

NARCYZ ALERT

Odpowiedz na pytania i przekonaj się czy masz narcyza w swoim otoczeniu. A jeśli wiesz, że masz - zdemaskuj go.

KIM JEST NARCYZ?

Choć społeczne postrzeganie narcyza ogranicza się do skupieniu wokół kilku widocznych zachowań i cech (poczucie wyższości nad innymi osobami, potrzeba bycia podziwianym, brak zdolności do przyjęcia cudzej perspektywy i współczucia), powinniśmy przyrzeć się temu zagadnieniu szerzej. Zacznijmy od tego, że to rodzaj zaburzenia osobowości, dzielącego się na wielkościowe lub ukryte. A skąd się bierze? Ze wzorców dzieciństwa, opartych na poczuciu niezrozumienia, lęku przed odrzuceniem i głęboko zakorzonego strachu przed niespełnieniem oczekiwań najbliższego opiekuna. Kim jest więc narcyz? To bardzo wrażliwe dziecko, uciekające od refleksji i prawdziwego ja, opakowane w zbroję atrakcyjnej, pewnej siebie, a wręcz egoistycznej i zuchwałej osoby.

ANSWER HONESTLY:

- Czy bywasz bombardowana pytaniami dotyczącymi nawet najbardziej podstawowych czynności każdego dnia?
- Czy w kłótni Twoje słowa są całkowicie przekręcane?
- Czy po kłótni często odczuwasz poczucie winy, choć nie zawsze powinnaś?
- Czy często słyszysz, że ta druga osoba się dla Ciebie poświęca?
- Czy odczuwałaś niepokój, że ta osoba może z Ciebie nagle zrezygnować?
- Czy często mówisz tej osobie komplementy?
- Czy ta osoba chce być lubiana przez inne osoby z otoczenia? Czy masz wrażenie, że masz totalny chaos w głowie na myśl o relacjach z tą osobą?
- Czy w kłótni słyszałaś, że jesteś złośliwa, zazdrosna i negatywna, a nie usłyszałaś żadnego przykładu takiej sytuacji?
- Czy miewasz poczucie bycia gorszą od tej drugiej osoby - względem atrakcyjności, umiejętności, charyzmy?
- Czy ta osoba skupia wokół siebie ogromne zainteresowanie osób trzecich?

*Materiał został stworzony we współpracy z psychologiem.

BOSSIER

NARCYZ ALERT

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY (NARCYZA)

- nieustające wysłuchiwanie uzasadnień i wymówek
- całkowite zgadzanie się z innymi
- unikanie wyrażania własnych opinii
- przypisywanie sobie czyichś słów
- zaprzeczanie własnym błędom
- mówienie drobnych kłamstw, aby podkreślić swoją rację
- prawienie mnóstwa komplementów, szczególnie w początkowych etapach relacji
- zrzucanie odpowiedzialności na Ciebie
- gaslighting

CZY NARCYZA DA SIĘ WYLECZYĆ?

Narcyz to tak naprawdę osoba mierząca się z rodzajem zaburzenia osobowości - ukrytego lub wielkościowego. Narcyzi często nie są świadomi tego, a nawet jeśli są, ukrywają to, aby nie pozwolić innym na negatywną ocenę ich osoby czy na odrzucenie.

Sam narcyzm czerpie korzenie z dzieciństwa i niewłaściwie wykreowanego rodzaju przywiązania. Dziecko czuło niepewność wobec rodzica, żyło pod nieustanną presją bycia idealnym i realizowania wszystkich potrzeb swoich opiekunów. Gdy nie wpisywało się w ten obraz, było karane ciszą, chwilowym odrzuceniem lub krytyką. Właśnie dlatego narcyz tak bardzo chce być lubiany przez wszystkich, nie dopuszcza do swojej prawdziwej głębi i unika wszelkich konfrontacji. A jak już się w takiej znajdzie, to sięga po gaslighting i przekręcanie Twoich słów/decyzji/faktów.

Oczywiście rozwiązaniem jest terapia. Choć początkowo narcyz może się na nią zgłosić jako ofiara relacji, w toku spotkań, przepracowywane są składowe doświadczeń prowadzące do rozwinięcia tego typu postaw i zachowań. W procesie terapii, narcyz uczy się, że nie musi być idealny, że może być sobą, a wciąż być kochany przez swoje otoczenie.

Nie jest to natomiast proces ani szybki ani łatwy.

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY (TWOJE)

- poczucie powracającego chaosu
- ciągłe poczucie, że relacja jest zbyt piękna, żeby była prawdziwa

*Materiał został stworzony we współpracy z psychologiem.

BOSSIER