wyraźnych granic, a zatem nie uczy się ani nie rozwija poczucia odpowiedzialności. Dzieci mogą również uczyć się narcystycznych zachowań poprzez bezpośredni przykład.

Wielu moich pacjentów opisywało dezorientację związaną z dorastaniem z rodzicem, który nieustannie wyolbrzymiał ich siłę lub umiejętności, często w sposób niekonsekwentny i w nieodpowiednich momentach. Może to być bardzo mylące dla dziecka i sprawić, że poczuje się, jakby oszukiwało. Prowadzi to do niestabilnego poczucia tożsamości. Z pewnością nie jest to rodzaj rodzicielstwa, które buduje mocną, stabilną, samoocenę i poczucie własnej wartości dziecka. Pojawia się za to uczucie wstydu i strachu, aby nie okazać się kimś mniej wspaniałym lub doskonałym. Z mojego doświadczenia wynika, że tego rodzaju przesadny i pobłażliwy styl rodzicielstwa jest mniej powszechny. Jednak wraz ze zmieniającymi się trendami rodzicielskimi mamy coraz częściej do czynienia z narcyzmem, który z niego wynika.

Tak czy inaczej, cechy narcystyczne zwykle rozwijają się wtedy, gdy ktoś nie udaje się pomyślnie przejść przez ważne emocjonalne, psychologiczne i relacyjne etapy rozwoju we wczesnym dzieciństwie. Osoby narcystyczne zatrzymują się na etapie egocentryzmu, egoizmu i skupienia na sobie, co prowadzi do koncentracji wyłącznie na własnych pragnieniach i potrzebach i lekceważeniu innych ludzi.

Dorosłe maluchy

Jeśli kiedykolwiek byłaś świadkiem wściekłości dorosłego narcyza, być może zauważyłaś, że bardzo przypomina malucha wpadającego w złość, który krzyczy, kopie, rzuca zabawkami i próbuje manipulować na różne sposoby, aby uzyskać to, czego chce. Dorosli narcyzi to pod względem emocjonalnym małe dzieci.

Jak wspominałam, istotą narcyzmu i osobowości narcystycznej jest poczucie wstydu. Dziecko doświadcza go, gdy cierpi z powodu znacznego zaniedbywania na wczesnych etapach życia. Później, jeśli nie jest w stanie się do tego przyznać lub pracować, aby to zmienić, może rozwinąć narcystyczne zachowania i cechy, które będą utrudniać funkcjonowanie w dorosłym życiu. Cechy, które wykazują narcystyczni rodzice, są często sposobem na utrzymanie się z dala od poczucia wstydu. Wstyd jest w dużej mierze źródłem narcyzmu, a zamiast doświadczać go, narcystyczny rodzic jest o wiele bardziej skłonny do zawstydzania innych.

Rozwój narcyzmu

Jak już wspomnieliśmy, narcyzm często wynika z przeżyć na wczesnych etapach życia i trudnych relacji z rodzicami. Co ważne, nie u każdego, kto ma podobne doświadczenia, rozwija się narcystyczne zaburzenie osobowości. Może to być spowodowane wieloma czynnikami. Kluczowe jest nasilenie negatywnych zjawisk i krzywd w dzieciństwie. Mogą na to wpływać również indywidualne cechy i predyspozycje albo doświadczenia życiowe, które zapobiegają rozwojowi osobowości narcystycznej – na

przykład wspierające relacje. Ważny jest też zakres doznawanych urazów i czas ich wystąpienia. Przyjmuje się, że zazwyczaj cechy narcystyczne kształtują się w ciągu pierwszych pięciu lat życia i uwidaczniają się w okresie dojrzewania lub wczesnej dorosłości. Przyjmowanie i demonstrowanie narcystycznych zachowań może być również spowodowane przykładem rodziców. Dzieci obserwują, uczą się i powtarzają – szczególnie to, co robią lub mówią ich rodzice lub inne ważne osoby w ich życiu. Rozwijają się poprzez odzwierciedlanie słów i zachowań, dlatego u niektórych z nich mogą rozwinąć się na tym tle zachowania narcystyczne, choć nie musi to być pełne narcystyczne zaburzenie osobowości.

Zakres, w jakim można pracować nad tendencjami narcystycznymi, zależy od zdolności i motywacji do prawdziwego osobistego wglądu, samoświadomości oraz chęci zmiany danej osoby. Zdolność do łączenia się z empatią, wyrzutami sumienia i wstydem oraz doświadczania tych uczuć, a także do uczciwej autorefleksji i szczerzej troski o innych, są niezbędne do ograniczenia tendencji narcystycznych lub wyleczenia się z nich. Większość narcyzów, którzy posiadają cechy znajdujące się w średnim i górnym zakresie skali nie ma i nigdy nie będzie miała takich zdolności.

Zaspokajanie potrzeb na wczesnych etapach rozwoju wpływa na psychologiczny i emocjonalny rozwój każdego dziecka. U osób, u których rozwinęła się osobowość narcystyczna, potrzeby bardzo często nie były zaspokajane lub proces ten był w dużym stopniu zakłócony. Mogło to wynikać z tego, że ich rodzice byli narcystyczni, nieczuli, zbyt „idealni”, ciągle zajęci lub niedostępni. Mogło to być również spowodowane problemami ze

zdrowiem psychicznym, alkoholizmem, innymi uzależnieniami lub traumą jednego lub obojga rodziców.

Podsumowanie

Narcyzm jest definiowany przez skrajny egoizm, samolubstwo oraz wyraźny brak empatii. Kształtowanie się osobowości narcystycznej jest zwykle determinowane już na wczesnych etapach rozwoju dziecka i wiąże się ze znaczącymi nadużyciami, zaniebdaniami lub innymi skrajnymi zachowaniami rodziców.

Osoby narcystyczne nie doświadczają poczucia winy lub wyrzutów sumienia w taki sam sposób jak inni. Definiujące cechy narcyzmu obejmują: arogancję, silne poczucie uprzywilejowania i wyższości, zazdrość, zawiść oraz patologiczną potrzebę podziwu i uwagi. Cechy narcystyczne obejmują szerokie spektrum, a narcystyczni rodzice mogą wykazywać w różnym stopniu wszystkie lub tylko niektóre z nich.


Może się zdarzyć, że jedno lub oboje rodziców znajduje się w spektrum narcyzmu. Mogą być trudni we współzyciu lub dysfunkcyjni, ale także mieć poważne zaburzenia i być niebezpieczni. Narcyzm, ze względu na zakres aktywnych mechanizmów obronnych, jest bardzo trudny do leczenia. Niezależnie od tego, zasady i narzędzia przedstawione w książce pomogą ci zwiększyć świadomość i wiedzę na temat toksycznych relacji oraz wspierać twój rozwój w obszarach, takich jak stawianie granic, komunikacja i dbanie o siebie, które chronią zdrowe relacje i zdrowie psychiczne.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)