

NARCYSTYCZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI JAKO ŹRÓDŁO PRZEMOCY PSYCHICZNEJ

AGNIESZKA JAŚKOWSKA

Absolwentka KUL w Lublinie. Posiada przygotowanie do profesjonalnego działania w obszarze pracy socjalnej dzięki ukończeniu studiów o kierunku: praca socjalna oraz nauki o rodzinie. Przez ostatnich pięć lat poszerzała wiedzę oraz doświadczenie w pracy z osobami pokrzywdzonymi przestępstwem dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem BONA FIDES – wieloletnim realizatorem projektów współfinansowanych ze środków Funduszu Sprawiedliwości. Posiada profesjonalne przygotowanie do pracy z osobami doświadczającymi przemocy i stale je pogłębia. Ponadto posiada doświadczenie w diagnozowaniu, wspieraniu oraz towarzyszeniu rodzinom znajdującym się w trudnych sytuacjach. Obecnie pracuje w Centrum Usług Społecznych, a swoją przyszłość wiąże z pracą z rodzinami zastępczymi.

„Co się z nim stało?” – łamiemy sobie głowy, gdy ktoś, kto jeszcze niedawno był chodzącym ideałem, staje się psychicznym krzywdzicielem, myślącym wyłącznie o sobie, obojętnym na uczucia innych egocentrykiem. A odpowiedź może być tyle prosta, co bolesna: wpadliśmy w sidła narcyza.

W ostatnich latach coraz częściej słyszymy o osobach z narcystycznym zaburzeniem osobowości. Czytamy o nich w prasie i Internecie, poruszamy ten temat w towarzystwie. Rzeczywiście, jest to realny problem naszych czasów, a nie tylko modny temat do dyskusji. Osoby o narcystycznym zaburzeniu osobowości przysparzają swoim partnerkom i partnerom wielu cierpień, nie tylko psychicznych. Istnieją różne teorie na temat przyczyn tego zaburzenia, jednak przyjmuje się, że ogromną rolę odgrywa dzieciństwo oraz związane z nim doświadczenia. Do ukształtowania się osobowości narcystycznej przyczynia się zarówno nadopiekuńcza postawa rodziców, jak i ich obojętność, a także wykorzystywanie emocjonalne, fizyczne czy seksualne. W konsekwencji osoby, które jako dzieci doświadczyły tego rodzaju traum, w życiu dorosłym borykają się z niskim poczuciem własnej wartości i kruchą samooceną, są niepewne swoich osiągnięć, możliwości, talentów. Rekompensują to nadmierną koncentracją na sobie. Szacuje się, że narcyzm dotyka około jednego procenta ogólnej populacji, częściej mężczyzn niż kobiety.

Osobowość narcystyczna

Jak rozpoznać narcystyczne zaburzenie osobowości? Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, które opracowało klasyfikację zaburzeń psychicznych (obecnie obowiązuje piąta już edycja – DSM 5), istnieje dziewięć zachowań i reakcji emocjonalnych, charakterystycznych dla narcyzmu: wyolbrzymiony obraz własnej wartości, talentów i sukcesów; pochłonięcie dążeniem do osiągnięcia sukcesu, władzy, miłości; przekonanie o własnej wyjątkowości i niepowtarzalności, które mogą dostrzec i zrozumieć tylko osoby równie nieprzeciętne; wysoka potrzeba bycia podziwianym, traktowanym lepiej od innych przy jednoczesnym braku racjonalnych podstaw ku temu; brak empatii; uważanie siebie samego za obiekt zazdrości innych lub poczucie zazdrości wobec innych; wyniosłość i arogancja. Według DSM—5 można mówić o narcystycznym zaburzeniu osobowości w przypadku osób, u których zdiagnozowano co najmniej pięć z tych zachowań i reakcji.

Trzeba pamiętać, że istnieją dwa podtypy narcyzmu: wielkościowy i wrażliwy. W przypadku pierwszego mówić będziemy o takich cechach, jak: poczucie własnej wielkości, agresja, dominacja, przecenianie własnych możliwości i osiągnięć, ciągłe mówienie o sobie, potrzeba otaczania się ludźmi o wysokim statusie. Z kolei wrażliwy typ narcyzmu, można uznać za przeciwieństwo typu wielkościowego, ponieważ cechują go m.in. kruche poczucie własnej wartości, wstydliwość, nadwrażliwość, lęk przed odrzuceniem i krytyką, który może doprowadzić do wycofania się z relacji międzyludzkich. Bez względu jednak na typ narcyzmu, pozostawanie w relacji z osobą zdradzającą jego objawy może być bolesne i dotkliwe w skutkach.

Narcyz oprawca

Osoba narcystyczna potrzebuje „publiki”, dlatego szuka ludzi, którzy będą ją podziwiać, wspierać, podzielać jej punkt widzenia, spełniać jej oczekiwania, zapełniać pustkę, realizować jej potrzeby. Budowanie takich relacji zaczyna od oczarowania swoich „ofiar”. Adoruje, zapewnia rozrywkę, stara się spędzać z nimi każdą wolną chwilę. Dyskretnie wdziara się w życie tych osób i konsekwentnie próbuje osiągnąć taki stan, w którym „ofiary” nie będą potrafiły zerwać relacji.

Dopiero wtedy, gdy uzależni wybrane osoby od siebie, narcyz ujawnia swoje prawdziwe, toksyczne oblicze.. Otwarcie okazuje, że interesuje go wyłącznie on sam, mówi wyłącznie o sobie i o swoim życiu, staje się arogancki, niemiły, egoistyczny, kompletnie nie interesują go odczucia innych – zwłaszcza tych, których wcześniej omamił. W relacjach z nimi manipuluje faktami, wmawia im rzeczy, które nie miały miejsca, wypiera się własnych słów, poniża i okazuje lekceważenie.

Pamiętać należy, że osobowości narcystyczne możemy spotkać nie tylko w prywatnych czy intymnych relacjach. Psychologowie wielokrotnie opisywali szefów-narcyzów, którzy początkowo sprawiają wrażenie profesjonalistów, a w rzeczywistości są mistrzami manipulacji. . Z czasem jednak wychodzi na jaw ich zaburzenie – przestają wtedy traktować podwładnych z szacunkiem, nie dotrzymują słowa, wypierają się własnych obietnic, manipulują faktami, bezwzględnie wykorzystują wrażliwość pracowników, a nawet cynicznie próbują wygrywać ich przeciwko sobie. Jak nietrudno się domyślić, relacje z narcyzami możliwe są także w rodzinie, np. między rodzicem a dzieckiem czy między rodzeństwem.

Wykorzystywane przez narcyza formy przemocy psychicznej mają bardzo ściśle określone, niezwykle groźne konsekwencje, np.: osłabienie zdolności psychicznych do stawiania oporu, odizolowanie od osób trzecich, zaburzenia snu, depresja i inne zaburzenia psychosomatyczne, zniszczenie poczucia sprawczości i wpływu na własne życie, poczucie niemożności uwolnienia się od dręczyciela, utwierdzenie się jego ofiary w absurdalnym przekonaniu, że to ona sama ponosi winę za taki stan rzeczy. Kobiety, którym udało się uwolnić od narcyzów, bardzo często powtarzają, że oprawcy wmawiali im, jakoby to one były „wariatkami” zagrażającymi sobie i innym. Wiele takich relacji zostało zebranych w ośrodkach i punktach działających w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przesłaniem. Nietrudno się domyślić, że uwolnienie z relacji z narcyzem – stosującym przemoc psychiczną – jest trudne i bolesne.

Jak się uwolnić?

Właściwie niemożliwa jest zdrowa relacja z osobą o narcystycznych zaburzeniach osobowości. Zwłaszcza wtedy, gdy wypiera ona własny problem, nie uważa swoich zachowań za szkodliwe, przypisuje winę innym, stanowczo odmawia podjęcia terapii i pracy nad sobą. Jak zatem uwolnić się z tak toksycznego związku? Jedną z technik jest „bezpośrednia konfrontacja” – polega ona na powiedzeniu narcyzowi wprost o własnych emocjach i uczuciach, jakie wywołuje relacja z nim. Należy to zrobić stanowczo, ale spokojnie; zdecydowanie i bez okazywania lęku, ale też bez agresji. Chodzi o to, aby uniemożliwić narcyzowi przejęcie inicjatywy i przejście do kontrataku.

Co zrobić, jeśli zdecydowana i spokojna rozmowa nie przyniesie efektu? Lilian Glass radzi w swojej książce toksyczni ludzie – 10 sposobów postępowania z ludźmi, którzy uprzykrzają ci życie, aby wtedy rozważyć technikę „odcięcia”, czyli najprościej mówiąc zerwania relacji: stanowczego zaprzestania kontaktu, odejścia z pracy czy wyprowadzki. Oczywiście nie będzie to łatwe, dlatego warto skorzystać ze wsparcia psychologicznego, a nawet prawnego, zwłaszcza gdy w grę wchodzi ustalenie alimentów czy sposobu opieki nad dziećmi. Od wielu lat osoby pokrzywdzone, świadkowie takich przestępstw oraz osoby im najbliższe mogą skorzystać z pomocy wspomnianych już ośrodków oraz lokalnych punktów Pomocy Pokrzywdzonym Przesłaniem.

Tworzą one ogólnopolską Sieć Pomocy Osobom Pokrzywdzonym, współfinansowaną ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości. To właśnie w takich miejscach można skorzystać z porady adwokata czy radcy prawnego, podjąć terapię psychologiczną/psychoterapeutyczną, a nawet uzyskać wsparcie socjalne, np. opłacenie czynszu czy zakupu leków.

Nie jesteś sama, nie jesteś sam. Masz prawo oczekiwać wsparcia i żyć bez strachu przed twoim krzywdzicielem.

Gdzie szukać pomocy?

Obecnie w Polsce w ramach ogólnopolskiej Sieci Pomocy Pokrzywdzonym działa 47 okręgowych ośrodków oraz 258 lokalnych punktów. Informacje na temat możliwości uzyskania wsparcia czy lokalizacji miejsc świadczenia pomocy można uzyskać pod numerem **+48 222 309 900**. Można również odwiedzić stronę www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl, na której w zakładce „Potrzebujesz pomocy” dostępna jest interaktywna mapa placówek z ich danymi teleadresowymi oraz informacjami o godzinach otwarcia.

MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI



EDUKACJA
Bona Fides
Stowarzyszenie Wspierania Aktywności

Działanie zrealizowane w ramach projektu „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przepiętstwem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestęptstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowanego ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl