



*To*

*ja*

*narcyz*



ŻYJESZ U BOKU DOSKONAŁEGO,  
PRZEKONANEGO O SWOJEJ  
WYJĄTKOWOŚCI MĘŻCZYZNY,  
KTÓRY W KAŻDEJ SYTUACJI  
JEST DUSZĄ TOWARZYSTWA?  
BRZMI JAK BAJKA?  
NIESTETY, RZADKO NIĄ JEST.  
O NIEBEZPIECZEŃSTWACH  
ZWIĄZKU Z NARCYZEM  
OPOWIADA PSYCHOTERAPEUTA  
**Benedykt Peczeko.**



ROZMAWIAŁA

Katarzyna Jaraczewska

### **Czym jest narcyzm, niewielką skazą na osobowości czy zaburzeniem?**

To zależy od jego natężenia. Można mówić o cechach narcystycznych w łagodnej postaci. Wówczas taka osoba lubi skupiać na sobie uwagę, potrzebuje tego, by mieć dobre samopoczucie. Towarzyszy temu przekonanie o własnych talentach i wyjątkowości, co nie jest bardzo groźne. Natomiast zaburzenia narcystyczne są już poważniejszym problemem. Osoby, które na nie cierpią, nie potrafią się obyć bez znajdowania się w centrum zainteresowania. Kiedy otoczenie poświęca komu innemu swoją uwagę, u nich rodzi się agresja i lęk.

### **Jak to się dzieje, że z małego, niewinnego dziecka wyrasta za bardzo pewny siebie osobnik, który uważa się za lepszego niż cała reszta?**

Czynników mających wpływ na kształtowanie się takiej osobowości jest kilka. Przede wszystkim wychowanie i stosunek rodziców do potomka. Jeśli nie jest on obdarzony

bezwarunkową miłością, tylko ciągle podnosi się mu poprzeczki i musi coraz bardziej się starać, a przy tym umacnia się w nim przekonanie o jego wyjątkowości, dojrzewa w nim narcyz. Zwłaszcza gdy patrzy na rodziców, którzy też komunikują światu, że są lepsi, bo osiągnęli więcej. Dzieci łatwo przejmą tego typu postawy, które stają się ich wewnętrznym oprogramowaniem. Nieświadomie jeszcze rozwijają w sobie przekonanie, że muszą być kimś niezwykłym, by zyskać miłość i uwagę ze strony innych. I wpadają w pułapkę, z której trudno wyjść. Każdy narcyz boi się odrzucenia. Im większy odczuwa lęk, tym bardziej musi się wyróżniać spośród innych. To błędne koło, w którego tle leży tęsknota za bezwarunkową miłością, której zabrakło w dzieciństwie.

### **To prawda, że to mężczyźni mają większą skłonność do narcyzmu?**

Nie znam jednoznacznych badań, które by to potwierdzały. Ale jeszcze do niedawna w świecie biznesu dominowali mężczyźni, a ta sfera bardzo sprzyja rozwijaniu podobnych cech. Mówimy tu o „sile wpływu”, „wewnętrznej mocy”, „oddziaływaniu”, „energii i uporze w dążeniu do celu”. Gdy tylko panowie zajmowali najważniejsze miejsca w hierarchii korporacji, można było myśleć, że są bardziej narcystyczni. Dziś te proporcje jednak się zmieniły. Kobiety również osiągają sukcesy, zajmują wysokie stanowiska, czasem zarabiają więcej niż partnerzy. Nierzadko ujawnia się u nich poczucie wyższości, zniecierpliwienia w stosunku do mężczyzn, którzy – według nich – nie stają na wysokości zadania. Nie jestem jednak skłonny do nadmiernego generalizowania, bo każda osoba zmagająca się z problemem narcyzmu jest po prostu inna.

### **Do gabinetu szybciej trafi narcyz czy raczej osoba, która z nim żyje?**

Raczej ta osoba. Osoby z głębszymi zaburzeniami narcystycznymi nie idą na psychoterapię, a jeśli już to robią, to głównie po to, aby w ten sposób zaradzić innym swoim problemom, które z tego zaburzenia wynikają. Komuś, kto ma zbyt silne poczucie własnej wartości, wręcz wyższości i wyjątkowości, sięganie po pomoc zewnętrzną wydaje się absurdalne i niepotrzebne.

### **A ci, którzy są w związku z taką osobą?**

Zazwyczaj potrzebują kogoś o dużej sile, na którym można się oprzeć. On posiada te cechy, których im brakuje: poczucie własnej wartości, wiarę w swoje możliwości i dużą siłę przebicia. W zasadzie, żeby nie wiązać się z kimś takim i potem cierpieć, partnerzy narcyza powinni najpierw zmienić siebie. Gdy z kolei dobrać się w parę dwie takie osobowości, może dojść do konfliktu, kto w tej relacji jest bardziej wyjątkowy. To nie zna- ☺



***Każdy narcyz  
boi się odrzucenia.  
Im większy odczuwa  
lęk, tym bardziej  
musi się wyróżniać  
spśród innych.  
To błędne koło.***

czy, że taki związek nie jest nie możliwy, ale raczej tylko na jakiś czas, bo obu kochankom będzie ze sobą ciężko wytrzymać.

***Narcyz jest tak pociągający dlatego, że stwarza wokół siebie niezwykłą atmosferę. Wydaje się Bondem, Casanovą i Billem Gatesem w jednym. Błyszczący. Czy to najbardziej pociąga tych, którzy go podziwiają?***

Tak, faktycznie jest atrakcyjny. Także dlatego, że głęboko wierzy w swoje przymioty i może zarażać otoczenie tym przeświadczeniem. Wielu osobom brakuje tego typu cech, są nieśmiałe, wycofane i skromne. Jednak po pewnym czasie bliscy rozwijają w sobie wygórowane oczekiwania dotyczące narcyza i to jest wielka pułapka, w którą wpadają ci spragnieni zainteresowania i poklasku. Wymagania wobec nich są tak ogromne, że trudno jest im sprostać. Ciągłe udowadnianie wspaniałości nie jest proste. Z drugiej strony, jeśli proporcje zostaną zachwiane i osoba narcystyczna zaczyna tłamsić partnera, pojawia się u niego odruch wycofania. To naturalne, gdy ktoś mnie przytłacza, czuję się przy nim coraz mniejszy czy mniejsza, pojawia się chęć uwolnienia od tych nieprzyjemnych uczuć.

***Czy w sferze seksu taki egocentryczny człowiek koncentruje się na swej przyjemności?***

Bywa różnie. Są osoby absolutnie nastawione na branie. Myślą o sobie: jestem wspaniały, więc to ty musisz dbać o mnie i spełniać moje zachcianki, także w sferze intymnej. Mnie się to po prostu należy. Twoje potrzeby, zarówno emocjonalne, jak i zmysłowe się nie liczą. O nie musisz zadbać sam lub sama. Co więcej, moja rozkosz powinna sprawiać radość i tobie. Oczywiście, mówię tu o skrajnym przypadku, bo na ska-

li narcyzmu można znaleźć wiele odcieni. Zdarza się więc, że osoba o takich tendencjach widzi i zauważa partnera. Wtedy bardzo się stara, bo ma ambicję bycia najlepszym kochankiem na świecie. Jednak ukochana może czuć się tym przytłoczona. Przykład? Kiedyś jedna z pacjentek stwierdziła, że ona już nie może wytrzymać ze swoim mężczyzną, który by wypaść idealnie w swoich i jej oczach, przeciągał w nieskończoność grę wstępną. Pół nocy mijało, a ona nie mogła doczekać się finału. Taki chciał być przewspaniały.

***To prawda, że narcyz nie ma specjalnych skrupułów i zdradzi bez mrugnięcia okiem po to, żeby jeszcze raz utwierdzić się w swojej wyjątkowości jako kochanek?***

To skrajny przykład, spotykałem się z tym, choć w nieco innej wersji. Narcystyczny mężczyzna wiązał się z kolejnymi partnerkami, doprowadzał do burzliwego romansu. Kiedy ofiara wpadała w sieć, okazywało się, że łowca ma już inną. Porzucona kobieta w hysterii zadawała sobie i kochankowi pytanie, co się stało. Co słyszała? Że on musi dawać miłość większej liczbie kobiet, bo jest wyjątkowo czuły. Taki niezwykle, znający wszelkie upodobania pań człowiek nie może tkwić w związku tylko z jedną. Inne też go bardzo potrzebują!

***Prawdziwy Don Juan!***

Był bardzo przystojny, ciepły, kulturalny, życzliwy i bezpośredni, więc na pewno i pociągający. Można powiedzieć, że w jego postępowaniu było coś z misji. Brzmi zabawnie, choć oczywiście jego partnerkom nie było do śmiechu. One go kochały, a on im łamał serca.

***Czy można taką osobę zmienić?***

Tylko, jeśli sama tego zechce. To jest podstawa, bez której nie da się niczego zrobić. Tego typu osobowości zgłaszają się na psychoterapię, tylko gdy same bardzo cierpią. Na przykład wtedy gdy komplikacje i konflikty w relacjach z innymi ludźmi sprawiają, że czują się samotne, bo już zraziły do siebie wszystkich dookoła. Wówczas, żeby mieć adoratorów i czcieli, wciąż muszą poznawać nowych ludzi. A o to z czasem jest coraz trudniej. Poza tym w głębi serca, gdy wchodzą w jedynie powierzchowne relacje i dominują w związku, nie używają tego, czego chcą. Gdy to zaczyna docierać do narcyza, niekiedy szuka pomocy. Wtedy można go zmienić, w innym przypadku nie ma na to szans. □



**BENEDYKT PECZKO**

Psycholog, certyfikowany psychoterapeuta, prezes Polskiego Stowarzyszenia Neuro-Lingwistycznej Psychoterapii. Prowadzi terapię indywidualną i par.