

Co charakteryzuje osobowość narcystyczną?

Nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji jest nawiązywanie kontaktów z innymi. Przelotne znajomości, związki, przyjaźnie, rodzina, szkoła, praca... **W naszym życiu napotykamy osoby o przeróżnych charakterach i usposobieniu.** Jedni przyciągają nas do siebie, inni – wręcz odpychają.

Każdy chce, aby w wartościowych relacjach mógł czuć się doceniany, chciany, lubiany bądź kochany. Będziemy więc starali się unikać osób nastawionych negatywnie względem nas.

Niektórzy mogą jednak dać się poznać jako osoby zapatrzone w siebie, bezgranicznie wierzące w swoją nieomylność oraz wykazujące kompletny brak empatii względem innych.

Co możemy powiedzieć o tzw. narcyzach?

Źródło: www.pexels.com



Osobowość narcystyczna (narcyzm) objawia się nadmiernym **zamiłowaniem do autoprezentacji i własnej osoby**. Osoby z tym zaburzeniem posiadają wręcz **przesadne poczucie własnej wyjątkowości i ważkości**. Odczuwają one stałą **potrzebę otrzymywania uwagi oraz podziwu** od innych. Są bardzo **wrażliwe na krytykę**, a przy tym **interesowne** w relacjach społecznych.

Narcystyczne zaburzenie osobowości może ściśle wiązać się z **zaburzeniami typu borderline** oraz **psychopatycznymi zaburzeniami osobowości**. Do jego cech możemy zaliczyć m.in.:

- **deficyt empatii;**
- **wyidealizowane poczucie własnego „ja”;**
- **egocentryzm;**
- **chłód uczuciowy;**
- **patologiczne kłamstwo;**
- **nadwrażliwość na dezaprobatę i krytykę;**
- **skłonności manipulacyjne;**
- **pasożytniczy styl życia;**
- **poniżanie innych;**
- **brak realizmu;**
- **impulsywność;**
- **zazdrość itd.**

Jakie są przyczyny narcyzmu?

Nie istnieją jednoznaczne, zbadane przyczyny tego typu osobowości. **Przypuszcza się, iż współczesny styl życia, nastawiony na jednostkę, warunkuje nasilenie cech narcystycznych.** Rozwinięte społeczeństwa pozwalają na pojawienie się wyższych potrzeb, takich jak samorozwój i kreowanie własnego wizerunku. Przybierają one nieraz patologiczne mechanizmy.

Niektóre cechy typowego narcyza są czasem wręcz pożądane, np. na wysokich stanowiskach biznesowych, w sporcie czy show-biznesie. Niejako wymaga się od nich pewnego „samozachwycenia” oraz eksponowania siebie i swoich dokonań. Osoby te budują całą otoczkę swojego zawodu na „wyjątkowości”.

Możliwe jest również, iż cechy te nabierane są już od wczesnego dzieciństwa. Rodzice utrwalają w dziecku obraz doskonałości i wyjątkowości, wywyższając je przy tym ponad rówieśników. Przenosząc swoje niezrealizowane ambicje i marzenia na dziecko, traktują je jak „geniusza”, „księżniczkę” czy „mesjasza rodziny”.

Jak wygląda związek z osobą narcystyczną?

Narcyz na początku wydaje się niesamowitą osobą, uroczą, atrakcyjną i interesującą. Potrafi w bardzo łatwy sposób nawiązać rozmowę. Z czasem będzie dało się zauważyć u niego skrajny egocentryzm oraz całkowite skupienie na sobie.

W związku osoba narcystyczna jest bezgranicznie zafiksowana na swoje potrzeby, uczucia i emocje. Wymaga stałej uwagi i podziwu od drugiej strony, nie oferując przy tym nic w zamian. Cele narcyza są dla niego nadrzędną wartością, zadawany innym ból nie ma przy tym dla nich absolutnie żadnego znaczenia. Oczekuje on, że dostanie wszystko, na co tylko ma ochotę.

Związek partnerski zawierany jest tylko w momencie, gdy druga osoba będzie na tyle słaba, aby zostać kimś w roli służącego narcyza.

Czy da się wyleczyć z narcyzmu?

Nad cechami narcystycznymi można pracować w procesie psychoterapii. Osoby z tym zaburzeniem osobowości bardzo rzadko jednak podejmują terapię z własnej woli. Często trafiają na nią z innych przyczyn, np. depresji.

Odpowiednia relacja ze specjalistą daje szansę na stopniową zmianę. Pozwoli ona na pokonanie pewnych wzorców zachowawczych czy myślowych, odkrycie siebie i rozwój empatii. Terapeuta pomoże pacjentowi wypracować świadomość uczuć innych ludzi.

Źródło: Chrapieńska-Krupa M., *Narcyz – kto to jest?*, spokojwglowie.pl 2022

Osoby z osobowością narcystyczną bardzo rzadko z własnej woli będą podejmować walkę ze swoimi niedoskonałościami. Przekonani o swojej wielkości i nieomyślności nie będą dopuszczali do siebie myśli o konieczności podjęcia terapii.

Jeżeli dostrzegasz jednak cechy związane z omówionym zaburzeniem u kogoś ze swoich bliskich, spróbuj przekonać go do wizyty u specjalisty. Może pomóc to zmienić go, a tym samym jego najbliższe otoczenie, na lepsze.