

1

Що таке нарцисизм?

Озброївшись інформацією про нарцисизм, ви робите важливий перший крок до розуміння, як розпізнати це явище й уникати його в майбутньому. Також це допоможе вам виявити проблеми й обмеження, які виникають у стосунках з нарцисом. Історія про Нарциса і Ехо передає всю сутність нарцисичних стосунків.

Нарцис і Ехо: трагедія

Слово «нарцисизм» походить з грецької мови, а точніше, від імені персонажа грецької міфології – Нарциса. Історія про Нарциса й Ехо показує трагічні стосунки, для яких характерна така сама динаміка, як і та, що спостерігається між нарцисами та їхніми «ехо», які зазвичай до них притягуються.

Нарцис був харизматичним і привабливим мисливцем. Він мав репутацію людини, яка розбивала серця, відвертаючись від любові інших. Вічно невдоволений, він був зарозумілий і відчужений. За легендою, Немезида, богиня помсти, вирішила покарати Нарциса за таке постійне зневажання інших і зарозумілу поставу. Тож богиня наклала на мисливця закляття, щоб він

закохався у першу людину, яку побачить. Згодом після того, одного страшенно спекотного дня, Нарцис, втомлений після свого запального полювання, вирішив перепочити біля озера з тихою водою. Коли він нахилився напитися води з озера, то побачив у воді обличчя і відразу ж палко у нього закохався. Це було його відображення. Відтоді Нарцис був безпросвітно зачарований своєю особою й усіма тими рисами, якими він так милувався. Він зовсім не усвідомлював, що насправді був закоханий у власний ідеалістичний образ. Тож Нарцис розпочав даремну гонитву за цим недосяжним коханням.

Ехо була привабливою і милою ліською німфою, яку богиня Гера покарала за її надмірну балакучість. За кару Гера позбавила Ехо можливості говорити: дівчина здатна була вимовляти лише останні слова речень за іншими, закінчуючи речення. Коли Ехо зустріла Нарциса, то по вуха в нього закохалася. Вона відчайдушно намагалася до нього звернутися, налагодити зв'язок, заговорити, щоб він її почув, побачив, пізнав і покохав... Але не могла. І Нарцис не міг. Ехо відчайдушно і болісно жадала уваги і любові юнака, однак він і далі був зосереджений лише на собі. Нарцис продовжував нехтувати Ехо та її почуття. Але Ехо, попри його ігнорування, поглинуло недосяжне прагнення бути з Нарцисом – вона жила, одержима цією думкою. Зрештою, Ехо зникла. Від неї залишилося тільки відлуння її голосу. Нарцис також згаснув від всепоглинального кохання, яке мав до себе. Він помер від мук відчаю, що так ніколи й не зможе отримати об'єкт свого бажання. Обидва персонажі скінчили своє життя трагічно у невдоволенні й болі, з розбитими серцями і на самоті.

Історія про Нарциса і Ехо описує даремну гонитву й одержимість ілюзією «кохання» з боку обох партнерів. Нарцис захоплений собою і закоханий у власне відображення, тому не помічає нікого докола. Тимчасом Ехо зосереджує на ньому стільки своєї уваги і зусиль, що від неї самої уже нічого не залишається.

«Це, певно, почалося раніше, ніж мені хотілося це визнавати, у перші місяці наших стосунків. Тоді я помітила якусь невідповідність і словесне насилля... Кілька разів на мене спадали лавини словесних образ. Його називають егоїстичним (страшенно!), схибленим і навіть аб'юзером – усе це про нарциса... Зараз мені це здається чимось диким, але тоді я просто це приймала. Я перебувала у стані шоку й не могла втямити, як з такого милого хлопця він міг перетворюватися на вкрай мерзенного. Гадаю, я просто не зауважувала, що відбувалося. Я була сліпою.

Пригадую, що це насилля зазвичай виявлялося тоді, коли я хотіла піти погуляти з подругами, маючи потребу іноді проводити час у дівчачій компанії. Спочатку він бажав меніприємного вечора, часто купував мені якісь подарунки перед тим, як я йшла. Мої приятельки мені так заздрили. Вони казали, що їхні хлопці такого не роблять. Тепер я дивлюся на ті подарунки і на час, коли він їх мені дарував, як на щось абсолютно нище. Адже мої подруги говорили про те, як мило з його боку купувати мені такі гарні речі, а пізніше, того ж таки вечора, не могли мене зрозуміти, коли я скаржилася, як жадливо він зі мною поводить. Вони наче заперечували мені, стверджуючи: "Такий приємний чоловік, купує тобі чудові подарунки!". Зовні він здавався прекрасним хлопцем. Дуже швидко я почала приховувати те його цькування. Тепер розумію, що саме цього він і хотів.

Одне слово, мої зустрічі з подругами розпочиналися добре, а потім упродовж вечора я отримувала дзвінки і повідомлення, в яких мій партнер ставав дедалі нетерпеливішим і нерациональним. Звинувачував мене в тому, що я про нього не дбаю, кидаю його, поводжуся егоїстично, фліртую з іншими, поводжуся легковажно. Жодне із цих його звинувачень не було правдивим, але я чомусь вважала себе страшенно винуватою! Я почувалася жадливо, ніби справді вчинила якимось неправильно. Мені було страшно. Я навіть сумнівалася, чи не зробила чогось поганого! А тоді сама відчайдушно намагалася з ним помиритися,

при тому, що нічого поганого не робила. Увесь наступний день я ходила навшпиньки. А він зі мною не розмовляв. Іноді поведився так, ніби нічого не трапилося, наче й гадки не мав, про що я говорила. Або ще міг недбало звалити все на випивку. Тоді я була такою сліпою. Лише зараз, коли я вже вийшла із цих стосунків, можу дивитися на цю ситуацію чіткіше. Я дуже довго була розгублена. Я стільки всього для нього робила, але цього завжди було недостатньо. Я втратила себе, втратила свій голос. Мені ніяк не вдавалося зрозуміти, чому він не міг мене цінувати, не міг кохати взаємно. Тепер я розумію, що він просто не був на це здатний. Тож чекати цього було марно. Я повинна зосередити свою увагу на власній значимості й нагадувати собі про те, що заслуговую на краще».

Розуміння справжньої природи й масштабів проблем нарцисизму, як і ехоїзму, співзалежності й інших рис, через які нас вабить до нарцисичного типу людей (або через які ми стаємо привабливими для них), має вирішальне значення у розпізнаванні й, зрештою, у прийнятті даремності й безумства в динаміці таких стосунків.

Важливо почати відділяти себе від нарциса (і навпаки) та розуміти його поведінку, його склад розуму, труднощі, проблеми і таке інше, як і свої. Ні ви, ні я, ні хтось інший не може брати на себе відповідальність за вчинки інших людей, як і за їхній вибір, біль, травму, упередження, брехню чи будь-що інше. Задля особистого відновлення і зростання неабияке значення – я б навіть сказала, ключове – має вміння робити це самому. Якщо ж з якоїсь причини вам це не вдається чи ви просто до цього не вдаватиметесь, важливо також розуміти, що це не ваша відповідальність і не ваша проблема. Ваша відповідальність полягає в тому, щоб повернути фокус на ваші власні дії, рішення, поведінку, травми, потреби і бажання. Суть полягає в тому, щоб повернути цей фокус і працювати над собою. Здорова

неупередженість і робота, націлена на відновлення необхідного балансу, відіграють важливу роль у відновленні та зціленні від аб'юзивних стосунків.

Нарцисизм і нарцисичний розлад особистості

Нарцисичний розлад особистості, або НРО, – це психічний стан кластеру В за визначенням ДСП («Діагностичного і статичного посібника з психічних розладів»). НРО характеризується довгостроковими моделями поведінки і ставлення, які зосереджені навколо самозвеличення, зневаги до інших і патологічної потреби в увазі й захопленні, що поєднуються з явною нестачею співчуття. Люди нарцисичного типу зациклені на своїх здобутках і успіхах, грошах, владі, силі, грандіозності та звеличуванні власних достоїнств. Вони схильні маніпулювати іншими й двічі не замислюються перед тим, як заради вигоди використати людей чи організації. Насправді багато нарцисів сприймають близьких суто як предмети вжитку. Вони не здатні переживати справжні, глибокі стосунки чи зв'язки з іншими людьми.

Основні характеристики нарцисичного розладу особистості:

- Сильне відчуття величч з очікуванням особливого ставлення від інших людей чи установ.
- Головний показник розпізнавання особи: нарциси потребують постійного позитивного й шанобливого ставлення, віддачі й захоплення з боку інших, щоб регулювати свою самооцінку і відчуття власного достоїнства.
- Вирізняються егоїстичними й корисливими діями та поведінкою.
- Мають грандіозне і перебільшене відчуття власної вагомості: нарциси перебільшуватимуть або брехатимуть про свої досягнення, значущість, статус і вміння.

- Зарозумілість.
- Тривожність.
- Патологічна потреба в захопленні й увазі.
- Низька самооцінка і глибоко вкорінена невпевненість, компенсовані гордовитістю, зухвалими поглядами або приниженням, осудливою поведінкою чи зауваженнями на адресу інших.
- Захопленість ідеями та фантазіями про успіх, владу, багатство, любов, блиск, зовнішнє враження й імідж.
- Переконаність у тому, що вони «особливі», «інакші» й «унікальні».
- Упевненість, що вони заслуговують особливого ставлення.
- Потяг до маніпуляції і/або експлуатації в міжособистісних стосунках, використання інших заради власної вигоди.
- Явний брак справжнього співчуття. Насправді може здаватися, що нарциси чудово розпізнають почуття інших, але часто лише з метою передбачити, як емоції близьких можуть вплинути на них. Будь-які вияви співчуття використовуються задля маніпуляції і націлені на особисту егоїстичну вигоду.
- Небажання брати на себе відповідальність за будь-які помилки або неправильні дії.
- Виражена схильність до звинувачування інших.
- Проблеми з надмірністю, включно з obsесивно-компульсивними тенденціями, схильність до наркоманії, алкоголізму, сексуальної і любовної залежності, порнографії, азартних ігор, трудового і такого іншого.
- Неспроможність налагодити й підтримувати довготривалі або серйозні стосунки.
- Страх справжньої емоційної близькості й вірності, нездатність до цього.

- Застосування сили або агресивна поведінка, проблеми з контролем злості та гніву.

Важливо зазначити, що людина може мати як усі ці риси, так і лише деякі з них. Якщо ви розпізнаєте багато з них у своєму нинішньому чи колишньому партнері, існує ймовірність, що у нього НРО або ж йому притаманні нарцисичні риси. Проте офіційний діагноз може поставити лише кваліфікований медичний працівник.

Я навела вам основні риси нарцисів, але вони можуть відрізнитися своєю поведінкою. Загалом кажучи, існує два основні типи нарцисів, і зараз я розповім про них детальніше.

Явний нарцисизм

Явний нарцисизм, напевно, значно легше помітити, ніж інші, витонченіші, форми нарцисизму. Це більш шаблонний, впізнаваний приклад нарцисизму. Явний тип відображає яскраві характерні особливості, як їх часто показують в голлівудських фільмах чи які можна помітити в діловому світі, політиці чи серед знаменитостей. Як правило, явний нарцис – на вигляд чемний, харизматичний і впевнений у собі чоловік (але, звісно ж, може бути й жінка), зазвичай наділений якоюсь владою. До цієї категорії можуть належати підприємці, власники бізнесу, генеральні директори, політики, люди зі сфери мистецтва чи високопосадовці, тобто особи з солідною репутацією і статусом. Вони носять елегантний, дорогий, дизайнерський, стильний або екстравагантний одяг, обирають насичені парфуми і демонструють іскорки в очах – саме на нарцисів цього типу озираються всі гості вечірки. Вони притягують погляди і прагнуть оточити себе довірливими шанувальниками. Переважно такі люди випромінюють неймовірний шарм, харизму,