



JAK ZOSTAWIĆ **NARCYZA** **NA DOBRE**



SPOSOBY NA WYJŚCIE Z TOKSYCZNYCH I PRZEMOCOWYCH RELACJI

DR SARAH DAVIES



DR SARAH DAVIES

JAK ZOSTAWIĆ **NARCYZĄ** **NA DOBRE**

SPOSOBY NA WYJŚCIE Z TOKSYCZNYCH I PRZEMOCOWYCH RELACJI

PRZEŁOŻYŁ
Marcin Masłowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*How to Leave a Narcissist... For Good:
Moving On From Abusive and Toxic Relationships*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik
Wydawczyni: Katarzyna Maślowska
Redakcja: Ewa Kosiba
Korekta: Małgorzata Denys
Projekt okładki: Ewa Popławska
Ilustracja na okładce: © avaicn / Stock.Adobe.com
Wyklejka: © svetolk / Stock.Adobe.com
DTP: Maciej Grycz

Copyright © Dr Sarah Davies, 2019, 2023

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiect
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Maślowski, 2024

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

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

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8371-008-2

Grupa Wydawnictwo Kobiect | www.WydawnictwoKobiect.pl



Spis treści

Wstęp.....	11
------------	----

CZĘŚĆ I: NARCYZII NARCYZM

1. Czym jest narcyzm?.....	21
Narcyz i Echo: tragedia.....	21
Narcyzm i narcystyczne zaburzenie osobowości.....	25
Otwarty narcyzm.....	27
Ukryty narcyzm.....	30
Skala narcyzmu.....	41
Źródła narcyzmu.....	43
Narcyzm a terapia.....	53
2. Czym jest narcystyczna przemoc?.....	57
Rozpoznawanie oznak narcystycznej przemocy.....	65

CZĘŚĆ II: NARCYZ I TY

3. Twoja tajna broń: informacja.....	71
4. Trójkąt dramatyczny.....	81

5. Fantazje kontra rzeczywistość	87
Zapisz to wszystko	91
6. Dostrzeganie znaków – część pierwsza	93
Oznaki narcyzmu	95
7. Doskonałe dopasowanie	107
Własny narcyzm	115
8. Co przyciąga nas do narcyzów: narcystyczni rodzice	121
Instynkt przetrwania	124
9. Przetrwanie, motywacja i rozwój	129
10. Dostrzeganie znaków – część druga (praca wewnętrzna) ...	135
Wewnętrzne odłączenie	136
Na czym polega odłączenie?	139
Jak zauważyć wewnętrzne znaki?	149
Rozwój połączenia ze sobą i dbanie o siebie	152

CZĘŚĆ III: POWRÓT DO RÓWNOWAGI

1 1. Proces powrotu do równowagi	161
Fundament powrotu do zdrowia: dbanie o siebie	164
12. Regulacja emocjonalna	171
Uważność (mindfulness)	171
Techniki ugruntowania	175
13. Zmień samopoczucie, zmieniając swoje myśli	181
Zniekształcenia podstawowych przekonań	188
14. Granice	195
Zrozumienie kwestii granic	197
Na jakiej podstawie tworzymy granice?	206

15. Wyznaczanie zdrowych granic	209
Gem, set, mecz	211
Jak wyznaczać granice	216
Komunikowanie granic	217
Zachowaj skupienie	224
16. Komunikacja z narcyzem	227
Zerwanie kontaktu	235
Ograniczenie komunikacji do absolutnego minimum	238
Wskazówki dotyczące komunikacji	243
17. Łagodniejsza rozmowa ze sobą	245
Współczucie dla siebie w praktyce	251
18. Proces żałoby	257
19. Narcystyczna przemoc a trauma	261
Czym jest trauma?	261
Reakcje na stres lub traumę	267
Okno tolerancji	269
Terapia traumy i zespołu stresu pourazowego	276
20. Wdzięczność i uznanie	281

CZĘŚĆ IV: CO DALEJ?

21. Rady dla przyjaciół i rodziny	287
22. Jak ruszyć dalej?	293
Epilog. Skorpion i żaba	301
Źródła i pozostałe lektury	303

1

Czym jest narcyzm?

Aby nauczyć się rozpoznawać narcyzm, a następnie go unikać, należy się uzbroić w informacje na jego temat. Taka wiedza pomaga zrozumieć również problemy i ograniczenia bycia w związku z narcyzem. Istotę takiego związku znakomicie oddaje znana nam z mitologii greckiej historia Narcyza i Echo.

Narcyz i Echo: tragedia

Słowo „narcyzm” pochodzi z języka greckiego, a konkretnie od imienia mitologicznego Narcyza. Historia Narcyza i Echo ukazuje tragiczną relację, która odzwierciedla dynamikę związku między narcyzami a echoistami – osobami przyciąganymi zazwyczaj przez narcyzów.

Narcyz był charyzmatycznym i przystojnym myśliwym znanym z łamania niewieścich serc i odrzucania miłości. Żadna z dziewcząt nigdy mu nie odpowiadała – zwykle był arogancki i powściągliwy. Mit głosi, że w ramach kary bogini zemsty Nemezis rzuciła

na niego zaklęcie, które miało sprawić, że zakocha się w pierwszej napotkanej osobie. Niedługo potem, w upalny dzień, zmęczony polowaniem Narcyz postanowił odpocząć nad spokojnym jeziorem. Gdy pochylił się nad taflą wody, aby się napić, dostrzegł swoje odbicie i od razu się w nim zakochał. Od tego momentu stał się całkowicie zafascynowany i urzeczony własnym wizerunkiem oraz tym wszystkim, za co go podziwiano. Nie zdawał sobie w ogóle sprawy, że tak naprawdę jest zakochany we własnym wyidealizowanym obrazie, rozpoczął więc daremną pogonį za nieosiągalną miłością.

Echo była piękną i słodką nimfą górską, którą Hera ukarała za zbytnią gadatliwość, pozbawiając ją możliwości bezpośredniego wyrażania swoich myśli. Od tej pory mogła powtarzać tylko ostatnie słowa innych – kończyła zdania, nie mogła ich jednak rozpocząć. Kiedy poznała Narcyza, zakochała się w nim do szaleństwa. Desperacko próbowała do niego dotrzeć, nawiązać kontakt i sprawić, by ją usłyszał, zobaczył i pokochał – ale nie mogła. Rozpaczliwie pragnęła uwagi i uczuć Narcyza, lecz on pozostawał całkowicie skupiony na sobie. Lekcewazył ją i jej miłość, jednak niezrażona nimfa ciągle była pochłonięta pogonią za niemożliwym. W końcu zupełnie zniknęła i jedyne, co po niej pozostało, to jej odbijający się echem głos. Narcyz zatracił się w obsesyjnej miłości do siebie i w końcu umarł z tęsknoty, bo nie był w stanie spełnić swoich pragnień. Obydwoje skończyli tragicznie, a ich życie było naznaczone cierpieniem, bólem i samotnością.

Historia Narcyza i Echo opisuje daremną pogonį i obsesję obu stron na punkcie fantazji o „miłości”. Narcyz ma obsesję na punkcie własnego wyglądu i jest w nim zakochany, ledwie zauważając innych, podczas gdy Echo skupia na nim tyle uwagi i wysiłków, że nic z niej nie zostaje.

Chyba zaczęło się to wcześniej, niż chciałabym przyznać, już w pierwszych miesiącach naszego związku. Niekonsekwencje i agresja słowna... Kilka razy zostałam zalana potokiem obelg. Nazywano mnie samolubną, szaloną, a nawet... narcystyczną. Teraz to brzmi jak prawdziwe szaleństwo, ale wtedy to akceptowałam. Byłam w stanie szoku i niedowierzania, jak mógł z taką łatwością przechodzić od bycia tak uroczym do tak całkowicie podłym. Chyba po prostu nie widziałam, co się dzieje. Byłam ślepa.

Z perspektywy czasu widzę, że do agresji często dochodziło wtedy, gdy chciałam wyjść z przyjaciółkami na babski wieczór. Na początek życzył mi miłego wieczoru, a nawet kupował prezenty. Dziewczyny mi zazdrościły i mówiły, że ich partnerzy tak nie robią. Uważam, że był to element manipulacji, ponieważ moje przyjaciółki nie mogłyby zrozumieć, gdybym później wieczorem powiedziała, że zachował się wobec mnie okropnie. „Ten cudowny mężczyzna, który kupuje ci takie wspaniałe prezenty?”. Na zewnątrz był wspaniałym chłopakiem, dlatego nie mówiłam nic o tym, jak się nade mną znęcał. Teraz zdaję sobie sprawę, że tego właśnie chciał.

W każdym razie wieczory zaczynały się dobrze, ale potem dostawałam telefony i wiadomości, w których stawał się coraz bardziej obraźliwy i irracjonalny. Byłam oskarżana, że się nim nie zajmuję, że go zostawiłam, że jestem samolubna, że z kimś flirtuję, że jestem rozwiązła. Nic z tego nie było prawdą, ale co dziwne, czułam się winna, jakbym naprawdę zrobiła coś złego. Byłam przerażona. Desperacko próbowałam mu to wynagrodzić, choć przecież nic nie zrobiłam. Następnego dnia chodziłam na

palcach, a on się do mnie nie odzywał. Czasami zachowywał się tak, jakby nic się nie stało, jakby nie miał pojęcia, o czym mówię, albo nonszalancko zrzucił winę na alkohol. Byłam wtedy ślepa na to wszystko. Widzę to wyraźniej dopiero teraz, gdy już z tego wyszłam. Cały czas czułam się zdezorientowana. Robiłam dla niego tak wiele, ale to nigdy nie wystarczało. Straciłam poczucie siebie, straciłam swój głos. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego nie potrafił mnie docenić i odwzajemnić mojej miłości. Teraz zdaje sobie sprawę, że nie był do tego zdolny. To było daremne. Muszę się skupić na poczuciu własnej wartości i przypomnieć sobie, że zasługuję na coś lepszego.

Zrozumienie prawdziwej natury i głębi problemów związanych z narcyzmem i echoizmem, współzależności i innych cech, przez które czujemy pociąg do ludzi o narcystycznym typie osobowości, ma fundamentalne znaczenie dla rozpoznania i ostatecznego zaakceptowania daremności oraz szaleństwa tego rodzaju dynamiki relacji.

Ważne jest, aby oddzielić się od narcyza i zacząć rozumieć, że jego zachowania, mentalność, zmagania i problemy należą tylko do niego. Branie odpowiedzialności za działania, wybory, ból, traumę, uzależnienia czy kłamstwa drugiej osoby nie należy do ciebie, do mnie ani do nikogo innego. Dla jej powrotu do zdrowia i rozwoju ważne jest – a nawet niezbędne – aby nauczyła się robić to sama. A jeśli z jakiegokolwiek powodu nie może lub nie chce, powinnaś wiedzieć, że nie jest to twój obowiązek ani problem. Twoim obowiązkiem jest zwrócenie uwagi na własne działania, wybory, zachowania, traumy, potrzeby i pragnienia. Dzięki temu możesz się rozwijać i pracować nad sobą. Oddzielenie się i praca

nad odzyskaniem równowagi są niezbędne w procesie zdrowienia po przemocowych związkach.

Narcyzm i narcystyczne zaburzenie osobowości

Narcystyczne zaburzenie osobowości, czyli NPD*, jest zaburzeniem psychiatrycznym sklasyfikowanym w *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Charakteryzuje się długotrwałymi wzorcami zachowań i postaw, które skupiają się wokół poczucia własnej wartości, lekceważenia innych, patologicznej potrzeby uwagi i podziwu wraz z wyraźnym brakiem empatii. Osoby narcystyczne są zaabsorbowane osiągnięciami, sukcesem, pieniędzmi, władzą i poczuciem własnej wielkości. Potrafią świetnie manipulować innymi i nie zastanawiają się dwa razy nad wykorzystaniem ich dla własnych, egoistycznych korzyści. Wielu narcyzów postrzega innych ludzi jako narzędzia. Nigdy tak naprawdę nie są w stanie doświadczyć głębokich, autentycznych relacji czy kontaktów.

Do kluczowych cech narcystycznego zaburzenia osobowości należą:

- Silne poczucie własnej wielkości i oczekiwania dotyczące specjalnego traktowania ze strony innych ludzi lub instytucji.
- Podstawowe kwestie tożsamości osobistej: osoby narcystyczne potrzebują ciągłego szacunku, pozytywnej informacji zwrotnej, podziwu i uwielbienia ze strony innych, aby regulować swoją samoocenę i poczucie własnej wartości.
- Samolubne i egoistyczne działania i zachowania.

* Z ang. *narcissistic personality disorder* (przyp. red.).

- Przesadne poczucie własnej wartości. Wyolbrzymianie swoich osiągnięć, znaczenia, statusu i umiejętności lub kłamstwa na ten temat.
- Arogancja.
- Lęk.
- Patologiczna potrzeba podziwu i uwagi.
- Niska samoocena i głęboko zakorzeniona niepewność – rekompensowane arogancją, poczuciem wyższości, poniżaniem, osądzaniem lub komentarzami na temat innych osób.
- Zaabsorbowanie fantazjami na temat sukcesu, władzy, bogactwa, miłości, błyskotliwości, wyglądu lub wizerunku.
- Poczucie lub przekonanie o własnej wyjątkowości.
- Silne poczucie, że wszystko im się należy.
- Skłonność do manipulacji interpersonalnej i wyczysku. Wykorzystywanie innych dla własnych korzyści.
- Wyraźny brak prawdziwej empatii. Narcyzi mogą sprawiać wrażenie bardzo wczulonych na uczucia innych, ale często tylko dlatego, że mają w tym własny interes. Wszelkie przejawy empatii są wykorzystywane do manipulacji i ostatecznie ukierunkowane na własne egoistyczne cele.
- Niechęć do wzięcia osobistej odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy lub niewłaściwe postępowanie.
- Silna tendencja do obwiniania innych.
- Uzależnienia i podobne problemy, w tym tendencje obsesyjno-kompulsywne, zażywanie narkotyków, alkoholizm, uzależnienie od seksu i miłości, pornografii, hazardu, pracoholizm i tym podobne.
- Niezdolność do tworzenia lub utrzymywania długotrwałych i znaczących relacji.

- Strach i/lub niezdolność do prawdziwej emocjonalnej intymności i zaangażowania.
- Bezpośrednia agresja lub agresywne zachowania, trudności w kontrolowaniu złości i wściekłości.

Warto zauważyć, że wiele osób może posiadać niektóre lub wszystkie z tych cech. Jeśli rozpoznasz kilka z nich u obecnego albo byłego partnera, możliwe, że wykazuje on cechy narcystyczne bądź symptomy narcystycznego zaburzenia osobowości, jednak formalna diagnoza jest stawiana wyłącznie przez wykwalifikowanych specjalistów. Wymieniłam podstawowe cechy, ale narcyzi mogą się różnić znacznie w swoich zachowaniach. Ogólnie rzecz biorąc, istnieją dwa główne typy narcyzów i omówię je teraz bardziej szczegółowo.

Otwarty narcyzm

Otwarty narcyzm jest prawdopodobnie znacznie łatwiejszy do rozpoznania niż inne, bardziej subtelne jego formy. Takie osoby mają imponujące cechy występujące w świecie biznesu, w polityce, w środowisku celebrytów i często przedstawiane w Hollywood. Otwarty narcyz jest postrzegany jako elegancki, wyrafinowany, charyzmatyczny i pewny siebie mężczyzna (choć oczywiście mogą to być także kobiety), zwykle posiadający jakąś władzę. Często są to przedsiębiorcy, właściciele firm, dyrektorzy generalni, politycy, artyści, ludzie o silnej pozycji i statusie pełniący ważne role społeczne. Noszą eleganckie, drogie, markowe, krzykliwe lub ekscentryczne ubrania, używają mocnych zapachów i popisują się błyskiem w oku. Są typem człowieka, który przyciąga wzrok na imprezie. Starają się otoczyć grupą niczego niepodważających wielbicieli. Emanują

ogromnym urokiem, charyzmą, pewnością siebie i seksapilem. Często wydają się potężni, pewni siebie, aroganccy, gruboskórni i na pozór niezniszczalni. Zazwyczaj są niezwykle próżnymi, ale wysportowanymi i przystojnymi uwodzicielami – chociaż często czują niepewność i mają obsesje lub paranoję na punkcie swojego wyglądu i wizerunku. Potrafią też być niesamowicie zabawni, nie-sztampowi i mieć świetne poczucie humoru. Bywają romantyczni i spontaniczni. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że potrafią kochać i są godni miłości. Mogą nawet okazywać odrobinę wrażliwości, aby zjednać sobie innych. Łatwo zrozumieć, dlaczego tak wiele osób ulega urokowi jawnych narcyzów. Potrafią sprawić, że otaczający ich ludzie natychmiast czują się wspaniale. Mają jednak także moc ich niszczenia i znęcania się nad nimi.

Jawni narcyzi mogą być łatwiejsi do rozpoznania niż ukryci, ponieważ zachowują się i traktują ludzi w znacznie bardziej oczywisty, jasny i bezpośredni sposób. Prawie zawsze są bezwstydnie egoistyczni, żądni uwagi, samolubni i manipulujący. Często postępują ryzykownie. Mają tendencję do skupiania się na bogactwie, statusie, sukcesie, uznaniu, podziwie i władzy, a jednocześnie są niezwykle wrażliwi na rzeczywiste lub rzekome odrzucenie, krytykę lub obwinianie. Potrafią świetnie manipulować, są zmienni i często agresywni w swoich próbach kontrolowania innych i zdobycia tego, czego chcą. Każdy, kto odważy się im przeciwstawić, prawdopodobnie spotka się z wybuchem narcystycznej wściekłości. Są to ludzie, którzy będą chcieli zastraszyć albo krzywdzić innych w swoim otoczeniu – lub odwrotnie, nagle ich porzucić i całkowicie się od nich odciąć, jakby nigdy nie istnieli. W odpowiedzi na jakiegokolwiek oznaki odrzucenia albo konfliktu organizują kampanie oszczerstw i nienawiści. Będą chcieli odizolować lub ukarać każdego, kto ich nie czci i nie podziwia w sposób, którego tak desperacko potrzebują.

Stosują egoistyczną manipulację na różne pokręcone, czasem niezwykle subtelne sposoby.

Pamiętam bardzo dobrze, kiedy po raz pierwszy spotkałam Johna. Byłam wtedy na konferencji. Oboje byliśmy prawnikami, więc kilku moich przyjaciół i kolegów już go znało. Kiedy pojawił się na sali, natychmiast przykuł moją uwagę. Były tam setki ludzi, ale od razu go dostrzegłam, gdy tylko wszedł przez drzwi po drugiej stronie. Był niewiarygodnie przystojny, wysoki, o promiennym, urzekającym uśmiechu. Okazał się osobą bardzo uprzejmą, rozmawiał ze wszystkimi, przechodząc przez salę. Kiedy zostaliśmy sobie przedstawieni, szczerze mówiąc, zmiękły mi kolana. Był taki przystojny, charyzmatyczny, elegancko ubrany, przyjemnie pachniał... Nie mogłam uwierzyć, że chciał ze mną rozmawiać!

Moje ciało reagowało silnie na samą jego obecność. Wiem, że to może zabrzmieć niewiarygodnie, ale miał już nade mną ogromną władzę, zanim w ogóle zaczęliśmy rozmawiać! Zwykle jestem dość spokojną, opanowaną i pewną siebie osobą, lecz podczas rozmowy z nim czułam zdenerwowanie. Między nami pojawiła się chemia i ogromna energia – nigdy wcześniej nie doświadczyłam czegoś takiego. Poczułam też, że mogę zajrzeć mu głęboko w oczy i dostrzec jego wnętrze. To był kontakt na głębokim poziomie.

Patrząc wstecz, zdaję sobie sprawę, że to wszystko było tak intensywne, pochłaniające i szybko uzależniało – jak kokaina! Tego wieczoru wymieniliśmy się numerami telefonów. Pamiętam, że kiedy wychodził, odwrócił się i uśmiechnął – tylko do mnie. W tamtym momencie

poczułam się wyjątkowo. Spośród setek pięknych, inteligentnych i interesujących ludzi widział tylko mnie. To było hipnotyzujące. Nie ulegało wątpliwości, że od pierwszego dnia coś między nami zaiskrzyło. Tego wieczoru napisał do mnie wiadomość. Zaczęliśmy szybką wymianę zdań i umówiliśmy się na pierwszą randkę w tym samym tygodniu. Od samego początku było to niezwykle intensywne przeżycie.

Ukryty narcyzm

Ukryty narcyzm wygląda nieco inaczej i jest prawdopodobnie trudniejszy do rozpoznania. W istocie u jego podstaw stoi ta sama patologia – kruche ego i poczucie własnej wartości, wynikające z podobnych wczesnych doświadczeń (wkrótce powiemy o tym więcej). Ukryty narcyz sprawia wrażenie bardziej niewinnego i bezbronnego. Może mówić łagodnie i wydawać się delikatny, skromny, nieśmiały, cichy, wrażliwy, pociągający, słodki i pomocny. Jego głęboko zakorzeniony strach i wrażliwość są maskowane przez o wiele bardziej subtelne techniki kontroli i manipulacji, niż zwykle obserwuje się u jawnego narcyza. Obejmuje to dążenie do zaspokojenia własnych potrzeb poprzez udawanie osoby troskliwej i pomocnej, a nawet altruistycznej. Tacy narcyzi mogą być bardzo hojni – kupują prezenty, oferują pieniądze – ponieważ wykorzystują status finansowy do zdobycia władzy i kontroli. Udaje im się zawstydząć innych na różne subtelne i pośrednie sposoby. Mogą wykorzystywać choroby lub problemy zdrowotne (rzeczywiste bądź wyimaginowane), aby wzbudzić współczucie, troskę, wywołać poczucie winy w celu przejęcia kontroli i zaspokojenia własnych potrzeb. Znajdują też inne mniej oczywiste sposoby zdobycia uwagi, współczucia, podziwu.

Obejmuje to wykorzystywanie miłości lub seksu jako sposobu kontrolowania i manipulacji. Taki człowiek może być cichym uwodzicielem. Wszystkie te metody są ostatecznie wykorzystywane w celu zaspokojenia własnych narcystycznych potrzeb.

Ukryty narcyz jest często męczennikiem, który poświęca swoje potrzeby dla innych (ach, gdyby tylko każdy mógł to zobaczyć i docenić!). Łatwiej jest mu okazywać swoje „słabości”. Z radością będzie opowiadać historie o tym, jak był ofiarą przemocy, niezrozumienia, jak niesprawiedliwie został potraktowany i że jest to wina wszystkich innych. Powtórzę raz jeszcze: ostatecznym celem narcyza jest manipulacja i kontrola, aby otrzymać miłość, uwagę i współczucie, których tak desperacko potrzebuje dla swojego kruchej ego.

Na podstawie swojej praktyki klinicznej i doświadczenia zidentyfikowałam kilka głównych profili narcystycznych tego typu, które opisuję bardziej szczegółowo poniżej. Ukryty narcyz jest trudniejszy do rozpoznania niż jawny – arogancki i pompatyczny, który bardziej odpowiada stereotypom. Jest on jednak równie (a pod pewnymi względami bardziej) groźny. Ludzie o takim typie osobowości wykazują atrakcyjne i pociągające cechy, ale jednocześnie stosują kontrolę i manipulację, co tylko zwiększa dezorientację partnera. Należy zauważyć, że czasami można rozpoznać cechy dwóch lub więcej profili u tej samej osoby.

Narcyza skoncentrowanego na osiągnięciach

Narcyza skupiony na osiągnięciach szuka osób o wysokim statusie lub powiązaniach oraz tych, które pełnią ważną funkcję albo mają dobrą pracę. Dla niego liczy się tylko to, co robisz i posiadasz w życiu. Nic nigdy mu nie wystarczy i będzie komunikować ci to na różne sposoby. Szuka partnerów takich jak wypaleni zawodowo

pracholnicy, którzy dążą do osiągnięcia nieuchwytnego „ideału”. Często lekceważy ich potrzeby emocjonalne, ignoruje lub nie dostrzega ich zmęczenia i stresu. Zaszczepia im wiarę, że miłość jest uzależniona od osiągnięć lub zysków poprzez krytykę albo pochwałę ich osiągnięć, a także poprzez okazywanie bądź odbieranie miłości i wsparcia.

Mój partner rzadko pomagał w domu. Miałam bardzo wymagającą pracę i pracowałam ciężko przez wiele godzin. On zostawał w domu, ale gdy wracałam z pracy wyczerpana i zestresowana, wszędzie panował bałagan (mimo że ciągle sprzątałam). Nie było nic na obiad – nawet lodówka świeciła pustką. Oczekiwał, że będę pracować, zajmować się domem i gotować. Byłam naprawdę wykończona. Jechałam na operach. Nie wiem, jak mogłam tak funkcjonować, ale czułam się w obowiązku, żeby go zadowolić. Nie chciałam go zawieść. Gdybym mu pokazała, że jestem zmęczona lub mam problemy, byłoby to oznaką słabości. Kiedy spotykaliśmy się z przyjaciółmi, bez końca opowiadał o tym, jaki jest ze mnie dumny, jak ciężko pracuję i co udało mi się osiągnąć. Byłam przekonana, że nie mogę po prostu robić mniej.

Ofiara

Narcyz typu ofiary jest szczęśliwy, gdy może okazywać swoje „słabości” i dzielić się nimi z innymi. Stale narzeka, jaki jest biedny lub jak źle został potraktowany. Zwykle ma dużo do powiedzenia o „złych” byłych partnerach, związkach lub pracy. Wszystkie poprzednie niezdrowe i toksyczne relacje były, jak twierdzi, winą drugiej osoby – nigdy nie zastanawia się nad swoim udziałem. Co gorsza, taki narcyz

twierdzi, że to on jest ofiarą w obecnym związku. Wskazuje palcem na swojego partnera i skarży się, że on/ona nie rozumie ich potrzeb lub nie bierze ich pod uwagę. Może sugerować, że jest ofiarą gniewu, niepewności i tak dalej. Nigdy nie chce ani nie jest w stanie wziąć odpowiedzialności za swoją rolę w jakiegokolwiek sprawie. Celem jest postawienie się w roli ofiary, a tym samym przydzielenie innym roli ratownika lub wywołanie w nich poczucia winy, aby zmusić ich do działań, które ostatecznie służą jego własnym egoistycznym potrzebom i pragnieniom.

Kiedy poznałam mojego partnera, miał dobrą, dobrze płatną pracę, którą uważał za stresującą, ale poza tym sprawiała mu przyjemność. Dawła mu wysoki status, który, jak teraz zdaję sobie sprawę, był absolutnie niezbędny dla jego kruchego poczucia własnej wartości. Po około roku związku zrezygnował z niej i zdecydowaliśmy się na przeprowadzkę. Co dziwne, ciągle nawiązywał do tego, że porzucił dla mnie swoją wspaniałą pracę, więc powinnam być mu za to do zgonnie wdzięczna. Nigdy jednak go o to nie prosiłam i nie zapytał mnie o zdanie, kiedy podejmował tę decyzję. Byłam zdezorientowana jego zachowaniem, ale jednocześnie zaczęłam czytać i uczyć się o narcyzmie, kontroli, agresywnych zachowaniach. Zdałam sobie sprawę, że tak właśnie się zachowuje. Próbował wzbudzić we mnie poczucie winy.

Nasz związek zaczął się psuć. W końcu osiągnęłam swoją granicę i zdecydowałam, że nie mogę już znosić jego ciągłej kontroli. Jakimś cudem udało mi się znaleźć siłę, by odejść. Słyszałam, że nadal obwinia mnie za zrezygnowanie z kariery i wiele innych rzeczy. To ja jestem „tą złą”, bo odeszłam i go porzuciłam! Z tego, co widzę, czerpie wiele

korzyści z przedstawiania siebie jako ofiary. Przyjaciele i rodzina gromadzą się wokół niego i składają mu wyrazy współczucia, a mnie nazywają okropną wariatką. To on jest ofiarą – taki biedny. To bzdury – to narcyzm.

Wybawiciel

W swojej praktyce często widzę i słyszę o narcyzach uosabiających typ wybawiciela. Ludzie spotykają się lub nawiązują relacje z takimi osobami w chwilach, gdy czują się bezbronni – na przykład po niedawnym rozstaniu, rozwodzie, żałobie lub szczególnie stresującym okresie w pracy. Wybawiciel prawie na pewno pojawi się w momencie, gdy jesteśmy najbardziej bezbronni. Zachowuje się jak rycerz w lśniącej zbroi, gotowy opiekować się nowym partnerem i chronić go. Jest to bombardowanie troską – odmiana bombardowania miłością. Szczerze mówiąc, gdy jesteśmy w potrzebie, może być to mile widziane i łatwo się temu poddać. Jednakże, podobnie jak w przypadku bombardowania miłością na wczesnych etapach, ostatecznie prowadzi to do powstania niezdrowej zależności, a z czasem narcystyczny wybawiciel przejmuje kontrolę.

Kiedy poznałam Michaela, byłam świeżo po rozwodzie. W moim poprzednim związku nie brakowało przemocy emocjonalnej, a rozwód trwał bardzo długo i okazał się dla mnie niezwykle trudny. Byłam tym wszystkim wyczerpana. Wtedy pojawił się Michael i nie mogłam uwierzyć w swoje szczęście! Był romantyczny, opiekuńczy i kochający. Kupował mi prezenty, gotował dla mnie, woził mnie i odbierał z pracy. Pomógł mi stanąć na nogi finansowo. Nalegał, aby płacić rachunki, a po sześciu miesiącach od naszego spotkania wprowadził się do mnie.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)