

Czy terapia par jest skuteczna gdy jeden z partnerów jest narcyzem?

Czemu klasyczna terapia z reguły nie działa w parze.



Jeśli jesteś w romantycznej relacji z kimś z zaburzeniem narcystycznym i czytasz ten artykuł to prawdopodobnie desperacko szukasz pomocy. Początkowy czar związku przysł, teraz twój partner zamiast mówić ci, że jesteś cudowny krytykuje cię i dewaluuje. To prowadzi do długich, obraźliwych i niekończących się kłótni.

Twój niegdyś wspaniały związek leży w gruzach, wraz z twoją samooceną. Nawet gorzej, czujesz się bezradny, ponieważ wszystkie próby naprawy związku prowadzą do coraz większych problemów. Teraz zamiast życia z kimś kto jest twoim sprzymierzeńcem żyjesz z osobą, która zachowuje się jak twój wróg.

Prawdopodobnie jesteś w momencie gdzie skończyły ci się już pomysły i cierpliwość i szukasz czegoś innego co mogłoby pomóc twojemu związkowi. To jest moment, w którym myślisz: "Może terapia pary uratuje nasz związek".

Większość partnerów w związku z narcyzem kieruje do mnie mniej więcej następujące słowa:

Jestem zdesperowany. Moja samoocena jest bardzo niska. Cały czas płacze. Nie wiem, czy dłużej tak wytrzymam. Mój partner krytykuje wszystko, co robię, nawet sposób w jaki wkładam naczynia do zmywarki i sposób, w jaki upinam włosy. Kiedy jesteśmy w towarzystwie mój partner poniża mnie przed innymi. Kiedy protestuje lub próbuje się bronić on manipuluje w taki sposób że to znów on staje się ofiarą, a ja jestem tym winnym. Bardzo dużo zainwestowałem w ten związek i nie chce odchodzić, jeśli można go jeszcze uratować. Żadna z moich prób naprawienia związku do tej pory nie zadziałała. Czy myślisz że terapia pary mogłaby nam pomóc?

Kiedy próbuje się dowiedzieć co tak naprawdę ta osoba chce osiągnąć w terapii, to ogólnie chodzi o rzecznika, który:

- Wyjaśni narcystycznemu partnerowi co on/ ona robi źle
- Sprawí, że partner zobaczy, jaką krzywdę wyrządza nie-narcystycznemu partnerowi
- Przekona narcystycznego partnera do zmiany jego/jej złej postawy i zachowania

Niestety, pomimo że są to szlachetne cele i brzmią całkiem rozsądnie, nie mogą one być osiągnięte w tej sytuacji. Jeśli twój partner naprawdę ma narcystyczne zaburzenie osobowości, to smutna prawda jest taka, że terapia pary jest prawdopodobnie nieprzydatna. (Uwaga: w tym artykule używam słowa "narcyż" i "narcystyczny" jako skrótu odnoszącego się do kogoś kto spełnia kryteria do diagnozy narcystycznego zaburzenia osobowości.

Dlaczego terapia nie jest pożyteczna?

Narcystyczne zaburzenie osobowości może być opisane jako zaburzenie regulacji samooceny, w którym osoba potrzebuje ciągłej zewnętrznej walidacji by czuć się dobrze sama ze sobą. Narcyzom brakuje emocjonalnej empatii dla innych ludzi. Nie są oni w stanie poczuć twojej radości czy bóli. Liczą się jedynie z tym jak jak twoje uczucia wpływają na nich. Na głębokim poziomie nie są oni w stanie poczuć i przejąć się tym, że coś cię rani.

Narcyzi nie znają pojęcia "całości obiektu" i "stałości obiektu".

To znaczy, że nie mogą postrzegać siebie i innych ludzi w zintegrowany, realistyczny i stały sposób. W postrzeganiu narcyza jest on albo wyjątkowy, doskonały, wszechmogący, i w związku z tym należy mu się wszystko co dobre lub jest on bezwartościowy, zepsuty i nie zasługuje na nic.

Ta dychotomia dotyczy również tego, w jaki sposób narcyzi postrzegają swojego partnera. Jest im bardzo trudno tolerować zwykłe ludzkie wady i błędy bez negatywnego komentarza i krytyki. Mają tendencję do wyrażania niemalże każdej negatywnej myśli, która pojawia się w ich umyśle. W momencie kiedy narcyzi zobaczą jakakolwiek "nieperfekcyjność" partnera zwykle zaczynają coś, co ja nazywam "Projektem Konstrukcji" (The Construction Project). To implikuje chęć zmiany wszystkiego, co im się nie podoba w partnerze niezależnie czy partner tego chce czy nie. Zrobią oni niemalże wszystko, by osiągnąć swój cel, łącznie z krytykowaniem, upokarzaniem, zastraszaniem, i próbą kontroli. Ponadto angażują w ten projekt także inne osoby "do pomocy".

Jak to wszystko wygląda w terapii pary?

Efektywność terapii pary wymaga chęci każdego z partnerów do podjęcia refleksji na swoim przekonaniach, zachowaniem i ich wpływem na drugą osobę. Konieczne jest to, by partnerzy rozważyli czy ich zachowania i oczekiwania wobec związku są realistyczne. Narcyzi nie mogą przyznać się do swoich błędów bez utraty poczucia swojej wyjątkowości na rzecz bezwartowości. To sprawia że rzadko korzystają z terapii pary w celu poprawy ich związku.

Zwykle w terapii występuje jeden z czterech scenariuszy:

Scenariusz 1- Narcyz rezygnuje

Narcyzi czują się dobrze dopóki przedstawiają swoją wersję sytuacji. Są zadowoleni kiedy mogą pożalić się nad swoją krzywdą i jednocześnie znaleźć mnóstwo wytłumaczeń dla swoich zachowań. Jednak w momencie gdy przychodzi kolej na wersję ich partnera nie są w stanie wysłuchać i znieść niczego, co brzmi jak krytyka. Nawet jeśli terapeuta zapewnia ich, że traktuje ich w obiektywnie równy sposób, to wciąż osoba z narcystycznym zaburzeniem jest skłonna do złości i rezygnacji z terapii.

Scenariusz 2- Terapeuta używa strategii faworyzowania narcyza

Doświadczeni terapeuci, którzy pracowali wcześniej z narcyzami i chcą uniknąć pierwszego scenariusza mogą być szczególnie mili i wspierający dla partnera narcystycznego. Pokładają oni nadzieje w tym, że partner nie-narcystyczny, który szukał terapii będzie w stanie tolerować taką postać rzeczy jako metodę utrzymania narcystycznego partnera w procesie terapeutycznym.

Plan terapeuty polega na zawarciu więzi z z trudniejszym (oporniejszym) partnerem, zaangażowaniu go w proces terapii a potem powolną zmianę do bardziej równego traktowania partnerów. Niestety to podejście często prowadzi do tego, że nie-narcystyczny partner czuje się opuszczony przez terapeutę.

Jeden z klientów ujął to w ten sposób:

Wszystko to doprowadziło do tego, że teraz mój mąż myśli że nasz terapeuta zgadza się z nim i że to on jest w porządku, i wszystko jest moją winą. Teraz jeszcze mówi wszystkim znajomym, że nasz terapeuta potwierdził, że to ja mam problem. Jak ma mi to pomóc?

Scenariusz 3- Terapeuta nie rozpoznał Narcystycznego Zaburzenia Osobowości

W tym scenariuszu terapeuta nie jest zorientowany w różnorodności z jaką osoby narcystyczne mogą zaprezentować się w terapii i w jak przewrotny sposób mogą przedstawić swoich partnerów.

Więc jeśli partner narcystyczny zachowuje się w zrównoważony, stonowany sposób, a ich partner jest bardziej emocjonalny, terapeuta może ocenić, że ten bardziej emocjonalny partner jest źródłem problemu.

Oczywiście to pogarsza sytuację i nie jest terapeutyczne. Żaden z partnerów nie dostaje wsparcia, a partner nie-narcystyczny czuje się jeszcze bardziej osamotniony, nie wsparty i niezrozumiany.

Osobiście spotkałam 3 różne kobiety w terapii, które przeżyły załamanie nerwowe jako konsekwencje ciągłego podważania, przemocy i kontroli ze strony partnera. W jednym przypadku kobieta która znalazła dowód zdrady jej męża, była hospitalizowana za jego przyczyną, z racji jej rzekomych problemów psychicznych. Jej mąż w bardzo stonowany sposób twierdził że jego żona ma paranoje i jest zagrożeniem dla siebie samej. Im więcej ona zaprzeczała i protestowała tym bardziej przekonywała lekarzy, że to jej mąż ma rację.

Kiedy w końcu została zwolniona ze szpitala, jej mąż wykorzystał jej hospitalizację jako dowód na jej niezrównoważenie emocjonalne i domagał się pozbawienia jej wszelkich praw rodzicielskich w trakcie rozwodu. Przedstawił siebie jako cierpiącego i oddanego męża który próbował wspierać swoją psychicznie chorą żonę.

Scenariusz 4- Chwilowa poprawa

Widziałam też szczególnie doświadczonych terapeutów, którzy potrafili zaangażować narcystycznych partnerów i pomóc parze wprowadzić kilka zmian. Uzgodnili z partnerami nowy "kontrakt", według którego ci mieli się zachowywać. To działa na krótką chwilę, w momencie kiedy narcyz jest „uruchomiony”, kontrakt idzie w zapomnienie.

Czasami to staje się powtarzalnym wzorem zachowania.

TŁUMACZENIE ARTYKUŁU ELINOR GREENBERG "IS COUPLES' THERAPY USEFUL WHEN ONE PARTNER IS A NARCISSIST?" - JUSTYNA FLYNN

Para zaczyna i kończy terapię przez lata. Nie-narcystyczny partner dodaje wsparcie, sprawy poprawiają się na jakiś czas, a potem narcystyczny partner wraca do swojego starego sposobu bycia. To jest najlepszy scenariusz jaki do tej pory zaobserwowałam.

Puenta:

Zwykle nie polecam terapii pary kiedy jeden z partnerów ma nieleczone narcystyczne zaburzenie osobowości. Narcystyczny partner z reguły nie pozostanie w terapii na długo. Pieniądze mogłyby być lepiej wykorzystane na terapię indywidualną partnera narcystycznego.

Źródło (artykuł oryginalny):

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-narcissism/201904/is-couples-therapy-useful-when-one-partner-is-narcissist>

Tłumaczenie: Justyna Flynn (psycholog kliniczny i terapeuta Gestalt, mieszka i pracuje w Irlandii)



Masz jakieś pytania?
Masz pomysł na
współpracę?

Skontaktuj się z nami:
radastudentow@instytutgestalt.pl

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