

Ewelina Pietryga

Psycholog: nie warto być narcyzem

publikacja: 16.03.2017 aktualizacja: 16.03.2017, 16:57



Dr Anna Czarna, psycholog

Foto: Fotorzepa, Piotr Guzik

Narcyzm przynosi krótkoterminowe korzyści i długoterminowe straty. Sprawdzalam, jak w grupach studenckich funkcjonują wysoce narcystyczne osoby. Początkowo to właśnie je wskazywano jako najbardziej lubiane, ale stopniowo efekt ten był coraz mniejszy, aż zaniknął. Z czasem popularni stawali się studenci o wysokim stopniu empatii - mówi dr Anna Czarna, psycholog.

Plus Minus: Od lat bada pani narcystycznych ludzi. Jacy są?

Dr Anna Czarna: Fascynujący. W pierwszym kontakcie to czarujący, dowcipni, ekstrawertywni, pewni siebie ludzie, potrafiący być duszą towarzystwa. To gwiazdy, z którymi trudno się nudzić, choć wolą być podziwiani niż lubiani. Jako przywódcy zajmują zwykle wyższą pozycję zawodową. Potrafią też zrobić doskonałe wrażenie na obserwatorach. W istocie jednak narcyz to społeczny drapieżnik. Chłodny, wyrachowany, arogancki, potencjalnie niemoralny i nieuczciwy. Skłonny przypisywać sobie zasługi za sukcesy, odpowiedzialność za porażki zaś zrzucając na innych. Tyle że te cechy spod ciemnej triady ujawniają się dopiero później...

Co to jest „ciemna triada”?

To trzy cechy osobowości: narcyzm, makiawelizm i psychopatia. Psychologia uważa, że idą ze sobą, tworząc jeden wspólny konstrukt. To chęć i gotowość do wykorzystywania innych, brak empatii, instrumentalne podejście do ludzi, także dążenie do osiągnięcia wysokiego statusu i dominacji społecznej. Podwyższony poziom narcyzmu koreluje co prawda z wysokim poziomem makiawelizmu i psychopatii, nie oznacza to jednak, że każdy narcyz jest psychopatą.

Narcyzmowi naprawdę towarzyszy uczucie zakochania w sobie?

To tylko uproszczenie. Współcześnie uznaje się go za cechę osobowości, podobnie jak np. ekstrawersję czy neurotyzm, które wszyscy mamy w mniejszym lub większym stopniu. Psychologia tłumaczy go jako orientację międzyludzką skoncentrowaną na swej wielkości i wspaniałości. Także manipulującą innymi, by potwierdzić swój status i dominację, o których wspomniałam. Psychologia kliniczna mówi też o zaburzonej samoocenie.

Co to znaczy?

Według tej teorii narcyzm jest permanentnym dążeniem do podwyższenia swego poczucia wartości i potwierdzenia wysokiego statusu u innych. Takie pragnienie może wynikać z chwiejności samooceny. Psychoanaliza nazywa to „modelem maski”: za maską zakochania w sobie ma się skrywać owo niskie poczucie własnej wartości.

Celem autofila zawsze są pieniądze, pozycja społeczna i władza?

Najczęściej, ale obserwuję, że można nim być na różne sposoby. Pewna część koncentruje się na obsesyjnej dbałości o wygląd fizyczny, a niszowe koncepcje opisują nawet dążenie do bycia „najlepszym przyjacielem” lub „najlepszym rodzicem na świecie”. Oglądała pani serial „Gotowe na wszystko”? Jest tam bohaterka dążąca do bycia absolutnie perfekcyjną panią domu. Szklanka nie może stać na stole bez podstawki itp. Mówi się też o narcyzmie wspólnotowym...

Czyli?

Chodzi o to, że ktoś czuje się lepszy pod względem cech „wspólnotowych”: moralności, dbałości o innych, empatii. Uważa się np. za kogoś o wyższej moralności lub bardziej religijnego, co pozwala mu czuć się człowiekiem lepszym niż inni.

„Boże, dziękuję Ci, że nie jestem jak inni ludzie, zdieiery, oszuści, cudzołożnicy, albo jak i ten celnik. Zachowuję post dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam” – chełpił się w modlitwie narcystyczny faryzeusz z biblijnej przypowieści.

Cóż, współcześnie niektórzy mają się za lepszych choćby dlatego, że sprawniej grają w szachy. Janusz Korwin-Mikke uznał kobiety za mniej inteligentne, bo nie ma ich wśród mistrzów szachowych...

...w ubiegłym tygodniu wprowadził też w osłupienie dziennikarzy telewizji śniadaniowej „Good morning Britain”, z powagą twierdząc, że kobiety jako mniejsze i mniej inteligentne muszą też mniej zarabiać. „Jesteś najlepszym argumentem za wyjściem z Unii” – wyjąkał gospodarz programu.

(śmiech) Mówiąc zaś poważnie: osoby, które potrzebują czuć się lepsze, zawsze znajdują sobie jakąś dziedzinę: można lepiej od innych zarabiać, mieć w szkole lepsze oceny, większe mięśnie czy częściej chodzić do kościoła.

Ale czy wymagać od siebie wiele jest czymś złym? Nie wiem, jak oceniać siebie inaczej niż w odniesieniu do innych. Ba, są teorie, że nasze „ja” kształtuje się wręcz dopiero w odniesieniu do „ty”. A realistycznej, wysokiej samooceny nabywamy przecież, będąc w czymś dobrymi.

Owszem, w narcyzmie jednak wcale nie chodzi o to, by być w czymś dobrym, ale by być lepszym od innych.

Taki rys pomaga ponoć w biznesie.

Tylko przez chwilę. Narcyzm przynosi krótkoterminowe korzyści i długoterminowe straty. Autofilny menedżer jest energetyczny i innowacyjny, idzie jednak do celu po trupach. Jego ekspresowa kariera polega na wprowadzeniu mnóstwa zmian, które potem nie są w stanie przetrwać próby czasu. Podobnie zresztą działa pewien poziom psychopatii, o czym pisze np. amerykański psycholog Paul Babiak w książce „Węże w garniturach”. Ludzie pozbawieni empatii szybciej wspinają się po drabinie awansu. Ot, kariera Nikodema Dyzmy!

Jest taki ogromny mural w Warszawie przy ul. Radzymińskiej: wilk w garniturze wiedzie za rękę owieczkę. Podpisano: „Człowieczy los”.

Gorzkie, ale pocieszę panią. Prowadząc badania, przez trzy miesiące wchodziłam do kilkunastu formujących się grup studenckich, sprawdzając, jak funkcjonują w nich wysoce narcystyczne osoby. Okazało się, że początkowo to właśnie je wskazywano jako najbardziej lubiane, ale stopniowo efekt ten był coraz mniejszy, aż zaniknął. Z czasem popularni stawali się studenci o wysokim stopniu empatii, narcystyczni zaś ostatecznie postrzegani byli jako niesympatyczni, aroganccy i skłonni do manipulacji. Potwierdziły to też niemieckie badania.

Świetne pierwsze wrażenie uchodzi jednak za bezcenne. Coaching uczy, że to pierwsze 11 sekund stanowi o sukcesie całej relacji...

Może gdy próbuje pani sprzedać odkurzacz, ale gdy mówimy o głębokich i bogatych związkach międzyludzkich, zdecydowanie nie warto być narcyzem. Mnie także fascynowały w przeszłości osoby narcystyczne, bo to ludzie pułapki. Ich zachowanie magnetyzuje, zachęcając do bliższego kontaktu, dopóki nie zaczną domagać się przywilejów ze względu na swą absolutną wyjątkowość...

Małżeństwa z takim mężczyzną strach się bać.

Słusznie. To osoby skoncentrowane na sobie, nastawione wyłącznie na to, by brać. Niezdolne do tego, by dawać wsparcie czy współczucie. Miłość to dla nich kolejny poligon, na którym trenują sprawność w manipulacji i dowodzą swej wyjątkowości. Mało tego, narcystyczne jednostki polują na partnera, który będzie trofeum dodającym im blasku. Tak oto znęcani błyskotliwością i sympatią narcyza wpadamy w sidła, by znaleźć się w niesatysfakcjonującym związku z zimnym, skrajnie wymagającym, zawsze niezadowolonym i agresywnym osobnikiem...

...lub osobniczką. Dlaczego jednak, mówiąc „narcyz”, seksistowsko myślę „on”?

Intuicyjnie, bo jest to cecha męska. Badania jednoznacznie wskazują, że poziom narcyzmu u mężczyzn znacznie przewyższa kobiety. Wszystkie teorie, o których mówię, dotyczą raczej narcystycznych mężczyzn. Nie pragnę nikogo dewaluować, ale nie jestem pewna, czy to przypadek, że kolejną partnerką Donalda Trumpa jest modelka.

Niejeden pan w sile wieku bez żalu porzuciłby starzejącą się żonę dla seksownej modelki, gdyby tylko miał atuty, by ją uwieść.

Faktem jest, że narcystyczne związki, zdaniem badaczy, skazane są na klęskę. Jeśli partnerowi narcyza noga się powinie: straci urodę, zbankrutuje czy się zestarzeje, narcyz poszuka innego.

Tyle że w cywilizacji, w której wszyscy jesteśmy „produktem do natychmiastowego spożycia”, jak mówią kulturoznawcy, wymiana na „nowy model” to raczej powszechny wzorzec. W polskich miastach rozpada się niemal co drugie małżeństwo.

A narcystyczne relacje międzyludzkie, w których każdy jest „tym, kim chce”, szeroko pokazuje thriller Paula Verhoevena „Elle” z 2016 r. Używa pani jednak pojęcia „poziom narcyzmu”. Jak go zmierzyć?

Istnieje odpowiedni kwestionariusz. Przekrój pytań jest w nim bardzo szeroki: czy lubisz obserwować się w lustrze, marzysz, by ktoś napisał twoją biografię, czy jesteś urodzonym przywódcą lub kimś wyjątkowym, gdybyś to ty rządził światem, to itd. Inna, do niedawna obowiązująca zasada pozwalała stwierdzać u pacjenta narcyzm wtedy, gdy spełniał pięć z dziewięciu kryteriów tego zaburzenia.

Jakie to kryteria?

Pierwszym jest posiadanie poczucia ważności i wielkości, czyli wysoce zawyżonego obrazu samego siebie. Także głębokiego przekonania, że będąc lepsi od innych, wręcz wyjątkowi, zasługujemy na uprzywilejowane traktowanie. Zrozumieć nas przy tym mogą tylko inni „szczególni” ludzie o równym statusie. Jedyni zresztą, z którymi warto się zadawać. Badania sugerują, że osoby wysoce narcystyczne przyciągają się nawzajem, stając się w różnych dziedzinach życia „partnerami”.

Ponad sto lat temu dostrzegł to Oscar Wilde, układając poemat „The disciple”, własną wersję mitu o Narcyzie „Jeśli go kochałem – rzekło źródło, nad którym umarł Narcyz – to jedynie dlatego, że gdy się we mnie przeglądał, widziałem w jego oczach odbicie moich wód”.

Dobry przykład. A kolejne kryterium to obsesyjne fantazjowanie o nieograniczonych sukcesach, budzącej strach władzy, mocy lub pięknie. Także o idealnej miłości. Dalej: wyolbrzymianie własnych talentów czy sukcesów i oczekiwanie bycia uznanym za lepszego bez współmiernych osiągnięć. Także ekshibicjonistyczne domaganie się uwagi i podziwu nieadekwatnych do zasług, co wydaje mi się nieco względne.

„Qualis artifex pereo!”, „Jakimż artystą będąc, ginę!” – zakrzyknął ponoć Neron tuż przed samobójstwem.

Cóż, niczym typowy narcyz, nie otrzymawszy upragnionego zachwyty, pragnął, by chociaż wszyscy się go bali. A kolejne punkty w kwestionariuszu badania narcyzmu to skłonność do eksploataowania innych, czyli wykorzystywania ich do osiągnięcia swoich celów, i wspomniany brak empatii: niehonorowanie uczuć i potrzeb innych. Także zazdrość, zdaniem autofila, bilateralna. W końcu: demonstrowanie wyniosłych zachowań i aroganckich postaw. A dodam jeszcze: skłonność do agresji i stosowania przemocy.

Sądziłam, że nauka utożsamia stosowanie przemocy z niskim poczuciem własnej wartości, choć patrząc na arogancję przestępców czy „wyższość rasową” hitlerowskich Niemców, trudno w to uwierzyć.

Otóż to. Mówię o teorii „zagrożonego egotyzmu”, w myśl której z narcyzmem wiąże się co prawda wysoka, za to niestabilna samoocena. Znaczy to, że takich ludzi bardzo łatwo zirytować czy urazić, głęboko tym raniąc i wywołując „narcystyczny gniew”. Narcyz bowiem jest niebywale wrażliwy na krytykę. Atakuje, gdy zranimy jego dumę lub zszargamy honor, bo próbuje ocalić tym samym obraz samego siebie. Badania psychologów zza oceanu Brada Bushmana i Roya Baumeistera dowiodły, że wysoki poziom narcyzmu znacznie nasila skłonność do agresji i przemocy.

Wspomniała pani przed wywiadem spektakularny przypadek Briana Blackwella.

To Brytyjczyk, zdolny student, który jako 18-latek młotkiem i nożem zakatował swych rodziców na śmierć, gdy próbowali ograniczyć jego rosnące wydatki. Psychiatrzy zdiagnozowali u niego narcystyczne zaburzenie osobowości i stwierdzili, że atak nastąpił w wyniku „epizodu narcystycznej furii”. Skazano go na dożywocie. Diagnoza: narcystyczne zaburzenie osobowości, padła również w przypadku Andreasa Breivika, norweskiego zamachowca z wyspy Utoya.

Dziwi mnie, że wysokie mniemanie o sobie nie zapewnia dobrego samopoczucia, tak samo jak ocena, że „jestem nikim”.

Problem w tym, że samoocena autofila jest wysoka, ale jak mówiłam, niestabilna, czyli może zmieniać się nawet z dnia na dzień. Tymczasem dobre samopoczucie towarzyszy raczej stabilnemu, nie podlegającemu ciągłym wahaniom wysokiemu mniemaniu o sobie. Warto mieć realistyczną, opartą na umiejętnościach samoocenę. Najlepiej wysoką – gdy są ku temu podstawy. Nie ma sensu wpadać w depresję z powodu np. małej liczby lajków na Facebooku (śmiej). Co więcej, dobremu samopoczuciu najmocniej sprzyja, moim zdaniem, pojęcie „ciche ego”.

Co to jest?

To przekonanie, że jesteśmy warci przynajmniej tyle co inni. Owszem, trzeba dążyć do spełnienia swoich ambicji, lecz nie można pozwolić, by stopień tego spełnienia definiował w jakiś sposób naszą wartość.

Trzeba odwagi, by myśleć tak w antropocentrycznym świecie, gdzie samorealizacja i „prawo do szczęścia” stały się wręcz religią. Zdaniem filozofów panuje „antropogadżetocentryzm”, mówi się też o „narcyzmie sieciowym”, gdzie komputer stanowi lustro, a kartezjańskie „myślę, więc jestem” zastąpiło „oglądasz mnie, więc istnieję”.

Psychologia nie rozwodzi się nad prawem do szczęścia, niemniej badania na studentach kolejnych generacji, poczynając od lat 80. ubiegłego wieku, dowodzą, że poziom narcyzmu w społeczeństwach stale rośnie. Moim zdaniem wynika to jednak nie tyle z nauczania, że jesteśmy „autorami swojego życia”, ile z teorii psychologii ewolucyjnej. Głosi ona, że część naszych zachowań jest uwarunkowana genetycznie, czyli pewne skłonności dziedziczymy.

Narcyzm zaś...

...w myśl tej teorii utrzymuje się w populacji na zasadzie tzw. doboru frekwencyjnego, czyli zależnego od częstości występowania tej cechy w środowisku. Innymi słowy: tym bardziej pociąga nas w innych dana cecha, im jest rzadsza. Weźmy za przykład świat

niczym z „Kwiatków św. Franciszka”, gdzie panuje skromność, a wszyscy mówią o sobie jak najgorzej: pewna siebie, przebojowa osoba zrobiłaby tam furorę! Odwrotnie będzie, gdy większość zacznie się obnosić z poczuciem wspaniałości.

To już niedługo: spędzając ferie na Podhalu, widywałam gęsto wystające z oparów termalnych basenów telefony na wysięgnikach. Kąpiący się, nieraz w dojrzałym już wieku, na bieżąco wrzucali do sieci swe ewolucje na zjeżdżalniach wodnych, by inni mogli ich podziwiać.

Smutne, gdy człowiek bardziej potrzebuje komentarzy online, niż umie cieszyć się chwilą. Cóż, portale społecznościowe z jednej strony pozwalają nam być z ludźmi w kontakcie, z drugiej jednak, jak wynika z badań, im bardziej puste jest nasze życie w realu, tym mocniej staramy się wykreować je np. na Facebooku, co koreluje z poziomem narcyzmu.

Psychiatra Wanda Półtawska widzi w egomanii skutek uboczny ateizmu. Jeśli nad człowiekiem postawimy Boga i mocno uświadomimy sobie, że czas spędzony tutaj jest jedynie etapem w drodze do życia gdzie indziej, perspektywa widzenia siebie głęboko się zmieni. Przekonująco mówi o tym w książce Pawła Zastrzeżyńskiego „Jeden pokój”.

Owszem, zaryzykuję twierdzenie, że przyjęcie pewnych wartości czy wychowanie do nich dzieci mogłoby zapobiec rozwojowi narcyzmu. Badania Mirandy Giacomini, próbującej koncentrować uwagę ludzi nie na własnych, lecz cudzych stanach czy potrzebach, także na znajdowaniu wspólnych cech z innymi, przyniosły pewne efekty.

Ale czy w narcystycznej kulturze uda się nie wychować człowieka spod ciemnej triady?

Uda się, zważywszy na to, skąd bierze się narcyzm. W pewnym stopniu bowiem dziedziczymy go, podobnie jak ekstrawersję czy neurotyzm. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy na niego skazani, bo zależnie od interakcji ze środowiskiem geny uaktywniają się lub nie. Kolejne źródło to oddziaływania wychowawcze. Psychoanaliza wywodzi

nadmiar miłości własnej z niezaspokojonych, sfrustrowanych dziecięcych potrzeb: braku matczynego ciepła, wsparcia czy okazywania uczuć. Ot, zimny chów i stosunek wymagająco-kontrolujący.

Jak w przypadku sędziego Schrebera, egotycznego pacjenta Freuda?

Daniel Schreber był synem niemieckiego lekarza i dyrektora sanatorium w Lipsku, słynnego wychowawcy i teoretyka „zimnego chowu”. Od trzeciego miesiąca życia kąpano go w wodzie z dodatkiem kostek lodu. Gdy płakał, bito, aż umilkł. Płacz bowiem uznawany był za fanaberię. Jako dorosły cierpiał potem na psychozę i schizofrenię, a narcystyczne urojenia czyniły go ulubieńcem, pomazańcem bożym. Ba, wierzył nawet, że Bóg wymagał od niego, by zmienił płeć. Jego brat zaś popełnił samobójstwo.

Wymagający, zimny chów to już historia. Wydukowany współczesny rodzic drży raczej nad zachowaniem poczucia wyjątkowości i wysoką samooceną progenitury. Jest ona w końcu odbiciem nas samych.

(śmiech) No, proszę. Zmartwię panią, ale nowe, eksperymentalne holenderskie badania dowodzą, że narcyzm bierze się także z przeceniania własnych dzieci i wpajania im, że liczą się tylko „wyniki”, a sukces to być lepszym od innych. Przed rozwojem narcyzmu uchroni je zatem nieporównawczy sposób wyrażania uczuć.

„Zuzia sąsiadów przynosi same piątki i jeszcze na flecie bocznym gra, a ty? Znowu czwórka!”.

O to chodzi. Nie twórzmy punktów odniesienia w postaci innych ludzi, by dziecko samo się porównywało. Taka informacja zwrotna uczyni je nieodpornym na porażki, a w dłuższej perspektywie obniży poczucie wartości. Mało tego, informacja: będziesz kochany i wartościowy pod warunkiem spełnienia kryteriów i uzyskania wyników, których wymagam, to nic innego jak miłość, poniekąd, warunkowa. Z drugiej strony lepiej nie wmawiać dziecku, że jest w jakiś sposób „wyjątkowe” i należą mu się specjalne przywileje.

„Dzieło z makaronu, które zrobiłeś, przypomina wczesne prace van Gogha!”.

Słyszałam też: „Jesteś darem Boga dla świata!”, a to fatalne. Wkrótce bowiem okaże się, że podły świat nie dostrzega jakoś naszego geniuszu i musimy wykazać się w życiu jakimś wysiłkiem. Bezpieczniej zatem dać dziecku poczucie akceptacji takim, jakie jest. Nie tylko wtedy, gdy osiągnie wymagany przez nas standard. Ważne, by czuło się wartościowe i kochane mimo porażek. Szczęśliwie, narcyzm ma tendencję do zmniejszania się z wiekiem, bo obraz samego siebie w zderzeniu z rzeczywistością się urealnia.

A jeśli narcyzm rozbija nasze kolejne związki i utrudnia życie, potrafimy go leczyć?

Podobnie jak każdą cechę osobowości można wyeliminować go terapią, choć wymaga to ciężkiej pracy. Inna sprawa, że rzadko spotyka się chętnych. Większość egotycznych osób jest raczej do głębi przekonana, że to ze światem, ślepym na ich wyjątkowość, musi być coś nie tak.

Jasne, tylko jak odróżnić zdrową miłość własną, niezbędną wręcz, by przeżyć, od przesady? Gdzie leży granica patologii?

To trudne pytanie, na które nie ma w nauce gotowej odpowiedzi. Moim zdaniem trzeba zdać się na informację zwrotną. Jeśli inni dają nam do zrozumienia, że przekraczamy ich granice lub traktujemy instrumentalnie, pora, by zabrzmiał w nas ostrzegawczy dzwonek. Sama często zastanawiam się, czy jestem wystarczająco empatyczna...

—rozmawiała Ewelina Pietryga

Dr Anna Czarna pracuje na Uniwersytecie Jagiellońskim i na Uniwersytecie Berneńskim w Szwajcarii, bada m.in. konsekwencje narcyzmu

PLUS MINUS

Prenumerata sobotniego wydania „Rzeczpospolitej”:

prenumerata.rp.pl/plusminus (<http://prenumerata.rp.pl/plusminus>)

tel. [800 12 01 95](tel:800120195) (tel:800 12 01 95)

© Licencja na publikację © © Wszystkie prawa zastrzeżone

Źródło: Plus Minus

TAGI: Facebook Portale Społeczeństwo Kraj Janusz Korwin-Mikke Plus Minus
