

Rozpoznaj osobę narcystyczną

– 2

5 września 2018

Część pierwsza [TUTAJ](#).

Narcystyczne cechy są przyczyną wszelakich konfliktów nie tylko w związkach damsko-męskich, ale też wszelakiego nieładu i nieporządku w społeczeństwie. Im więcej zapatrzonych w siebie narcystycznych ludzi, tym społeczeństwo jako grupa oddala się od siebie. Im mniej narcyzmu, im mniej egocentryzmu, tym społeczeństwo nastawione jest na współpracę i wzajemność. Każda cywilizacja upadała gdy wyznawała kult jednostki nad grupami, nad jasno określonymi zasadami. Politycy często budują swój wizerunek oparty na całkiem mądrych dogmatach jak „zgoda buduje”, „razem możemy więcej”, aczkolwiek wypadałoby nie tylko kreować się w ten sposób, ale i rzeczywiście w ten sposób postępować. To nie jest zarzut w stronę tych polityków, po prostu warto wiedzieć w temacie, który opisuję, że narcyz jedno mówi, drugie robi. Narcyz wyznaje jeden dogmat, niedostępny do publicznego przekazu: JA, MOJE, NIC I NIKT INNY SIĘ NIE LICZY.



Czytaj z narcyza jak z otwartej książki – oto jego cechy

- Narcyz słucha Cię, tylko po to, by wykorzystać Twoje zwierzenia przeciw Tobie, jednocześnie kreując się na osobę empatyczną. „Mów, mów dalej, wysłucham, zrozumiem”. Prędzej czy później narcyz wbije Ci nóż w plecy.
- Narcyz bierze to, co uważa, że mu się należy (bo czuje się uprzywilejowany) – i niestety pewni ludzie (głównie o niskiej samoocenie) go za to uwielbiają. Często ci ludzie też są obiektem jego manipulacji.
- Narcyz potrafi dobre gesty interpretować w sposób insynuujący złe zamiary i złe intencje. Spojrzałeś, to molestowałeś. Komplementowałeś, to chciałeś zaciągnąć tylko do łóżka. Byłeś miły, bo miałeś jakiś podły cel i chciałeś go wykorzystać. Pomogłeś, bo pewnie chciałeś go uwieść i zmanipulować. W rzeczywistości narcyz projektuje własne cechy na Tobie i boi się, że spotka kogoś równie podłego jak on sam.
- Narcyz chce być w centrum uwagi, więc znienawidzi Cię, jeśli nie poświęcisz dla niego czasu. Narcyz nienawidzi, gdy go ignorujesz. Ignorowanie to jest Twoja jedyna broń na niego. Nie możesz reagować emocjonalnie, nie możesz wyjaśniać, tłumaczyć. To nic nie da. UWAGA: rada ta przydaje się jedynie w relacjach międzyludzkich, a nie relacjach w pracy. W pracy należy takie rzeczy zgłaszać!
- Narcyz musi się do aktów dobroci potwornie zmuszać. I rzeczywiście, czasem je robi wzmacniając swoją maskę niezaburzonego człowieka. Bądźcie czujni.
- Narcyz, by czuć się kimś wyjątkowym musi zrobić dwie rzeczy: żądać dla siebie rzeczy wyjątkowych, lub starać siebie wykreować na kogoś wyjątkowego. Narcyz nie radzi sobie bez uznania i podziwu (dzisiaj łatwo można to zauważyć na portalach społecznościowych i uzależniającego pociągu do

szukania lajków).

– Narcyz chce Ciebie kontrolować: podstępnie, lub bezpośrednio, ale wybiera Ci znajomych, pracę, miejsce zamieszkania, a w razie bólu nawet czy masz iść do lekarza, czy nie. Narcyz steruje Twoim poczuciem męskości, lub kobiecości, ponieważ tylko on uważa, że wie co jest dobre dla innych.

– Narcyz doskonale wie jak rozgrywać ludzi. Mianowicie najpierw pokazuje swoje dobre cechy (zwykle wykreowane), potem szuka wad i słabości w innych, by móc dzięki nim osiągnąć nad nimi władzę, a potem dopiero pokazuje swoje prawdziwe oblicze. To tak jak z tymi historiami gdzie on, lub ona nagle „zmieniali” się po ślubie, a to nieprawda – po prostu kamuflowali się jak tylko mogli, by osiągnąć swój cel. I co za tym idzie...

– ...Narcyz to kameleon. Potrafi się dostosować do dużo szerszego grona ludzi, niż ludzie o sprecyzowanej osobowości. Narcyz wkupi się w łaski tych, których może w jakiś sposób wykorzystać, w tym zdobyć ich poklask. Jeśli narcyz jednocześnie posiada zaburzenie histrioniczne, to będzie perfekcyjnym aktorem. Udawanie orgazmów przy tym, to pestka.

– Przy narcyzie tracisz poczucie tożsamości, ponieważ fałszuje obraz wszystkiego z czym się zetknie i zazwyczaj jest to prosty do zrozumienia model: ja dobry, inni źli.

– Narcyz uwielbia żalić się na innych, ponieważ ma świetne umiejętności wyszukiwania wad i win w innych, które są przedstawiane kompletnie nieobiektywnie.

– Narcyz nie rozumie prawdziwej lojalności. Narcyz nie wie co to intymność psychiczna lub tzw. bezpieczeństwo emocjonalnie (choć wymaga go wobec siebie samego), więc w dogodnej sytuacji rozpowie każdy szczegół z Twojego życia, tylko po to by mógł wyrzucić z siebie emocje, lub kogoś oczernić. Co z tego, że obiecał coś innego? On sobie to jakoś zawsze wyjaśni. Np.

wykreuje się na osobę troskliwą, ponieważ chciał jedynie dopytać co zrobić z intymnymi szczegółami z Twojego życia i jak je poprawić – a, że nie prosiliście go o to? Po prostu – wie lepiej.

– Narcyz jest do bólu interesowny i nie stanie za Tobą murem, jeśli nie osiągnie przy tym wymiernych korzyści.

– Narcyz nastawia innych przeciw Tobie, jeśli tylko znajdzie taką okazję i jeśli tylko da mu to przewagę nad Tobą. Zazwyczaj jednak robi to z poczucia niższości, swojej małostkowości, którą przekształca na pamiętliwą mściwość.

– Narcyz nie uznaje zasad i granic innych, konsekwentnie je łamiąc (podobny motyw do psychopaty i socjopaty). Jeśli postawisz granice, narcyz się obrazi, lub wyszydzi je. Jeśli pozwolisz mu łamać granice, ten zrobi wszystko, by przesunąć te granice dalej. „Dasz palec, weźmie całą rękę”. Narcyz nie ma kontroli nad sobą i pragnie, byś Ty też jej nie miał. Jednak czy postawisz granice, czy dasz przyzwolenie na brak granic – jeśli cokolwiek pójdzie nie tak, to Ty będziesz według niego winnym całego zła i skutków tego postępowania.

– Narcyz nie umie być wdzięczny, doceniać i być pokornym. To Ty według niego masz pracować dla niego bezinteresownie. On z kolei jest zawsze interesowny i kalkuluje, czy opłaca mu się robić dla Ciebie dane rzeczy. Chcesz zapłaty za swoją pracę? Nie ma szans. On jednak skrupulatnie wyliczy ile jego wkład kosztował i nie będzie to niska cena.

– Narcyz wyznaje zasadę w relacjach międzyludzkich: jak najwięcej zarobić (dostać), jak najmniej na to zapracować.

– Jeśli narcyz mówi, że Cię kocha i zależy mu na Tobie, oznacza to, że spełniasz się w roli pompującego mu ego. Zdrowy emocjonalnie człowiek miłość okazuje troską i nie zostawia w problemach. Narcyz owszem.

– Narcyz używa seksu jako narzędzia, karty przetargowej, lub

metody uwiedzenia i nie liczy się dla niego Twoja przyjemność, choć stanowczo będzie mówił, że liczy. Wszystko co narcyz robi, robi po to, by kogoś wykorzystać w jakiś sposób i stłumić jego możliwość postawienia się. Nie postawisz się komuś, kto Ci wmawia, że jest dobry, a to Twoja wina, że tego nie dostrzegasz, prawda?

– Narcyz wprowadza chaos przez co nie wiesz kompletnie co masz robić i jak się zachować. Wyrażenie gniewu sprowadzi na Ciebie klęskę. To akurat największy problem z mężczyznami, ponieważ jeśli mężczyzna nie może wyrażać złości i gniewu, to nigdy nie odkryje prawdziwej męskości. I wcale nie chodzi tutaj, o to, by terroryzować ludzi – chodzi o to, by nie dać się wykastrować emocjonalnie, co po pierwsze robi społeczeństwo, po drugie – mogą to robić narcystyczne kobiety.

– Narcyza obchodzą tylko jego potrzeby. Narcyz chce dostawać od Ciebie wymyślne prezenty, gdy sam od siebie niewiele będzie Tobie dawał. Jeśli narcyz zatroszczy się o Twoje potrzeby, to tylko po to, byś stracił czujność, bo widzi, że udaje Ci się jego fałszywość rozpracować.

– Narcyz to chodząca insynuacja, prowokacja, manipulacja i [sarkazm](#). Narcyz świetnie wyolbrzymia wady innych, zatajając jednocześnie swoje własne. Przykład? Pijesz alkohol co 2 tygodnie w weekendy. Już jesteś dla takiej osoby alkoholikiem, który zapewne leży we własnych urynach. I taką fałszywą wersję zdarzeń rozpowie innym.

– Narcyz w ocenie realiów polega na wierze, nie na faktach. Narcyz widzi, co chce widzieć i nie widzi, to co powinien zobaczyć.

– Narcyz uwielbia negatywnie komentować poczynania innych, ale nienawidzi, gdy robisz to samo wobec niego.

– Narcyz nie jest wyrozumiały, choć żąda wyrozumiałości wobec siebie. Narcyz jest wywyższającym się hipokrytą, ponieważ zarzuca innym, to co robi sam, choć u siebie tego nie zauważa

i poczuwa się lepszym.

– Narcyz doskonale wie przy kim i na ile może sobie pozwolić, więc czasem zakłada maski „normalności”.

– Z narcyzem jesteś na wojnie i nigdy nie zbudujesz dobrego związku. Narcyz zawsze będzie z Tobą rywalizował. Wielu narcyzów zatrudnianych jest do zarządzania ludźmi w firmie. Jak oni traktują tych ludzi? Demotywuja, zaszczuwają, obrażają, a do tego angażują we własne problemy (np. kierowniczka została obrażona przez męża, przez co wyżywa się na innych). Zasady narcyzów są zmienne i nigdy nie wiesz, czy szef zawoła Cię o 3 nad ranem, czy może po południu, mimo zupełnie innych ustaleń (np. „u nas jednolite godziny pracy”). Z narcyzem możesz się jedynie podporządkować. Im bardziej mu na to pozwolisz, tym silniejsze będą jego zagrywki. Im częściej się postawisz, tym bardziej będzie się na Tobie mścił i trzymał uraz. Narcyz nie potrafi sobie poradzić z władzą, którą dostaje, a której pragnie. Ta sprzeczność najczęściej wykoleja narcyza, ponieważ dobrze wiemy, że nie da się dojechać do celu jadąc co chwilę w przeciwnym kierunku.

– Narcyz z początku zawsze wydaje się kimś szczególnym. Jest to spowodowane walką o dobrą opinię u innych. Wszystko co najgorsze wychodzi dopiero za zamkniętymi drzwiami, gdy z nim zamieszkas, gdy się zaangażujesz, gdy nie spełnisz jego jednostronnych żądań. Oczywiście miejmy na uwadze, że każdy z nas może czegoś żądać (np. spełniania obietnic), więc nie powinniśmy interpretować za każdym razem tych zdarzeń na niekorzyść ludzi. Ale jako nie-narcyzi doskonale wiemy czym jest odpowiedzialność za słowo, prawda?

– Tylko strach przed konsekwencjami hamuje negatywne zachowania narcyza.

– Narcyz szanuje tylko ludzi silniejszych i bardziej wpływowych, niż on sam.

Jak najprościej rozpoznać osobę narcystyczną?

Uczmy się tego od kobiet, które nauczyły mężczyzn tak zwanego (shit)testowania ludzi (to akurat termin PUA, ale bardzo trafny!). Analogię znajdziemy w [biblijnej historii](#), gdy szatan kusił Jezusa i chciał go zwieść. Cały czas go wtedy prowokował, próbował go podważyć. Podobnie działają narcyzi. Kuszą, zwodzą, manipulują, chcą Cię wyprowadzić z równowagi, czy też chcą, byś oddalił się od swojej ścieżki życiowej. Na to nie możesz pozwolić.



Prosty przykład manipulacji (testu) w wykonaniu kobiet narcystycznych: „jeśli jesteś prawdziwym mężczyzną, jeśli jesteś tak dobrym człowiekiem jak mówisz, jeśli byś mnie kochał, jeśli mnie nie zdradzasz, to zrobiłbyś to, zachowałbyś się tak...” (i tu korzyść odniesiona dla narcystycznej kobiety).

To jest prowokacja i insynuacja, której wielu mężczyzn ulega, a która de facto jest kompletnie instrumentalnym podejściem do drugiego człowieka.

Czy sami musimy sprawdzać narcyzów, czy nimi są? Możemy, choć wtedy staniemy się trochę podobnymi do nich i to ich będziemy wystawiać na próbę. Także nie zachęcam. Zdecydowanie jest

lepiej reagować w sytuacjach, które oznaczają złamanie naszych granic (ale najpierw musimy je mieć konkretnie wyznaczone!), nieszanowanie naszych potrzeb, odczuć, czy też gdy widzimy, że ta osoba stawia się zazwyczaj (lub zawsze) nad nas samych. Czyli dajmy na to, narcyz żąda komplementów, ale sam ich nie daje. Narcyz chce, byś dotrzymał obietnicy, ale sam zawsze znajduje jakąś wymówkę, by tego nie zrobić. Narcyz chce byś się zajmował jego problemami, ale Twoje są dla niego niezbyt ważne i woli, byś mu nie zawracał nimi głowy.

Inne typowe zachowania narcyza? Nie współczuje Ci, lekceważy, ignoruje, lub szydzi – nieważne czy robi to raz, dwa, a następnie gra bardzo rozczulającą się i pomocną osobę. Sam zauważasz, że ta osoba jest niespójna. Raz jest do rany przyłoż, raz utopiłaby Cię w łyżce wody i powie, że to Twoja wina, żebyś czasem nie zaczął myśleć, że jednak masz do czynienia z toksyczną osobą. To jest ich kamuflaż, bo przerzucają uwagę na kogoś innego. Jeśli wcześniej spotykałeś narcystyczne osoby, to narcystyczna osoba powie: gdzie Ty takie spotykasz? Takich osób nie ma! Żle szukasz! Lub powie, że to wyłącznie Twoja wina. Dosadniejsze osoby narcystyczne powiedzą: zasłużyłeś(a)ś sobie na to. A Ty przyjmiesz to na klatę, bo przecież już wcześniej wykreowano u Ciebie zbyt silne poczucie winy (zazwyczaj nieświadome).

Normalna, zdrowa emocjonalnie osoba mówi: tak, ten problem może istnieć, rozpatrzmy go.

Osoba narcystyczna będzie starała się często wykazywać błędy w Twoim postępowaniu i nie ma szans, by Cię zrozumiała. Narcyz z kolei sam jest bardzo nieodporny na krytykę, na to by coś poprawiał w sobie. **NIE ANGAŻUJ SIĘ!** Ta sama narcystyczna osoba okaże się dokładnie tak samo podła, jak poprzednie, które spotykałeś(aś). Jeśli skonfrontujesz ją z jej słowami z początku znajomości, kiedy negowała, że istnieją toksyczne osoby tego typu – będzie się zapierać, powie, że zmyślasz, że masz urojenia, paranoję (zrobi z Ciebie idiotę). Jeśli miałbyś nagraną taką dyskusję, lub napisała to i masz screen, to taka

osoba ma dwa wyjścia. Albo powie, że żartowała, a Ty na żartach się nie znasz (znowu jesteś tym wadliwym) albo powie, że ona zachowywała się tak przez Ciebie. To są podstawy zachowań ludzi narcystycznych. Narcyz równa się FAŁSZ, HIPOKRYZJA, EGOIZM I OBŁUDA.

Kobiety spotykające narcyzów powinny też mieć się na baczności i zachęcam do podsyłania do nas własnych historii! Nie tylko dla siebie samych, by pomóc sobie zrozumieć, by lepiej dobierać partnerów, wejść na wyższy poziom świadomości, a przez to szczęścia – ale też, aby pomagać innym. Chcemy przecież wprowadzać balans...

Autorstwo: Swiadomosc-Zwiazkow.pl

Zdjęcia: Pixabay.com (CC0)

Źródło: WolneMedia.net