

Jak obchodzić się
z tymi, którzy nie widzą
świata poza sobą

...

Thomas Erikson

OTOCZENI PRZEZ NARCYZÓW

 WIELKA LITERA

fragment książki

CZY NARCYZM RZECZYWIŚCIE JEST TAK DUŻYM PROBLEMEM

*Ludzie zrobią wszystko,
by tylko nie skonfrontować się z własną duszą
– uciekną się nawet do absurdu*.*

CARL GUSTAV JUNG

W tym miejscu powinniśmy zadać sobie kilka pytań. Przykładowo: czy to, że otacza nas garstka narcyzów, ma dla nas jakiegokolwiek znaczenie? Co jest złego w tym, że ludzie zbyt często myślą o sobie? To ważne pytania, dlatego że na świecie jest mnóstwo różnych problemów i należałoby je jakoś sklasyfikować. Tylko który wziąć na pierwszy ogień?

Aby zdecydować, czy warto rozwiązać dany problem, najpierw należy się zastanowić, czy to w ogóle jest możliwe. Niektóre praktycznie znikają same, inne wymagają ogromnego zaangażowania. Do tych ostatnich należy między innymi efekt cieplarniany. Osoby mówiące, że powinniśmy zrobić wszystko, by go powstrzymać, są gotowe ponieść wszelkie koszty. I walczą z tymi, którzy uważają, że nie trzeba podejmować żadnych starań, bo sprawa i tak już jest przegrana. Jeszcze inni sądzą, że problem nie istnieje. To wyjaśnia, dlaczego uczestnicy debat klimatycznych nie są w stanie dojść do porozumienia – po prostu nie posługują się jednakową definicją problemu. A bez tego nie da się rozmawiać o rozwiązaniach.

* C.G. Jung, *Psychologia a alchemia*, przeł. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2016.

Czyjaś teściowa to prawdziwa jędza. A wujek co weekend się upija. To przykre. Może da się coś z tym zrobić, może nie – zależy trochę, kogo spytamy. Tak czy siak, będzie to wymagać mniej zachodu, niż powstrzymanie efektu cieplarnianego i jego skutków.

Silne strony narcyzów

W czym ta zgraja jest dobra? Oprócz tego, że kłamie, zdradza i oszukuje, bezbłędnie rozpoznaje słabości innych. Zupełnie jak psychopaci. Narcyzi na początku związku intensywnie badają, kim jesteś. Innymi słowy: przygotowują sobie grunt.

W pierwszej, intensywnej fazie związku mamią cię fałszywymi obietnicami, czekoladą i kwiatami. Zdradzają ci zmyślane sekrety, tak żebyś się przed nimi otworzył i wyjawiał coś, czym nie chciałeś się z nikim dzielić. Zapewne już się domyślasz, do czego to zmierza: narcyzi starają się wyciągnąć z ciebie jak najwięcej informacji, by później wykorzystać je przeciw tobie.

Narcyz mówi ci, że przeraża go wizja utraty dachu nad głową. A ty, że szefowa wyrzuci cię z pracy i nie będziesz miał pieniędzy na opłacenie rachunków. No i teraz to wie. Może jeszcze mu się to przyda. A czy on naprawdę tak bardzo się boi, że wyląduje na ulicy? No powiedz tylko. Prawdopodobnie nie. Ale teraz wie o tobie coś, co potem da się jeszcze spożytkować.

Może to być też lęk przed dużą prędkością. Gdy narcyz się o nim dowie, następnym razem, gdy będzie chciał wyprowadzić cię z równowagi, po prostu wciśnie mocniej pedał gazu.

Być może powiedziałeś mu kiedyś, że nie lubisz, gdy ludzie wybuchają agresją i podnoszą głos. Wtedy narcyz na pewno wyczuje odpowiedni moment i na ciebie nakrzyczy, by w ten sposób dostać to, czego pragnie.

Postawi cię na piedestale, robiąc to, co sprawia ci przyjem-

ność, a później zrzuci cię z niego, robiąc to, czego nie znosisz. I to w bardzo okrutny sposób. To zależy od tego, czego w danej chwili chce.

Narcyzy zna twoje traumy, ma świadomość, czego się boisz i jak zbić cię z tropu. Pamiętaj, że tacy ludzie nie uznają granic. Robią to, co im się podoba. Nie są zdolni do empatii, a jeśli z jakiegoś powodu zechcą cię skrzywdzić, to nic ich nie powstrzyma.

Większość z nich kryje się za fasadą uprzejmości. Każdy, kto próbował zerwać z narcyzem czy narcyzką, wie, jak zazwyczaj reaguje na to otoczenie. „Naprawdę chcesz zostawić tego przemiłego chłopaka / tę przemiłą dziewczynę?”

Narcyzi spędzają mnóstwo czasu na tworzeniu idealnego wizerunku. A jako że ich słuchacze działają podobnie jak ty, wierzą, że jest prawdziwy. Twój znajomi nie mieszkają pod jednym dachem z narcyzem, dlatego gdy powiesz im, co on tak naprawdę wyrabia, raczej ci nie uwierzą. Bo dlaczego mieliby ci zaufać? W końcu powiedział im, że niedawno zmieniłaś się nie do poznania.

Choć wydaje się to sprzeczne, większość narcyzów w rzeczywistości dobrze wie, jak działa ludzka psychika. Mimo że ich sfera emocjonalna wygląda zgoła inaczej i sami nie są zdolni do empatii, potrafią rozszyfrować reakcje innych. W końcu badali nas z bliska, i to nie kierując się emocjami. Dzięki temu potrafią świetnie analizować sytuację.

Wszystko dlatego, że chcą nauczyć się naśladować ludzkie emocje. I świetnie im to wychodzi. Nie daj się zwieść.

Czy narcyz ma też jakieś słabości

Całe mnóstwo. Ale, rzecz jasna, się do nich nie przyzna.

Narcyzi nienawidzą obojętności. Nie znoszą, gdy ktoś ich lekceważy. Nie chcą przebywać w towarzystwie osób, które nie poświęcają im należytej uwagi. Wszystko jest lepsze od

braku zainteresowania: nawet złość czy nienawiść. Każda reakcja to dowód na to, że ktoś ich zauważył. Ludzie, którzy ignorują ich wygłupy, wydają się prowokujący, bo narcyzi nie mają nad nimi władzy. Jak unieszczęśliwić kogoś, kogo nie obchodzi twoje istnienie?

Ważne, by od samego początku znajomości czuć się kochanym. To wyraźne potwierdzenie własnej wartości. A co, jeśli narcyz zamiast tego spotka się z obojętnością? Jeśli się na niego nie zareaguje, to nie będzie mógł nikogo później sabotować. Bo jak ma zniszczyć dzień osobie, która nawet go nie słucha? Jeśli ofiara, czy też przyszła ofiara, żyje własnym życiem i choćby przelotnie na niego nie spojrzy, doprowadzi go do szaleństwa.

Narcyzi nie mają dostępu do świata, w którym przebywamy ty czy ja. Są tak płytki, że nie dostrzegają, co oferuje im życie. A gdy to sobie uświadomią (pamiętaj, że nie mówimy tu o psychopatach, którzy nie chcą wiedzieć niczego o emocjach i cieszą się, że nie muszą się z nimi zmagać), czasami wpadają w głęboką depresję. W głębi serca wiedzą, że pewne rzeczy są dla nich nieosiągalne. Ale refleksje nad życiem natchodzą ich dopiero na starość.

Oczywiście niektórzy narcyzi dobrze to rozumieją. Podział jest płynny, ale zazwyczaj mowa o nadwrażliwych jednostkach, które w głębi duszy czują do siebie wrogość. Wiedzą, że wszyscy wokół ich nie znoszą i że nie mogą nic z tym zrobić. Sprawa jest skomplikowana: z jednej strony cieszą się, że nie kierują się sentymentem, a z drugiej strony są przez to zniechęceni.

Jeśli kiedyś przyszło ci do głowy, że fajnie byłoby być narcyzem, jeszcz się nad tym zastanów.

Tak naprawdę narcyzi są dość zobojętniali. Nigdy nie dowiedzą się, czym jest prawdziwa miłość. Mają świadomość, że istnieje i rozumieją, na czym polega, ale na pewno jej nie doświadczą. A jako że nie znoszą, gdy im się czegoś odmawia, ogarnia ich z tego powodu wielkie zmieszanie.

Czy narcyzi są niebezpieczni

Tym sposobem wróciliśmy do pytania, które postawiłem na początku rozdziału: czy to, że wokół jest garstka narcyzów, ma dla nas jakiegokolwiek znaczenie? Zastanówmy się, jak narcyzi i narcyzki krzywdzą innych. Czy są niebezpieczni i jakkolwiek zagrażają tobie i twojej rodzinie?

Jak zdefiniować słowo „niebezpieczny”? Przyjrzyjmy mu się z różnych stron. Niebezpieczny znaczy przede wszystkim tyle, co „zagrażający innym”. Mam tu na myśli zarówno przemoc fizyczną, jak i psychiczną.

Osoby stosujące wobec innych przemoc fizyczną niekoniecznie muszą być narcyzami czy psychopatami. Mężowie bijący żony to najczęściej tchórzliwe dupki, które nigdy nie odważyłyby się zaatakować mężczyzny. Nie uderzyliby niktogo, kto mógłby im oddać. Tyrani niestety istnieją od zawsze. Jak na razie nie wiemy, czy narcyzi mają większą skłonność do przemocy niż inni. W pewnym stopniu zależy to od bagażu ich doświadczeń.

Badania wykazują, że rodzice, którzy biją swoje dzieci, sami też doświadczali w dzieciństwie agresji. Takie wyjaśnienie wydaje się jednak mało przekonujące – w końcu wielu z nich wcale tego nie robi. Przemoc zatrzymuje się na nich. Nie przenoszą jej na dzieci.

Nie mamy dowodu na to, że narcyzi częściej od innych przejawiają tendencję do zachowań agresywnych. Uważam, że jeśli zaczęły nachodzić cię myśli typu: „Czy mój partner może być niebezpieczny?”, powinieneś przygotować się na wszystko. Na twoim miejscu od razu spakowałbym walizki. Nie ma na co czekać.

Jeśli jednak przyjrzymy się temu z drugiej strony i spytamy, czy narcyzi stosują wobec innych przemoc psychiczną, to odpowiedź bez wątplenia zabrzmi: „Tak”. Narcyzi, podobnie jak psychopaci, krzywdzą otoczenie swoim postępowaniem. Manipulują, oszukują, zdradzają, wyzyskują i grają na

uczuciach. Niekiedy zachowują się tak źle, że ich partnerzy lub partnerki zwyczajnie nie mają szans wyjść z tego bez szwanku.

Wiemy, że spora część osób cierpiących na zespół stresu pourazowego była wcześniej w jakiegoś rodzaju toksycznej relacji. Zdarza się, że ktoś znęcał się nad nimi przez kilkadziesiąt lat. Narcyzi są wytrawnymi dręczycielami i – choć ich metody nie wydają się tak drastyczne, jak w przypadku psychopatów – bawią się swoimi ofiarami, przez co te na długo tracą zaufanie do innych ludzi. O ile nie na zawsze.

Podsumowując: kontakt z narcyzami nie jest dla ciebie dobry.

Ale narcyzi i narcyzki mogą być niebezpieczni także dla całych grup. Na przykład dla pracowników przedsiębiorstwa. Jeżeli ktoś swoim zachowaniem zakłóca działanie firmy, może bardzo jej zaszkodzić. Najgorzej, jeśli narcyzem jest sam szef czy szefowa. I skłóca pracowników, by wzmocnić własną pozycję.

Tego typu jednostki krzywdzą innych na wiele sposobów.

Narcyzm to psychologiczny ekwiwalent biernego palenia. Narcyz ostatecznie też pewnie na tym ucierpi, ale równie mocno (a może nawet bardziej) zaszkodzi osobom z najbliższego otoczenia. I to znacznie wcześniej niż sobie – w końcu oni sami nie palili.

Prawda jest taka, że narcyzi – podobnie jak psychopaci i makiaweliści – są manipulantami i potrafią bardzo uprzykrzyć innym życie. A gdy człowiek nie spodziewa się ataku, sytuacja może stać się rzeczywiście niebezpieczna.

Wniosek jest taki, że narcyzi zagrażają innym ludziom. Im bardziej się do ciebie zbliżą, tym większe ryzyko, że w końcu spotka cię coś nieprzyjemnego.

TEST: CZY JESTEŚ NARCYZEM

***W każdym z nas jest ktoś,
kogo nie znamy*.***

CARL GUSTAV JUNG

Pora iść dalej. Po rozważaniach o narcyzmie kulturowym być może zadajesz sobie to oczywiste pytanie: co, jeśli ja sam też jestem osobą narcystyczną?

Tak, co wtedy? Dobre pytanie i już teraz mogę ci wyjawić, że wszyscy mamy w sobie taką cząstkę. Różni się ona tylko wielkością.

Ale czy jesteś narcyzem lub narcyzką?

Może i jesteś. W każdym razie choć trochę. Nie sądzę, byś był przypadkiem klinicznym, nigdy więc nie zdiagnozowano by u ciebie narcyzmu. Widziałeś ogólne kryteria do postawienia tego rozpoznania. Na bank wychwyciłeś u siebie niektóre z nich, co może wydawać się niepokojące. Ale tak samo jak nie możesz zaprzeczyć, że czasami odkładasz rzeczy na później, jesteś złym słuchaczem lub sięgasz po ostatni kawałek czekolady, gdy nikt nie patrzy, to w równie małym stopniu możesz powiedzieć, że nigdy nie zachowujesz się jak narcyz. To złożona kwestia.

Żeby dowiedzieć się, czy masz cechy narcystyczne, możesz zaraz zrobić sobie test, którego psychologowie używali od

* C.G. Jung, *Przełom cywilizacji*, przeł. R. Reszke, Wydawnictwo KR, Warszawa 2009.

dziesięcioleci. Nie jest zapewne doskonały, a niektórzy wręcz twierdzą, że nie działa wystarczająco dobrze. Może jednak wskazać pewne tendencje narcystyczne bez klasyfikowania cię jako rasowego narcyza. Prawdopodobnie masz w sobie wiele cech narcystycznych, ale nie czynią cię one narcyzem, dopóki nie przejawiają się u ciebie wystarczająco często. Czasem po prostu trzeba zaakceptować, że nie jest się świętym, a wartość z uświadomienia sobie tego jest wartością płynącą ze zrozumienia, jakie ma się predyspozycje.

Test

Pora skończyć ze spekulacjami i poważnie zbadać tę kwestię.

Z każdej pary wybierz stwierdzenie, z którym najlepiej się identyfikujesz. Jeśli utożsamiasz się z obydwoma, wybierz to, które twoim zdaniem jest trafniejsze.

- 1 I PUNKT Mam naturalny talent, jeśli chodzi o wpływanie na innych.
0 PUNKTÓW Nie umiem zbyt dobrze wpływać na ludzi.
- 2 I PUNKT Pokora jest nie dla mnie.
0 PUNKTÓW W gruncie rzeczy jestem dość nieśmiałym człowiekiem.
- 3 I PUNKT Chętnie podejmuję ryzyko, niezależnie od sytuacji.
0 PUNKTÓW Zazwyczaj postępuję dość ostrożnie.
- 4 0 PUNKTÓW Czasem, kiedy ludzie prawią mi komplementy, wstydę się.
I PUNKT Wiem, że jestem dobrym człowiekiem, bo wszyscy mi to mówią.
- 5 0 PUNKTÓW Przeraża mnie myśl o przejęciu władzy nad światem.
I PUNKT Gdyby władza nad światem spoczywała w moich rękach, byłby on lepszym miejscem.
- 6 I PUNKT Jestem w stanie wyłgać się z każdej sytuacji.
0 PUNKTÓW Staram się akceptować konsekwencje swojego zachowania.
- 7 0 PUNKTÓW Wolę wtopić się w tłum.
I PUNKT Lubię stać w centrum.

- 8** 1 PUNKT Zostanę człowiekiem sukcesu.
0 PUNKTÓW Nie myślę aż tak o sukcesie.
- 9** 0 PUNKTÓW Nie jestem lepszą ani gorszą osobą od większości ludzi.
1 PUNKT Myślę, że jestem niezwykłą osobą.
- 10** 0 PUNKTÓW Nie mam pewności, czy sprawdziłbym się w roli lidera/
liderki.
1 PUNKT Postrzegam siebie jako dobrą liderkę/dobrego lidera.
- 11** 1 PUNKT Jestem pewny/pewna siebie.
0 PUNKTÓW Chciałabym/Chciałbym być bardziej pewna/pewny
siebie.
- 12** 1 PUNKT Lubię mieć władzę nad innymi.
0 PUNKTÓW Nie mam nic przeciwko wykonywaniu rozkazów.
- 13** 1 PUNKT Myślę, że łatwo jest manipulować ludźmi.
0 PUNKTÓW Nie odpowiada mi manipulowanie innymi.
- 14** 1 PUNKT Domagam się szacunku, na jaki zasługuję.
0 PUNKTÓW Zwykle spotykam się z szacunkiem, na jaki zasługuję.
- 15** 0 PUNKTÓW Nie lubię pokazywać swojego ciała.
1 PUNKT Lubię odsłonić trochę ciała.
- 16** 1 PUNKT Czytam z ludzi jak z otwartej książki.
0 PUNKTÓW Czasami trudno mi zrozumieć ludzi.
- 17** 0 PUNKTÓW Jeśli czuję się kompetentna/kompetentny, chętnie biorę
na siebie podejmowanie decyzji.
1 PUNKT Lubię brać odpowiedzialność za podejmowane decyzje.
- 18** 0 PUNKTÓW Chciałbym /chciałabym być po prostu szczęśliwy/
szczęśliwa.
1 PUNKT Chcę coś osiągnąć w oczach świata.
- 19** 0 PUNKTÓW W moim wyglądzie nie ma nic specjalnego.
1 PUNKT Lubię na siebie patrzeć.
- 20** 0 PUNKTÓW Staram się nie mówić o wszystkim, co robiłem/robiłam.
1 PUNKT Zwykle opowiadam o wszystkim, co robiłem/robiłam,
jeśli tylko mam ku temu okazję.

Otoczeni przez narcyzów

- 21** 1 PUNKT Zawsze wiem, co robię.
0 PUNKTÓW Czasami nie jestem pewny/pewna, co robię.
- 22** 0 PUNKTÓW Czasami, wykonując jakieś zadanie, jestem uzależniony/
uzależniona od innych.
1 PUNKT Rzadko jestem zależny/zależna od innych, kiedy załatwiam
jakieś sprawy.
- 23** 0 PUNKTÓW Zdarza mi się opowiedzieć dobrą historię.
1 PUNKT Wszyscy lubią słuchać moich historii.
- 24** 1 PUNKT Dużo oczekuję od innych.
0 PUNKTÓW Lubię robić coś dla innych.
- 25** 1 PUNKT Nie będę zadowolony/zadowolona, dopóki nie dostanę
tego, na co zasługuję.
0 PUNKTÓW Odbieram nagrodę, kiedy mi się trafi.
- 26** 0 PUNKTÓW Komplementy wprawiają mnie w zakłopotanie.
1 PUNKT Lubię słuchać komplementów.
- 27** 1 PUNKT Mam silną wolę.
0 PUNKTÓW Władza dla samej władzy mnie nie interesuje.
- 28** 0 PUNKTÓW Nie interesują mnie nowe trendy ani moda.
1 PUNKT Lubię inicjować nowe trendy i modę.
- 29** 1 PUNKT Lubię patrzeć na siebie w lustrze.
0 PUNKTÓW Niespecjalnie interesuje mnie patrzenie na siebie
w lustrze.
- 30** 1 PUNKT Naprawdę lubię być w centrum.
0 PUNKTÓW Będąc w centrum, czuję się niekomfortowo.
- 31** 1 PUNKT Mogę żyć tak, jak chcę.
0 PUNKTÓW Ludzie nie zawsze mogą żyć tak, jak chcą.
- 32** 0 PUNKTÓW Bycie autorytetem niewiele dla mnie znaczy.
1 PUNKT Ludzie zawsze rozpoznają mój autorytet.
- 33** 1 PUNKT Wolę być liderem/liderką.
0 PUNKTÓW Nie ma dla mnie znaczenia, czy jestem liderem/liderką,
czy nie.

- 34** 1 PUNKT Będę wspaniałą osobą.
0 PUNKTÓW Mam nadzieję, że odniosę sukces.
- 35** 0 PUNKTÓW Ludzie czasem wierzą w to, co im mówię.
1 PUNKT Mogę sprawić, by ludzie uwierzyli we wszystko.
- 36** 1 PUNKT Denerwuję się, gdy ludzie nie zauważają, jak wyglądam.
0 PUNKTÓW Nie mam nic przeciwko niknięciu w tłumie.
- 37** 1 PUNKT Jestem urodzonym liderem/liderką.
0 PUNKTÓW Przywództwo to umiejętność, której rozwój wymaga dużo czasu.
- 38** 1 PUNKT Chciałbym/Chciałabym, żeby ktoś napisał moją biografię.
0 PUNKTÓW Nie lubię, kiedy ktoś z jakiegokolwiek powodu węszy w moim życiu.
- 39** 1 PUNKT Jestem zdolniejszy/zdolniejsza od innych.
0 PUNKTÓW Dużo mogę się od innych nauczyć.
- 40** 0 PUNKTÓW Jestem prawie taki sam/taka sama jak wszyscy inni.
1 PUNKT Jestem niezwykłą osobą.

Łączna liczba punktów:

Przykłady	Punkty
Amerykańscy studenci (Raskin i Terry, 1988)	15,6
Dorośli Amerykanie (Pinsky i Young, 2009)	15,3
Amerykańscy celebryci (Pinsky i Young, 2009)	17,8

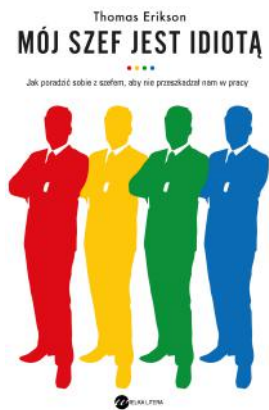
Ile masz punktów? Mogę zdradzić, że sam zdobyłem 14, co pasuje mnie w gronie niemalże wszystkich innych. Żeby zostać sklasyfikowanym jako narcyz, trzeba zdobyć ponad 25 punktów. Jeśli skończysz z wynikiem 30 punktów, możesz być pewny, że znajomi uważają cię czasem za dość wnerwiającego. Masz ich ponad 30? Hm. Nie sądzę, żebyś tyle zdobył.

Powód jest prosty: naprawdę trudno mi uwierzyć, że prawdziwy narcyz odpowie szczerze na te pytania.

Zwróć proszę uwagę, że test należy traktować tylko jako wskazówkę. Jedynie specjalnie przeszkolony psycholog może stwierdzić, czy naprawdę jesteś narcyzem lub narcyzką.

Więcej o książce przeczytasz [tutaj](#).

Mogą zainteresować Cię również:



Sprawdź nasze **NOWOŚCI**
Zapraszamy na wielkalitera.pl