

Ukryty narcyz i uszczęśliwianie ludzi

Struktury rozwijającego się wzorca współzależnienia

przez

Harald Kautz

1. Wstęp

Dobłą stroną psychologii klinicznej jest to, że opiera się ona na ogromnej ilości danych. Dane mogą być ustrukturyzowane. Powtarzające się elementy mogą zostać odfiltrowane i opisane jako istotne. Te istotne elementy można nazwać i ująć w związki przyczynowo-skutkowe. W ten sposób psychologia kliniczna stworzyła mapę zaburzeń osobowości i zdecydowała, gdzie umieścić swoją terminologię, aby zdefiniować "czyste formy" tego, co w rzeczywistości jest mglistą rzeczywistością, tylko po to, aby ponownie złagodzić koncepcje poprzez założenie, że istnieją spektra pomiędzy stanami z pośrednimi poziomami zdefiniowanych czystych form. Jeśli chodzi o przewidywalność, system ten działa dobrze. Przy danej diagnozie łatwo jest przewidzieć, co jeszcze złego dzieje się w tych zdesperowanych postaciach i w jaki sposób inni ludzie zostają wciągnięci w ich nieszczęście. Znane archetypy mają tu bardzo precyzyjne zastosowanie, i nic się nie zmieniło od czasu, gdy odkrył je C.G. Jung.

W tym eseju przyjrzymy się współzależnieniu pomiędzy ukrytymi narcyzami i osobami przymilającymi się, aby sprawdzić, czy analiza strukturalna i pewne anegdotyczne subiektywne spostrzeżenia dotyczące indywidualnie osiągniętych procesów zdrowienia mogą wzbogacić modele stosowane w psychologii klinicznej.

Obecnie narcystyczne zaburzenie osobowości uważane jest za nieuleczalne. Szczególnie w ostatniej części tego opracowania chcę pokazać, że może to być błędne, że są powody do nadziei.

Ale ten esej nie jest adresowany tylko do terapeutów, czy też do pacjentów, którzy chcą zrozumieć swój stan kliniczny. Narcyzm i działania współzależnionych, którzy służą tej formie osobowości, to problem systemowy. Relacje między szefem a podwładnym, politykiem a obywatelem, oficerem a żołnierzem często wykazują charakterystyczne cechy, które można opisać i zrozumieć, posługując się czysto klinicznym modelem współzależnienia narcyza i dogadzacza. Archetypowy schemat tej formy związku jest co najmniej tak samo dominujący wśród ludzi, jak mit romantycznej miłości wśród dorastających nastolatków.

Patrząc z tej perspektywy, można by powiedzieć: jeśli uda nam się uzdrowić najbardziej ekstremalną formę, współzależnienie narcyza i osoby towarzyszącej, opisywaną w praktyce klinicznej, to wszystkie mniej poważne formy dołączone do tego schematu również mogą zostać uzdrowione. Nadzieja ta wynika z zasady "setnej małpy"¹, która głosi, że gdy 100 osobników danego gatunku nabyło nową umiejętność, staje się ona dostępna dla całej zbiorowości jako instynktowne zachowanie bez bezpośredniej wymiany doświadczeń. Nawet jeśli ten mit został częściowo obalony i nie ma ani dowodów na liczbę 100, ani na natychmiastowe nielocalne rozprzestrzenianie się nowych zachowań w oryginalnych dokumentach, nie można zaprzeczyć inspirującej mocy archetypów.

Jeśli więc czujesz, że w twoim życiu dotyka cię opisany poniżej kompleks, czy to po stronie narcyza, czy po stronie people pleaser, zapraszam cię z całego serca do zostania jedną z tych pierwszych 100 małp.

¹ Emma: Setny Efekt Małpy. Nie chodzi o jednostkę. Online na <https://empsy.medium.com/the-100th-monkey-effect-b669d504e347> 7 marca 2021. Elaine Myers: The Hundredth Monkey Revisited. Powrót do oryginalnych źródeł stawia nowe światło na tę popularną historię. Online na <https://www.context.org/iclib/ic09/myers/> 7 marca 2021.

2. Perspektywa psychologii klinicznej

W psychologii klinicznej istnieją dwa zupełnie różne spojrzenia na narcyzm:

1. Zwykle rozumienie narcystycznego stanu opisuje go jako wzorzec toksycznego zachowania, podczas gdy ludziom, którzy cierpią z powodu tego zachowania mówi się, aby po prostu trzymali się od niego z daleka. Ofiary nie są uwzględniane ani w diagnozie, ani w leczeniu.
2. W bardziej holistycznym rozumieniu, psychologowie uznają, że ofiary narcyzów również wykazują zachowania archetypowe. Podczas gdy inni ludzie, którzy nie wykazują tego typu archetypowych zachowań, nigdy nie padliby ofiarą narcyza.

W niniejszym opracowaniu odniosę się wyłącznie do zaawansowanego rozumienia tego zaburzenia, przyjmującego typową "ofiara" w poczuciu odpowiedzialności za siebie i postrzegającego te relacje jako dobrowolne współzależnienie.

Aby zilustrować ustalenia psychologii klinicznej, wymyślę przypadek, który ma pokazać większość archetypów i wzorców zachowań opisanych w podejściu klinicznym.

Archetypowe cechy narcyza będą pogrubione, archetypowe cechy współzależnionego uszczęśliwacza ludzi będą kursywą, przypadkowe szczegóły nie będą podkreślone. Pozwól, że zaproszę cię do świata Johna i Cynthii.

John jest **bardzo utalentowanym, niedocenianym** naukowcem, który zadaje sobie **wiele trudu**, aby jego prace naukowe zostały opublikowane. **Jest perfekcjonistą**. Jego badania wyglądają całkiem obiecująco. Problemy, z jakimi borykał się w trakcie swojej kariery, polegają na tym, że na uniwersytecie był prześladowany, ponieważ jego profesorowie obawiali się marginalizacji przez jego zalety; studenci, z którymi teoretycznie mógłby współpracować, również czuli się przy nim gorsi i dlatego nie lubili dzielić się projektami. Być może byłoby inaczej, gdyby istniały praktyczne zastosowania jego badań, ale **są one raczej autoreferencyjne w swoim teoretycznym podejściu**, spójne same w sobie, ale nie tak bardzo powiązane z pracami innych. On po prostu uważa je za rewolucyjne.

Cynthia pracuje w wydawnictwie. *Żyje dla swojej pracy, a często także dla pracy innych*, którą wykonuje na ochotnika, gdy zmiany się wydłużają, a koledzy muszą wracać do domu, by zająć się swoimi rodzinami. Ponieważ jest *przeciążona problemami tych wszystkich ludzi, nie ma ani energii, ani czasu, by zająć się sobą i swoim domem*, który regularnie pogrąża się w chaosie. Ale ten chaos wokół niej nie ma znaczenia, ponieważ nawet kiedy jest w domu, *jest zajęta - w swoim umyśle - pomaganiem innym*. Pracuje dwa razy więcej niż jej koledzy, ale kiedy przychodzi do awansu, firma woli zatrzymać ją w roli pracownika, co jej odpowiada, ponieważ w głębi duszy *nie chce być eksponowana jako osoba odpowiedzialna za podejmowanie decyzji*. Nigdy nie będzie kierować innymi i może zostać pociągnięta do odpowiedzialności za ich porażki.

Coś łączy Johna i Cynthię. W "dramacie uzdolnionego dziecka" znajdują wzajemne zrozumienie, ponieważ oboje są wybitnie uzdolnieni, ale nie zostali odpowiednio rozpoznani. Cynthia jest zafascynowana bystrością umysłu Johna i **jego samodyscypliną** w pracy, John jest zafascynowany silną pozycją i wpływem, jaki Cynthia ma w swojej firmie, nawet bez zajmowania wyższego stanowiska kierowniczego, po prostu dzięki temu, że *jakość jej pracy i jej duch błyszczą*. Oni kliknąc od pierwszego dnia, spędzając całą pierwszą noc na jego balkonie omawiając świat. Robi się zbyt późno, aby mogła wrócić do domu, więc akceptuje sofę na pierwszą noc, lewą stronę jego łóżka na drugą, a kiedy na trzecią noc mówi, że myśli, że to zrobi im obu dobrze uprawiać seks. *Ona jest przyciągany do niego, jak on ma showered ją z komplementami w dniach poprzednich.*

Ich seks jest dość akrobatyczny, seksualnie satysfakcjonujący. Dopiero po jakimś czasie Cynthia orientuje się, że coś jest nie tak, że w tym akcie brakuje intymności. Ale on przytłacza ją swoimi komplementami, kwiatami i większą ilością seksu, zaspokajając jej własne hiperseksualne potrzeby.

Poza **szybko rozwijającym się związkiem** i faktem, że po 3 tygodniach wprowadza się do sąsiedniego mieszkania, zaczynają kombinować, jak Cynthia mogłaby pobudzić jego karierę naukową, publikując jego pracę w wydawnictwie, dla którego pracuje.

Po połączeniu obu mieszkań nowymi drzwiami, **większość życia toczy się po jego stronie**. Jednak to nie ona i jego życie mieszają się, **on zaprasza ją do dokładnej kopii mieszkania, w którym mieszkał wcześniej**.

John i Cynthia są **całkiem szczęśliwi przez około rok**. *Ona dostosowuje się do jego potrzeb, przyzwyczajają i rutyny*. Jego praca okazuje się bestsellerem, wydanym przez wydawnictwo, w którym pracuje.

Wtedy wszystko powoli zaczyna stawać się toksyczne.

John denerwuje się, że Cynthia... jest katoliczką. Mówi, że nigdy by się z nią nie umawiał, gdyby wiedział wcześniej.

John zaczyna nie lubić kolegów Cynthii, ponieważ wszyscy oni są zafiksowani na punkcie biznesu i pieniędzy i nie potrafią docenić treści jego książki. Kiedy przychodzą z wizytą, jest zrzędlivy; kiedy ona składa im wizytę, **mówi jej, żeby nie marnowała czasu z tymi wariatami**.

John mówi, że nigdy nie chciał być z kimś, kto robi karierę w korporacji, i że nigdy nie zostaliby parą, gdyby wcześniej wiedział, co ta praca dla niej znaczy.

Cynthia bardzo identyfikuje się ze swoimi kolegami i dewaluacja wyrażona przez Johna boli ją tak, jakby była skierowana przeciwko niej samej. *Jedynym wyjściem jest zdystansowanie się od kolegów, o co on prosił*. Tak jak przestała oglądać niedzielne msze transmitowane z Watykanu i odseparowała się od rodziców. *Kiedy w grę wchodzi "on czy oni?", decyzja jest łatwa, bo oczywiście staje się po stronie swojej miłości*. Ale jednocześnie jej poczucie brakującego aspektu intymności w ich związku rośnie i zdaje sobie sprawę, że przypadkowe wpadnięcie na praktykanta przy ksero jest bardziej intymne niż seks z Johnem. Po prostu intymnie. Nie seksualnie. Jakby między ich ciałami istniało pole, napięcie, którego nie ma z Johnem. Ona zachowuje to dla siebie, bo nie chce zranić jego uczuć.

Ale pewnego dnia John zaczyna robić komentarze kwestionujące jej pewność siebie w łóżku, dlaczego ciągle się rusza i mówi, jakby była najgorętszą dziewczyną w mieście, i że w swoim życiu miał lepszy seks. I że mógłby ją zaspokoić oralnie, gdyby się ogoliła, ale nie z jej włosami między zębami. Kilka razy zjada te pejoratywy w środku, ale nie może nic na to poradzić, *jest zraniona i narasta w niej złość*. Pewnego dnia opowiada Janowi o swoim spotkaniu z praktykantem przy kserokopiarce, tłumacząc ze złością, że czuje większą bliskość z przypadkowym współpracownikiem niż z nim.

To jest dzień, w którym wszystko się zmienia. "Więc zrób to ze swoim pieprzonym uczniem", krzyczy John. W odpowiedzi, **John wycofuje się z seksu**, zachowując się tak, jakby go zdradziła. Najpierw po prostu nie ma ochoty na seks, potem dostaje szału, bo ona przewraca się przez sen i budzi go, potem są to majtki, które zapomina włożyć do brudnej bielizny, naczynia, które nie zostają porządnie umyte po śniadaniu, smugi tłuszczu, które zamazują odbicie światła na powierzchni kuchenki po sprzątaniu. **Jej niedoskonałość doprowadza go do szału, jej nieuwaga, to, że jej umysł jest zawsze gdzie indziej**. Potem prosi ją, żeby wprowadziła się z powrotem do własnego mieszkania, bo potrzebuje swojego bałaganu wokół siebie jako lustro, żeby zrozumieć, jak bardzo jest chora. "Nie pomoże ci, jeśli będziesz próbowała utrzymać mój porządek", mówi, "musisz znaleźć swój własny".

Stara się robić wszystko jak najlepiej, aby unikać jego fochów. I oczywiście dlatego, że **zawsze jest coś na rzeczy w tym, co on mówi**. Ale *nie udaje jej się sprostać jego wymaganiom*. W jej mieszkaniu nadal panuje bałagan, a on nigdy nie spędza w nim czasu, nie czuje się w nim dobrze. Ona próbuje mu to zrekompensować wyszukaniem gotowaniem wieczorem, ale często się spóźnia i jeśli kolacja nie jest gotowa przed 20.00, on po prostu zjada coś dla siebie w spokoju, żeby, jak mówi, "nie cierpieć nieprzespanej nocy z powodu zbyt późnego jedzenia". Gotowanie wydaje się ostatnim możliwym do osiągnięcia wyrazem ich miłości.

John wyładowuje swój gniew zazwyczaj w godzinach porannych, czyli właśnie wtedy, gdy Cynthia jest emocjonalnie otwarta i najbardziej podatna na zranienie. Jeśli nie ma nic sensownego do zarzucenia, to albo jest to coś z przeszłości, albo coś, czego od niej oczekiwał, ale się nie wywiązała.

Jedyną rzeczą, która wydaje się działać, jest współpraca w zakresie jego książek. Jej pozycja w firmie zależy teraz całkowicie od tego, czy on będzie najlepiej sprzedającym się autorem, jego sukces zależy od tego, czy ona nakłoni firmę do wydania jego najnowszego dzieła w jak najlepszej jakości. A świat musi się dowiedzieć o jego równaniach! Pewnego dnia najpoważniejsze problemy ludzkości zostaną rozwiązane za pomocą tych równań i nie ma - absolutnie nie ma mowy o ryzykowaniu zniszczenia tego, co razem zbudowali. **Ta bańka wspólnego działania staje się jak ukochane dziecko, wokół którego wszystko się kręci.**

John i Cynthia izolują się od siebie. Kiedy ona próbuje spotykać się z kolegami prywatnie, **on staje się zazdrosny.** Jest całkowicie pochłonięty swoimi badaniami i nigdy nie wychodzi z domu. Rano wpada w złość, **dewaluje ją za cechy, które tak bardzo kochał w pierwszym roku, mówi jej, jaka jest niechlujna i chora.** Mówi jej, że wydawnictwo wykorzystuje jej chorobę dwubiegunową, aby wycisnąć ostatki sił życiowych z tej niekończącej się fazy maniakalnej, którą nazywa swoim życiem. To zbiera swoje żniwo. Czuje się naprawdę nieszczęśliwa, potrzebuje pomocy, potrzebuje uzdrowienia. W pracy wydaje się być przygnębiona, nie jest już tym radosnym źródłem siły, którym była wcześniej.

Ludzie w pracy zaczynają podejrzewać, że jej związek jest toksyczny. Ale ta wiadomość do niej nie dociera. Ona już dawno oddzieliła się od swoich kolegów, ich myśli nie mają już żadnej wartości, w przeciwieństwie do misji, którą ma w promowaniu pracy Jana. Ma teraz nazwę dla swojego problemu, jest to jej choroba dwubiegunowa, i nie ma innego sposobu jak tylko rozwiązać ten problem. **Ilekoć to wszystko staje się dla niej zbyt trudne, John proponuje jej słomkę.** Na przykład tak: "Jeśli uda ci się wyleczyć ze swojej choroby dwubiegunowej, powitam cię z powrotem w moim łóżku". I rzeczywiście jest dobry w pomaganiu jej w tym stanie. Oddany, profesjonalny. Ona czuje się coraz lepiej. Był tak niesamowity w pomaganiu jej w leczeniu samej siebie. Wygrywa wojnę z chorobą kliniczną, udało jej się odzyskać siły. W dniu, w którym jej psycholog, który monitorował jej postępy, zamyka jej leczenie, ona zakrada się do łazienki i goli włosy łonowe jako niespodziankę dla Johna. Swędzi ją to, ale nosi swoją nagość jak prezent. "Dlaczego się ogoliłaś, nie obchodzi mnie to", odpowiedział, kiedy otworzyła szlafrok, i "tak, wydajesz się mniej dwubiegunowa, ale jeśli chodzi o seks, moje serce nadal mówi nie". Następnym razem, gdy sprawy przybierają krytyczny obrót, on podwaja się i porusza temat małżeństwa. Ona zamawia obrączki, tylko dowiedzieć się później, że anulował zamówienie za jej plecami, bo nigdy nie ożeniłby się z nią w jej obecnym stanie, a kupowanie obrączek za darmo byłoby stratą pieniędzy, że żaden z nich nie może sobie pozwolić w tym czasie, ponieważ jest zatrudniony na niższym stanowisku i nie zarabia tyle pieniędzy.

Pewnego dnia Cynthia nie może już dłużej tłumaczyć pewnych spraw. Została wplątana w toksyczny związek i musi stawić temu czoła. Nadszedł czas, aby skonfrontować się z Johnem na temat jego zachowania. **Ilekoć próbuje wyjaśnić, jak się czuje, on wybucha tak skomplikowaną i przekrojową sałatką słowną, że nie jest w stanie nadażyć za nią, by na końcu zostać skonfrontowanym z pytaniem, które wymaga od niej odpowiedzi będącej albo przyznaniem się do porażki, albo kłamstwem.** Innymi dniami wydaje jej się, że ma rację, bo pod koniec ich dyskusji on w końcu zniżył głos, tylko po to, by odkryć, że rzeczy, o które ją oskarża, brzmią dokładnie tak, jak to, co powinien rozpoznać i powiedzieć sam do siebie.

Przestaje go pragnąć i odnosi to do swoich codziennych zmagani, próbując poradzić sobie z własną niezapokojoną hiperseksualnością, w końcu odnosząc sukces.

Jest jeszcze gorzej. **Prowokuje ją pejoratywami przez całe dni, aż pęknie, odbije się, tylko po to, by w następnej chwili oskarżyć ją o atak na niego, przeciągając swoje oskarżenia i twierdzenia, że to ona jest prześladowcą, a on ofiarą przez całe dni.** Albo mówi jej, że zostanie zwolniona po tym, jak on wycofa swoje książki, a on będzie do tego zmuszony, bo ona - naprawdę - nie ceni jego pracy. *I nawet wtedy udaje jej się obwiniać siebie, bo było w tym trochę prawdy*, była całkowicie skupiona na upublicznianiu jego pracy, zapominając o jej wartości w ich codziennych prywatnych rozmowach.

Cynthia zaczyna myśleć o separacji. Kiedy o tym wspomina, sytuacja eskaluje. **John popycha ją fizycznie, raz za razem, krzycząc "uderz mnie, uderz mnie, i tak mnie nienawidzisz!". Ona odsuwa się, zaniemówiła. Wkrótce potem mówi jej, jak bardzo ją kocha, czy naprawdę chce z tego wszystkiego zrezygnować i jak ważna jest ich misja dla świata. Kiedy ona nie reaguje, on wycofuje się, urażony i niepewny.** Przez kilka dni następuje cisza, a potem ponowne zbliżenie. Wydaje się, że myśli o rozstaniu coś zmieniły. Rozmawiają z sobą po przyjacielsku. John prosi ją, by spędziła z nim noc, ale samo powiedzenie tego podnieca go tak bardzo, że "chce ją mieć od razu". Cynthii udaje się mu zaufać, dla niej jest to koniec trzyletniej posuchy. Spędzają dwa dni w miłosnym szale, on prosi o trochę czasu, żeby się wyleczyć, co oznacza, że ona wpada jeszcze tylko raz wieczorem, żeby powiedzieć dobranoc. Z niewiadomego powodu rozmowa zamienia się w kąśliwą krytykę z jego strony. John mówi, że ludzie w wydawnictwie opierają się na nim, a to może być tylko dlatego, że Cynthia mówi źle o nim. Cynthia przypomina sobie, że było dokładnie odwrotnie, że zawsze go broniła i zapewniała kolegów, że ich problemy domowe, które rzeczywiście pozostawiły na jej twarzy widoczny smutek, są na dobrej drodze do wyleczenia. Odcina ją, a kiedy staje się głośniejsza, próbuje uciszyć ją ręką na ustach. Tym razem to koniec samokontroli, skądinąd dobrze kontrolowany gniew przebija się na zewnątrz, a ona przechwytuje jego rękę, chwytając go za nadgarstek i energicznie sprowadza na fizyczny dystans.

"Popatrz, widzisz te siniaki na moim ramieniu?" pyta ją zraniony. Tego wieczoru rozstają się w klótni.

Następnego ranka jej koledzy witają ją milczeniem i zdystansowanymi spojrzeniami. Otrzymali e-maile od Johna, w których ujawnia, że jest fizycznie maltretowany przez żonę, a jako dowód załącza zdjęcia siniaków na ramieniu. Każdy inny człowiek już dawno by się z nią rozstał - pisze. Aby podkreślić to, co zostało powiedziane i pokazane, wspomina również o jej poprzednich związkach: Wszyscy jej byli partnerzy nienawidziliby jej do dziś i byłoby dla niej ważne, aby uznać w sobie krzywdziciela i doprowadzić go do uzdrowienia.

To jest mniej więcej punkt, w którym związek się rozpada. Narcyz zazwyczaj dość szybko znajduje sobie nową "ofiara", osoba zadowolająca się ludźmi potrzebuje więcej czasu, aby dojść do siebie i zebrać się na odwagę, aby rozpocząć nową przygodę. Profesjonalne źródła podają, że trwa to średnio trzy lata. Ale w końcu większość par po prostu wchodzi w kolejny cykl tego samego koszmaru z nowymi partnerami.

W sposób, w jaki opowiedziałem tę historię, wydaje się, że nie ma żadnego rozwiązania, żadnego lekarstwa, żadnej nadziei.

2.1 Podejście diagnostyczne w psychologii klinicznej

Większość opracowań mówi, że narcyzmu właściwie nie da się wyleczyć. Wszystko, co robią, to katalogowanie typowych zachowań².

²Uno Dabiero: Watch Your Back, 15 Signs You're Working With a Covert Narcissist. Online na <https://fairygodboss.com/articles/covert-narcissist-online> 7 marca 2021.

1. Wysoka wrażliwość na krytykę
Cała osobowość ukrytych narcyzów jest skonstruowana wokół ich niewiarygodnie wysokiego poczucia własnej wartości. Są niezwykle wrażliwi na każdego, kto kwestionuje lub kruszy tę konstrukcję i mogą reagować w niestabilny sposób na krytykę lub jakąkolwiek formę informacji zwrotnej.
2. Uczucia nieadekwatności
Skryte osoby narcystyczne mają tendencję do wahania się pomiędzy urojeniami wielkości a obawami, że nie pasują do obrazu siebie, który mają w głowie. Mają obsesję na punkcie swojego sukcesu i są niewiarygodnie drażliwi w kwestii upewniania się, że zawsze są najlepszą i najpiękniejszą wersją samych siebie. To może sprawić, że będą hiperkrytyczni wobec siebie i sprzyjać skrajnym uczuciom nieadekwatności.
3. Tendencja do umniejszania siebie
W wyniku opisanej powyżej niepewności, ukryte osoby narcystyczne mogą odrzucać siebie całkiem regularnie. Są szczególnie skłonni do tego, gdy znajdują się w pobliżu gościnnej publiczności, która potwierdzi ich wysokie mniemanie o sobie.
4. Tendencja do chowania urazy
Osoby narcystyczne są w centrum swojego własnego, ważnego świata. W rezultacie, mają tendencję do brania postrzeganych przewinień niewiarygodnie osobiście i trzymania się negatywnych uczuć. Mogą działać w oparciu o te urazy z pasywną agresją, aby sprawić, że druga osoba "zapłaci" za to, co zrobiła.
5. Pasywna agresja
Mówiąc o pasywnej agresji, ukryci narcyzi często nie mówią wprost o swoim pragnieniu kontroli i dominacji nad innymi. Zamiast być tradycyjnie agresywnymi, jak ci, którzy demonstrują zachowania psychopatyczne, mają tendencję do bycia pasywnie agresywnymi - kąśliwe komentarze, plotki i drobne uwagi "za kulisami" są powszechne.
6. Envy
Osoby narcystyczne muszą być najlepsze we wszystkich sferach życia. Jeśli tak nie jest, czują się niesamowicie niekomfortowo. Ich zazdrość jest głęboko zakorzeniona i czasami może skutkować zewnętrznym zachowaniem, takim jak ostre komentarze lub pasywne agresywne zachowanie.
7. Samoobsługowa "empatia" lub próby nawiązania kontaktu
Osoby narcystyczne zmagają się z empatią - chyba, że ta empatia służy ich celom końcowym. Mogą podejmować kiepskie próby, aby pokazać się jako wspierający kolega z zespołu lub ramię, na którym można się wyplakać, gdy jest to politycznie opłacalne, lub wykorzystywać swoją charyzmę na poziomie powierzchni, aby odwołać się do innych w celu zdobycia wpływu i awansu.
8. Samoobsługowa "pokora"
Osoby narcystyczne są typem, który lubi się chwalić. Mogą być skromni, aby uzyskać komplementy lub zabezpieczyć możliwości dla siebie - to wszystko jest częścią ich tricku bycia sympatycznym i relatable, aby uzyskać przewagę nad konkurencją.
9. Nieśmiałość lub wycofane zachowanie
W przeciwieństwie do narcyzów tradycyjnych, narcyzi ukryci mają tendencję do bycia wycofanymi lub nieco nieśmiałymi. Mają kruche poczucie własnego ja, które obawiają się przedstawić lub potencjalnie złamać w sferze publicznej, więc mogą trzymać się na dystans, unikać wydarzeń społecznych i utrzymywać interakcje kurtuazyjne i na poziomie powierzchni.
10. Wielkie myśli
Narcyzi czują, że są wyjątkowi i na poziomie wyższym niż ogół członków populacji. Są typem ludzi, którzy mówią, że wiedzą, że są "urodzeni dla wielkości" lub że "osiągają swoje cele za pomocą wszelkich niezbędnych środków". Mogą wyrażać uczucia, że są "wyjątkowi" i "nie potrafią odnosić się" do innych.
11. Prokrastynacja lub brak uwagi

Narcyzi są tak pewni swoich umiejętności i talentów, że mogą zwlekać lub nie przywiązywać wagi do zadań, myśląc, że będą w stanie bez wysiłku sprawdzić to pole w czasie, który im odpowiada - bez względu na to, jak krótki jest termin. Skryty narcyz może być dobry w wymyślaniu wymówek dla swojego braku uwagi lub tendencji do kończenia rzeczy na pięć minut przed terminem, ale bądź ostrzeżony: Uważają, że wiele zadań nie jest wartych ich umiejętności.

12. Bierna postawa wobec samego siebie

Ukryci narcyzi mogą subtelnie komentować swoje ogromne znaczenie dla zadania, zespołu lub firmy. Mogą wierzyć, że zadanie nigdy nie mogłoby być wykonane bez ich doświadczenia lub że trzymają zespół na swoich plecach. Mogą mówić to żartobliwie lub z intensywną powagą, ale tak czy inaczej, jest to wyraz ich narcystycznego poczucia własnej wartości.

13. Wyolbrzymianie swoich umiejętności lub wpływu

Osoby narcystyczne mają złudzenia wielkości. Mogą od czasu do czasu przesadzać w kwestii własnych talentów, umiejętności lub wpływu na sytuację w sposób, który nie odpowiada rzeczywistości. To jest naprawdę to, jak oni się czują: Na innej płaszczyźnie niż rzeczywistość.

14. Podżeganie do gazu lub zachowania manipulacyjne

Osoby narcystyczne muszą czuć się lepsze od ludzi wokół nich i muszą czuć, że odnoszą sukcesy. W rezultacie, nie mają problemów z manipulowaniem przyjaciółmi, rodziną i współpracownikami, aby osiągnąć swoje cele. Osoby narcystyczne są typem, który kłamie lub gaslight (przekonuje, że są chorzy i potrzebują pomocy) innych dla śmiechu, manipuluje innymi za pomocą niektórych z taktik wymienionych powyżej, lub rzuca nawet dobrze ugruntowane relacje pod autobus, aby uzyskać ich sposób.

15. Trudności w byciu elastycznym lub wychodzeniu poza scenariusz

Tak jak narcyzi mają idealną wizję siebie w swojej głowie, mają również ściśle wizje sytuacji i ich oczekiwanych rezultatów. Są perfekcjonistami, którzy są pewni, że wszystko potoczy się po ich myśli, ponieważ oni sami, aktorzy, są *doskonali*. W rezultacie narcyzi mają trudności z improwizacją lub dostosowaniem się do zmieniających się sytuacji. Mają tendencję do bycia sztywnymi i denerwują się, kiedy plany ulegają zmianie - od czegoś tak małego jak rozmowa zmierzająca w złym kierunku do zmiany planów podróży.

Z innych źródeł chciałbym dodać:

16. Uprawnienia ³

Skryci narcyzi są po prostu zbyt dobrzy do pracy, do której czują się zbyt dobrze wykwalifikowani. We wszystkim, co jest poniżej ich poziomu, pozwalają się obsługiwać osobom z ich otoczenia z całkowitą naturalnością.

A jeśli chodzi o typowe sztuczki retoryczne i wzorce zachowań

17. Przyszłe fałszerstwo ⁴

Kiedy ukryty narcyz czuje, że traci kontrolę nad sytuacją komunikacyjną, lubi zapożyczać się na przyszłość. Składa obietnicę lub daje nadzieję, która ma się spełnić w przyszłości, aby mieć coś, co naruszy równowagę emocjonalną jego partnera. Kiedy nadchodzi czas, aby dotrzymać złożonych obietnic, po prostu zmienia układ odniesienia i wymienia starą nadzieję na nową.

³ Dr Ramani Durvasula: Understanding the narcissist's entitlement (30 DAYS OF NARCISSISM) online na https://www.youtube.com/watch?v=L3IT2tXS_qo&t=297s o 7 marca 2021.

⁴ Dr Ramani Durvasula: Co to jest "fałszowanie przyszłości"? (Słowniczek związków narcystycznych) online na <https://www.youtube.com/watch?v=BBMaZLBKNo> 7 marca 2021.

18. Love Bombing⁵

We wczesnych etapach relacji, ukryte narcyzy mają tendencję do obsypywania swoich partnerów komplementami, prezentami i deklaracjami miłości, wychwalając ich cechy ponad masami. W pewien sposób odzwierciedla to ich własną potrzebę uznania: pokazują, o co chodzi w ich związku. To jest jak inwestycja w przyszłość, gdzie chcą zobaczyć tę samą jakość odzwierciedloną z powrotem.

19. Crazy-making⁶

Kiedy ukryty narcyz czuje, że traci kontrolę nad sytuacją komunikacyjną, może mówić rzeczy, które są zaprojektowane wyłącznie po to, aby zdenerwować swojego partnera, odegrać się na nim psychicznie lub po prostu go zdezorientować. Najwyższy poziom tej taktyki nazywany jest "salatką słowną"⁷.

20. Przerzucanie winy⁸

Zwłaszcza, gdy chodzi o nazwanie narcyza czymś, co zrobił źle, lub co było krzywdzące dla innych, nie będzie im łatwo to przyjąć. Zawsze znajdą sposób, aby zmienić narrację w taki sposób, że to ich ofiara jest winna, a jeśli to nie jest możliwe, wprowadzą temat drugorzędny, w którym to zadziała na ich korzyść.

W rzeczywistości, istnieje kliniczne podejście do leczenia ukrytego narcyzmu u jego podstaw. Jedno z obiecujących podejść pochodzi od Richarda Grannona⁹. Twierdzi on, że powodem ukrytego zachowania narcystycznego jest całkowite zniszczenie ego w dzieciństwie narcyza, co stawia go w stanie identyfikacji z marzeniem. Jeśli środowisko jest zbyt toksyczne i nie ma w nim sensownego wzorca nagród i kar z przestrzenią pozwalającą na swobodny wybór w celu uformowania funkcjonującego ego, maltretowane dziecko utknęło w całkowitej identyfikacji ze swoim superego, podczas gdy samo ego w ogóle się nie rozwija. U tych dzieci nie ma wewnętrznego dialogu, nie ma negocjacji między tym, co chcą zrobić, a tym, co powinny zrobić. Jest tylko jedna rzecz do zrobienia, to, co jest słuszne, cokolwiek to jest. Ta identyfikacja z superego jest tym, co czyni je tak krytycznymi, co napędza je do prowadzenia tego idealnego życia, podtrzymywanego przez całkowitą samodyscyplinę. To dlatego wszystko sprowadza się do kontroli, a nie do kreatywności. Struktura ta jest identyfikowana przez Grannona¹⁰ jako forma PTSD i odpowiednio traktowana. Jest to jednak tylko hipotetyczny sukces, ponieważ najpierw narcyz musi uznać, że coś jest nie tak, co prawie nigdy się nie zdarza. Dlatego większość podejść klinicznych koncentruje się na pomocy osobie współzależnionej w radzeniu sobie z narcyzem, albo w ramach trwającego związku, albo w trakcie wychodzenia z niego.

Polecają¹¹:

1. Określ, z którym typem masz do czynienia. Narcyzi podatni na zranienie nie czują się szczególnie dobrze ze sobą w sercu. W przeciwieństwie do wielkich narcyzów, są mniej "na wierzchu" ze swoimi emocjami i dlatego możesz nie zdawać sobie sprawy kiedy podcinają

⁵ Dr Ramani Durvasula: Co to jest "love-bombing"? (Słowniczek związków narcystycznych) online na <https://www.youtube.com/watch?v=WhILcuoVhgE>.⁷ marca 2021.

⁶ Richard Grannon: Covert Narcissists SECRET CrazyMaking Communication Weapon They Use To ABUSE online na <https://www.youtube.com/watch?v=q6vlnfdo5jI>.⁷ marca 2021.

⁷ Richard Grannon: "Covert Salad" - jak ukryci narcyzy używają salatkę słownej jako taktyki online na <https://www.youtube.com/watch?v=0LROcmWWsG4> marzec 2021.

⁸ Dr Rhoberta Shaleron: Przerzucanie winy: Counteracting This Crazy-Making Way Narcissists Try To Win. Online na https://www.youtube.com/watch?v=zp5cxd_CGXA.⁷ marca 2021.

⁹ Richard Grannon: Współzależniony jako lustrzane odbicie narcyza. Online na <https://www.youtube.com/watch?v=prpyYrQuszo&t=61s>.⁷ marca 2021.

¹⁰ Richard Grannon: Lekarstwo na narcyzm? Moja (Możliwa) Metoda; 5 Punktów (Uzdrowianie Narcyza). Online na <https://www.youtube.com/watch?v=cGJblcKsBPg&t=1698s>.⁷ marca 2021.

¹¹ Susan Krauss Whitbourne Ph.D.: 8 sposobów radzenia sobie z narcyzem. Jak utrzymać własne emocje w ryzach, gdy ma się do czynienia z trudnymi ludźmi. Online na <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201408/8-ways-handle-narcissist>.⁷ marca 2021.

ci skrzydła lub wchodzą ci w drogę. Jeśli próbujesz jak najlepiej wykorzystać ludzi w swojej rodzinie lub w zespole pracowniczym, wielki narcyz może być twoim najlepszym sprzymierzeńcem - o ile uda ci się przekonać tę osobę do realizacji celów całej grupy.

2. Uznaj swoją irytację. Jak wspomniano powyżej, osoby narcystyczne mogą być antagonistyczne i wchodzić ci w skórę. Jeśli próbujesz coś załatwić, a jedna osoba ciągle przerywa lub próbuje skupić na sobie uwagę, rozpoznanie skąd bierze się twoja frustracja może dać ci siłę, której potrzebujesz, by położyć temu kres.
3. Doceniaj, skąd bierze się to zachowanie. Wrażliwi narcyzi muszą czuć się lepiej we własnej skórze, dlatego mogą być podstępni i podkopywać się. Mogą podważać twój autorytet tylko po to, by wywołać zgorznienie. Kiedy już rozpoznasz, że pochodzą z miejsca niepewności, możesz dać im wystarczająco dużo otuchy, aby się uspokoiili i skupili na tym, co musi być zrobione. Zbyt dużo reasekuracji i ty fan ich egocentryczny płomienie, ale prawa kwota pozwoli im uspokoić się i dostać się do zadania pod ręką.
4. Oceniaj kontekst. Narcyzm nie jest cechą osobowości typu "wszystko albo nic". Niektóre sytuacje mogą wywoływać u danej osoby niepewność bardziej niż inne. Powiedzmy, że kobieta została odrzucona w walce o awans, na którym bardzo jej zależało, a teraz musi kontynuować pracę z osobą, która dostała tę pracę. Jej niepewność będzie się tylko pogarszać z czasem, prowadząc ją do defensywnego narcyzmu, mściwości i złośliwości. Jeśli znasz taką osobę, ważne jest, aby pamiętać, że ta *sytuacja* pomogła stworzyć potwora, z którym musisz teraz współdziałać.
5. Zachowaj pozytywną perspektywę. Jeśli masz do czynienia z narcyzami, którzy czerpią przyjemność z patrzenia na cierpienie innych, to widząc ból, który powodują, będą tylko napędzać ich do bardziej agresywnych zachowań. Nie wyglądaj na zdenerwowanego, nawet jeśli czujesz się zirytowany, a w końcu takie zachowanie zmniejszy swoją częstotliwość. Co więcej, pamiętając o poprzednich wskazówkach, możesz być w stanie pomóc załagodzić sytuację tak, aby rzeczy faktycznie uległy poprawie.
6. Nie pozwól się wykołocić. Łatwo jest stracić poczucie własnego celu lub zadań, kiedy narcyz próbuje zająć centralne miejsce. Nie musisz brać udziału we wszystkim, co ta osoba mówi lub robi, bez względu na to, jak bardzo zabiega o twoją uwagę. Znajdź równowagę pomiędzy podążaniem w kierunku, w którym chcesz podążać, a łagodzeniem lęków i niepewności podatnego na zranienie narcyza. Jeśli jest to typ narcyza o wielkich ambicjach, możesz chcieć potwierdzić jego lub jej uczucia, ale potem i tak ruszyć dalej.
7. Zachowaj poczucie humoru. Nazywanie blefu narcyza blefem może oznaczać, że ignorujesz tę osobę, ale może również oznaczać, że przynajmniej raz na jakiś czas odpowiadasz na ten blef śmiechem. Nie będąc okrutnym, możesz z uśmiechem lub żartem wskazać na niestosowność egocentrycznego zachowania tej osoby. Byłoby to szczególnie odpowiednie dla narcystycznego typu grandiose, który prawdopodobnie uzna to za zabawne i być może pouczające.
8. Rozpoznaj, że dana osoba może potrzebować pomocy. Ponieważ niektórzy narcyzi naprawdę mają niską samoocenę i głębokie poczucie nieadekwatności, ważne jest, aby rozpoznać, kiedy mogą skorzystać z profesjonalnej interwencji. Pomimo przekonania, że osobowość jest niezmienna, badania psychoterapeutyczne pokazują, że ludzie mogą zmienić nawet długotrwałe zachowania. Podniesienie samooceny danej osoby może nie być czymś, z czym można poradzić sobie samemu, ale jest to coś, nad czym można pracować z pomocą z zewnątrz.

Jeśli chodzi o klasyfikację typowego współzależnego, psychologia kliniczna umieściłaby Cynthię gdzieś na niższym końcu spektrum autyzmu, na tyle wysoko, że gubi się w konceptualnych światach oderwanych od obecnej rzeczywistości i głównego nurtu, ale nie za daleko w górę tego spektrum, ponieważ nadal jest w stanie radzić sobie z interakcjami społecznymi. Z pewnością zostałaby zdiagnozowana jako dwubiegunowa, a jej hiperseksualność byłaby częścią tego stanu.

Chronicznie niski poziom serotoniny mógłby być podany jako przyczyna jej stanu, wyjaśniając zarówno pozycję w spektrum autyzmu, jak i zaburzenie dwubiegunowe, w tym jej hiperseksualność.

W międzyczasie, termin "people pleaser" został uznany za zaburzenie osobowości z własną listą objawów¹²:

1. Udajesz, że zgadzasz się z każdym, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz.
Ogólnie rzecz biorąc, uprzejme słuchanie opinii innych, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz, jest po prostu dobrą etykietą społeczną. Jednakże, kiedy to uprzejme słuchanie zmienia się w udawanie, że zgadzasz się z czyjąś opinią, nawet jeśli w rzeczywistości się z nią nie zgadzasz, to znak, że angażujesz się w zachowanie, które sprawia, że odsuwasz na bok własne myśli i uczucia, ze szkodą dla siebie.
2. Czujesz się odpowiedzialny za szczęście innych.
Podczas gdy ja jest znacząco rozpoznawać że twój swój zachowanie wpływa inny szczęście, wiara że ty osobiście masz władzę robić inny szczęśliwemu jest problematyczna. Ludzie-pleasers często walczą rozpoznać ten fakt i dlatego działają z błędnego przekonania, że mogą uczynić innych szczęśliwymi poprzez swoje własne działania.
3. Zawsze przepraszasz.
Oczywiście, powinieneś przepraszać, kiedy naprawdę musisz to zrobić, ponieważ popełniłeś błąd, zraniłeś uczucia innej osoby lub kiedy jest to w inny sposób uzasadnione. Jeśli jednak nadmiernie przepraszasz, kiedy nie jest to uzasadnione, Twoje częste przeprosiny mogą wskazywać na to, że lubisz dogadzać ludziom.
4. Mówienie "nie" jest rzadkim i niezwykle trudnym ćwiczeniem.
Bycie pomocnym - czy to w życiu osobistym, czy zawodowym - jest cenne i doceniane. Jednak posunięcie się za daleko i mówienie "tak" na wszystko i o wszystko, o co proszą inni, wiąże się z ryzykiem przeciążenia samego siebie (i narażenia na szwank swojej zdolności do podążania za potrzebami) i jest wyraźnym znakiem, że lubisz dogadzać ludziom.
5. Morfina odzwierciedla ludzi wokół ciebie.
Choć stare porzekadło mówi, że jesteśmy średnią pięciu osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu, może być prawdziwe, to fakt, że nieustannie zmieniasz się, aby dopasować się do zachowań, osobowości i oczekiwań innych, może być znakiem, że jesteś osobą, która zadowala innych. Na przykład, badania przeprowadzone w 2012 roku na Case Western Reserve University wykazały, że osoby, którym sprawia się przyjemność, jedzą więcej, jeśli myślą, że dzięki temu uszczęśliwią innych ludzi.
6. Twoja samoocena jest związana z pochwałami innych.
Podczas gdy naturalnym odruchem jest chwalenie innych, osoby zadowolone z siebie posuwają się o krok dalej i polegają na zewnętrznej walidacji, aby czuć się dobrze we własnej skórze. Jeśli zauważasz, że polegasz na ocenie innych, aby poczuć się dobrze we własnej skórze, możesz być osobą, która zadowala ludzi.
7. Zbyttno unikasz konfliktów.
Na szczęście niewiele osób aktywnie dąży do wszczynania bójek tylko dla samej walki. Jednak osoby, które lubią się przymilać, posuwają się o krok dalej i za wszelką cenę starają się uniknąć konfliktu. To może zagrozić ich zdolności do stawiania w obronie rzeczy, spraw i ludzi, którzy mają dla nich znaczenie. Jeśli przejawiasz takie zachowanie, prawdopodobnie jesteś osobą, która zadowala się ludźmi.
8. Masz problem z przyznaniem sobie zasłużonego uznania.
Podczas gdy pokora jest cnotą, posuwanie się za daleko poprzez odmowę wzięcia kredytu, na który zasługujesz za swoją własną ciężką pracę, jest problemem. Jeśli cierpisz z tego powodu, prawdopodobnie jesteś osobą, która zadowala ludzi.

¹² Loreley Yang: 10 znaków, że lubisz ludzi - i co z tym zrobić. Online pod adresem <https://fairygodboss.com/career-topics/people-pleaser> 7 marca 2021 r.

9. Walczysz o to, by cenić siebie tak samo jak innych.
Chociaż zdrowe podejście do dobra innych jest ważne, ważne jest również, aby cenić siebie. Oznacza to poświęcenie czasu na zresetowanie się i naładowanie baterii, realizowanie własnych zainteresowań, dbanie o własne potrzeby i ogólnie o własne samopoczucie. Jeśli robienie tych rzeczy jest dla Ciebie ciągłą walką, możesz być osobą, która zadowala ludzi.
10. Stajesz się emocjonalnie zależny i/lub współzależny w związkach i przyjaźniach.
Podczas gdy ja jest naturalny i zdrowy polegać na nasz przyjaciółach i romantycznych partnerach dla wsparcia, brać je krok zbyt daleko i zostać zależnym od inny brać opiekę twój emocjonalnych potrzeby jest niezdrowy. Angażowanie się w tego typu zachowania to kolejny znak, że możesz być osobą zadowalającą ludzi.

2.2 Analiza strukturalna w terminologii psychologii klinicznej

Z podanych danych można odczytać wzór. Odnosi się to zarówno do ukrytego narcyza, jak i osoby lubiącej ludzi. Konstruując poniższy schemat, zapytamy, jako "sumę kontrolną", czy te dwa zaburzenia osobowości płynnie łączą się jako wzorce współzależnienia.

Po pierwsze, zastanówmy się nad wychowaniem narcyza. Według Grannona, presja dewaluacji w domu rodzicielskim jest tak wielka, że nie może rozwinąć się zdrowe ego. Zamiast tego, superego przejmuje funkcję ego. To, co wiemy również o rozwoju osobowości, to fakt, że każdy człowiek, jako osobowość pierwotna, internalizuje wzór zachowania, który zaadaptował w dzieciństwie jako strategię przetrwania, a jako osobowość wtórna, może przyjąć kopie wzorów zachowania swoich opiekunów. Podstawową wyuczoną rolą narcyza jest zaspokajanie potrzeb ludzi, ponieważ krzywdzone dziecko nie ma wyboru i musi zaspokajać potrzeby swoich oprawców najlepiej jak potrafi. Będzie również nosił w sobie potencjał prześladowcy, którego nauczył się od swoich opiekunów poprzez obserwację. U złośliwego Narcyza ta struktura jest świadomie stosowana. Skryci narcyzi często podejmują decyzję, by nigdy nie stać się takimi jak ich rodzice, dlatego nie są w stanie rozpoznać złośliwych impulsów jako swoich własnych; impulsy te nie mogą być pogodzone z wysokimi standardami, które sami sobie wyznaczają. Prowadzi to do bardzo wyraźnej struktury osobowości:

Covert Narcissist = People Pleaser + wrażliwe dziecko + ~~Perpetrator~~ + superego + ego.

Taka struktura ma ograniczoną zdolność do wewnętrznego dialogu. Nie istnieje równowaga między pytaniami "czego chcę?" i "co jest słuszne?". Jeśli istnieje dialog wewnętrzny, to jest to zwątpienie w siebie, podsycane przez kontrast między superego a represjonowanym prześladowcą, który może być zaspokojony tylko wtedy, gdy osoba zadowolona z siebie wkracza do akcji i robi coś dobrego, albo gdy prześladowca daje upust swojej rewolucyjności w walce ze złowrogą władzą na zewnątrz.

W spotkaniach z nieznanymi początkowo przeważa dystans; wyuczony people pleaser odgrywa służebną rolę we wczesnych fazach związków. Te fazy są opisywane jako love bombing.

Wobec braku wewnętrznego dialogu, superego znajduje się w pozycji absolutnej kontroli. Jeśli ta kontrola odnosi się do własnego życia, widzimy wysoki stopień samodyscypliny, ale na zewnątrz superego objawia się w chęci osądzania i potępiania, a jeśli inni nie robią "tego, co trzeba", objawia się to w tym, że narcyz chce ich kontrolować dla własnej ochrony lub wyższego dobra. Inni przyjmują tu rolę brakującego ego.

To ostatnie prowadzi do wewnętrznego sprzeczności. Sprawowanie kontroli jest na tej samej fali, której prześladowca doświadczył w dzieciństwie. Jeśli ta kontrola odbywa się w sposób konsensualny z "ofiara", nie stanowi to problemu, która może dojrzewać do cennych cech

przywódczych lub do praktyk sadomasochistycznych. Jednak, aby utrzymać całkowitą kontrolę, ludzie muszą być podświadomie manipulowani tam, gdzie nie poddają się dobrowolnie. Ta struktura - pomiędzy świadomym przywództwem a podświadomą manipulacją - znajduje swój wyraz w formie, w której można wyraźnie odróżnić rdzeń treściowy od ram strukturalnych. Rdzeń treściowy zawsze będzie odpowiadał wymaganiom i wysokim wartościom superego. Z drugiej strony, ramy strukturalne służą jedynie utrzymaniu relacji międzyludzkich w stanie, który można kontrolować, a ponieważ ta manipulacja zakłada prześladowanie, a to może być ukute jedynie w podświadomości, może się okazać, że metody, za pomocą których narcyz kontroluje swoje relacje, są diametralnie różne od jego własnych wymagań moralnych, a on sam nie jest w stanie tego rozpoznać. Jeśli przelęcza się między People Pleaser i prześladowcą, superego rozdziela się na poziom świadomy i nieświadomy, możemy mieć do czynienia z rozszczepieniem osobowości na tyle głębokim, by poradzić sobie zarówno z widocznymi wewnętrznymi sprzecznościami, jak i częściową utratą pamięci o rzeczach dokonanych z perspektywy różnych osobowości.

Schemat współzależnionych ludzi pleaser, z drugiej strony, wygląda tak:

People Pleaser = People Pleaser/vulnerable child + ~~Perpetrator~~ + superego + ego.

Często jedyną różnicą między biografiami jest że ludzie pleaser miał miejsce uciekać w dzieciństwie tworzyć jaźń, to może być prawdziwy miejsce lub ludzki rama odniesienie, być może z dziadkami, lub wewnętrzny miejsce tak jak jest dostępny ludzie na autism spektrum gdy wycofują w ich wewnętrznych światach.

W zestawieniu widzimy, że jedyną różnicą jest uformowane lub nie uformowane ego.

Skryty Narcyz = People Pleaser / wrażliwe dziecko + ~~Sprawca~~ + superego + ego
People Pleaser = People Pleaser / wrażliwe dziecko + ~~Sprawca~~ + superego + ego

Z tej struktury narcyz czerpie swoją moralną wyższość, swoje roszczenie do kontroli. W związku z tym narcyz może być wolny od strachu, ponieważ nie musi obawiać się żadnego prześladowcy, jednocześnie może rzutować swojego wypartego prześladowcę na osobę zadowoloną z siebie, ponieważ ta ostatnia nosi w sobie wypartego prześladowcę. Jeśli to konieczne, ten prześladowca może zostać proaktywnie uruchomiony, co wzmacnia poczucie moralnej wyższości, potwierdza własną rolę ofiary i przywraca moralną legitymację do sprawowania kontroli.

Przyjrzyjmy się najpierw pierwszej fazie związku, którą psychologia kliniczna nazywa fazą "love-bombing".

Jeśli przyjmiemy bardziej holistyczne podejście, pierwszą rzeczą, którą zauważymy jest to, że John i Cynthia odzwierciedlają siebie nawzajem. Z wyjątkiem braku ego u narcyzów, mają taką samą strukturę, podobną toksyczną socjalizację, ten sam brak miłości do siebie, wartości i pewności siebie.

Cynthia czuje się wartościowa tylko wtedy, gdy jest potrzebna. Zwykła zmiana nie wystarcza, aby czuła się spełniona, musi to być zmiana podwójna. Kiedy pojawia się możliwość utożsamienia się z czymś jeszcze większym, jak praca Johna, Cynthia również zyskuje dzięki temu poczucie własnej wartości, to nadaje jej życiu dodatkowy sens. Ten proces utożsamiania się z cudzą koncepcją uwalnia ją również od odpowiedzialności i nie ma ryzyka osobistej porażki, co odpowiada jej brakowi pewności siebie. Jeśli mimo to zostanie zdevaluowana, nie jest zaskoczona, ponieważ już wcześniej doświadczyła dewaluacji i nauczyła się sobie z nimi radzić. Kiedy ma do wyboru walkę, ucieczkę, zamrożenie lub ucieczkę, jej reakcją jest ucieczka, identyfikacja z prześladowcą, spełnienie jego żądań, aby przestać być jego celem.

Jan czuje się godny, kiedy jest sam na sam ze swoim dziełem, ale nie ma odwagi przedstawić go w sposób, który pozwala na ostateczną, zewnętrzną, niezależną ocenę. Nie jest wystarczająco pewny siebie, by wystawić się na taką próbę. Dlatego właśnie uwielbia pracować z Cynthią. Ona potwierdza jego cechy wewnętrznie, tak jak on potwierdził swoje we wczesnej fazie miłosnego bombardowania, aby pokazać jej, na czym polega ich związek: na wzajemnym uznaniu. Później ona przedstawia jego pomysły świata, podejmuje ryzyko porażki, przyjmuje na siebie uderzenia, gdy napotyka opór. To są właśnie cechy ego "takera". Ok, jest jeden mały problem, ona będzie również wzięć kredyt, jeśli on jest sukces, ale to może być sortowane później. On chce walidacji, ale na pewno nie być w centrum uwagi.

John bierze odpowiedzialność za treść. Cynthia bierze odpowiedzialność za prezentację.

Początkowo istnieje zrównoważona wymiana wzajemnej walidacji, a jako para są one znacznie bardziej skuteczne niż jako dwie oddzielne osoby, ale w dłuższej perspektywie dwa doświadczają braku walidacji po obu stronach ich wewnętrznej wymiany. Dlatego oboje tracą poczucie własnej wartości, a wcześniej wymieniane komplementy więdną lub zamieniają się w devaluację. To uczucie jest obustronne, tylko Jan wyraża tę negatywność, która dla niego jest niczym innym jak projekcją dialogu między superego a ego. Cynthia zachowuje te myśli dla siebie, ponieważ jej superego powstrzymuje ego przed wyrażaniem się w sposób uwłaczający i raniący. To buduje rezerwuuar stłumionego gniewu. Kiedy dwoje ludzi spotyka się z tego rodzaju emocjonalnym brakiem, wiele rzeczy zawodzi: wdzięczność, przywiązanie, wszystko, co ma związek z daniem.

Patrząc na seksualność, można by pomyśleć, że Cynthia cierpi po prostu na niedobór serotoniny wynikający z jej stanu zdrowia. Patrząc holistycznie, może to być jednocześnie postrzegane jako wyraz niedoboru, który rozwinął się emocjonalnie.

Podczas miłosnego bombardowania Jan początkowo stosuje wersję zalotów, którą bardzo trudno jest przejrzeć. W głębi duszy wciąż tak bardzo cierpi z powodu molestowania w dzieciństwie, że wszystkie aspekty intymności są obsługiwane przez osobowość, która wywodzi się z jego seksualnej traumy i przejawia bardzo nabyte wzorce zachowań, które okazały się właściwe, ponieważ pozwoliły mu przetrwać dzieciństwo. Kiedy kocha się z Cynthią, po prostu robi wszystko jak należy, tak jak się od niego oczekuje, z wrodzonym perfekcjonizmem. Pamięć o obrzydzeniu, którego doświadczył w dzieciństwie, gdy był maltretowany, pozostaje podświadoma. W podświadomości, samookaleczenie narcyza gromadzi jeszcze więcej obrzydzenia, które w końcu chce się jakoś wyrazić.

Kiedy Cynthia odbija tę devaluację z powrotem otwarcie i szczerze przyznając, że brakuje jej intymności, bariera podświadomości pęka hurtowo i związek wchodzi w drugą fazę.

Jak widzimy, to, co na pierwszy rzut oka postrzegane jest jako wybuch brzydoty, w rzeczywistości jest procesem uzdrawiania. Aby zabezpieczyć ten proces, modus vivendi, który trzyma związek razem, zmienia się z love-bombing na trauma-bonding.

Podświadomy krzywdziciel w Johnie musi utrzymać związek razem wbrew własnemu obrzydzeniu do bliskości, a to można zrobić tylko poprzez wiązanie traumy. Cynthia musi czuć się niegodna, tak aby obwiniała siebie, aby on mógł ją odrzucić, ale jednocześnie utrzymywać przekonanie, że robi to z miłości. Wybuchy gniewu, devaluacja, gaslighting są środkami do tego celu. Wszystko to dzieje się podświadomie, superego Jana składa się z wysokich standardów moralnych, a podłość nie jest w jego repertuarze.

2.3 Samoobserwacja i anegdotyczne doświadczenia dotyczące natury superego

Psychologia kliniczna postrzega siebie jako naukę empiryczną i jako taką wyklucza subiektywne doświadczenie jako źródło wiedzy. Czasami jednak użyteczne wydaje się zerwanie z tym naukowym paradygmatem, nie dlatego, że subiektywne doświadczenie jest dowodliwe w naukowym sensie, ale wyłącznie jako inspiracja do zachęcania badań empirycznych do zadawania pytań i zbierania

danych, które ostatecznie prowadzą do konstruktywnego poszerzania modeli nauki. Niesie to ze sobą ryzyko rozumowania okrężnego. Trzeba być tego świadomym. W naukach społecznych takie podejście znane jest jako hermeneutyczne.

Zanim podzielę się moim subiektywnym doświadczeniem, chciałbym więc krótko zdefiniować mój horyzont doświadczenia. Sam pojawiłem się na spektrum autystycznym w dzieciństwie jako osoba z zespołem Aspergera, a w wieku 20 lat jako osoba dwubiegunowa. Jeśli chodzi o zespół Aspergera, w wieku 30 lat nauczyłem się odróżniać moje własne uczucia od empatycznie doświadczanych uczuć innych, co obecnie umożliwia mi subiektywne odczytywanie ludzi. W odniesieniu do osoby zadowolonej z siebie, udało mi się zrelatywizować podświadomą przewagę zalotności jako wzorca rozwiązywania konfliktów w sytuacjach bezkonfliktowych, tzn. nauczyłam się świadomie wybierać inne wzorce rozwiązywania konfliktów, uzdrowiłam i zintegrowałam zranione dziecko we mnie, rozwiązałam destrukcyjną osobowość, która stabilizowała współzależnienia ze strachu i z poczucia bezguścia, rozwiązałam problem z poczuciem własnej wartości, przy czym proces uzdrawiania przejawiał się fizycznie poprzez zapalenie śledziony z późniejszym pęknięciem, oraz zintegrowałam zablokowanego prześladowcę z jego rezerwuarem złości do świadomości. Kiedy teraz dzielę się swoim postrzeganiem dynamiki psychicznej, to w moim odczuciu z perspektywy uzdrowionego współzależnienia.

Dla mnie superego wydaje się być rejestrem biblioteki schematów zachowań. Te schematy są archetypowe w swojej strukturze, ale całkowicie pozbawione wartości. Zamiast być obciążone ocenami, regulują one jedynie zdolność do odczuwania z siebie, a więc i zdolność do empatii, tzn. jeśli używam schematu, w którym zadaję innym ból, to schemat ten jednocześnie blokuje moje odczuwanie bólu i moją empatię dla bólu. To dlatego koty mogą torturować myszy, aby nauczyć się polować, a kanibale mogą grillować ludzi żywcem. W dzieciństwie pierwotna biblioteka schematów jest indeksowana poprzez doświadczanie środowiska życia. Rozpoznaję schematy, którymi żyją moi opiekunowie, nadając im dominującą rolę. I oceniam je. Ta ocena może mieć różne przyczyny: z wnętrza ego, mogę pozytywnie indeksować te plany, które odpowiadają mojej twórczej ekspresji, lub zapobiegać powtarzaniu negatywnych doświadczeń. Może to również działać ponad granicami: jeśli chcę zapobiec doświadczaniu cierpienia poprzez empatię, moje powody są altruistyczne. W ten sposób w dzieciństwie zdobywam repertuar aktywnych osobowości, tchnąc życie w projekty, które same w sobie są bez życia. Ale mogę również, z instynktu przetrwania, pozytywnie indeksować i ożywiać te projekty, które po prostu gwarantują mi przetrwanie, z którymi radzę sobie bez względu na to, czy są destrukcyjne dla innych. Jako istota ludzka, faktycznie doświadczam siebie tutaj jako istoty stwórczej, która bierze martwy projekt i ożywia go. Gdy to się stanie, przekształciłem projekt w osobowość, a moja osobowość ma odtąd własne życie, samoświadomość i niezależny instynkt samozachowawczy. Instynkt samozachowawczy oznacza również, że jeśli nie jest wykorzystywana przez jakiś czas, zostaje pozbawiona siły życiowej i będzie odczuwała desperacką potrzebę manipulowania otoczeniem w celu podjęcia działań, które ją ponownie aktywują i zasilają.

Samo superego pozostaje jednak bez życia, jedynie nośnikiem informacji, rejestrem nieożywionej biblioteki, któremu na podstawie mojego doświadczenia przypisałem system wartościowania, według którego mogę działać; wtedy zachowuję się moralnie. Ale mogę też nie brać pod uwagę superego, wtedy zachowuję się egoistycznie.

Z drugiej strony, sytuacje stresowe wymagają zachowań odruchowych, a wszystkie zachowania odruchowe, które są kontrolowane w mózgu reptilian, opierają się na dostępie do osobowości. Decyzja o tym, do których osobowości uzyskać dostęp, ma ustaloną hierarchię. W szoku, dla mnie, przez całe moje życie - do niedawna - kolejność była następująca: ucieczka, zamrożenie, ucieczka, walka, i dostęp do osobowości jest ustalony w tej kolejności.

Nie jestem do końca pewien, ale czuję, że oprócz tych rzeczy istnieje prawdziwe ja, które było w pełni obecne w pierwotnym niemowlęciu, jako boska iskra w nas, że tak powiem. To Prawdziwe Ja pozostawiło we mnie odcisk, który można by nazwać moim charakterem. Jednakże, prawdziwe "ja" tymczasowo zniknęło w tle z powodu traumatycznych przeżyć, ale później byłem w stanie odkryć je na nowo poprzez medytację, samoświadomość i samouzdrawianie. Po tym jak to się udało, mogłem rozpuścić nabyte osobowości poprzez postrzeganie i podejmowanie decyzji.

2.4 Subiektywne postrzeganie roli inicjacji

W okresie dzieciństwa ego dziecka rozwija się w zabawie, czyli w swoistym świecie marzeń. W tym nierealnym stanie symulowane jest życie dorosłych, a jako kompromis między środowiskiem a charakterem, z dostępnych schematów powstaje repertuar osobowości, które ostatecznie kierują działaniami dziecka. Dopiero w inicjacji ego zostaje uwolnione, staje się decyzyjnym rdzeniem codziennej świadomości. Inicjacja ta jest czymś, co do dziś jest częścią tradycji we wszystkich kulturach plemiennych i rudymenarnie w religiach świata. Inicjacja jest inicjowana przez wstrząsające uczucie bycia pozostawionym samemu sobie, bycia zdany na łaskę innych lub przez doświadczenie strachu przed śmiercią. W nowoczesnym społeczeństwie przemysłowym, od czasu zniesienia obowiązkowej służby wojskowej, nie ma już takiego rytuału. W przypadku kobiet inicjacja odbywa się w sposób naturalny, najpóźniej wraz z urodzeniem pierwszego dziecka.

Inicjacja jest jak narodziny ego, które wylania się ze świata zabawy, z przestrzeni strukturalnie związanej z konceptualną jakością superego, a po tych narodzinach zakotwicza się w splocie słonecznym, by tam połączyć się z wolą i gniewem jako agresywnym potencjałem, który umożliwia dorosłemu swobodne i autonomiczne kształtowanie swojego życia, a w razie potrzeby agresywne zdobywanie przestrzeni potrzebnej mu do twórczego wyrażania siebie.

Osobiście mogę powiedzieć, że moja inicjacja w dzieciństwie nie powiodła się. Czuję, że było to częściowo spowodowane moimi cechami autystycznymi, które utrzymywały mnie w percepcji, w której nie mogło być prawdziwej separacji. Wyprowadziłem się z domu w wieku 17 lat, przez prawie rok nie kontaktowałem się nawet telefonicznie z rodzicami, ale zawsze miałem ich w sobie, ich głosy w mojej głowie. Moja inicjacja nastąpiła dopiero niedawno, po tym jak zostałem skonfrontowany z niezwykle traumatycznym doświadczeniem "bycia wyrzuconym" w spotkaniu z klientem na poziomie empatycznym. To doświadczenie poprzez empatię doprowadziło do zapalenia śledziony i podczas fazy uzdrawiania śledziony nastąpiło przekształcenie mojej świadomości w stan inicjacji. To stwierdzenie pochodzi z mojego postrzegania siebie.

W moim subiektywnym odbiorze ukrytych narcyzów, ego jest nieobecne. Wydaje się, że i w tym przypadku coś poszło nie tak z inicjacją. Mam wrażenie, że w przypadku narcyza, inicjacja miała miejsce w czasie, kiedy nie uformowało się jeszcze realne ego. Następuje więc martwe urodzenie, tzn. świadomość nie może się utożsamić z rodzącym się ego, ponieważ nie wydaje się ono być zdolne do życia. W takiej sytuacji biologia człowieka zdaje się uruchamiać program awaryjny i aktywuje schemat narcystyczny. Ten schemat przejmuje główny punkt identyfikacji dziennej świadomości i ma na celu zastąpienie utraconego ego, co dokonuje się poprzez próbę ponownego odnalezienia go w lustrze świata. Całe życie jawi się jako zachwyty, sen, gra, lub inaczej, w stanie permanentnego szoku, co zapewnia, że narcyz, sam będący schematem osobowości, tchnie swoje życie w inne pozytywnie zindeksowane schematy jako stały lub fluktuujący kredyt. W zdalnym oglądzie obraz ten wygląda tak, jakby nieświadomy rdzeń narcystycznej osobowości nosił inne pozytywnie zindeksowane osobowości jak broń. Struktura ta jest samowystarczalna, ponieważ nie pozwala na wewnętrzny dialog, a tym samym na ponowne rozpoznanie. Nie oznacza to jednak, że uzdrowienie nie jest możliwe. Wewnętrzny uzdrowiciel jest jednym z dostępnych w kolektywie wzorców, które mogą być pozytywnie zaindeksowane i aktywowane, a to umożliwia ukrytemu

narcyzowi przepracowanie traumatycznego dzieciństwa, uwolnienie blokad emocjonalnych, przewartościowanie destrukcyjnych wzorców w sensie terapii behawioralnej i wykluczenie ich ze swojego repertuaru zachowań. Co jednak nie udało mi się zaobserwować w sensie powtarzalnego procesu, to rewizja podstawowej struktury, a tym samym reanimacja, reintegracja lub ponowne stworzenie zniszczonego ego, co prawdopodobnie wynika z faktu, że struktury osobowości są zawsze wyposażone również w instynkty samozachowawcze i mogą być rozwiązane tylko z perspektywy Prawdziwego Ja.

Moje subiektywne doświadczenie ze "stratami duszy" jest takie, że aspekty duszy, rozszczepienia i straty nigdy nie mogą być zniszczone, ale mogą być odnalezione przez decyzję Prawdziwego Ja, a także mogą być ponownie zintegrowane przez decyzję w strukturę codziennej świadomości.

Senna natura narcystycznej świadomości niesie ze sobą jeszcze kilka innych osobliwości. Świadomość jest podzielona na dwa poziomy, poziom percepcyjny, który ma miejsce w terażniejszości i poziom konceptualny, który jest bardziej ponadczasowy. Poprzez identyfikację z superego życie toczy się bardziej na poziomie pojęciowym, co może odblokować niezwykle zdolności, takie jak postrzeganie planów jako rzeczywistych, żywych struktur, co oznacza, że osoby te mogą funkcjonować duchowo na poziomie pojęciowym i zbiorowym, a także mają o wiele wyraźniejsze postrzeganie bytu na tym poziomie pojęciowym niż osoby, które przeszły zdrową inicjację. Interpretacja ta honoruje "szaleństwo" jako specjalny program natury, który służy do korekty kursu kolektywu, gdy korekta ta nie może być dokonana na poziomie instynktownym.

Kiedy związek się kończy i narcyz zostaje wrzucony z powrotem w bezlustrwą przestrzeń, lęk z dzieciństwa powraca, a on ma niepowtarzalną szansę, by go przewyciężyć, pozwolić mu odejść i ponownie odnaleźć swoje zagubione ego. W ostatnim rozdziale zajmiemy się pierwszym szkicem protokołu uzdrawiania. Wydaje się to wykonalne, jeśli wrażliwe dziecko zostało po drodze uzdrowione. I okazuje się, że jest to pomocne, jeśli narcyz systematycznie pracował nad uzdrowieniem swojej wartości, pewności siebie i miłości do samego siebie. Nie jest zaskakujące, że "praca z lustrem" okazała się tu metodą terapeutyczną.

2.5 Pojawienie się osobowości o twarzy Janusa

Analiza wzorców zachowań postaci przywiązania z wczesnego dzieciństwa osób, które wykazują zaburzenia osobowości wykazała, że narcyzm jest związany z postaciami przywiązania, które są bardzo biegunowe w zachowaniu, np. kochająca matka i brutalny ojciec, podczas gdy osobowości borderline zazwyczaj pochodzą z otoczenia, w którym wszystkie postacie przywiązania są nieprzewidywalne w zachowaniu, kochające w jednej chwili, karzące w następnej. Dlatego narcyzi mogą mieć dwie różne nabyte osobowości, z których każda jest spójna sama w sobie, ale absolutnie sprzeczna, gdy się ją zestawi. Osobowości borderline brakuje tej częściowej spójności, są w stanie powiedzieć "kochaj mnie" i odepchnąć swojego partnera w tym samym momencie.

Życie doświadczane jako pogłos pomiędzy wspierającym i niewspierającym opiekunem daje zrozumienie dwóch zewnętrznych wzorców ról: prześladowcy i ratownika. Te dwie zaobserwowane osobowości oferują alternatywę dla dominującej roli ofiary, w którą dziecko zostaje wepchnięte z powodu doświadczanej przemocy domowej i/lub emocjonalnego wykorzystywania. Jednocześnie te nabyte osobowości są ściśle związane z superego, ponieważ w próbie ucieczki przed wiktyimizacją oferują odpowiedzi na pytanie "co powinienem zrobić?", czyli przyjmują swoje zachowania z zaobserwowanych osobowości prześladowcy i ratownika. Dzieje się to podświadomie - świadomie ego samoidentyfikuje się jako ofiara. Ta samoidentyfikacja ofiary jest

naturalną konsekwencją uświadomienia sobie nawykowych nieprzyjemnych nie dobrowolnych interakcji, których doświadczyło.

Ta percepcja jest subiektywna, pochodzi z sumy moich osobistych doświadczeń. Nie jestem pewien, jak daleko można uogólnić tę ideę. Ale redefinicja freudowskiego modelu ...

ego = pierwotna osobowość
superego = osobowości adoptowane

... można się nad nim zastanowić, głównie dlatego, że lepiej integruje się z podstawowym rozumieniem dramatu-interakcji w oparciu o główne typy¹³ ofiar, prześladowców i ratowników.

Kiedy zagłębimy się w szczegóły pojedynczych przypadków, przekonamy się, że model ten jest również bardzo otwarty na integrację indywidualnych okoliczności, które naturalnie różnią się w zależności od klienta, ponieważ możliwe staje się zintegrowanie osobistych doświadczeń z dzieciństwa z kształtowaniem się osobowości związanych z trójkątem dramatycznym, zrozumienie ich podstawowej funkcji opartej na archetypie, jak również indywidualnych cech, zlokalizowanie ich traumatycznego pochodzenia i rozpoczęcie uzdrawiania od zajęcia się pierwotnymi traumatycznymi wydarzeniami.

Wrażliwe "ja", tj. pierwotna przednarcystyczna świadomość dzienna, może przesuwac się tam i z powrotem pomiędzy dwoma biegunami:

- w którym życie jest rozumiane jako fluktuacja pomiędzy osobowością pierwotną i nabytą (tj. ego i superego), oraz
- w którym życie jest rozumiane jako walka pomiędzy wspierającym i niewspierającym opiekunem jako dwoma przeciwstawnymi wzorcami.

Kiedy rola ofiary stale wydaje się być pozycją, która nie przetrwa dnia, identyfikacja osuwa się w stan oscylacji pomiędzy wspierającym i niewspierającym opiekunem, a wrażliwe ja/ego jest wyłączone z tej świadomości dnia. W wyniku tego całkowitego unicestwienia ego, znajdujemy zarówno złośliwego jak i wspaniałego narcyza. Jeśli wrażliwe ja jest nadal dostępne, widzimy ukrytego lub podatnego na zranienie narcyza.

Ponieważ wzorce z dzieciństwa, które są zintegrowane jako dominujące osobowości obsługiwane przez superego, są wewnętrznie sprzeczne, mogą one jedynie rozszczepić się na warstwę świadomą i podświadomą. To właśnie stąd wzięło się skojarzenie z mitem Janusa.

To jest moment, w którym narcyz może się całkowicie zatracić w sobie. Wewnętrzna walka pomiędzy rolą ratownika i prześladowcy jest rzutowana na świat i mylona z życiem. Może nie być już dostępu do ego lub jest on bardzo ograniczony, a wewnętrzny konflikt między wzorcami roli opiekuna może być przetworzony jedynie poprzez projekcję podświadomej części głowy Janusa na ludzi w środowisku. Ostatnią podaną opcją jest przesuwanie się tam i z powrotem między dwiema rolami opiekunów, w przypadku wrażliwego narcyza między dewaluacją a bombardowaniem miłością, przy czym przeciwna strona Janusa-twarzy ukrywa się w podświadomości, jest postrzegana tylko w projekcji, tak długo, jak aktywna część pokazuje swoją głowę. Ego i pierwotna pamięć emocjonalna o ofiarach zostaje zamazana przez obsesję na punkcie postrzegania siebie przez innych. W ukrytym narcyzmie widzimy pełne unicestwienie ego tylko wtedy, gdy sytuacje

¹³ Lynne Forrest: Trzy twarze ofiary - przegląd trójkąta ofiar. Online na <https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/> ¹⁴ marca 2021.

konfliktowe aktywują odruchowe zachowanie, które następnie jest obsługiwane przez dostępne osobowości. Pomiędzy nimi widzimy przeblyski wrażliwego "ja".

Perspektywa ta wykorzystuje nieco inną definicję terminu osobowość niż ta, którą można znaleźć w literaturze psychologicznej z zakresu deep L. Tutaj szczególnie toksyczna osobowość jest definiowana jako zinternalizowany odruchowy wzorzec zachowania rozwijający się od początkowej traumy, który zyskał samoświadomość. To sprawia, że myślimy, iż jest ona częścią jaźni. Dlatego właśnie pomysł usunięcia osobowości nie był jeszcze przez wielu rozważany. Większość terapeutów będzie raczej dążyć do kontroli osobowości stosując terapie behawioralne. Jednak po dziesiątkach udanych usunięć osobowości u mnie i wielu obserwowanych u innych we współpracy z tymi klientami, mogę stwierdzić z doświadczenia, że kiedy osobowość jest usuwana, jedynymi rzeczami, które naprawdę znikają są:

- początkowej traumy, gdy się z nią uporamy;
- refleksyjny charakter zachowania.

Ani wspomnienia, ani zdolności nie są usuwane ze świadomości klienta, jedyne co się zmienia, gdy usuwana jest osobowość, to fakt, że klient zyskuje możliwość podjęcia świadomej decyzji, jak zareagować na dany bodziec, zamiast reagować w niekontrolowanym odruchu.

2.6 Implikacje wynikające z analizy współzależności na tle teorii gier

Wskazaliśmy, że niektóre wzorce zachowań u osób zadowolonych z życia mogą mieć swoje źródło w nieudanej inicjacji, tzn. klienci mogą być uwikłani w postrzeganie świata podobne do tego, jakie ma dziecko, kiedy naśladuje rzeczywistość podczas gry. W przypadku narcyza możemy mieć do czynienia z inicjacją, ale martwą. W obu przypadkach można podtrzymać tezę, że osoby dorosłe, którym zabrakło udanej inicjacji, łatwo dadzą się wciągnąć w uzależnienie od gier w dorosłym życiu. Może się tak stać po prostu dlatego, że wszystko, co wygląda jak gra, daje im fałszywe poczucie bezpieczeństwa, podczas gdy wszystko, co wygląda jak prawdziwe życie, jest przerażające.

Prawdziwe życie jest przeżywane w poczuciu odpowiedzialności za siebie. Przestrzeń w rzeczywistości jest żądana lub zdobywana w celu twórczego wyrażenia siebie.

Sprzeciwiam się temu...

...granie w grę polega na podejmowaniu działań zmierzających do wywołania określonego stanu rzeczy, przy użyciu wyłącznie środków dozwolonych na mocy określonych przepisów, przy czym środki dozwolone na mocy przepisów mają bardziej ograniczony zakres niż w przypadku braku przepisów, a jedynym powodem zaakceptowania takiego ograniczenia jest umożliwienie podjęcia takich działań¹⁴.

W ten sposób dzieci unikają ponoszenia konsekwencji swoich działań, jednocześnie ciesząc się nauką, wybierając osobowości zgodnie z własnymi preferencjami i charakterem.

Patrząc na współczesne społeczeństwo, widzimy dwie struktury, które spełniają definicję gry i w rzeczywistości obejmują przerażającą część naszego codziennego życia. Są to pieniądze i hierarchia.

¹⁴ Bernard Suits: What Is a Game? The University of Chicago Press, online na: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March> 14. 2021.

Pieniądze dają fałszywe poczucie bezpieczeństwa i kontroli, podczas gdy jako gra pozbawiają nas zarówno bezpieczeństwa, jak i kontroli. Gra o pieniądze jest wysoce uzależniająca. Spróbuj tylko odebrać narkotyk uzależnionym. Bezpieczeństwo jest oferowane poprzez obietnicę, że za pieniądze będziemy mogli kupić wszystko, czego będziemy potrzebować, podczas gdy systemy monetarne tworzą coraz większy niedostatek po prostu poprzez monetyzację coraz większej liczby aspektów życia. Kontrola jest oferowana przez obietnicę możliwości kupienia za gotówkę wszystkiego, czego potrzebujemy od kogokolwiek, podczas gdy my tracimy kontrolę nad naszym życiem, gdy jesteśmy zmuszeni do zarabiania pieniędzy, których potrzebujemy właśnie w tym celu. W konsekwencji, pieniądze pozbawiają nas odpowiedzialności za siebie.

Hierarchia oferuje fałszywe poczucie bezpieczeństwa i kontroli, podczas gdy jako gra pozbawia nas zarówno bezpieczeństwa, jak i kontroli. Bezpieczeństwo jest oferowane z obietnicą wsparcia tak długo, jak długo poświęcasz swoją samoodpowiedzialność, stając się częścią hierarchii. Kontrolę oferuje się tym, którzy są niżej w hierarchii korporacyjnej lub wojskowej, podczas gdy ty musisz być posłuszny tym, którzy są wyżej. W konsekwencji całkowicie pozbawia nas to samoodpowiedzialności, ponieważ cała kontrola leży w czubku hierarchicznej piramidy. A co do bezpieczeństwa, zapytajcie miliony, którzy skończyli jako bezrobotni lub martwi w terenie.

Te dwie gry są ze sobą powiązane i prowadzone przez tych samych mistrzów. Ci mistrzowie mają dość narcystyczne usposobienie. A my, niewolnicy, biegniemy, by ich zadowolić.

Nie jest to nic, co można udowodnić naukowo, albo jest to odczuwalne, albo nie: każdy, kto jest wtajemniczony w dorosłość, będzie czuł się ograniczony w swojej naturalnej twórczej ekspresji, gdy służy potrzebom systemu monetarnego, i nigdy nie zgłosi się na ochotnika do uczestnictwa w hierarchii, po prostu dlatego, że całkowita utrata kontroli nie jest niczym, czego dorosły człowiek by pragnął. Jestem świadomy, że jest wielu ludzi z dobrymi intencjami, którzy starają się postępować właściwie w ramach hierarchii lub próbują zmienić sytuację na lepszą poprzez inicjowanie niebieskich, zielonych lub innych kolorowych gospodarek. Nie zamierzam dewaluować ich wysiłków, zamierzam jedynie wskazać na ograniczenie ich zakresu. Może nadszedł czas, aby ująć to w pozytywną afirmację: całkowite uzdrowienie tego kompleksu zmieni planetę w miejsce, gdzie dzieci będą mogły dorastać i bawić się w bezpieczeństwie stworzonym przez dorosłych, którzy wszyscy są kreatywnymi źródłami produktywności, którzy swobodnie dzielą się ze światem tym, co ich twórcze dusze mają do zaoferowania.

3. Eksperymentalne protokoły leczenia

Jest jeszcze za wcześnie, aby publikować protokoły uzdrawiania, które obiecują, że będą niezawodne. Anegdotyczne doświadczenia, które zebrałem do tej pory, pochodzą z tradycji samouzdrawiania kierowanego, więc nie da się obejść tego, że to klient musi być tym, który chce się zmienić. Ponadto, klienci muszą być w stanie podejmować to, co nazywam "decyzjami całym sercem", decyzjami, które nie pochodzą z przetwarzania umysłowego, ale pochodzą z miejsca, gdzie myśl i emocja są zintegrowane w sposób, który jest spójny w percepcji czakry serca. Wiąże się to z pewną praktyką duchową.

W tych ramach chciałbym podzielić się tym, co do tej pory zadziało, a co nie. Szczególnie w przypadku narcyza, kiedy próbujemy odzyskać jego wrażliwe "ja", będziemy musieli zmierzyć się z ekstremalnym stopniem wrażliwości. To nie współgra dobrze z projekcją, że ich wewnętrzny dręczyciel powodował ból, wymuszał kontrolę i manipulował tymi, których uważali, że kochają.

Zanim przejdziemy do tej trudnej części, spójrzmy na osobę uszczęśliwiająca ludzi: Głównym archetypem osoby uszczęśliwiającej ludzi jest aktywna ofiara - i ta ofiara potrzebuje przebudzenia.

Utrzymam to w formie listy kontrolnej. Istnieje wiele technik, które można zastosować, takich jak EFT, NLP, hipnoza, psychodrama, a nawet regresja przeszłości, która - niezależnie od tego, czy jest prawdziwa czy nie - jest bardzo skuteczną formą psychodramy.

- Zdaj sobie sprawę, że jesteś w toksycznym związku, który nigdy się nie poprawi, bez względu na to, jak bardzo będziesz się do niego przymilać.
- Uświadom sobie: "Doświadczam tego, czego doświadczam, ponieważ jestem tym, kim jestem". Weź pełną odpowiedzialność za stan, w jakim znajduje się twoje życie.
- Uświadom sobie, że wyhodowałeś w sobie fałszywe ja i stałeś się nim, że przestałeś być autentyczny nie dlatego, że zostałeś do tego zmuszony, ale dlatego, że tak zdecydowałeś.
- Uświadom sobie, że masz obsesję na punkcie dobrego samopoczucia innych. Masz obsesję na punkcie innych, ponieważ nie czujesz się wystarczająco dobrze będąc tylko sobą. To jest właśnie miejsce, gdzie lustrzana relacja z narcyzem jest namacalna. On również ma obsesję na punkcie drugiej osoby, tylko że skupia się na obrazie, jaki ta druga osoba ma na jego temat. Żadna z tych dwóch obsesji nie jest lepsza lub gorsza od drugiej. Obie są całkowicie chore i naprawdę zasługują na siebie nawzajem.
- Uświadomiasz sobie, że brakuje ci wartości własnej, pewności siebie, miłości własnej, i że uniknąłeś uzdrowienia tego stanu i stania się samoopowiedzialnym przez faworyzowanie i podporządkowywanie się innym.
- Uświadom sobie, że lżenie jest tak samo aktywne jak bicie, drapanie, krzyczenie i że nie jesteś tu ofiarą. To jest stosowana autodestrukcyjność. Nie ma w tym miłości, jest tylko strach i prześladowanie samego siebie.
- Afirmuję/zdecyduję: Rozpuszczam moje fałszywe "ja". Wymaga to dokładnego postrzegania siebie w odniesieniu do oryginalnej traumy, bioenergetycznej ścieżki, która jest aktywowana od fizycznego umiejscowienia traumy w niższych czakrach do reptiliańskiego mózgu oraz zrozumienia i świadomości schematu poznawczego, który zastosowały wywołane osobowości. Osobowości wychodzą z ciała przez jedną lub więcej krat dostępu i przejmują ciało mentalne. Potrzebne jest zrozumienie ukrytego zysku, jaki osiąga ten wzorzec osobowości, oraz uświadomienie sobie, że osobowość tylko utrwała nieszczęście, aby odzyskać dostęp do siły życiowej. Z tym zrozumieniem może być rozwiązany poprzez decyzję. W naszej praktyce uruchamiamy go, uwalniamy traumę, wyciągamy go z drążka dostępu, którego używał, trzymamy go przed sobą i palimy w wizualizowanym fioletowym płomieniu. Uwolnienie traumy jest potrzebne, aby móc całkowicie wyciągnąć bioenergetyczną nić pomiędzy fizycznym miejscem traumy a reptiliańskim mózgiem. To pochodzi z tradycji szamańskiej, jest to tylko jeden z możliwych sposobów. Decydującym czynnikiem jest sama decyzja z całego serca. Pamiętajmy, że jesteśmy istotami stwórczymi i możemy odczarować to, co stworzyliśmy na początku.
- Afirmacja/decyzja: Ponownie integruję moje wrażliwe "ja". To zwykle przychodzi z falą uderzeniową traumatycznych wspomnień. Może to być intensywne, wymagać płaczu lub krzyku, aby się zintegrować. Jeśli taki proces emocjonalny zakończy się sukcesem, ostatnią ekspresją emocjonalną jest śmiech. Jeśli śmiech się nie pojawia, to znaczy, że coś nie zostało dostrzeżone i proces musi być przeprowadzony od nowa. Śmiech jest tym krokiem, który ponownie reguluje napięcia mięśniowe w jelitach, czuje się i brzmi to tak, jakby przesunięty staw został wepchnięty z powrotem na swoje miejsce. Jeśli tak się stanie, to proces uzdrawiania nie jest odwracalny.
- Jeden te traumatyczne wspomnienia mogą być w kontekście wysoce empatycznego związku nadopiekuńcza matka. Uświadomiasz sobie, że decyzja przejmująca i równoważąca jej podświadome lub świadome uczucia była twoją decyzją. Że cały ten strach, gniew i uczucie dewaluacji, które nosiłeś dla niej jest jej, nie twoje. Zrobiłeś to z miłości. Ale to nie służy wam dzisiaj. Nigdy jej nie służyło.

- Może istnieć osobowość wtórna, która opiera się na archetypie prześladowcy, która nie ma innej funkcji niż pilnowanie i utrzymywanie wzorców współzależnienia, aby utrzymać stan braku odpowiedzialności. Należy ją wyciągnąć i rozpuścić. Możesz przyrzeć się tej możliwości poprzez afirmację: Czuję moje osobowości oparte na prześladowcach. Pojawiają się one, jeśli zostaną mi dane.
- Odbudowywanie poczucia własnej wartości, miłości do siebie i poczucia własnej wartości może odbywać się na wiele sposobów, takich jak EFT, NLP, praca z lustrem.
- Uświadom sobie, że nie jesteś jeszcze wtajemniczony jako dorosły. Poczuj bańkę gry, w której się unosisz, która oddziela cię od rzeczywistości. Patrzysz na rzeczywistość jak para oczu, która patrzy z pary oczu. Poczuj ten ból oddzielenia, tęsknotę za odczuwaniem i byciem odczuwanym w rzeczywistości.
- Zdecyduj się/potwierdź: Inicjuję siebie, wyskakuję z tej bańki, porzucam siebie w dorosłość, łączę moje oczy i oczy-w-oczach w jedno, cokolwiek działa najlepiej jako wizualna lub werbalna reprezentacja twojego uczucia. Podczas afirmacji skup się na śledzienie. Powinno to wywołać ból w śledzienie. Decyduj/potwierdź: Przechodzę przez ten ból inicjacji. Jest to proces, który może trwać wiele dni, po prostu musi się rozpocząć. Może to spowodować stan zapalny lub nawet pęknięcie śledziony, które może zakończyć się śmiercią z powodu krwawienia wewnętrznego. Krwawienie wewnętrzne można samodzielnie zdiagnozować obserwując tętno. Jeśli tętno wzrasta bez powodu, natychmiast udaj się do szpitala, wymaga to operacji. Nie ma jeszcze danych na temat ciężkości i prawdopodobieństwa powikłań śledziony. Wiemy tylko, że jest to miejsce, gdzie kompleks psychologiczny wiąże się z funkcjonowaniem narządów, i coraz więcej niepotwierdzonych danych, które wspierają tę teorię.
- Podczas tych procesów, dobrze jest być w związku z narcyzem. Obserwuj, co cię wyzwala. Gdziekolwiek się wyzwalas, znajdziesz więcej traum z dzieciństwa do rozwiązania.

Z ukrytym narcyzem, potrzebujemy zupełnie innego protokołu.

- Uświadom sobie: "w moim życiu jest pewien powtarzający się wzorec: nieważne jak bardzo się staram, zawsze kończę jako kozioł ofiarny, jestem obwiniana i zawstydzana. Ponieważ to się powtarza, to musi być coś we mnie, co to powoduje". Afirmuj: "Doświadczam tego, czego doświadczam, ponieważ jestem tym, kim jestem".
- Nigdy nie próbuj wprowadzać narcyza do narracji o stanie klinicznym, jaką zajmuje się psychologia kliniczna. Narracja ta jest pisana z perspektywy ofiary - osoby współzależnionej. Służy potrzebom osoby współzależnionej, nie służy potrzebom narcyza.
- Narcyz wszedł na ten etap swojego życia w roli ofiary i tak właśnie identyfikuje się bezbronnie ja, to, które musi być odzyskane i uzdrowione. Potrzebujemy, aby ta identyfikacja nastąpiła, aby podjąć jakiegokolwiek dalsze kroki. Wzbudzanie poczucia winy i wstydu nie pomaga.
- Skryty narcyz będzie w stanie przyznać, że brakuje mu poczucia własnej wartości, pewności siebie, miłości własnej i z samodyscypliną właściwą dla jego charakteru, może pracować nad uzdrowieniem tego aspektu z całkiem niezłym skutkiem.
- Narcyz będzie w stanie odnieść się do doświadczenia bycia kozłem ofiarnym, bycia kontrolowanym i manipulowanym. W jego dzieciństwie, to doświadczenie było prawdziwe. Był ofiarą, i to musi być uznane we współczuciu. Co do teraz, w stanie współzależnienia z aktywnymi osobowościami typu Janus-head, nie będzie w stanie identyfikować się z żadną formą prześladowcy, ponieważ brzydkie aspekty zawsze ukrywają się w płaszczyźnie podświadomości, lub są rzutowane na współzależnionego. Każdy komentarz lub twierdzenie, że zachowuje się jak prześladowca, zostanie wchłonięty przez doświadczenie kozła ofiarnego dominujące w jego wrażliwej jaźni.

- Anegdotycznie, dobrze działało zlokalizowanie aspektu prześladowcy w doświadczeniach z poprzedniego życia i osiągnięcie pełnego zrozumienia kompleksu emocjonalnego jako karmicznego lustra tego prześladowcy z poprzedniego życia i ofiary z obecnego życia. Kiedy te dwie strony medalu stają się namacalne w zrównoważonej formie, klient może uzyskać dostęp do bioenergetycznej formy tego stanu w obrębie swojej śledziony. Może on odnieść się do "ból bycia kozłem ofiarnym" fizycznie siedzącego w śledziony, uznać karmiczną równowagę osiągniętą w tym życiu, co oznacza wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje doświadczenie, a następnie usunąć ból ze śledziony swoją "energetyczną ręką", co znowu wymaga pewnej duchowej praktyki pochodzącej z szamanizmu. Ten ból-ciało, gdy jest rytualnie usunięty, postrzegany w kontekście karmicznym i unoszony z miłością, ostatecznie przekształca się w coś, co najlepiej można opisać słowem "integralność", którą można ponownie wprowadzić do ciała. Integralność należy jednak do serca, a nie do śledziony.
- Jeśli to się uda, narcyz nadal będzie nosił w sobie wzorce osobowości, które rozwinął. Ale będzie w stanie wyczuć efekt swoich działań na poziomie empatycznym i natychmiast wycofać się z tego typu działań, ponieważ nie jest jego intencją sprawianie bólu.

Irytujące może być to, że prześladowca zyskuje tyle współczucia, podczas gdy ofiara otrzymuje surowe wezwanie do samoodpowiedzialności. Nasza kultura będzie domagała się czegoś przeciwnego, będzie wzywała do ukarania prześladowcy i biegła na ratunek ofierze. Proszę zauważyć, że ta powszechna reakcja stanowi jedynie dramat - interakcję, a przez to utrwała nieszczęście. Uzdrawienie działa odwrotnie.

Ten rozdział z pewnością będzie wymagał aktualizacji, ponieważ sprawy nie rozwinęły się jeszcze poza ten punkt. A ponieważ jest to tylko anegdota w każdym przypadku, a więcej danych, bardziej zróżnicowane doświadczenia będą musiały być zbierane.

Chciałabym zaprosić Cię, abyś stał się częścią tego doświadczenia. Droga nabiera kształtu poprzez kroki, które podejmujemy.