

Rozpoznaj osobę narcystyczną – 1

31 lipca 2018

Narcyz ma kapryśny nastrój i próżno szukać u niego logicznych, spójnych ze sobą zachowań. Narcyz projektuje własne cechy na innych ludzi, których zawodzi i obwinia za własne błędy. Narcyz jednak czuje się uprzywilejowany w związku i chce decydować. Coraz więcej ludzi przejawia cechy narcystyczne, które uniemożliwiają budowanie dobrych związków. Zatem czy jest sens wchodzić w grę narcyza? Czy jest sens na nim polegać? Czy jest sens mu ufać, kiedy jest zmienny, nietrwały i dostosowuje się jedynie do aktualnej sytuacji, by w innej się zmienić? Co można zrobić i jakie zachowania dają nam dowód z kim mamy do czynienia? Zapraszam.

Kaprys i roszczenie narcyza decyduje o jego zasadzie postępowania

To narcyz ustala zasady. Jeśli nie zgodzisz się, w celu „przekonania Cię” do swoich racji zaczniesz rzucać w Ciebie inwektywami, epitetami, lub zaczniesz subtelny grę (rozłożoną w czasie) obniżania Twojej wartości i wzbudzania poczucia winy. Każda Twoja wada i błąd będą zapamiętane i wypomniane w najmniej oczekiwanym momencie (najpewniej, gdy okażesz słabość i będziesz podatny na zranienie, lub prowokację). Wobec mężczyzny to bardzo proste: „nie jesteś prawdziwym mężczyzną, gdzie Twoja męskość?”, „nie troszczysz się o mnie, jesteś egoistą”, „ja chciałam dobrze, a ty robisz mi kuku” (i płacz, foch i dramat). Mężczyzna narcyz wyraża takie rzeczy bardziej bezpośrednio i agresywnie.

Zasady są płynne i dostosowywane do warunków, albo ludzi,

wobec których narcyz chce coś ugrać dla siebie (np. ich poparcie). Zazwyczaj te zasady są nieznane nawet samemu narcyzowi, choć w momencie ich ustalania ma pełne przekonanie, że są stałe, dobre i jedyne akceptowalne.

Jeśli przyłapiesz narcyza na postępowaniu wbrew jego zasadom ten obwini Ciebie o to (bo źle się wyraziłeś, lub źle go zrozumiałeś), albo usprawiedliwi, że tylko krowy nie zmieniają zdania. Tyle, że taka sytuacja będzie powtarzała się częściej. Im częściej zobaczysz jego niespójność, im mocniej wykazesz, że związek nie idzie w dobrym kierunku przez niego, tym mocniej ucierpi jego kruche ego i tym bardziej mściwe zachowania otrzymasz w rewanżu. Wśród kobiet narcyzów jest to proste: kobieta powie, że „zmienną jest” i zamknie temat.

Narcyz nie toleruje krytyki, mimo, że może być słuszna i konstruktywna. Dla niego jest tylko ważne, czy go adorujesz, akceptujesz w pełni, czy nie. Są tylko dwie skrajności. Narcyz nie ma odwagi, by przyznać się do tego kim jest wewnątrz, a jego fałszywa duma, w której nie umie przyznać się do błędu, to tylko nieumiejętność przyznania się do swojej marności.

Rozwiązaniem punktu drugiego jest próba zapisania zasad i wywieszenia ich w jasnym miejscu, aczkolwiek narcyz rzadko się na to zgodzi. Kolejny raz będzie próbował przerzucić uwagę na Ciebie: „rozliczasz mnie, patrzysz mi na ręce, nie dajesz mi luzu, jesteś zaborczy, nie jesteś tolerancyjny i wyrozumiały. Zachowujesz się jak musztrujący w wojsku, a nie ktoś kto mnie kocha! To wszystko Twoja wina!”

Narcyz nie przyznaje się do błędów i nie poczuwa się do winy. Jeśli nawet narcyz przeprosza, to tylko po to, by przestać skupiać negatywną uwagę na nim, lub po to, by uśpić Twoją czujność. W dogodnym momencie narcyz powróci do tego, co robił wcześniej, a jego przeprosiny nie będą dawały zmian w jego zachowaniu.

Narcyz oczekuje przeprosin za złamanie jego zasady, o której

ci nie powiedział (trzeba się domyślić), a nawet za wyimaginowane przewinienia (przykłady: „czułem, że tego nie zrobisz, co jest dla mnie ważne, czułem, że mnie zdradzasz...”). Narcyz powie Ci, że powinienes wiedzieć takie proste rzeczy, jakich on sobie życzył (czy prosił – w wersji, gdy kreuje się na miękkiego i łaskawego). Narcyz nie powie oczywiście wprost, że miałeś się domyślić, bo musiałby przyznać się, że jego zasada była idiotyczna i niesprawiedliwa, ale zarzuci Ci niski intelekt, czy małą dojrzałość, żeby Tobie obniżyć pozycję w związku i żebyś uznał, że rzeczywiście to z Tobą jest problem.

Narcyzowi zawsze jest za mało i potrafi drwić (nie zawsze wprost) z Twojego zaangażowania. Narcyz bardzo często chodzi niezadowolony, nawet gdy to on jest powodem gorszego stanu relacji. Oczywiście, każdy człowiek ma prawo do bycia niezadowolonym, ale jeśli jest to częste, a do tego taki człowiek nie szuka rozwiązań jakby poprawić sytuację w samym sobie i przy pomocy własnych rąk, to mamy jasność z kim mamy do czynienia.

Narcyz potrafi ukazać się jako ktoś najlepszy, najbardziej dobra osoba na świecie, a za moment być wybitnie niezjadliwym. Bardzo łatwo jest się zakochać w jego fałszywej wersji numer jeden i bardzo łatwo znienawidzić wersję numer dwa. Bardzo łatwo jest też uzależnić się od jego tajemniczości i nieprzewidywalności.

Narcyz to prowokator i manipulant. Narcyz uwielbia być w centrum uwagi, dlatego będzie dokonywał takich dramatów, abyś się nim zajmował, zrezygnował z tego co robisz, lub aby puściły Ci nerwy. Jeśli uda mu się to, to po pierwsze – poczuje władzę nad Tobą, co skutecznie zachęci go do dalszego niszczenia Ciebie. Po drugie obroni swoją samoocenę, że to Ty jesteś tym złym, niedojrzałym i nerwowym, który nie panuje nad sobą. Gra narcyza, to gra w której nie możesz wygrać.

Narcyz chce, byś myślał o co mu chodzi, byś angażował umysł do rozgryzania go, co w końcu postawi Cię w pozycji uzależnionego

od niego. Jego potrzeby staną się Twoimi potrzebami. Jak sądzisz, czy Twoje potrzeby będą równie ważne? Nie. Bardzo często narcystyczne osoby tworzą prowokacje, byście „mocniej o nie powalczyli” i „silniej okazywali uczucia” (zaangażowanie).

Narcyz testuje Ciebie wzdłuż i wszerz. Sprawdza czy jesteś zazdrosny, a jeśli nie jesteś, to próbuje wzbudzić w Tobie zazdrość. Powie Ci, że się z kimś spotyka, a potem będzie się dziwić, jeśli się oddalisz. Narcyz sprawdza Twoje zaangażowanie, a jeśli go nie ma, to sprowokuje kłótnię (dramę), by dostać emocje. Powód jest nieistotny, ale wykreowany na potrzeby stworzenia pustych emocji. Narcyz sprawdza, czy słuchasz dokładnie słowo w słowo co mówi. W razie Twojego błędu narcyz ma pełne prawo zrobić z Ciebie największego złoczyńcę z jakim się zadawał. Poczucie winy, które w Tobie wykreuje będzie nakazywało Ci idealizować go i dlatego od niego nie odejdiesz. Testy narcyza są przeróżne: może kreować fałszywe historyjki po to, by uzyskać jakąś odpowiedź od Ciebie. Przykład? Narcyz mówi, że coś mu się stało, nawet, gdy nic mu się nie stało i sprawdza czy pobiegniesz mu pomóc.

Narcyz, by się czuć bezpiecznie musi obniżyć Ci pewność siebie i sprowadzić do swojego, marnego poziomu, który ukrywa za maską.

Narcyz to perfekcyjny aktor i kłamca, a jego kłamstwa nie mają krótkich nóg. Każde kłamstwo narcyza jest przemyślane w taki sposób, byś nie odkrył, czy kłamał, czy nie. Narcyz zabezpiecza się przed tym, byś nie uznał go za wariata i zmyślającego. Narcyz potrafi przerobić każde kłamstwo na prawdę, a każdą prawdę na kłamstwo. I oczywiście, jeśli przyłapiesz narcyza na kłamstwie ten przerzuci uwagę na Ciebie – szpiegujesz go, rozgryzasz, bo masz jakiś problem ze sobą! Tak, Ty jesteś winny oszukańczej, fałszywej naturze narcyza!

Narcyz prześladowuje, zastrasza, neguje, przez co wywołuje lęki i depresję.

Narcyz składa fałszywe oskarżenia, po to by uzyskać zainteresowanie, uwagę (tzw. „atencję”) i pomoc, ale i aby się zemścić na obiekcie swojego oskarżenia. Fałszywe oskarżenie musi być tak spreparowane, aby nie dało się szybko wyjaśnić, czy narcyz kłamał. Narcyz świetnie podkłada innym tzw. „świnie”, by ukazać daną osobę jako winną, nawet gdy winna nie jest (odwrócenie roli sprawcy z ofiarą).

Jeśli nie działają na Ciebie manipulacje narcyza, ten zacznie wysługiwać się innymi osobami, by obniżyć Ci status, lub wymierzyć karę. Zazwyczaj użyje fałszywych oskarżeń. Tutaj bardzo duży problem stanowią tzw. biali rycerze.

Narcyz nastawiony jest na eksploatację innych. Jeśli nie masz zasobów, które może wykorzystać dla siebie, nie będzie Tobą zainteresowany. Tym zasobem może być cokolwiek, co podniesie mu wartość. Narcyz to człowiek maksymalizujący efekty traktowania przedmiotowego ludzi. Narcyz jest wyrachowany do bólu, choć próbuje cały czas kreować się na kogoś z wartościowym wnętrzem, ponieważ jest to dobrze odbierane.

Narcyz wsadza Cię na miny i uznaje, że ma w tym dobre intencje. Narcyz ustali zasadę, a gdy Ty ją zaakceptujesz pokazując, że jest dla Ciebie ważny, ten powie Ci, że się zmieniłeś i nie jesteś już interesujący (lub, że źle coś wykonałeś). Przykład: narcyz chce byś dał znać SMS-em rano i wieczorem, że pamiętasz o nim. Robisz to. Po czasie narcyz mówi, że jesteś zbyt nachalny i absorbujący. Dosadniejszy przykład? Narcyz kończy z Tobą znajomość. Mówi, że to koniec. Ty się zgadzasz. Co się dzieje? Narcyz się denerwuje (lub płacze), bo miałeś zaprzeczyć i pokazać mu, jak to go nie kochasz i uwielbiasz. Narcyz potrafi płakać na zawołanie.

Narcyz chce sobie udowodnić, że to Ty jesteś tym złym, głupszym, niekochającym, czy gorszym, mimo, że sam prowokuje takie sytuacje. Cecha nie ma znaczenia. Narcyz ustala w czym chce się wykreować jako lepszy, lub bardziej wartościowy, a następnie prowokuje takie sytuacje, by miał argument przeciw

Tobie.

Narcyz manipuluje przeszłością, byś poczuł się gorzej, lub by wymusić na Tobie korzystne dla niego działania. Narcyz wyciągnie jakieś zdarzenie sprzed miesiący, czy lat, ale zmieni jego kontekst, znaczenie i wasze role w nim.

Narcyz przedrzeźnia Cię, nie ma współczucia i empatii wobec Twoich słabości, rozterek i problemów. I choć czasem zagra bardzo rozumiejącą osobę, to nie ma go w pełni szanującego i zaangażowanego, gdy jest Ci najbardziej potrzebny.

Narcyz nie widzi problemu, by obrazić Cię w towarzystwie innych, ponieważ jego jedyna zasada brzmi: robić coś, by zabolalo kogoś innego, ale i by siebie dowartościować. Oczywiście narcyz będzie mówił, że musisz dojrzeć i nauczyć się mieć do siebie dystans. Jeśli jednak Ty obrazisz go w podobny sposób, nadepniesz na czuły odcisk w rewanżu, spodziewaj się wyolbrzymienia tej sytuacji na Twoją niekorzyść. Nie szukaj tu logiki.

W razie przegranej w dyskusji logicznej narcyz atakuje personalnie i emocjonalnie.

Narcyz w razie przegranej w dyskusji logicznej, skacze po tematach, by wyprowadzić Cię z równowagi i, by „wyszło na jego”.

Niewinne kaprysy narcyza z początku, później kłody pod nogi

Bądźcie czujni, bo narcyzem może być każdy: od rodzica, po kierownika, czy „miłość życia”. A że w grę wchodzi przywiązanie, normy społeczne, czy religia („szanuj ojca i matkę swą”), to nie chcemy krytykować narzuconych nam „autorytetów”. Niestety nie znaczy to, że nie żyjemy z destruktywnymi dla nas ludźmi i nie znaczy, że nie chłoniemy ich sposobów postępowania. Im dłużej jesteś z narcyzem, tym

trudniej odejść i zmienić swój wzorzec na zdrowy (osiągnąć większy poziom szczęścia, motywacji, energii, poczucia swobody, a więc zmniejszyć poziom „napięcia”). Nie tylko inwestowaliście w taką relację, nie tylko wykreowałeś siebie na lepszego niż jest w rzeczywistości, więc nie macie solidnych argumentów, ale i jego manipulacje już dawno wyrządziły Wam szkody. W pojedynczych zachowaniach nie jest to tak szkodliwe, ale długotrwale jest przemocą psychiczną. Tyle, że to nie jest jawne, bezpośrednie, a najczęściej zawoalowane. Nim uświadomisz sobie z kim masz do czynienia, już jesteś w pułapce, z której nie ma wyjścia, bo osoba uzależniona emocjonalnie ma zaburzony osąd sytuacji.

Coś ważnego ode mnie

Jeśli po lekturze niniejszego artykułu zastanawiasz się nad spotkanymi ludźmi, którzy mogliby być narcyzami – możesz być narcyzem.

Jeśli zastanawiasz się w pierwszej kolejności, czy nie posiadasz takich zachowań – jesteś u celu, w drodze do świadomego budowania zdrowego związku.

Wszak narcyz zawsze wini tylko innych i ani przez moment nie przeanalizuje skutków swojego postępowania.

Z pozytywów u narcyzów: dzięki wiecznemu niezadowoleniu wynikającego z pustki emocjonalnej mogą bardzo dużo osiągnąć w życiu, a także mieć bardzo duże powodzenie, ponieważ umiejętnie się kreują.

I na sam koniec najważniejsza zasada postępowania z narcyzem – zasada wytoczona przed wszystkimi innymi:

Narcyza nie zmienisz!

Zmienić możesz jedynie własne reakcje na narcystyczne zagrywki. Narcyz to jeden z najbardziej uciążliwych pacjentów

dla psychologów i psychoterapeutów. Gorzej i trudniej leczy się jedynie pacjentów z borderline. Narcyz nie potrafi utrzymać jednostajnego kierunku działań, nie jest wytrwały w tym co zaplanuje, ma problem w uczeniu się na błędach, a dodatkowo winy widzi tylko w innych. Nakierowujący go psycholog stanie się dla niego wrogiem, jeśli tylko nie będzie go chwalił i nie wykaże mu korzyści ze zmiany jego samego. Trzeba mieć maksymalnie dużo wyczucia, by go nie urazić, by narcyz nie wyobraził sobie, że jest w jakiś sposób negowany i atakowany. W normalnych relacjach należy po prostu od takich ludzi stronić. Każdy człowiek powinien umieć przyznawać się do błędów i wad, ponieważ tylko wtedy jest w stanie się rozwijać, ale także nie ranić innych.

CIĄG DALSZY NASTĄPI

Autorstwo: Swiadomosc-Zwiazkow.pl

Źródło: WolneMedia.net