

## 7 mitów na temat narcystycznego zaburzenia osobowości

*Nie daj się zwieść fałszywym wiadomościom o narcyzach krążących po Internecie.*



Kiedy po raz pierwszy zaczęłam czytać o narcyzach i narcyzmie w internecie, szybko zdałam sobie sprawę, że wiele informacji, które tam znalazłam jest nieprawdziwych.

Ludzie bez doświadczenia w sprawach zaburzeń psychicznych etykietowali wszystkich znęcających się nad nimi byłych partnerów, przyjaciół czy rodziców jako narcyzów, nie mając tak naprawdę jasnej wiedzy, co taka diagnoza oznacza.

Ich opisy narcystycznych zaburzeń osobowości były często tak wyolbrzymione i nierealistyczne, że narcyzi z tych opisów wydawali się niemal komiksowymi złoczyńcami lub superbohaterami.

Poniżej zamieszczam kilka komentarzy, które przewijały się w sieci bez końca, zupełnie tak, jakby były absolutnie prawdziwe:

- *"Wszyscy narcyzi to piekielne demony, żerujące na empatycznych ludziach tylko po to, żeby zniszczyć im życie".*
- *"Narcyzi nie można się oprzeć, bo wszyscy są niesamowicie pewni siebie, uwodzący i osiągnęli mistrzostwo w dziedzinie manipulacji".*
- *"Wszyscy narcyzi oszukują".*
- *"Psychoterapia nie działa na narcyzów"*
- 

Różne z tych komentarzy są uznawane za prawdziwe tylko dlatego, że były w sieci powtarzane i przepisywane na okrągło. W tym artykule opiszę siedem powszechnych mitów na temat narcystycznych zaburzeń osobowości, na które często napotykałam.

Niektóre z tych mitów rozpowszechniali samozwańczy eksperci od narcyzmu.

Kilku szczególnie wielkościowych i ekshibicjonistycznych narcyzów bez tytułów naukowych i jakiegokolwiek szkolenia na polu tego typu zaburzeń, przedstawiało siebie jako niekwestionowanych ekspertów i lekceważąco wskazywało, że ich przemyślenia są daleko bardziej wartościowe od doświadczeń prawdziwych specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Ci samozwańczy specjaliści wyprodukowali setki filmików i blogów, w których znaleźć można mnóstwo fałszywych i mylących informacji. Owszem, czasami nawet i te filmy czy teksty zawierały garść wartościowych przemyśleń na temat NPD (narcissistic personality disorder – narcystyczne zaburzenia osobowości), ukrytych w gąszczu nieprawdziwych twierdzeń i skomplikowanych wywodów.

Prawda jest jednak prostsza i bardziej smutna. Narcyzi to ludzie, którym brak empatii, nie potrafią spojrzeć na siebie i innych w realistyczny, stabilny i zintegrowany sposób, są nieprawdopodobnie skupieni na sobie, doceniają w szczególności osiągnięcia i statusy i którzy zaadoptowali się do sposobu w jaki byli wychowywani, poprzez wykształcenie u siebie narcystycznych zaburzeń osobowości. Przeceniają do tego swoje własne możliwości, idealizują ludzi lub zazdroszczą osobom o wyższym statusie społeczno-ekonomicznym bądź bardziej znaczących niż swoje własne osiągnięciach i dewaluują każdego, kto poddaje ich krytyce lub wobec którego uważają, że znajduje się niżej w hierarchii wartości, jaką przyjmują za ważną dla siebie.

Podczas gdy wiele osób z NPD to całkiem zdolni ludzie radzący sobie nieźle w określonym otoczeniu zawodowym, ich zaburzenie dosyć poważnie ogranicza umiejętność nawiązywania przez nich satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Życie narcyzów to długie i żmudne poszukiwanie zewnętrznego uznania i własnej perfekcji.

*UWAGA: Używam określeń narcyz, narcystyczny i NPD jako skrótów myślowych do opisanie osób, które kwalifikują się do diagnozy narcystycznych zaburzeń osobowości.*

### **Dlaczego te określenia są tak dalekie od ideału?**

Jako istoty ludzkie wykorzystujemy kilka wspólnych narzędzi w naszych próbach zrozumienia dziwnego zachowania innych osób. W przypadku narcyzów mamy tendencję do projektowania na nich własnego systemu wartości i wyobrażamy sobie, że ich motywy byłyby podobne do naszych, gdybyśmy sami robili to, co robią oni. Zazwyczaj postępowanie takie cechuje osoby trwające w niesatysfakcjonujących związkach, które czują się nadużywane przez znajomego, przyjaciela, szefa czy rodzica, jednocześnie robiąc co w ich mocy, aby zrozumieć sytuację w jakiej się znalazły. Innym typem mitów na temat narcyzmu z jakimi się zetknęłam, są mity dehumanizujące narcyzów. Niestety, przeciętny człowiek widzi jedynie zewnętrzne zachowania i zazwyczaj nie domyśla się istnienia ukrytych problemów, w które w istocie te zachowania są wycelowane. Poniżej kilka przykładów:

#### **MIT 1: Wszyscy narcyzi są niezwykle pewni siebie.**

W rzeczywistości coś, co wydaje się narcystyczną wielkością i pewnością siebie, jest cienką, obronną fasadą, próbą zaimponowania innym, która stabilizuje niepewne poczucie własnej wartości i maskuje wątpliwości wobec zalet własnej osoby, powstrzymując uczucia wstydu i samonienawiści.

#### **MIT 2: Wszyscy narcyzi celowo krzywdzą swoich najbliższych.**

Prawda jest taka, że narcyzi często są całkowicie nieświadomi bólu i szkód, jakie wyrządzają. Chcą zaspokoić własne emocjonalne i rzeczywiste potrzeby. Większość krzywd, do których doprowadzają, to w istocie przypadkowa pochodna ich zachowań, a nie cel sam w sobie narcyza. W istocie bowiem celem narcyzów jest obrona samych siebie przed czymś, co odbierają jako miażdżący atak na poczucie własnej wartości i ważności.

#### **MIT 3: Wszyscy narcyzi są niemoralni seksualnie.**

W rzeczywistości narcyzi wykazują bardzo duże zróżnicowanie w standardach swoich zachowań. Znam takich, którzy nigdy nie zdradzili swoich partnerów oraz kłamców, uzależnionych od kompulsywnych zachowań seksualnych.

#### **MIT 4: Wszyscy narcyzi to mistrzowie manipulacji.**

Prawda jest taka, że o ile spotkałam na swojej drodze kilku narcyzów będących dobrymi strategiami i znakomitymi manipulantami, o tyle są tak rzadkimi okazami, jak wybitni szachiści. Z resztą nie różnią się od nich aż tak bardzo. Większość narcyzów jest jednak podobna do dzieci, które metodą prób i błędów uczą się, jak otrzymać od rodziców to, czego chcą. Wykorzystują przy tym tendencje innych osób do uległości. Jeżeli twoje granice są wyraźne, zwracasz uwagę na to, co się dzieje i jesteś tego świadomy, a przy tym nie wątpisz w swoje osądy, powinieneś bez problemu przejrzeć większość prób zmanipulowania cię przez narcyza.

#### **MIT 5: Wszyscy narcyzi to wampiropodobni łowcy albo demony.**

W rzeczywistości narcyzi są ludźmi takimi jak my. Potrzebują oceny innych, żeby utrzymać odpowiednie poczucie własnej wartości. Ta przypadłość czyni narcyzów nieczułymi na uczucia i potrzeby ludzi wokół. Brakuje im emocjonalnej empatii przy bardzo dużym skupieniu na sobie.

Taka kombinacja potrzeb + nieczułości + skupienia na sobie często prowadzi ludzi z narcystycznymi zaburzeniami osobowości do przesadnego egocentryzmu i samolubstwa, podczas pogoni za tym, czego chcą i pragną.

#### **MIT 6: Wszyscy narcyzi są źli.**

W rzeczywistości narcyzi mogą zachowywać się w sposób, który krzywdzi innych, ale nie są z natury źli. Nie najlepiej radzą sobie w intymnych relacjach, lecz wielu z nich robi dla świata mnóstwo dobrego. Spora liczba szpitali, bibliotek, instytucji kulturalnych czy szkół jest wspieranych przez ekshibicjonistycznych narcyzów, którzy podbudowują swoje ego dobrymi uczynkami. I wszystko, czego chcą w zamian to, żeby w nowym skrzydle szpitala czy teatru ich imię wyeksponowano w odpowiednio znaczący sposób.

#### **MIT 7: Wszyscy narcyzi są czarujący.**

Prawda jest taka, że podczas gdy niektórzy narcyzi mogą wydawać się powierzchownie czarujący przy pierwszym poznaniu, reszta jest w istocie nudna i irytująca. Ci czarujący znakomicie odnajdują się w opowiadaniu historii o fascynującym życiu, jakie rzekomo prowadzą i doskonale wiedzą, jak zrobić dobre pierwsze wrażenie. Jednakże ich czar pryska, kiedy te same historie będziesz słyszeć w kółko i zdasz sobie sprawę, że narcyza zupełnie nie ciekawi Twoje życie oraz że wykorzystuje ten sposób również w kontaktach z innymi ludźmi.

Jedna z moich klientek powiedziała mi kiedyś: "Myślałam, że jestem dla niego wyjątkowa, ponieważ na moje urodziny i przy innych okazjach wysyłał do mnie przepiękne kartki. Ale któregoś razu, kiedy będąc u niego w domu otworzyłam szufladę w poszukiwaniu długopisu, znalazłam całe stosy takich samych kartek, jakie wysyłał do mnie". Podsumowując: narcyzi nie są ani superbohaterami, ani złoczyńcami.

## TŁUMACZENIE ARTYKUŁU ELINOR GREENBERG "7 MYTHS ABOUT NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER" - ARTUR PRZYJAŁGOWSKI

Są zagubionymi, skupionymi na sobie osobami z niską empatią, siedliskiem wielu innych narcystycznych problemów, w dodatku pochłoniętymi utrzymywaniem na odpowiednim poziomie chwiejnego poczucia własnej wartości. Niestety, ich narcystyczne przypadłości bardzo przeszkadzają w utrzymywaniu przez nich wzajemnie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

### **Źródło (artykuł oryginalny):**

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/202102/7-myths-about-narcissistic-personality-disorder>

**Tłumaczenie: Artur Przyjałgowski**



Masz jakieś pytania?  
Masz pomysł na  
współpracę?

Skontaktuj się z nami:  
[radastudentow@instytutgestalt.pl](mailto:radastudentow@instytutgestalt.pl)

Polub nasz fun-page na Facebooku:  
W kontakcie z IG