

**Nie jest bogatym ten, kto dużo ma, lecz ten, kto dużo daje.**

**Erich Fromm**

### **Zatrzęsnięci w swoim odbiciu, czyli o narcystycznych cechach osobowości**

Narcyz zakochał się sam w sobie. O całym świecie zapomniał wpatrzony w zwierciadło. W końcu umarł z próżnej tęsknoty, a gdy złożono go w ziemi, na grobie wyrósł kwiat, który nazwano – narcyzem. Osobowość narcystyczna ma w sobie wiele sprzeczności - z jednej strony egoizm, z drugiej strony poczucie pustki i bezsensu życia. Cechą osobowości narcystycznej jest arogancja i poczucie ważności, wielkości, przesadne poczucie własnej wartości oraz nadmierna koncentracja na sobie samym – swoich stanach, myślach, emocjach, na wyłącznym zainteresowaniu tylko sobą, braku empatii, trudnościach w konstruktywnym reagowaniu na krytykę. Osoba narcystyczna często fantazjuje o wielkim sukcesie, władzy, piękności. Osobom tym potrzebne jest poczucie bycia wyjątkowym i poczucie bycia otaczanym wyjątkowymi ludźmi. Narcyz wymaga od otoczenia, aby podziwiał go oraz spełniało jego zachcianki i oczekiwania. Nieobce tym osobom jest też wykorzystywanie innych bez odczuwania poczucia winy. Przez osoby takie często przemawia zawiść lub odczuwają one lęk przed zawiścią innych. Narcyzm jest zaburzeniem, polegającym na całkowitym skoncentrowaniu na własnym ego, co prowadzi do odrealnienia widzenia świata i utracenia z nim kontaktu. Samolubna miłość uniemożliwia obdarzanie miłością innych ludzi, a nawet rzeczywiste zainteresowanie ich potrzebami.

#### **Przyczyny narcyzmu**

Do rozwoju osobowości narcystycznej przyczyniają się rodzice, skoncentrowani głównie na swojej osobie, traktując dziecko jak istotę spełniającą ich własne potrzeby. W dorosłym życiu narcyzm jest ucieczką od narzucających się wciąż surowym głosem zadań do wypełnienia. Jedynym wyjściem staje się idealizowanie własnej osoby i projektowanie swoich lęków i wad na innych ludzi. Dorosły narcyz oczekuje, że inni będą odgadywać jego myśli i spełniać zachcianki, w przeciwnym razie wykaże swoje niezadowolenie i ukarze „winnych” zaniedbań. Rodzi to postawę roszczeniową wobec innych. Dążeniem narcyza jest zdobycie kontroli nad ludźmi w celu wykorzystania ich do realizacji własnych potrzeb. Narcyz często skrywa swoje prawdziwe uczucia, nie toleruje spontaniczności i uczuciowości u innych. Jeśli ktoś wykazuje empatię, narcyz traktuje to jako przejaw słabości, czy wręcz naiwności lub głupoty. Narcyzm może przejawiać się w różny sposób: od terroryzowania współpracowników i rodziny do chorobliwego dbania o swoją urodę, ciało i popularność. Miłość narcyza jest skierowana do własnej osoby, a wszystko inne jest jedynie środkiem do jej zaspokojenia. To uwielbienie własnej osoby przeradza się w stan poczucia wszechwiedzy, wszechmocy i dominacji nad otoczeniem. Narcyz stosuje wiele metod manipulacji takich jak: wymuszanie poczucia winy, szantaż, groźby, obmowa, pochlebstwa lub kłamstwa. Dociekanie prawdy o relacji z narcyzem jest dodatkowo utrudnione przez stosowany przez niego mechanizm obronny zwany projekcją, czyli rzutowaniem na drugą osobę całego zła tego świata, wszystkich złych cech. Sprowadza się to w praktyce do zrzucenia całej winy czy odpowiedzialności na drugą osobę, chociaż może to stać w jawnej sprzeczności z faktami.

Manipulowanie ludźmi jest dla narcyza warunkiem sprawowania kontroli nad otoczeniem i zaspokajania swoich potrzeb.

### **Narcyz we współczesnym świecie**

Narcyzm stał się zjawiskiem powszechnym w świecie polityki i biznesu. Obecnie media stwarzają znakomite warunki do zaistnienia w świadomości społecznej, a wśród chętnych do propagowania swojego ego jest duża grupa ludzi. Dotyczy to zwłaszcza aktorów, dziennikarzy, polityków i celebrytów. Istnieje też druga odmiana narcyzmu – narcyzm destrukcyjny, który może mieć wymiar masochistyczny lub sadystyczny, to znaczy, że osoba z tym zaburzeniem kocha siebie bardziej, kiedy cierpi lub zadaje cierpienie innym. Połączenie narcyzmu z fascynacją agresją jest niebezpieczne zwłaszcza, gdy narcyz ma „moc sprawczą” czy władzę i terroryzuje otoczenie.

### **Jak wyłączyć narcystyczny mechanizm?**

Tu sam narcyz musiałby dokonać wielu przewartościowań i zmiany sposobu patrzenia na świat. Jest to zadanie trudne, ponieważ narcyz ma poważne trudności, by się przyznać, że potrzebuje pomocy. Człowiek unoszony falą sukcesów najczęściej nie dostrzega swoich problemów. Można narcyzowi pomóc nauczyć się realizować swoje ambicje w sposób mniej zagrażający otoczeniu i spowodować, że dobra samoocena nie musi oznaczać autorytarnego i konfliktowego stylu bycia. Zależy to jednak od stopnia i głębokości zaburzenia narcystycznego konkretnej osoby. Jeżeli narcyz zrozumie, że może być kochanym za przeciętność, za to, kim jest naprawdę i zgodzi się na przeżywanie cierpienia, może poradzić sobie z pustką. Narcyzm jest przejawem osobowości niedojrzałej, której system wartości jest bardzo infantylny, dlatego narcystyczne postawy są jedną z przyczyn rozpadów rodzin, która wymaga rezygnacji z egoistycznych form zachowań.

Małgorzata Remlein  
psycholog