

Mam wiele różnych twarzy

NARCYSTYCZNE KONTINUUM

Treścią najwcześniejszych wspomnień Sama są dramatyczne kłótnie rodziców: podniesione głosy, ciskanie talerzami, łzy i wzajemne oskarżenia, kończące się niekiedy przemocą fizyczną. Ojciec oskarża matkę o niewierność, matka zarzuca ojcu uczuciową oziębłość. Niedługo po ukończeniu przez Sama szóstego roku życia rodzice rozwiedli się. W następnych latach rzadko widywał ojca, który ożenił się po raz drugi i założył nową rodzinę. Tymczasem w życiu Sama pojawiali się i znikali liczni kolejni mężczyźni, „narzeczeni” matki. Niektórym trudno było znieść buntownicze, wrogie nastawienie chłopca. Kilku czuło się sprowokowanych do tego stopnia, że go bili. Matka nigdy nie wyszła ponownie za mąż.

W gimnazjum Sam był dość popularnym, bardzo dobrym uczniem, ale zupełnie nie tolerował krytyki. Często łądował na dywaniku u dyrektora z powodu swojego agresywnego zachowania. Nawet w tamtych czasach, zanim kampania przeciwko przemocy w szkole nabrała rozmachu, regularnie otrzymywał nagany za prześladowanie nieśmiały i słabych. W liceum znalazł ujście dla swojej energii i ambicji w sporcie i w końcu został kapitanem drużyny piłkarskiej, pomimo kłótni z trenerem o brak szacunku i „gwiazdorzenie”. Trener zdawał sobie sprawę, że gwiazda jego drużyny

potrzebuje silnej, rodzicielskiej ręki, która pomogłaby mu opanować dręczące go, gniewne impulsy, ale Sam go odtrącał. „Nie jest pan moim ojcem” – zdarzało mu się warknąć. Wreszcie Sam otrzymał stypendium sportowe na uniwersytecie Stanford, a po ukończeniu studiów został zatrudniony w dużej międzynarodowej korporacji.

Robiąc karierę w korporacji, Sam zaciekle rywalizował z innymi, był bezwzględny w dążeniu do sukcesu, zarozumiały i pewny siebie w sposób, który jedni koledzy uważali za czarujący, pozostali za irytujący. Nie miał przyjaciół i patrzył na ludzi podejrzliwie: z jego cynicznej perspektywy wszyscy, z którymi miał do czynienia w życiu, „grali pod siebie”. W razie potrzeby potrafił udawać szacunek wobec zwierzchników, ukrywając pogardę i bezgraniczną zazdrość o ich bogactwo i władzę. Pnąc się po szczeblach kariery, wymagał absolutnej i bezkrytycznej lojalności od swoich podwładnych. Uległych hojnie nagradzał, jednak jeśli członek zespołu nie spełniał jego oczekiwań, pozbywał się go bez żalu. Z czasem zgromadził wokół siebie oddaną grupę ciężko pracujących mężczyzn i kobiet, którzy podziwiali go, a zarazem bali się.

Jego życie osobiste cechowały te same wybujałe ambicje, żądanie lojalności i nagłe odrzucanie tych, którzy go rozczarowali. Po wielu przygodach na jedną noc i krótkotrwałych związkach, zakochał się bez pamięci w Mirandzie, modelce, którą wielbił z idealistyczną namiętnością. Gdy się pobrali, wymógł na niej rezygnację z kariery. Zadbał natomiast o oprawę, budując dla nich dom, ostentacyjnie większy od domów kolegów na równorzędnych stanowiskach kierowniczych w korporacji. Zaczęli kolekcjonować dzieła sztuki i tworzyć piwnicę win. Wydawali wystawne przyjęcia i eleganckie kolacje, którym Sam przewodniczył z wdziękiem dyktatora.

W miarę jak Mirandzie przybywało lat, namiętność Sama stopniowo słabła. Kiedy zaszła w ciążę i „straciła figurę”, komentował to złośliwie, po czym wdał się w romans z jedną ze swoich podwładnych. Sam i Miranda mieli dwóch synów. Kochał ich, ale widział w nich bardziej odbicie siebie samego niż odrębne osoby. Jako rodzic był

wymagającym perfekcjonistą, ale rzadko okazywał zainteresowanie tym, co robią dzieci. Zapominał o szkolnych przedstawieniach i imprezach sportowych, na które obiecał przyjść. Zadbał o to, by chłopcy chodzili do najdroższych szkół prywatnych, nigdy jednak nie pojawił się na żadnym spotkaniu z nauczycielem.

Choć nieskory do zastanawiania się nad sobą, Sam od czasu do czasu miewał gorsze chwile, kiedy czuł, że jest samotny, że nikomu na nim nie zależy, że jest otoczony przez wiecznie głodne pisklęta, które musi nakarmić, dosłownie i w przenośni, albo obłączony przez rzutkich rywali, którzy czyhają na jego stanowisko. Czasami miał wrażenie, że świat jest miejscem wrogim, najeżonym niebezpieczeństwami. W takich chwilach ogarniało go gniewne poczucie żalu nad sobą. Gdyby nie jego władza i pieniądze, czy kogokolwiek obchodziłoby choć trochę, co się z nim dzieje? Nawet własna matka, która do tej pory zdążyła pogрузić się w alkoholizm, zwracała się do niego wyłącznie o kolejną „pożyczkę”.

U szczytu kariery Sam latał po świecie korporacyjnym odrzu-towcem, zazwyczaj w towarzystwie jednej ze swoich kochanek. Kiedy tylko Miranda lub dzieci narzekali na jego nieobecność, nazywał ich niewdzięcznikami, niedoceniającymi życia na wysokiej stopie, jakie im zapewniał. W końcu Miranda wystąpiła o rozwód. Rozwścieczony Sam wynajął prawnika znanego z taktyki spalonej ziemi, który dopóty bezlitośnie dręczył Mirandę, dopóki nie poddała się i nie wyszła z małżeństwa niemal z pustymi rękami. Sam rozpuszczał jadowite plotki wśród wspólnych znajomych, opowiadał niestworzone historie o jej niewierności i narkomanii. Posługując się bogactwem jako bronią, usiłował odciągnąć od niej dzieci, grożąc im odcięciem finansowania, jeśli nie opowiedzą się po jego stronie.

Sam doskonale pasuje do profilu narcystycznego zaburzenia osobowości, ulubionej diagnozy regularnie stawianej przez reporterów, blogerów i profesjonalnych psychologów opiniujących osoby ze sfery publicznej. Etykieta taka jest czasami nadawana swobodnie przez

dziennikarzy, stosujących termin „narcystyczny” w odniesieniu do niemal każdego domniemanego zarozumialca lub kogoś, kto nadmiernie koncentruje się na zwróceniu na siebie uwagi. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (ATP) dysponuje precyzyjnymi kryteriami zaburzenia w postaci osobowości narcystycznej, skodyfikowanymi w jego „biblii” – podręczniku zawierającym system klasyfikacji psychiatrycznej, o nazwie *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders* (DSM).

Kto więc kwalifikuje się do oficjalnego uznania go za narcyza? Według klasyfikacji DSM, aby otrzymać taką diagnozę, ktoś taki musi przejawiać co najmniej pięć z następujących cech:

- Wielkościowe poczucie własnego znaczenia – inaczej mówiąc, jednostka wyolbrzymia swoje dokonania i talenty i oczekuje uznania własnej wyższości niewspółmiernie do faktycznych osiągnięć.
- Zaprzątnięcie fantazjami o nieograniczonym powodzeniu, mocy, geniuszu, urodzie lub idealnej miłości.
- Przekonanie, że on lub ona jest kimś szczególnym i wyjątkowym, kogo mogą zrozumieć lub kogo powinni otaczać tylko inni wyjątkowi albo o wysokim statusie ludzie (czy instytucje).
- Potrzeba przesadnego podziwu.
- Poczucie posiadania szczególnych uprawnień – bezpodstawne oczekiwanie uprzywilejowanego traktowania przez innych lub ich automatycznego podporządkowania się swoim oczekiwaniom.
- Postawa eksploatatorska wobec innych ludzi – wykorzystywanie innych do osiągnięcia własnych celów.
- Brak empatii – jednostka nie jest gotowa rozpoznawać lub identyfikować się z uczuciami i potrzebami innych.
- Zazdrość wobec innych lub przekonanie jednostki, że inni jej zazdroszczą.
- Przejawianie aroganckich i wyniosłych zachowań lub postaw.

Według tej ścisłej definicji Sam zdecydowanie spełnia diagnostyczne kryteria zaburzenia w postaci osobowości narcystycznej.

Przejawia oczywisty brak empatii; zaprzątnięty jest myślą o odniesieniu ogromnego sukcesu i potrzebuje bezkrytycznego podziwu; jest arogancki, zazdrosny i przekonany o własnej wielkości, a także bezwzględnie wykorzystuje innych. Prawdę mówiąc, Sam spełnia więcej niż pięć z dziewięciu diagnostycznych kryteriów osobowości narcystycznej, co jednoznacznie wskazuje na tę przypadłość. Tylko że taką diagnozę prawdopodobnie potrafiłbyś postawić samodzielnie po przeczytaniu jego historii. Przypadek Sama nie jest szczególnie zawiły i choć być może nie znasz osobiście nikogo takiego jak on, prawdopodobnie obserwowałeś podobne zachowania w wybrykach bohaterów pierwszych stron gazet – polityków, aktorów czy rekinów biznesu. Sam jest klasycznym przypadkiem narcystycznego zaburzenia osobowości. Ale co z innymi narcyzami wokół nas? Co z tymi, którzy nie spełniają diagnostycznego kryterium psychiatrycznego, ale też nie są po prostu próżni czy zarozumiali?

Szerokie spektrum narcyzmu

Od pierwszego wydania DSM w 1952 roku w psychologicznej myśli i nauce zaszło kilka rewolucji... a i sam podręcznik kilkakrotnie poddawano rewizji. We wczesnych wydaniach niepodzielnie panowała teoria Freudowska. Tendencje narcystyczne przypisywane były naszym wczesnym doświadczeniom z matką lub ojcem, a terapię stanowiła psychoanaliza, i to w dużej dawce.

Począwszy od około 1974 roku, wpływ teorii Freuda zaczął słabnąć i DSM zdominowało podejście bardziej „naukowe”. Wraz z tą zmianą podręcznik diagnostyczny Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego zaczął przyjmować model chorobowy choroby psychicznej, traktując zaburzenia natury psychologicznej jako problemy zdrowotne, które można leczyć za pomocą pigułki, a nie terapii mówionej. Najnowsze wydanie (DSM V), z całą listą objawów i złożonymi kodami cyfrowymi, ma na celu rozpoznawanie

problemów psychologicznych, które są równie odrębne i wydzielone jak każda choroba fizyczna, na przykład jaskra czy astma.

Ta zmiana podejścia przyniosła wiele skutków pozytywnych – traktowanie problemów psychologicznych w kategoriach choroby, a nie słabości moralnej przeszło długą drogę, zanim zdjęte zostało piętno kojarzone z chorobą psychiczną. Jednocześnie ATP nauczyło nas dostrzegać w wielu zaburzeniach skutek nierównowagi chemicznej lub wady genetycznej, bez dociekania znaczenia objawów lub ich zakorzenienia w historii życia danej osoby. „Niski poziom serotoniny w twoim mózgu jest przyczyną twojej depresji – mówi się pacjentom. – Ta pigułka temu zaradzi”.

Tego rodzaju pogląd na chorobę psychiczną, przeważający obecnie, nie tylko wprowadza w błąd, ale jest niebezpieczny. Skupia się na przypadkach ekstremalnych, które pasują do klinicznej definicji, nie zapewniając wskazówek ani jak rozpoznać, ani jak sobie radzić z lepszymi, choć często poważnymi przejawami zaburzenia. Narcyzm nie jest chorobą, którą można sterować za pomocą pigułki. Pamiętasz dziewięciopunktową listę diagnostyczną narcyzmu według DSM? Zaburzenie Sama byłoby zdiagnozowane jako osobowość narcystyczna, ponieważ spełnia pięć z dziewięciu kryteriów. A co by było, gdyby spełniało tylko cztery? Albo co, gdyby jego zdolność do empatii była mocno ograniczona, a nie całkowicie nieobecna? Niektórzy mężczyźni i niektóre kobiety ledwo przekraczają diagnostyczny próg osobowości narcystycznej, inni go po prostu nie osiągają. Z kolei ogromna liczba ludzi może być inaczej zdiagnozowana, ale jednocześnie ludzie ci wydają się narcystyczni. Mogą być dokładnie tak samo zaburzeni i dokładnie tak samo destrukcyjni dla siebie i otoczenia... a jednak trudno im uzyskać pomoc, jakiej potrzebują, ponieważ nie pasują do sztywnej definicji w DSM.

W rzeczywistości narcyzm ma wiele odcieni i stopni nasilenia, tworzących kontinuum, podobnie jak wiele znanych problemów natury medycznej czy psychologicznej, takich jak autyzm albo zaburzenie afektywne dwubiegunowe. Dla zrozumienia narcyzmu –

czyli zrozumienia narcyzów, których wszyscy znamy – i znalezienia sposobów radzenia sobie z nimi musimy spojrzeć szerzej, poza rygorystyczną definicję w DSM. Patrzenie na ludzi takich jak Sam jako na dotkniętych chorobą odizolowuje ich, jakby nie mieli nic wspólnego z naszym doświadczeniem emocjonalnym, co sprawia, że nie potrafimy ich zrozumieć. Jednak, jak pokażę na kolejnych stronach książki, przejawiane przez nich cechy narcystyczne są w rzeczywistości najbardziej skrajną formą cech występujących w całym spektrum zaburzeń psychicznych, a w mniejszym nasileniu w całej populacji. Krótko mówiąc, narcyzm jest uniwersalnym aspektem ludzkiej psychologii, stanowiącym cykl możliwych przejawów.

Chociaż ATP wyszczególnia dziewięć potencjalnych kryteriów narcystycznego zaburzenia osobowości – tak jakby były to odrębne cechy chorobowe, podobnie zdefiniowane jak zmęczenie i płytkość oddechu, które często charakteryzują anemię – tych dziewięć cech w rzeczywistości nakłada się na siebie i przeplata. Z perspektywy psychologicznej, w której objawy mają swoje znaczenie, tych dziewięć faktycznie sprowadza się do dwóch: wyolbrzymionego poczucia własnej wartości i braku empatii. Pozostałe cechy są produktami ubocznymi, w naturalny sposób wynikającymi z owych dwóch objawów.

Osoba z poczuciem wielkości własnego „ja” będzie prawdopodobnie uważać się za kogoś wyjątkowego, należącego do najwyższej elity i przeznaczonego do rzeczy wielkich. Będzie się czuła uprawniona do specjalnego traktowania, będzie okazywać arogancję lub wyniosłość i oczekiwać od innych podziwu. Ktoś pozbawiony empatii nie zawaha się wykorzystywać innych ludzi do osobistej korzyści lub skłonny będzie zazdrościć im z tego prostego powodu, że mają coś, czego on chce.

Wyolbrzymione poczucie własnego znaczenia i brak empatii: te dwie cechy psychologiczne stanowią istotę narcyzmu, i to właśnie będziemy omawiać w całej książce. Cechy te w dużym stopniu

definiują zaburzenie w postaci osobowości narcystycznej według ATP, ale też często występują w innych zaburzeniach psychicznych. Wyolbrzymione poczucie własnego znaczenia charakteryzuje manię i fazę maniakalną zaburzenia afektywnego dwubiegunowego. Idee odniesienia, występujące w paranoi i rozmaitych zaburzeniach psychotycznych, organizują świat wokół „ja” – inni ludzie stają się dwuwymiarowymi wrogami, postaciami dramatu jednostki, pozbawionymi własnego życia wewnętrznego. Osobom zmagającym się z chorobą afektywną dwubiegunową (dawniej zwaną psychozą maniakalno-depresyjną) pozostaje niewiele emocjonalnego miejsca na innych ludzi.

Innymi słowy, wiele jednostek niespełniających wystarczająco diagnostycznych kryteriów osobowości narcystycznej jest mimo to narcyzami – ekstremalnymi narcyzami, jak ich nazywam. Są oni wokół nas, wyrządzają nam szkody, wprowadzają zamęt w nasze życie. Nie jesteśmy przygotowani do radzenia sobie z nimi. Często nawet nie potrafimy ich rozpoznać, zanim nie będzie za późno.

Przyjrzyjmy się Naomi.

Narcyz z sąsiedztwa

Ci, którzy nie znają Naomi dobrze, często wyrażają się o niej w samych superlatywach, podkreślając, jaka to zacna osoba. Pracuje jako wychowawczyni w przedszkolu, a oprócz tego organizuje akcje pozyskiwania funduszy na badania nad rakiem piersi i bierze aktywny udział w programie pomocy potrzebującym i społecznie upośledzonym, realizowanym przez jej parafię. W okresie Bożego Narodzenia kieruje z lokalnymi służbami pomocy społecznej akcjami rozdawania paczek świątecznych, dbając, aby wszystkie dzieci w rodzinach zastępczych dostały na gwiazdkę to, o czym marzą. Dwa razy w miesiącu jako wolontariuszka obsługuje gorącą linię wspieraną przez schronisko dla maltretowanych kobiet. Znajomi

często mówią jej, że „ten świat potrzebuje więcej takich osób jak ty”.

Troje dorosłych dzieci Naomi widzi ją zupełnie inaczej. „Matka jest trudna” – powtarzają często. Trudno przewidzieć, co doprowadzi ją do wybuchu, ale pewne tematy są wyraźnie niebezpieczne. Dawno temu nauczyli się nigdy nie przeciwstawiać się matce, kiedy źle mówi o swoim byłym mężu, odmalowując siebie jako męczennicę, porzucaną przez kobieciarza bez serca, który odszedł, aby znaleźć sobie młodszą. Nigdy nie wspominają o kontaktach z ojcem i łąą w żywe oczy, gdy Naomi pyta, czy się z nim widzieli. Melissa, najmłodsza z rodzeństwa, popełniła raz błąd, chwając się kosztownym zegarkiem, który dostała od niego na urodziny. Naomi pokazała, jak głęboko jest zraniona: traktowała Melissę chłodno, tygodniami dogryzała jej i nie szczędziła złośliwych komentarzy. Czasami Molly jest grzeczną dziewczynką, a jej siostra Melissa sprawia kłopoty, potem role odwracają się w następstwie jakiegoś niezamierzonego urażenia dumy Naomi. Rozdziela ona swoje łaski rotacyjnie. Ich brat, Josh, złote dziecko, jej chluba i radość, wydaje się na ogół nietykalny. Pomaga w tym fakt, że jest człowiekiem sukcesu, chirurgiem posiadającym wielki dom w najelegantszej dzielnicy miasta. Co kilka lat kupuje matce nowy samochód i od czasu do czasu wysyła ją w rejs po Morzu Śródziemnym. W pracy Naomi bez przerwy opowiada koleżankom o swoim sumiennym, hojnym, kochającym, odnoszącym sukcesy i bogatym synu. Jakże on o nią dba!

Jeżeli obie siostry umawiają się same na lunch albo cała trójka rodzeństwa spotyka się, nie zapraszając Naomi, wiedzą doskonale, że lepiej o tym nie wspominać – matka czułaby się pominięta i byłaby zazdrosna. „Kiedy już dzieci są dorosłe – zwykła powtarzać Naomi cierpiętniczym tonem – matka po prostu się nie liczy”.

A jednak, gdy zbiera się cała rodzina, Naomi zawsze potrafi znaleźć się w centrum zainteresowania. Niech no tylko Melissa lub Josh spytają Molly o jej pracę w lokalnej stacji telewizji publicznej, a już Naomi z powrotem skupia na sobie całą uwagę, zmieniając

temat za pomocą zużytych chwytów: „To mi przypomina czasy...” albo „Skoro mówimy o tym i tym, czy kiedykolwiek opowiadałam wam o...”

Jeśli w życiu jej dzieci sprawy przybierają zły obrót, Naomi potrafi być pełna współczucia. Gdy Molly doznała szpitalnego zakażenia gronkowcem podczas operacji woreczka żółciowego, Naomi odwiedzała ją codziennie i przyrządzała opiekanki dla jej rodziny, więc „nie musieli głodować”. Melissa straciła pracę, a wtedy Naomi wystąpiła z propozycją wsparcia finansowego i mnóstwem dobrych rad. Natomiast jeśli los uśmiecha się do nich, odklepuje zdawkowe gratulacje i popada w milczenie. W dniu, w którym Molly zdobyła nagrodę za film dokumentalny, jaki zrobiła dla telewizji, Naomi położyła się do łóżka z tajemniczą dolegliwością, której lekarze nie potrafili wyjaśnić.

Naomi nie spełnia diagnostycznych kryteriów osobowości narcystycznej, choć przejawia wyolbrzymione poczucie własnego znaczenia i ograniczoną empatię wobec członków rodziny. Nie marzy o wielkości ani nie zaprzęta sobie głowy fantazjami o nieograniczonym powodzeniu, mocy, urodzie itd. Chociaż manipuluje emocjonalnie, nie wykorzystuje innych ludzi do osobistej korzyści. Nie jest ani arogancka, ani wyniosła. Z dziewięciu diagnostycznych kryteriów wymienionych w DSM, spełnia trzy, najwyżej cztery.

A jednak Naomi jest bez wątpienia ekstremalnym narcyzem. Może nie jest tak ewidentnie narcystyczna jak Sam, ale w sensie psychologicznym tych dwoje ludzi ma ze sobą wiele wspólnego. No i oboje są siłami destrukcyjnymi w życiu tych, którzy ich otaczają. Ekstremalni narcyzi to osoby, których wyolbrzymione poczucie własnego znaczenia i ograniczona empatia przynoszą ból i zamęt najbliższym.

Prawdopodobnie nie znasz osobiście ludzi takich jak Sam, chociaż mogłeś widzieć ich nazwiska w nagłówkach gazet lub słyszeć o nich w wiadomościach: polityków, sportowców czy ludzi show-biznesu, których kariera runęła na oczach wszystkich w następstwie jakiegoś skandalu. Dominują oni na polu sławy, na którym cechy

osobowości wyrażające się w ekstremalnym narcyzmie okazują się przydatne w drodze na szczyt.

Według DSM V narcystyczne zaburzenie osobowości występuje u około 1% populacji, czyli u jednego człowieka na stu ludzi, głównie u mężczyzn. Wielu z nich nauczyło się maskować swoje społecznie nieakceptowalne cechy, aby kontrolować wrażenie, jakie sprawiają, i lepiej manipulować ludźmi. Na powierzchownym poziomie ktoś taki może wydawać się wręcz czarujący, więc dopóki nie poznasz go dobrze, możesz się nawet nie zorientować, że masz kontakt z narcyzem, którego da się zdiagnozować według DSM.

Tymczasem jako cecha charakteru, a nie odrębna kategoria diagnostyczna narcyzm występuje nie tylko w innych zaburzeniach osobowości, ale w wielu zaburzeniach natury psychologicznej i dotyka aż 5% populacji, zarówno mężczyzn, jak i kobiety. Na wszystkich ścieżkach życia stale spotykamy ekstremalnych narcyzów. Może to być twój szef albo kolega z pracy. Twoja bratowa. Ten nowy ktoś, z kim zaczynasz się umawiać na randki, albo osoba z twojego kręgu towarzyskiego.

Wielu ludzi ma o sobie lepsze mniemanie, niż na to rzeczywiście zasługuje – są to mężczyźni i kobiety bez wyraźnego zaburzenia psychicznego, ale których osobowość i zachowanie sprawiają, że wydają się narcystyczni. Skoncentrowani na sobie albo zaprzątnięci własnym wizerunkiem, są niewrażliwi na uczucia innych ludzi, choć nie całkiem brak im empatii. Często są zawistni czy zazdrośni i łatwo się obrażają. Mogą dominować rozmowę na przyjęciu albo skupiać na sobie uwagę w dużej grupie. Nie tak ewidentnie narcystyczni jak Sam czy nawet Naomi i dalecy od spełniania kryteriów narcystycznego zaburzenia osobowości, są jednak ekstremalnymi narcyzami, przynajmniej czasami.

Ekstremalni narcyzi są wokół nas. Krzywdzą nas. Psują nam relacje z innymi ludźmi. Nie jesteśmy przygotowani do radzenia sobie z nimi, ponieważ nie rozumiemy, co sprawia, że zachowują się w tak destrukcyjny sposób.

Warto wiedzieć, że wszyscy ekstremalni narcyzi, których spotkasz na stronach tej książki, usiłują mieć dobre mniemanie o sobie, udowodnić, że są wartościowi, ale często robią to w taki sposób, że trudno mieć dla nich jakiegokolwiek współczucie. Zazwyczaj nie potrafimy dostrzec motywów ich zachowania, zwłaszcza nieświadomionego wstydu, który kształtuje ich osobowość. Ekstremalny narcyz stale ucieka od samego siebie, a większość z tego, co mówi i robi, jest próbą obalenia tego, co, jak się podświadomie boi, jest prawdą – że jest mały, nieudany i bezwartościowy.

Profile osób przedstawione w tej książce wyraźnie pokażą, że istnieje nieskończona liczba możliwych przejawów narcyzmu. Sam, spełniający kryteria narcystycznego zaburzenia osobowości, znajduje się na jednym końcu tego kontinuum. Dalej omawiać będę innych mężczyzn i inne kobiety, którzy przypominają Sama, wśród nich znanych sportowców, polityków i ludzi show-biznesu, których narcystyczne zachowania trafiły na pierwsze strony gazet, ale zasadniczym tematem tej książki są ekstremalni narcyzi tacy jak Naomi – osoby bliższe środka tego kontinuum, niespełniające kryteriów poważnej diagnozy klinicznej, wśród nich wielu klientów mojej praktyki terapeutycznej lub ludzi mi znanych.

Zanim jednak zakończę ten rozdział, chciałbym przedstawić ci jeszcze jednego narcyza.

Mnie.

Narcyz w lustrze

Pozwól, że opowiem ci o moim narcystycznym zachowaniu. Historia wydarzyła się pewnego dnia, podczas lekcji gry na pianinie.

Od ponad czterech lat pobierałem lekcje u mojej nauczycielki, Pei Fen. Wcześniej przez dwa lata uczył się u niej mój najstarszy syn William, tak więc znaliśmy się już od sześciu czy siedmiu lat.

Jest moją nauczycielką, ale też przyjaźnimy się: oprócz gry i wskazówek, jakich mi udziela podczas lekcji, rozmawiamy o naszych sprawach osobistych. Po corocznej przerwie w lipcu i sierpniu tego roku szedłem na pierwszą lekcję, mając jej mnóstwo do opowiedzenia o moim trudnym lecie.

Miałem za sobą bardzo stresującą podróż do Chicago z okazji ukończenia przez Williama college'u, a w dodatku musiałem się zmagać z niespodziewanym i niepokojącym kryzysem rodzinnym. Przez całe lato pogoda była podła i zbyt wielu gości zważyło się z wizytą, wyczerpując moje emocjonalne zasoby jako uprzejmego gospodarza, choć wszyscy oni byli kochani i mile widziani.

Martwiłem się również stanem psychicznym Willa, który po dyplomie wpadł w depresję. Ponieważ Pei Fen знаła go od piętnastego roku życia, opowiedziałem jej wszystko o jego dyplomie i moich obawach. Mówiłem o brzydkiej pogodzie i korowodzie gości przewijających się przez dom, a także o stanie alarmowym w mojej rodzinie. Mówiłem i mówiłem. Wtedy nie zdawałem sobie z tego sprawy, ale myślę, że oczekiwałem, że gdy podzielę się z nią moimi przeżyciami, w pewnym sensie ulżę sobie.

Wreszcie przeszliśmy do muzyki i gdy byłem mniej więcej w polowie tematu otwierającego utwór Chopina, uświadomiłem sobie ze wstydem, że w ogóle nie spytałem Pei Fen o jej lato. Byłem tak pogrążony we własnych troskach, tak odizolowany w moim osobistym świecie, w którym najważniejszy byłem ja, że na krótko straciłem z oczu Pei Fen jako odrębną osobę, a nie jedynie przyjazne ucho. Przerwałem grę, żeby powiedzieć: „Byłem tak zaabsorbowany sobą, że nawet nie spytałem, co u ciebie”.

Okazało się, że na początku lipca doznała poważnego urazu nadgarstka, co oznaczało odwołanie jej letnich koncertów w Europie, i bardzo bała się czekającej ją wizyty u wybitnego chirurga.

Opowiadam tę nieco żenującą historię dlatego, że czasami wszyscy bywamy narcystyczni. Kiedy jesteśmy w silnym stresie, emocjonalnie osłabieni czy przytłoczeni problemami, inni ludzie mogą

chwilowo zniknąć z naszego emocjonalnego radaru. Jeśli utkniemy w dążeniu do jakiegoś celu, na którym nam bardzo zależy, możemy stracić kontakt z empatią, którą zazwyczaj odczuwamy. A kiedy nasza duma dozna ciosu, możemy próbować podbudować swój obraz w sposób wcale nie tak znów różny od strategii obronnych stosowanych przez ekstremalnych narcyzów opisanych na kolejnych stronach.

Nie mam wątpliwości co do tego, że ty też bywasz czasami narcyzem, tak samo jak ja.

W kolejnych rozdziałach będę zgłębiać narcyzm w wielu formach, na całym kontinuum, od klientów mojej praktyki terapeutycznej po bardziej widocznych, znanych celebrytów i ekstremalny narcyzm, jaki przejawiają. Ale najpierw przyjrzymy się narcystycznemu urazowi – takiego sporadycznego ciosu w samoocenę doznaje od czasu do czasu każdy z nas – i zobaczymy, co on ujawnia na temat wewnętrznego świata ekstremalnych narcyzów, których być może znasz. Uważam, że zrozumienie własnych tendencji narcystycznych jest najlepszym punktem wyjścia do zgłębiania bardziej patologicznych form narcyzmu.