

Jarosław Gibas

# NARCYZ

JAK NIE DAĆ SIĘ SKRZYWDZIĆ  
I JAK NIE KRZYWDZIĆ INNYCH



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Przygotowanie okładki: Jan Paluch  
Zdjęcie autora na skrzydełku: Radosław Kazimierczak

Ilustracja na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<https://onepress.pl/user/opinie?ksinar>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-342-1

Copyright Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| Wstęp .....                                      | 7          |
| <b>Część I. Skąd się wziął narcyzm?</b>          | <b>15</b>  |
| Rozdział 1. Mit o Narcyzie .....                 | 19         |
| Rozdział 2. Mało zabawna historia narcyzmu ..... | 29         |
| <b>Część II. Rodzaje narcyzmu</b>                | <b>39</b>  |
| Rozdział 3. Narcyzm wspaniały .....              | 43         |
| Rozdział 4. Narcyzm wrażliwy .....               | 47         |
| Rozdział 5. Narcyzm kompensacyjny .....          | 51         |
| Rozdział 6. Narcyzm ukryty .....                 | 57         |
| Rozdział 7. Narcyzm społeczny .....              | 63         |
| Rozdział 8. Narcyzm uwodzicielski .....          | 67         |
| Rozdział 9. Narcyzm koteryjny .....              | 71         |
| Rozdział 10. Narcyzm złośliwy .....              | 77         |
| Rozdział 11. Narcyzm teatralny .....             | 81         |
| Rozdział 12. Narcyzm podejrzliwy .....           | 87         |
| Rozdział 13. Narcyzm epizodyczny .....           | 91         |
| Rozdział 14. Narcyzm adaptacyjny .....           | 95         |
| Rozdział 15. Narcyzm zdrowy .....                | 99         |
| <b>Część III. Rozpoznanie</b>                    | <b>103</b> |
| Rozdział 16. Samozaabsorbowanie .....            | 107        |
| Rozdział 17. Podziw .....                        | 111        |
| Rozdział 18. Konfirmacja .....                   | 117        |
| Rozdział 19. Nadwrażliwość .....                 | 121        |
| Rozdział 20. Kontrola .....                      | 125        |
| Rozdział 21. Identyfikacja projekcyjna .....     | 129        |
| Rozdział 22. Łatwoobrażalność .....              | 133        |
| Rozdział 23. Transakcyjność .....                | 137        |

|              |                              |     |
|--------------|------------------------------|-----|
| Rozdział 24. | Podwójne wiązanie .....      | 141 |
| Rozdział 25. | Zazdrość .....               | 145 |
| Rozdział 26. | Wstyd .....                  | 149 |
| Rozdział 27. | Zarządzanie przewagą .....   | 153 |
| Rozdział 28. | Tendencje pasożytnicze ..... | 159 |
| Rozdział 29. | Manipulacja .....            | 163 |

**Część IV. Epidemia narcyzmu** **167**

|              |                                       |     |
|--------------|---------------------------------------|-----|
| Rozdział 30. | Narcyzm u władzy .....                | 173 |
| Rozdział 31. | Narcyzm celebrycki .....              | 179 |
| Rozdział 32. | Narcyzm a media społecznościowe ..... | 185 |
| Rozdział 33. | Narcyzm zbiorowy .....                | 191 |
| Rozdział 34. | Narcyzm pokoleniowy .....             | 197 |
| Rozdział 35. | Narcyzm w pracy .....                 | 203 |
| Rozdział 36. | Narcyzm w rodzinie .....              | 209 |
| Rozdział 37. | Randka z narcyzem .....               | 215 |
| Rozdział 38. | Relacja z narcyzem .....              | 221 |

**Część V. Jak nie dać się skrzywdzić?** **227**

|              |                                  |     |
|--------------|----------------------------------|-----|
| Rozdział 39. | Diagnozowanie narcyza .....      | 231 |
| Rozdział 40. | Brak reakcji na narcyza .....    | 237 |
| Rozdział 41. | Zawstydzanie narcyza .....       | 241 |
| Rozdział 42. | Szukanie sprzymierzeńców .....   | 245 |
| Rozdział 43. | Zarządzanie napięciem .....      | 249 |
| Rozdział 44. | Ustalanie granic i limitów ..... | 253 |
| Rozdział 45. | Zarządzanie ego narcyza .....    | 259 |
| Rozdział 46. | Ochrona własnej wartości .....   | 265 |

**Część VI. Jak nie krzywdzić innych?** **269**

|              |                                   |     |
|--------------|-----------------------------------|-----|
| Rozdział 47. | Narcystyczna autoświadomość ..... | 275 |
| Rozdział 48. | Ocena poziomu dotkliwości .....   | 281 |
| Rozdział 49. | Przetestuj swojego narcyza .....  | 287 |
|              | Zakończenie .....                 | 299 |
|              | Bibliografia .....                | 301 |

## Relacja z narcyzem

Założmy jednak, że okres randek, miłosnych uniesień i nieco ślepej fascynacji mamy za sobą. Kurz romantycznej przygody już opadł, a my przecieramy oczy ze zdumienia, bo właśnie odkryliśmy, że nasz relacyjny partner czy relacyjna partnerka jest narcyzem... Hm... zaraz, zaraz. Skąd to wiemy na pewno? Czy dysponujemy diagnozą ujawniającą u ukochanej czy ukochanego narcystyczne zaburzenie osobowości? Otóż nie, prawda? Zazwyczaj to, czym dysponujemy, to wyłącznie nasze podejrzenie co do tego, że jakieś zachowania po drugiej stronie relacji mogą zdradzać, iż mamy do czynienia z narcyzem. Jednak — jak już wiemy z poprzednich rozdziałów — to, że czasem komuś zdarzy się delikatny narcystyczny epizod, jeszcze nie oznacza, że można tę osobę zdiagnozować jako zaburzoną osobowość. Z drugiej strony, narcystyczne epizody w relacjach powinny działać jak czerwone ostrzegawcze flagi, dzięki którym możemy stać się dużo ostrożniejsi i nie pozwolić, by ewentualny narcyz wyszał z nas swym narcyzmem zbyt wiele energii. Generalnie więc nie wiadomo do końca, jak to z tymi narcyzami w związkach jest i w którą stronę powinna być zwrócona nasza ocena sytuacji — czy na bezwzględny osąd dotyczący narcyzmu, czy też zauważenie kilku małych wpadek, od których przecież sami nie jesteście również wolni.

Jak zatem zdefiniować taką sytuację, w której nic do końca nie jest wiadome? Tu z pomocą śpieszy specjalista terapii schematów Richard Brouillette — ten sam, którego opinie już cytowałem w kontekście zarówno zdrowego, jak i epizodycznego narcyzmu. Mówi on, że najlepiej będzie w takim wypadku użyć określenia stosowanego w mediach społecznościowych, gdy chcemy opisać relację, w której się znajdujemy i której tak naprawdę nie potrafimy porządnie zdefiniować<sup>132</sup>. Inaczej mówiąc, należy tu użyć sformułowania „to skomplikowane”. Jednak niezależnie od tego, jak bardzo nie potrafimy dojść do odpowiedniej diagnozy naszej relacji i kategoriycznego stwierdzenia, czy po drugiej jej stronie stoi narcyz, czy też nie, warto przyrzeć się trzem stylom, które według Brouillette’a opisują nasze relacje z narcyzami. Dzięki ich poznaniu możemy ocenić pod ich kątem naszą relację i przybliżyć się nieco do tego, by to, co skomplikowane, było skomplikowane w nieco mniejszym stopniu.

Pierwszy styl to narcystyczna tolerancja. Oznacza takie funkcjonowanie w związku, w którym po prostu tolerujemy narcystyczne podrygi partnerki czy partnera (lub przymykamy na nie oko). Tak się dzieje, kiedy sami sobie również pozwalamy na odrobinę narcyzmu — jak pokazują badania<sup>133</sup> przeprowadzone przez naukowców z wydziału psychologii Uniwersytetu Alabama, najbardziej tolerancyjne wobec narcyzów są osoby, które same wykazują cechy narcystyczne. Ale jest tutaj pewien kruczek: otóż taka tolerancja zazwyczaj jest najsilniejsza w początkowej fazie relacji i im dalej w las, tym coraz mniejszą mamy na nią ochotę. A kiedy przydarzy się konfrontacja, w której może się okazać, że narcyzm partnera jest dla niego ważniejszy niż to, byśmy mogli na nim polegać czy mu zaufać, to bardzo

---

<sup>132</sup> Richard Brouillette, *Your Coping Skills Aren't Working: How to Break Free from the Habits that Once Helped You But Now Hold You Back*, New Harbinger Publications, Oakland 2023.

<sup>133</sup> <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.019>

szybko początkowa tolerancja przemienia się w utratę zaufania, co w każdej relacji — nie tylko romantycznej — tworzy potężny problem.

Drugim stylem wymienionym przez Brouillette'a jest tzw. pułapka empatii, w której jeden z partnerów na tyle potrafi się zaangażować w potrzeby drugiego, że jego własne schodzą na drugi plan. Z czasem jednak okazuje się, że stojący po drugiej stronie relacji narcyz nawet nie zamierza taką samą empatią obdzielić drugiej strony, więc związek z czasem zaczyna przeradzać się w schemat wiecznego podporządkowania, który staje się obowiązującym schematem interakcyjnym. Po prostu jedno podporządkowuje się zaspokajaniu potrzeb drugiego, i to bez wzajemności, przy czym nikt tego układu nie kwestionuje, bo przecież zawsze tak było i było dobrze, nie? Jeśli w takim układzie znajdzie się narcyz z krwi i kości, czyli narcyz zawodowiec, a nie tylko nieśmiały epizodyczny autowielbiciel, czyli narcyz amator, to z podporządkowanego partnera czy podporządkowanej partnerki (albo z podwładnego, dziecka itd. — bo schemat ten dotyczy wszystkich relacji, a nie tylko romantycznych) wycisnie ostatnie energetyczne soki, zamieniając jego/jej życie w niewolnicze piekło.

Trzeci styl możemy określić sformułowaniem: „Jest dobrze, dopóki jest dobrze”. Oznacza ono relację, która jeszcze — jak mówi Brouillette — „nie przeszła warunków skrajnych”<sup>134</sup>. Taki styl zazwyczaj pojawia się w relacjach powierzchownych albo na ich początkowym etapie, kiedy jeszcze partnerzy nie doświadczyli na tyle dużych kłopotów czy przeciwności losu, by zmusiło ich to do wspólnego rozwiązania problemu. Takie sytuacje są bowiem doskonałym papierkiem lakmusowym do ujawnienia narcyza w związku — w obliczu kłopotów będzie błyskawicznie widać, ile jest w stanie poświęcić z własnego komfortu i bezpieczeństwa dla danej relacji i czy jego deklaracje miłości, oddania i lojalności są warte coś więcej niż przysłowiowy funt kłaków. Ten model pokazuje również dość przykrą

---

<sup>134</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flipping-out/202302/3-reasons-people-are-drawn-to-narcissists>

dla drugiej strony relacji prawdę, a mianowicie to, że narcyz w relacji potrafi być świetnym partnerem, dopóki wszystko układa się po jego myśli. Bo tak jak przyjaciel poznaje się w biedzie, tak narcyza poznaje się po tym, jak reaguje w obliczu problemów. Zawodowy narcyz, jak pamiętamy z części dotyczącej rozpoznawania jego cech i strategii, zawsze przerzuci odpowiedzialność na zewnątrz siebie i umyje ręce, wskazując winnych naokoło. A to oznacza, że nie weźmie udziału w rozwiązywaniu jakiegokolwiek problemu, bo to przecież w jego przekonaniu nie jego sprawa.

Ale style Brouillette'a to niejedyne przesłanki do podejrzeń, że jesteśmy w związku z narcyzem. Kolejną, i to zazwyczaj uznawaną za niezwykle silną, jest niewierność. Według badań, których wyniki ogłoszono w lutym 2023 roku, przeprowadzonych przez naukowców z uniwersytetu w Liverpoolu, ta cecha dotyczy wszystkich przedstawicieli ciemnej triady<sup>135</sup>. Wprawdzie psychopatów i manipulatorów najsilniej, ale narcyzi też się łapią do tego schematu. Neuropsycholog oraz psycholog kliniczny z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej Arash Emamzadeh wskazuje, że model „obsługi” niewierności u narcyzów może przybierać następującą formę: „Zasługuję na specjalne traktowanie, ponieważ jestem bardziej atrakcyjny, inteligentny i popularny niż inni. Ludzie, którzy się z tym nie zgadzają, są albo zbyt głupi, aby zobaczyć moją wyższość, albo zbyt zazdrośni, aby to przyznać”<sup>136</sup>. A zatem narcyz uważa, że jego atrakcyjność i górowanie pod tym względem nad innymi niejako upoważniają go do tego, by z niej nieskrępowanie korzystać, a fakt zdobycia zainteresowania innej atrakcyjnej osoby spoza jego relacji jest dla niego jedynie potwierdzeniem własnej wspaniałości, co dodaje mu podziwu we własnych oczach.

---

<sup>135</sup> <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111987>

<sup>136</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/finding-a-new-home/202302/new-research-on-5-types-of-infidelity-and-the-dark-triad>



Niestety, sama niewierność to jeszcze nie najgorszy scenariusz w związku z narcyzem. W 2022 roku ukazały się wyniki badań przeprowadzonych na 436 osobach, które doświadczają lub doświadczyły w przeszłości związku ze zdiagnozowanym narcyzem. Wyniki nie pozostawiają złudzeń co do koszmaru, jakim może być związek z taką osobą. 44% badanych doświadczyło obraźliwych zachowań, obejmujących również przemoc fizyczną, werbalne znęcanie się oraz przemoc emocjonalną. 32% badanych wskazywało na przemoc finansową ze strony partnerów czy partnerek narcyzów, przejawiającą się w formach takich jak rygorystyczna kontrola finansowa, oszukiwanie, kradzież ze wspólnego konta, przejmowanie wszystkich, nawet najmniejszych decyzji finansowych czy nieodpowiedzialność finansowa — trwonienie wspólnych pieniędzy wyłącznie na siebie, i to na rzeczy najczęściej zupełnie zbędne. 34% badanych opowiadało o niechcianych zachowaniach seksualnych, w tym niewierności, seksualnym egoizmie (nieuwzględnianiu potrzeb seksualnych partnera), zmuszaniu do seksu, niewybrednych żartach i aluzjach seksualnych (w tym również wypowiedzianych w towarzystwie innych ludzi) lub używaniu seksu do kontrolowania podporządkowania (na przykład wstrzymywaniu seksu w celu uzyskania określonych korzyści lub karaniu brakiem seksu). Co więcej, w badaniach wyszło, że zdecydowana większość ich uczestników na skutek relacji z narcyzem doświadcza podwyższonego poziomu lęku oraz stresu.

Powyższe wskazuje, że bez cienia wątpliwości możemy uznać, iż na dłuższą metę relacja z narcyzem jest wyniszczająca i do niczego dobrego nie prowadzi. Skoro tak, to dlaczego tak wielu ludzi tkwi w takich związkach, zamiast po dostrzeżeniu kilku pierwszych czerwonych flag uciekać od narcyzów jak najdalej? Mimo że takie wyjście wydaje się najrozsądniejszym rozwiązaniem, wcale nie jest takie łatwe. W relacjach ludzi wiążą ze sobą nie tylko uczucie i przywiązanie, ale na przykład konieczność spłaty wspólnie zaciągniętego kredytu czy wychowania dzieci. Dodatkowo w obliczu pomysłu na

zerwanie związku z narcyzem (szczególnie długotrwałego) zawsze pojawia się demon strachu spod znaku: „Jak ja sobie sam(a) poradzę?” czy demon wstydu: „Co ludzie/rodzina/znajomi powiedzą?”. Do tego zerwanie związku z narcyzem może być wyjątkowo trudne, bo to przecież zazwyczaj wprawiony w bojach manipulator, który w określonych sytuacjach może zrobić wszystko, co tylko mu przyjdzie na myśl, by do takiego rozstania nie dopuścić. Wtedy trzeba pokonać nie tylko swój lęk, ale też wytrenowanego wojownika, który nie zamierza łatwo ustąpić z placu boju. Biorąc to wszystko pod uwagę, trudno się dziwić, że wielu ludzi krzywdzonych w relacjach z narcyzami i przez narcyzów wciąż w nich pozostaje, często przymykając oko na to, czym tak naprawdę narcyzi ich krzywdzą. Taka relacja zamienia się w nieustanną walkę z demonem samouwiełbienia i deprecjacji drugiego człowieka.

Pamiętajmy przy tym, że wszystkie opisane wyżej schematy relacji z narcyzem nie dotyczą wyłącznie związków romantycznych. Przytrafiają się pomiędzy podwładnym i szefem, a czasem między współnikami. Pomędzy rodzeństwem lub dorosłym dzieckiem i jego starzejącym się rodzicem — a w takich relacjach narcyzi mogą się przecież znajdować po każdej ze stron. Zerwanie takiej relacji staje się jeszcze trudniejsze, a czasem wręcz niemożliwe. Wtedy nie pozostaje nam nic innego niż to, by nauczyć się sobie z narcyzem radzić. I temu właśnie poświęcona jest kolejna część niniejszej książki.

Część V

# Jak nie dać się skrzywdzić?



**N**A POWYŻSZE PYTANIE najchętniej odpowiedziałbym dokładnie tak samo, jak odpowiedziałem w przypadku pytania o radzenie sobie z psychopatą i jak zapewne odpowiem w kolejnej książce z cyklu instrukcji obsługi delikwentów z ciemnej triady, czyli w *Manipulatorze*<sup>137</sup>. Na dodatek będzie to taka sama odpowiedź, jakiej udziela większość badaczy narcystycznego zaburzenia osobowości: jeśli możesz, to uciekaj jak najdalej od narcyza, bo wyssie z Ciebie energię, utrudni i uprzykrzy Ci życie, a bilans energetyczny „radzenia sobie z narcyzem” z natury rzeczy zawsze jest ujemny, co oznacza, że możemy na tym wyłącznie stracić, niezależnie od tego, jak odporni sami sobie się wydajemy. Jednak istnieją sytuacje — tu ponownie dokładnie tak samo jak w pozostałych przypadkach z ciemnej triady — w których z różnych życiowych powodów jesteśmy skazani na życie w bliskim otoczeniu narcyza. Na przykład wtedy, kiedy zobowiązują nas kontrakty, kredyty czy w ogóle nie najłżejsza sytuacja życiowa i musimy tolerować narcyza w pracy. I to zarówno w roli współpracownika, jak i przełożonego. Z poprzednich rozdziałów wiemy, że ilość narcyzów w społeczeństwie jest większa, niż sądzimy, i niestety — czy to

---

<sup>137</sup> Premiera książki *Manipulator* planowana jest w wydawnictwie Onepress na wrzesień 2024 roku.

zauważamy, czy też nie — wraz z rozwojem nowych technologii i nowych trendów społecznościowo-internetowych wydaje się stale wzrastać. To oznacza, że statystycznie rzecz ujmując, istnieje istotne prawdopodobieństwo, że kiedy czytasz te słowa, narcyz siedzi w drugim pokoju, na przykład nieco nadąsany, że nie poświęcasz mu w tej chwili odpowiedniej uwagi i uwagi, a zamiast docenić jego wspaniałość i obdarzyć go podziwem, zajmujesz się jakimiś durnowatymi książkami.

Problem pojawia się wówczas, kiedy z tą osobą w drugim pokoju nie tak łatwo się rozstać, bo to na przykład Twoja mama czy Twój tata, a Ty jesteś wprawdzie już przed trzydziestką, ale wciąż nie masz możliwości, by się od nich wyprowadzić. Albo w sytuacji, gdy w tym drugim pokoju siedzi Twój mąż czy Twoja żona i wiąże Was nie tylko walka o pilota do telewizora, ale też wspólne kredyty, wychowanie dzieci, rodzinna presja czy inne okoliczności, które sprawiają, że wyjście z domu i trzaśnięcie drzwiami, niestety, nie jest w obecnej sytuacji możliwe. Zresztą przyczyn może być wiele. To jest zawsze indywidualna kwestia, bo — jak słusznie zauważa Ted Lasso — każdy z nas jest inny. Niezależnie jednak od tego, jakimi powrozami jesteś przywiązany czy przywiązana do narcyza i jak bardzo brak Ci sił i możliwości, by je zerwać, dobrze jest spróbować w taki sposób „ustawić” się wobec potrzeby interakcji z narcyzem, by doznać jak najmniejszych szkód. Bo — jak napisałem wyżej — szkody są zawsze, ale to od nas zależy, czy możemy mieć wpływ na ich minimalizację i sprowadzenie do najmniejszych możliwych wartości w danej konfiguracji.

Jednak jakkolwiek strategię na przetrwanie obierzesz, proszę, pamiętaj, że każda z nich wiąże się z przysłowiowym wywoływaniem wilka z lasu. Bo narcyz, rejestrując Twój opór, niezgodę na określone traktowanie czy w ogóle wyraźne stawianie granic, potrafi być wredny, i to w takim stylu, którego się nawet po nim nie spodziewasz. Akcja zawsze budzi reakcję. Poruszenie budzi poruszenie. Nie ma na to rady. Cokolwiek zatem wybierzesz z repertuaru strategii radzenia sobie z narcyzem, proszę, miej to zawsze na uwadze.

## Diagnozowanie narcyza

Każda strategia radzenia sobie z narcyzem powinna zacząć się od uważnej, ostrożnej i możliwie najrzetelniejszej diagnozy. Mówiąc inaczej, musimy najpierw się zorientować, czy aby na pewno zachowania osoby, z którą wchodzimy w interakcje rodzinne, prywatne czy zawodowe, rzeczywiście można zakwalifikować jako narcystyczne. Niestety, nie jesteśmy w tym dosyć biegli — wielokrotnie spotkałem się z sytuacją, w której ktoś mylił narcyzm z jakimś rodzajem mechanizmu obronnego, asertywnością czy też dbaniem o siebie i swój interes. Nieraz słyszałem zarzut stawiany przez jedną stronę relacji drugiej, że odmowa udziału w proponowanym przedsięwzięciu jest wyrazem jej narcystycznego egocentryzmu: „Nie chcesz iść ze mną na urodziny Wieśka i wolisz w tym czasie grać w te swoje głupie gry, to znaczy, że jesteś narcystycznym bęcwałem, który podąża tylko za czubkiem własnego nosa”. Tymczasem niechęć do urodzin Wieśka brała się z mechanizmu obronnego, ostrzegającego, że wzięcie udziału w imprezce u Wieśka skończy się solidnym negatywnym impaktem energetycznym, kłótnią i pozostawioną w systemie toksyną, która zbierze swoje żniwo. Powyższy mechanizm może być trudny do zdiagnozowania, bo wymaga percepcji nie tylko czyichś zachowań, decyzji czy sposobu komunikacji, ale również motywacji, a tak głęboko

wielu ludzi albo nie potrafi, albo też nie chce sięgać. Wolimy w tym zakresie zawierzyć temu, co nam podpowiada nasze ego, a ego zawsze z werwą wykrzykuje: „Kto nie jest z nami, jest przeciwko nam”. Do tego dochodzi drugi mechanizm, który ujawnia się w konfliktach nie tylko małżeńskich, ale też pojawiających się wśród znajomych czy w pracy. Otóż wycelowanie w kogoś oskarżycielskim palcem i nazwanie jego zachowań narcystycznymi, a jego samego narcyzem jest dużo łatwiejsze niż odkrycie rzeczywistych przyczyn konkretnych zachowań. Stąd tak często w oskarżeniach oraz poszukiwaniu winnych konfliktów lubimy zwalić winę na czyjeś narcystyczne zapędy. To przecież ucina temat i załatwia sprawę, a jednocześnie nakłada na oskarżonego obowiązek udowodnienia, że narcyzem nie jest. I kończy się jak zwykle, czyli kolejną kłótnią.

Dlatego właśnie tak ważna jest rozumna, racjonalna i ostrożna diagnoza, mająca na celu wykrycie, czy dane zachowanie wraz z tym, co je motywuje, pasuje do szeroko rozumianego narcyzmu, czy odpowiada któremuś z rodzajów narcyzmu opisanych w części drugiej i strategii oraz cech narcyzów opisanych w części trzeciej niniejszej książki. Nie chodzi o to, by wymierzać w zdiagnozowanego narcyza w naszym otoczeniu oskarżycielski palec, ale wyłącznie o to, by przygotować się do interakcji z tą osobą w taki sposób, by powstałe w jej efekcie negatywne konsekwencje były dla nas oraz dla naszej relacji z narcyzem jak najmniejsze. Jeśli wyobrazimy sobie dwóch generałów szykujących swoje armie do stoczenia ze sobą bitwy, to jasne się staje, że dużo większe szanse na zwycięstwo będzie miał ten z nich, który o swoim przeciwniku, jego strategiach, sposobie myślenia i emocjach wie najwięcej. Ten właśnie będzie dużo mniej podatny na zaskakujące zwroty akcji i ten też po stoczonej bitwie najprawdopodobniej będzie mógł ogłosić dużo mniejszą ilość strat. A że straty będą na pewno, to już przecież wiemy, prawda? Poznanie swojego prywatnego narcyza z wszelkimi możliwymi scenariuszami jego zachowań daje nam zatem tę przewagę, że będziemy przygotowani na to, co



może nas z jego strony czekać. Będziemy wiedzieli, jakie bodźce (jakie komunikaty, zachowania, sytuacje czy wydarzenia) wywołają w nim konkretną reakcję. Kiedy zaś wiemy, czego się po kimś możemy spodziewać, to jesteśmy w stanie egzystować i kierować swoim zachowaniem w taki sposób, by narcystyczne reakcje po drugiej stronie były nie tylko przewidywalne, ale też przynosiły nam najmniejsze możliwe szkody.

Podstawowym skutecznym krokiem do radzenia sobie z narcyzem jest więc możliwie najpełniejsze i najbardziej precyzyjne przeświecenie świata jego emocji, motywacji, pragnień oraz wartości. I tutaj uwaga, bo w tym miejscu wielu ludzi popełnia katastrofalny w skutkach błąd. Kiedy już rozpoznają narcyza, upewniają się bez cienia wątpliwości, że osoba, z którą wchodzi w interakcje rodzinne, zawodowe czy jakiegokolwiek inne, ma tendencje do ekspozycji cech narcystycznych czy też w ogóle jest przedstawicielem narcystycznego zaburzenia osobowości, wówczas wpadają w pułapkę spod znaku „Mam cię!”. Tę samą, w którą dają się złapać dzieciaki grające na podwórku w szukanego. Kiedy już poszukujący namierzy ukrywającego się, tak się cieszy ze swojego odkrycia, że triumfalnie wykrzykuje: „Mam cię!”, co skrywający się dzieciak sprytnie wykorzystuje, by pobiec do miejsca „zaklepywania” szybciej od poszukującego. Co z tego, że poszukujący prawidłowo namierzył ukrywającego się, skoro całą rozgrywkę przegrał? Dokładnie ta sama pułapka skrywa się za diagnostycznym „Mam cię!”. Następuje tu upewnienie się co do tego, że mamy do czynienia z narcyzem, i... głośne oskarżenie narcyza o narcyzm. Czyli postawienie diagnozy narcyzmu narcyzowi. To duży błąd, i to z kilku powodów.

Pierwszym jest syndrom jastrzębia, o którym już wcześniej wspominałem i który pojawia się u wszystkich przedstawicieli ciemnej triady. Mają się oni za jastrzębie wśród kur. Kiedy mówimy narcyzowi, że uważamy go za narcyza, to z jego perspektywy wygląda na to, że kura poważy się kwestionować wielkość jastrzębia i wmawia mu

coś najbardziej okropnego z okropnych — że jest również kurą. Rozbierzmy ten mechanizm nieco głębiej. Otóż kiedy narcyz słyszy zarzut bycia narcyzem, uznaje to za wytknięcie mu jakiegoś rodzaju niedoskonałości, którą możemy zdefiniować potocznym „coś nie tak”. Odbiera to zaś jako niedoskonałość, bo z jego perspektywy w jego zachowaniach nie ma niczego, co jest „nie tak”. Nie można mu przypisywać czegoś „nie tak”, bo to by znaczyło, że nie doceniamy jego wspaniałości, w której nie ma miejsca na „nie tak”. Narcyzm jako diagnoza w jego uszach brzmi jak zarzut zmniejszający jego wspaniałość, a zatem próba zrównania jastrzębia z kurami, i to podejmowana przez kury. To więc obelga, która wymaga zemsty. A już na pewno wywoła w narcyzie wzburzenie, które znajdzie ujście w ataku na kury. Wydaje się to paradoksalne, ale tak naprawdę jest: zarzut bycia narcyzem skierowany do narcyza jest dla niego potwarzą i świadczy według niego o niedocenieniu tego, co powinno być podziwiane, a nie deprecjonowane. Za to należy się kurom w ryj, i to bez przebaczenia.

Wspominana już wcześniej psycholog dr Deborah L. Davis wskazuje, że mówienie narcyzowi o jego narcyzmie zawsze będzie gorąco kwestionowane i zamiast zainspirować oczekiwane pozytywne zmiany, przyniesie skutek odwrotny do oczekiwanego<sup>138</sup>. Nie jest to czynność, którą jakkolwiek moglibyśmy nazwać terapeutyczną dla narcyza. Raczej utrudni, a nie ułatwi już i tak ciężkie z nim przeprawy. Partnerzy czy współpracownicy narcyzów wytykający im narcyzm nie osiągną w ten sposób swojego podstawowego celu. Narcyz słyszący, że jest narcyzem, nie przebudzi się nagle z letargu, nie przejrzy na oczy i nie wykrzyknie z wdzięcznością: „A, dzięki za tę odpowiedź, już biorę się za siebie!”. Tutaj zacytujmy dr Davis: „Świadomość narcystycznych tendencji w danej osobie jest informacją wyłącznie dla twojej korzyści, umożliwiającą ci zrozumienie jej zachowania

---

<sup>138</sup> Deborah L. Davis, *Loving and Letting Go: For Parents Who Decided to Turn Away from Aggressive Medical Intervention for Their Critically Ill Newborns*, Centering Corp, Omaha 1992.

i zręczniejszą z nią interakcję”<sup>139</sup>. Wtórjuje jej dr Suzanne Degges-White, profesor Northern Illinois University i autorka kilku książek o radzeniu sobie z trudnymi, toksycznymi relacjami, która przekonuje, że tego typu komunikacja z narcyzem jest dużym błędem i jedynie poddoci „narcyzową wściekłość”<sup>140</sup>. Twierdzi, że mówienie narcyzom, jak się zachowują i jak się zachowywać nie powinni, jest stawianiem ich przed dyrektywą innych, czyli przed czymś, czemu się z całą mocą opierają. Nie są zainteresowani perspektywą innych, bo polegają jedynie na własnej. Inni mają ich podziwiać, a nie upominać czy cokolwiek im wytykać.

Ale istnieje jeszcze jedna reakcja narcyza, która przez diagnozujących partnerów, współdomowników czy współpracowników często nie jest brana pod uwagę. By ją zilustrować, posłużę się przykładem — a jakże — z życia wziętym. Otóż pamiętam przypadek pewnego narcyza, którego żona zwracała mu uwagę na narcystyczne zachowania. W końcu po kilku rozmowach wspólnie uznali, że rozwiązaniem tego problemu będzie psychoterapia, której nasz narcyz postanowił się poddać. Prawdę powiedziawszy, kiedy o tym usłyszałem (a znałem bohatera tej opowieści od ładnych kilku lat), przecierałem oczy ze zdumienia: czyżby jeden z największych znanych mi narcyzów, który przede mną ze swoimi narcystycznymi zapędami nawet się nie ukrywał, nagle skruszał i niczym były hultaj, a później św. Augustyn postanowił się nawrócić? I rzeczywiście nasz narcyz twardo chadzał na psychoterapię przez dobrych kilka miesięcy, aż wszyscy naokoło uznali, że po dawnym narcyzie nie ma już śladu. Cóż za cudowne zakończenie, prawda? Problem w tym, że kiedy przypadkiem spotkałem go na tzw. mieście w kilka miesięcy po terapii, jakoś nie zauważyłem,

---

<sup>139</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/laugh-cry-live/202212/6-keys-to-dealing-with-narcissistic-people>

<sup>140</sup> Suzanne Degges-White, Judy Pochel Van Tieghem, *Toxic Friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham 2015.

żeby poziom jego narcyzmu zmaleł. Dalej uważał siebie za wzór cnót wszelakich, skarbnicę wdzięku i krynicę intelektu. Zmiana polegała jedynie na tym, że od terapii przy żonie bardziej się pilnował, a samą terapię zaliczył dla świętego spokoju, na tyle sprawnie manipulując psychoterapeutką, że nie mogła się go nachwalić przed jego żoną. Tego typu rozwiązanie, i owszem, może nieść niejaką ulgę dla związku z narcyzem, bo w końcu przestaje być tak uciążliwy jak wcześniej. Tyle że to rozwiązanie jedynie „na chwilę”, bo wystarczy mały impuls, iskierka, która spowoduje, że sprawy nie pójną po jego myśli, by narcyzm wrócił ze zdwojoną siłą, wetując sobie całą tę narcystyczną wstrzemięźliwość w dwójnasób.

Biorąc powyższe pod uwagę, diagnozuj narcyza najstaranniej, jak tylko potrafisz, ale wynik tej diagnozy pozostaw wyłącznie dla siebie, niezależnie od tego, czy dotyczy to Twoich interakcji z narcyzem w domu, czy też w pracy. Dr Wendy Boring-Bray mówi, że w przygotowaniach do radzenia sobie z narcyzem może być wielce pomocne, kiedy zaczniemy zdawać sobie sprawę, jak często narcystyczne zachowania mają korzenie w niskiej samoocenie i lęku przed zranieniem<sup>141</sup>. To sprawia, że komentarze lub działania narcyzów w naszym otoczeniu zaczniemy odbierać, przyznając im dużo mniejszą punktację w rankingu złośliwości, czy też będziemy zdolni do odbierania ich mniej osobiście. Kiedy bowiem zdobywamy wiedzę na temat narcyzmu, to wraz z tą wiedzą zdobywamy coraz większą świadomość, dlaczego narcyz zachowuje się czy też mówi w określony sposób. Wówczas odkrywamy, że często to, co odbieraliśmy jako raniące dla nas, w istocie było mechanizmem, w którego efekcie narcyz przede wszystkim starał się obronić kruchość własnej wiary w siebie. I to zrozumienie, ta świadomość w naszym radzeniu sobie z narcyzem potrafi ogromnie dużo zmienić.

---

<sup>141</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/a-new-beginning/202102/navigating-narcissism-narcissism-at-work>

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Coraz częściej w opracowaniach i artykułach psychologicznych termin narcyzm zestawia się ze słowem epidemia, co ma świadczyć o tym, że jest to zjawisko powszechne. Czy to oznacza, że nagle na świecie przybyło narcyzów, i to w niewyobrażalnej dotąd liczbie? A może to sprawka ułatwiających autopromocję technologii i mediów społecznościowych, za których pośrednictwem znaczna część tego zjawiska po prostu się ujawniła, przez co mogliśmy zauważyć, że cechy związane z narcystycznym zaburzeniem osobowości występują u ludzi częściej, niż dotąd sądziliśmy?

Wystarczy przerzucić kilka kanałów telewizyjnych, by trafić na narcyza wśród polityków czy celebrytów, albo posurfować po internecie, by natknąć się na influencerów, których narcyzm stał się skutecznym narzędziem budowania własnej marki. Na szczęście telewizor można wyłączyć, a przeglądanie mediów społecznościowych zamienić na pożyteczniejsze zajęcie. Problem zaczyna się wówczas, kiedy narcyz spogląda na nas nie z ekranu telewizyjnego czy z telefonu, ale na przykład zza biurka szefa w pracy. Jego tak łatwo wyłączyć się nie da. A jeszcze trudniej jest z narcyzem, z którym łączą nas więzy rodzinne, miłosne lub przyjacielskie.

Życie w towarzystwie narcyza, a właściwie dowolny rodzaj interakcji z kimś takim, zawsze ma swój koszt. Rachunek ten opłacamy stresem, zmęczeniem, energetycznym wyczerpaniem, w końcu własnym zdrowiem. Stąd tak ważne jest, aby nauczyć się przed narcyzami chronić. By to było możliwe, musimy zdobyć dwie umiejętności. Po pierwsze: w porę się zorientować, czy mamy do czynienia z narcyzem i czego możemy się po nim spodziewać. Po drugie: umieć się przed nim bronić, czyli nie pozwolić mu, by odebrał nam energię, dobre samopoczucie czy wręcz zawładnął naszym życiem.

I temu celowi służy ta książka. Zawarte w niej informacje pozwalają odróżnić, z jakim rodzajem narcyzmu możemy mieć do czynienia, po jakich cechach i stosowanych strategiach rozpoznać narcyza, w jakich środowiskach się go spodziewać, wreszcie — jak sobie z nim radzić. I co równie istotne, przy okazji sprawdzimy, czy sami (nawet nieświadomie) nie sięgamy po narcystyczne zachowania, czym po prostu krzywdzimy innych.

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-8322-342-1



9 788383 223421

**sensus**

książki*klasy*business

Cena: 54,90 zł