

Czy padłeś, padłaś ofiarą narcystycznej triangulacji?

CO MUSISZ WIEDZIEĆ, GDY W TWOJEJ RELACJI POJAWIA SIĘ TRZECIA OSOBA.



Często dostaję pytania o zależność między triangulacją i narcyzmem. Klienci zastanawiają się: Dlaczego mój partner wciąga do naszej relacji trzecią osobę? Jakie czerpie korzyści z wprowadzenia zamieszania i niepewności? Czy mną manipuluje? Czy jeśli zawsze porównuje mnie do kogoś innego lub usiłuje skłócić mnie z moimi bliskimi, to oznacza, że mój partner jest narcyzmem? Czy tylko narcyzi używają triangulacji, żeby dopiąć swego?

Narcyz, narcystyczny to terminy, których używam w tym artykule jako skrótów na określenie osoby kwalifikującej się do diagnozy narcystycznego zaburzenia osobowości. Tak samo terminy borderline oraz schizoidalny będą skrótami odpowiednio dla zaburzenia osobowości z pogranicza i schizoidalnego zaburzenia osobowości.

Czym jest triangulacja?

Triangulacja w psychologii to określenie na nieco bezlitosną formę manipulacji, w której jedna osoba stara się kontrolować dla swojego pożytku sytuację pomiędzy trzema osobami. Często zawiera w sobie groźbę wykluczenia lub też strategię w myśl zasady „dziel i rządź”.

Kto stosuje triangulację?

Każdy może stosować triangulację, nie tylko osoby z narcystycznym zaburzeniem osobowości. Możemy zaobserwować dzieci i nastolatków w szkole czy w trakcie zabawy, używających triangulacji w dość oczywisty i raniący sposób.

Przykład: 12-letnia Sara ma dwie koleżanki, Betty i Lindsey. Sara jest „tą dominującą” w ich trzyposobowej paczce. W kontakcie indywidualnym dobrze dogaduje się z obiema koleżankami. Natomiast kiedy wszystkie trzy są razem w szkole, Sara często zwraca koleżanki przeciwko sobie w podły sposób.

W czasie obiadu, na stołówce, Sara w obecności Betty zaprasza Lindsey, żeby ta usiadła obok niej, mówi: „Zajęłam ci miejsce”, jednocześnie ostentacyjnie ignorując Betty. Betty stoi obok i czeka na bycie zauważoną, jednak Sara nadal ją ignoruje. Lindsey zajmuje miejsce obok Sary i poddaje się jej wpływowi, również ignorując Betty. W końcu Betty pyta: „A ja?”. Na co Sara odpowiada: „Może usiądę z tobą następnym razem.”

Co się wydarzyło?

Sara wykorzystała Lindsey dla wzmocnienia swojej dominującej pozycji w grupie i przedstawienia siebie jako nagrody, o którą trzeba walczyć. Przykład ten pokazuje zastosowanie wykluczenia połączonego ze strategią „dziel i rządź”.

Dlaczego osoby z narcystycznym zaburzeniem osobowości stosują triangulację?

Osoby z narcystycznym zaburzeniem osobowości często posługują się triangulacją, by wzmocnić swoje poczucie wyższości, podnieść poczucie własnej wartości, zdewaluować innych i wytrącić z równowagi potencjalnych rywali. Nie różnią się w tym zanadto od dzieci czy nastolatków używających triangulacji do sterowania swoim statusem i popularnością wśród rówieśników.

Przykład: Jean jest narcyzem nadwrażliwym (ang. CNPD, closet narcissistic personality disorder).

W odróżnieniu od narcyzów wielkościowych, aroganckich, którzy uwielbiają błyszczeć i znajdować się w centrum uwagi, osoby z nadwrażliwym narcystycznym zaburzeniem osobowości czują się zbyt obnażone i niepewne, by jawnie szukać uwagi.

Jean zazdrości sukcesu Carol, swojej znajomej z pracy. Odczuwa przy niej chęć rywalizacji, jednocześnie boi się jawnej konkurencji. Zamiast tego, zaprzysięga się z Fran, koleżanką Carol i przystępuje do wyrafinowanego odsuwania jej od Carol poprzez wywołane między koleżanki konfliktu.

Jean mówi do Fran: „Wiem, że lubisz Carol, dlatego muszę ci coś powiedzieć. Proszę, obiecaj mi, że nie powiesz jej o tym.” Fran jest zaciekawiona i obiecuje nie wspominać Carol o ich rozmowie. Jean kontynuuje: „Nie byłam pewna, jak ci o tym powiedzieć, ale źle mi z tym jak Carol mówi o tobie za twoimi plecami. Byłam w szoku, kiedy usłyszałam niektóre rzeczy, jakie mówiła o tobie przy reszcie zespołu. Oczywiście ja jestem po twojej stronie i uznałam, że powinnaś to wiedzieć.”

Co się wydarzyło?

Jean upiekła dwie pieczenie na jednym ogniu, po mistrzowsku „podzieliła i rządzi”. Udało jej się odsunąć Fran od Carol. Ponadto Jean przekonała Fran, że jest jej jedyną serdeczną przyjaciółką. Co więcej, Fran nie czuje się już swobodnie w zespole, a jej koledzy nie mają pojęcia dlaczego. Zaczynają więc unikać Fran, co jeszcze bardziej zbliża ją do Jean.

Osoby z zaburzeniami osobowości typu borderline jak i schizoidalnym również mogą posługiwać się triangulacją, w celach nieco innych niż te u osób z zaburzeniem narcystycznym.

Jak osoby z zaburzeniem osobowości z pogranicza stosują triangulację?

Osoby z zaburzeniem osobowości typu borderline są skupione na odnajdywaniu zapewnień, że są kochane oraz na unikaniu poczucia odrzucenia. Mogą stosować triangulację, aby wzbudzić zazdrość bliskiej osoby, co będzie dla nich upragnionym dowodem miłości lub też formą pogłębienia zaangażowania w relację.

Przykład: Jim jest szaleńczo zakochany w Marsha, dziewczynie z osobowością borderline nieustannie domagającej się uwagi i zapewnień o jego uczuciach. Marsha nie jest w stanie uwierzyć, że ktokolwiek mógłby ją naprawdę kochać, także Jim. Jest bardziej skoncentrowana na zdobywaniu dowodów na to, że jest kochana, niż na zadbaniu o potrzeby tego „jedynego” mężczyzny, którego, jak twierdzi, sama kocha. Kiedy Marsha spotkała Jima, było jak w bajce – z początku. Jednakże nieważne jak bardzo Jim starał się zapewnić Marsha, ona nie umiała pojąć znaczenia bycia kochaną. Marsha nie ustawała w poddawaniu Jima kolejnym testom jego uczuć. Kiedy mijały pierwsze trzy miesiące ich znajomości, Marsha chciała zaręczyć. Wierzyła, że pierścionek na jej palcu będzie dowodem miłości Jima jak i lekarstwem na jej lęk przed odrzuceniem. Jim natomiast uznawał zaręczyny po zaledwie trzech miesiącach znajomości za pośpiech. Zapewniał Marsha o swojej miłości do niej i nadziei, że ich związek będzie dążył do małżeństwa, ale mówił też, że pragnie, żeby oboje mieli więcej czasu na lepsze poznanie się zanim podejmą kolejny krok. Marsha poczuła się odrzucona i chwilę później zaczęła kolejny związek z innym mężczyzną. Jim zorientował się, że coś jest nie tak, kiedy Marsha opublikowała w mediach społecznościowych swoje zdjęcie z jakimś facetem. Kiedy Jim otwarcie spytał ją, o co chodzi, odpowiedziała: „No cóż, on chce mnie poślubić, a ty nie. Jest gotów od razu dać mi pierścionek zaręczynowy.”

Jim dobrze rozumiał, że dziewczyna nim manipuluje i że powinien brać nogi za pas, ale emocjonalnie był już zbyt wciągnięty, by zadziałać rozsądnie. Z miejsca oświadczył się Marsha, pojechali razem wybrać pierścionek.

Ostatnio, gdy rozmawiałam z Jimem, Marsha właśnie podbiła stawkę gry. Groziła mu, że zostawi go dla innego mężczyzny, który... jest gotów przenieść się dla niej do innego stanu i natychmiast kupić jej wymarzony dom.

Co się wydarzyło?

Za każdym razem, gdy Marsha traciła poczucie bezpieczeństwa, używała triangulacji, żeby uzyskać od Jima dowód miłości. Nie chodziło bynajmniej o dobra materialne. Nieustanne dowody miłości Jima miały zaspokoić jej wewnętrzną pustkę, która w rzeczywistości była niemożliwa do zaspokojenia.

Jak osoby ze schizoidalnym zaburzeniem osobowości stosują triangulację?

Osoby schizoidalne, ze względu na swój brak podstawowego poczucia zaufania, obawiają się bliskości. Zdarza się, że stosują triangulację, aby osłabić rosnący poziom zażyłości w relacji i stworzyć bezpieczny dla siebie dystans.

Przykład: Mój klient, Michael, ma schizoidalne zaburzenie osobowości. Pragnie być w związku, jednocześnie gdy tylko już w jakimś jest, ogarnia go przerażenie. Obecnie od roku spotyka się z Ritą i właśnie zgodził się z nią zamieszkać. Sytuacja ta powoduje jednak, że Michael się denerwuje. Martwi się, że poczuje się uwięziony i kontrolowany przez swoją partnerkę, kiedy tylko razem zamieszkają. Miał już podobne doświadczenie. W momencie, gdy zapoczął angażować się w związek, często popada w zauroczenie następną kobietą. Na ten moment Michael uznał, że jest poliamoryczny.

TŁUMACZENIE ARTYKUŁU ELINOR GREENBERG "HAVE YOU BEEN THE VICTIM OF NARCISSISTIC TRIANGULATION?" - ALEKSANDRA REISS

Zanim zamieszka z Ritą, powie jej, że potrzebuje zachować swobodę w kontaktach seksualnych z innymi – zarówno dla siebie jak i dla niej, jeśli ona też ma taką chęć.

Co się wydarzyło?

W rzeczywistości poliamoria Michaela nie wywodzi się z jego potrzeb seksualnych lecz jest formą zastosowania triangulacji, mającej na celu rozładowanie napięcia związanego z bliskością w związku. Poprzez włączenie „trzeciego” do relacji Michael zyskuje poczucie kontroli i więcej pola manewru.

Wniosek:

Triangulacja to strategia używana przez wielu różnych ludzi, którzy jednak mają jedną cechę wspólną – w obliczu przytłoczenia lub utraty poczucia bezpieczeństwa są skłonni manipulować i ranić innych, aby przyciągnąć uwagę, powstrzymać konkurencję lub poczuć się bezpiecznie w relacji.

Źródło (artykuł oryginalny):

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/202008/have-you-been-the-victim-narcissistic-triangulation>

Tłumaczenie: Aleksandra Reiss



Masz jakieś pytania?
Masz pomysł na współpracę?

Skontaktuj się z nami:
radastudentow@instytutgestalt.pl

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