

'Narcyzm' w mowie potocznej posiada pejoratywne zabarwienie – jest kojarzony z miłością i pełnym zaabsorbowaniem stosunkiem do siebie – cechami przejawianymi przez mitologicznego Narcyza. Jest to jednak zjawisko normalne, pojawiające się od czasu do czasu u każdej osoby. Możliwe jest zdrowe używanie pierwotnego narcyzmu jako naturalnego poczucia, że jest się kimś ważnym i wyjątkowym, dzięki czemu mamy szansę rozwinąć kreatywność, ambicję, dystans do rzeczywistości, czy poczucie humoru.

Narcyzm swoją piękną nazwę, przywodzącą na myśl wiosenny, uroczy kwiat o kuszącym zapachu, zaczerpnął ze Starożytności. Już wówczas zaobserwowano specyficzny typ człowieka, który najbardziej kocha i podziwia samego siebie, od innych oczekując uwielbienia i spełniania jego zachcianek. Opis Narcyza znajdziemy w znanym dziś na całym świecie greckim micie, w którym to młodzieniec nie potrafił kochać, ani nawet przyjąć miłości. W psychologii i psychiatrii pojęcie narcyzmu rozpowszechnił Zygmunta Freud. Jego teoria narcyzmu wczesnodziecięcego zakłada, iż to właśnie w tym okresie życia należy szukać początku zaburzeń. Jednak trzeba pamiętać, że etap zdrowego narcyzmu przechodzi każde dziecko. Jest to normalny etap rozwojowy, niezbędny do ukształtowania się dojrzałej osobowości. Wiele wskazuje na to, iż narcyzm związany jest z niewłaściwym procesem wychowawczym, choć niektóre autorytety postulują jego wrodzony charakter. Osobowość może zostać zaburzona poprzez połączenie genetycznie dziedziczonych cech składających się na temperament z silnym stresem związanym z czynnikami społecznymi. Czynnikiem ryzyka rozwoju narcystycznej struktury osobowości jest postawa rodziców – od wymagających i surowo oceniających, po idealizujących i chwalebnych dziecko wybiórczo, tylko za zachowania konkretne, wpisujące się w rodzicielski plan.

Zaburzenie narcystyczne definiowane jest jako niezdolność regulowania poczucia własnej wartości za pomocą wewnętrznych standardów, a więc ciągłe pragnienie podtrzymywania samooceny przez źródła zewnętrzne. Patologiczny narcyzm i osobowość narcystyczna to pojęcia związane również z nadzwyczajną reakcją na aprobatę i krytykę.

Jeśli przyjrzymy się samej postawie takiego

człowieka z zewnątrz, zauważymy, że często jest ona lekceważąca i wyższościowa, przez co osoba taka może sprawiać wrażenie silnej. Z kolei przyjaciel lub partner osoby z zaburzeniem narcystycznym może czuć się naprzemiennie idealizowany i dewaluowany, wykorzystywany i oskarżany o wykorzystywanie, oraz niemal „nieistniejący” poza momentami, gdy faktycznie jest do czegoś potrzebny. Jest to więc przeważnie trudna relacja, charakteryzująca się obecnością poczucia, że żyje się z kimś, kto ciągle jest emocjonalnie daleko, komu trudno jest okazać wdzięczność, przeprosić, płakać. Wszystkie te elementy skutkują najczęściej znacznym zubożeniem relacji. Głównymi cechami narcyzmu jest brak empatii, przekonanie o swojej wyjątkowości i manipulacja innymi ludźmi w celu uzyskania własnej korzyści (tak jak w przypadku *'makiawelizmu'*). Dla osobowości narcystycznej cudze uczucia nie mają żadnego znaczenia. Jeżeli tylko narcyz otrzymuje podziw, uwagę, miłość, czy korzyści materialne, to nie jest dla niego ważne, czy inni ludzie dają mu to ze względu na poczucie winny, z lęku, czy też z przyjemnością. Jednostka narcystyczna nakazuje innym, potencjalnie bliskim ludziom, patrzeć na siebie z daleka, z podziwem. Potrzeba bycia idealnym jest w gruncie rzeczy wielką obawą o bycie wystawionym na krytyczne spojrzenie innych, odślonięcie niekompetencji i wewnętrznej pustki. Osoby zmagające się z tym problemem często odnoszą sukcesy, są podziwiane i naśladowane przez innych, co również sprawia, że tak trudno dostrzec ich ogromne cierpienie.

Nadmierna koncentracja na sobie i na tym, jak jest się postrzeganym przez innych, sprawia, że człowiek o osobowości narcystycznej czuje się nieuczciwy, a nawet zły, niezdolny do kochania innych. Wśród emocji towarzyszących jednostkom narcystycznym najczęściej podkreślane są wstyd i zawiść. Człowiek, który na pierwszy rzut oka wydaje się pewny siebie, tak naprawdę niewiele ma wspólnego z mitycznym Narcyzem, o którym myślimy, że kocha samego siebie. Wręcz przeciwnie – osoba taka czuje się ze sobą źle i cierpi z powodu zbyt często pojawiającego się, oceniającego głosu wewnętrznego, mówiącego, czy jest zły, czy dobry, mądry czy głupi, ładny czy brzydki. Zawiść z kolei prowadzi do oceniania innych, częstej krytyki, dostrzegania braków, czy

<http://glosobywatelski.tv>

https://banbye.com/channel/ch_P9tJA8ppYvUA

<https://t.me/glosobywatelskitv>

<https://discord.gg/ZsMryWYa8J>

chęci zniszczenia kogoś lepszego, wynikającej z poczucia bycia gorszym. Zawieść niejako służy jednostce narcystycznej do bronięcia się przed bliskością. Bolesnym aspektem tego zjawiska jest związana z nim ściśle niedostępność emocjonalna, która sprawia, że człowiek czuje się samotny, nawet jeśli nie żyje sam. Często również osoba taka nie jest w stanie utrzymać długotrwałych relacji, a jeśli nawet, to nie są one satysfakcjonujące. Osobowość narcystyczna posiada w pewnym sensie bardzo delikatną strukturę. Mieści się w niej obawa o wewnętrzny rozpad, poczucie, że nie jest się zdolnym do sprostania wyzwaniom. Dlatego też często lęki przyjmują postać obawy o własne życie i zdrowie, oraz dojmujący lęk przed śmiercią.

Międzynarodowa klasyfikacja chorób i problemów zdrowotnych ICD-10 umieściła narcystyczne zaburzenie osobowości w grupie F60.8, określonej jako „inne określone zaburzenia osobowości”. W praktyce klinicznej klasyfikuje się poziom narcyzmu na podstawie natężenia poszczególnych cech:

* Osobowość narcystyczna,

* Rys narcystyczny,

* Narcystyczny cień,

* Narcyzm kliniczny (NPD) – przez większość specjalistów uznany za praktycznie nieuleczalny ;(

W gabinecie terapeuty pacjenci często odrzucają pomoc poprzez stosowanie szeregu „obron”. Człowiek broniąc się w sposób narcystyczny, niemalże sam wierzy w to, że może wszystko, i to bez żadnej pomocy z zewnątrz. Wierzy, że sam sobie dał życie, sam siebie nakarmi i sam najlepiej się sobą zaopiekuje. Zmiana tych przekonań i skorzystanie z pomocy oznaczałaby przecież słabość. Dla przepełnionych poczuciem wyższości, byłoby to przeżywane jako błąd i porażka, ponieważ wiązałoby się z ujawnieniem potrzeb i bezbronności. Zachowania pacjenta w terapii często mają na celu zmanipulowanie terapeuty w taki sposób, w jaki narcyz manipulował innymi ludźmi, dlatego leczenie narcyzmu wymaga ogromnej wiedzy.

‘Osobowość narcystyczna’, która uważa się za nadczłowieka (doskonałą i ponadprzeciętną jednostkę), nie dopuści do siebie możliwości, że ktoś postrzega coś inaczej. W skrajnych przypadkach ‘narcyz’ może dojść do wniosku, iż to ze światem i innymi jest coś nie tak, gdyż są za mało inteligentni i rozwinięci, by dostrzec cudowność narcyza i docenić możliwość obcowania z nim.

Jeżeli nowo poznany człowiek wykazuje kilka cech osobowości narcystycznej, warto być czujnym i ostrożnie podejść do relacji; są to na przykład:

-brak empatii,

-skłonność do manipulacji innymi ludźmi,

-zawyżone poczucie własnej wartości,

-poczucie własnej wyjątkowości,

-nieumiejętność nawiązywania głębokich relacji międzyludzkich,

-wyśmiewanie i poniżanie osób o gorszej pozycji społecznej,

-przekłamywanie rzeczywistych dokonań,

-skupianie na sobie uwagi,

-wpędzanie bliskich w poczucie winy,

-nieprzyjmowanie konstruktywnej krytyki,

-przekonanie, że inni ludzie zazdroszczą narcyzowi.

Narcystyczne zaburzenia osobowości cechują się tym, że trudno dotrzeć do dotkniętej nimi osoby. Tłumaczenia, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż twierdzi narcyz, jest bezcelowa. Ponadto osobowość narcystyczna do tego stopnia manipuluje faktami, iż potrafi wmówić objawy osobowości narcystycznej swoim bliskim. Posiadanie w bliskiej rodzinie kogoś z osobowością narcystyczną jest wyczerpujące, gdyż osoba narcystyczna uwielbia być biorcą, sama dając minimum. Narcystyczne zaburzenia osobowości są bardzo wyniszczające. Funkcjonowanie ludzi stale obcujących z osobą zaburzoną, z czasem staje się coraz trudniejsze. Mogą pojawić się zaburzenia depresyjne, lękowe, ataki paniki, a nawet objawy somatyczne. Będąc w związku z narcyzem, trzeba przede wszystkim zadbać o siebie i w razie potrzeby udać się po pomoc psychologa.

Narcyzm staje się we współczesnym świecie prawdziwą plagą. Wspiera narcyzm powszechny pęd za osiągnięciami, konsumpcjonizm, zorientowanie na zewnętrzne piękno i sukces. Im bardziej eksponowane i lepiej płatne zajmuje stanowisko, tym większe przekonanie narcyza o jego wybitnych zdolnościach i urojenia wielkościowe na punkcie własnej osoby. Media niemal na każdym kroku odwołują się do naszej próżności, kreując postawy zorientowane na posiadanie wszystkiego i nietracenie niczego. W dobie tych narcystycznych czasów to, co pokazujemy światu w mediach społecznościowych, staje się dla nas bardziej prawdziwe i ważniejsze niż to, kim naprawdę jesteśmy. Obecnie wszystko można poprawić i ulepszyć, a młodzi ludzie wychowują się w kulturze, w której „chcieć znaczy móc”. Niestety, duża część młodych ludzi w to wierzy, starając się kreować własną „doskonałość” wzorem z reklam. To pozorna doskonałość, jest bardzo kruchym tworem i sprawia, że człowiek zbyt późno zorientuje się, że potrzebuje... pomocy psychoterapeutycznej ☹.

A zatem, co u nas przeważa: „mieć” czy „być?” ;)

Najbliższe spotkania otwarte Watahy Głosu Obywatelskiego:

W każdy piątek g.18:00

Radom

W lokalu JAMA ul. Rwańska 19



<http://glosobywatelski.tv>
https://banbye.com/channel/ch_P9tJA8ppYvUA
<https://t.me/glosobywatelskitv>
<https://discord.gg/ZsMryWYa8J>

