

Pratarmė

Julie L. Hall, žurnalistė, narcisizmo auka ir nukentėjusiųjų nuo narcisistinio smurto konsultantė, yra tiesiogiai susidūrusi su narcisistinio smurto pasekmėmis, todėl ji gerai atliko namų darbus, stengdamasi perprasti elgesio modelius, būdingus šeimoms, kuriose vyrauja narcizas.

Knygoje „Narcizas jūsų gyvenime“ J. L. Hall nuodugniai aprašo padarinius, kuriuos vieno šeimos nario – tėvo, sutuoktinio ar vaiko – narcisistinis elgesys sukelia kitiems namiškiams. Knygoje apibūdinami skirtingi narcisistinio elgesio tipai ir parodoma, kad kiekvienas jų yra susijęs su ribų peržengimu, faktų ir suvokimo iškraipymu, tapatybės griovimu, klaidingu tikrovės suvokimu ir net ilgalaikėmis fizinės sveikatos problemomis.

J. L. Hall aiškiai pademonstruoja metodus, tokius kaip atskirtis, tikrovės destabilizavimas, griežta kontrolė, žodinis smurtas ir net psichologinis teroras, kuriuos narcizai naudoja, kad gautų iš kitų žmonių tai, ko nori, neprisiimdami atsakomybės už savo elgesį. Be to, ji atskleidžia tipiškas šeimos narių reakcijas į narcizo manipuliacijas ir ilgalaikes pasekmes, kurias šie elgesio modeliai gali turėti sveikatai, emocinei savijautai ir net gyvenimo pasirinkimams. Čia pateikiama daugybė informacijos. Narcisistinio elgesio ir jo poveikio šeimos nariams pavyzdžiai, šeimos taisyklių ir vaidmenų apibrėžtys bei asmeniniai pokalbiai yra ypač naudingi, norint geriau suvokti narcizams būdingo kitų žmonių išnaudojimo ir manipuliavimo jais gylį bei plotį.

Kaip knygos „Stop Caretaking the Borderline or Narcissist“ („Nenuolaidžiaukite ribiniam asmenybės sutrikimui ar narcisizmui“) ir būsimos knygos apie vaikų, kurių tėvai turi ribinį asmenybės sutrikimą arba yra narcizai, atsparumą žinau, kokia vertinga ši informacija. J. L. Hall pateikia realistišką požiūrį į NAS ir teigia, kad su narcizais gyvenantys žmonės privalo išlikti budrūs ir pasirengę psichologiniam smurtui bei manipuliacijoms. Ji suteiks jums vilties ir parodys būdą padėti sau ir savo vaikams pasveikti.

Jei esate tas, kurį augino narcizai arba egoistai tėvai...

Jei esate tas, kuris susituokė su charizmatišku, bet linkusiu dominuoti ir reikliu žmogumi...

Jei esate tas, kuris nori sužinoti, kodėl partneris, anksčiau kartodavęs, kad esate ypatingas, dabar apie jus negali pasakyti nieko malonaus ir pozityvaus...

Jei esate tas, kuris niekaip negali suprasti, kodėl mylimas žmogus yra toks nemalonus, piktas, pasipūtęs, žiaurus ir savanaudis, nors jūs iš visos širdies juo rūpinatės ir rodote jam dėmesį bei meilę...

Ši knyga yra skirta jums.

Margalis Fjelstad, mokslų daktarė, licencijuota santuokos ir šeimos terapeutė, pedagogė, tarptautinė pranešėja, knygos „Stop Caretaking the Borderline or

Narcissist“ autorė

Fort Kolinsas, Koloradas

Ivadas

Sveiki. Nuėjote painų ir skausmingą kelią, atvedusį čia. Vadinasi, jūsų gyvenime yra narcizas tėvas ar motina, partneris arba kitas svarbus žmogus. Tai ne klubas, į kurį norėtumėte įstoti, tačiau čia galima rasti vilties ir išminties. Ši knyga nepanaikins jūsų skausmo ir neišspręs jūsų problemų. Tačiau jei esate pasirengę, ji padės jums suprasti, ką išgyvenote, suvokti savo jausmus ir paskatins sveikti bei judėti į priekį.

Atsiradus internetui ir socialinei žiniasklaidai, imta nepaprastai greitai dalytis asmenine ir kolektyvine patirtimi. Nuolat kalbame apie daugybę dalykų, bet atrodo, kad neseniai ypač aktuali tapo narcisizmo tema. Visuomenės susidomėjimas šia problema, kuri, panašu, užgriuvo mus kaip cunamis, nepaprastai išaugo. Žinant, kad apytikriai 6,2 proc. žmonių yra diagnozuotas narcisistinis asmenybės sutrikimas (NAS), o dar daugiau turi patologinių narcisizmo bruožų, galima teigti, kad daugelis mūsų yra susidūrę su šia psichikos liga – savo šeimoje ar už jos ribų. Nepaisant to, kad apie narcisizmą, kuris sukelia sunkias pasekmes, daug šnekama, jį dažnai sunku atpažinti ir jis klaidingai interpretuojamas.

Išskirtinis narcisistinės asmenybės bruožas yra išnaudotojiškas ir užgaulus elgesys, dažnai slepiamas nuo išorinio žvilgsnio. Narcisistinis smurtas kelia savo bjaurią galvą mūsų institucijose, tačiau jo šaknys glūdi namuose. Tai šeimos rykštė, kuri nuolat traumuoja vaikus, partnerius bei kitus giminaičius ir dažnai paliečia ištisas kartas.

Nepatyrusieji narcisistinio smurto neįsivaizduoja, kas tai yra, ir paprastai jį sumenkina arba visai nepripažįsta. Taip yra todėl, kad narcizai veikia už moralės normų ribų, ydinga (sutrikdyta) empatija ir milžiniška puikybės maskuodami giliai viduje slypinčią gėdą, kurią dažnai ignoruoja. Net daugelis psichikos sveikatos specialistų nesupranta narcisizmo ir jo niokojančio poveikio.

Narcisistinį smurtą patyrę žmonės jaučiasi vieniši. Iš tiesų narcisizmas panašiai pasireiškia visuose santykiuose ir visose šeimose. Štai kodėl turintieji šį sutrikimą demonstruoja pastovius mąstymo ir elgesio modelius, sukuriančius bendrumą tarp tų žmonių, kurie susiduria su narcizų keliamais didžiuliais reikalavimais ir manipuliacijomis. Ši bendrystė narcisizmo aukoms tampa vieninteliu išsigelbėjimu: tam tikra prasme jos pasijunta vienos didelės nelaimingos šeimos dalimi, o tai suteikia pasitikėjimo ir įžvalgos žengiant gijimo keliu.

Visi perėjome narcisizmo, būdingo besivystančiam vaikui, stadiją. Suaugę išlaikėme narcisistinių bruožų, padedančių mums išlikti ir apsiginti milžiniškame ir dažnai priešiškame pasaulyje. Narcisizmo rūšis, kurią tyrinėju šioje knygoje, nėra nei normalus, „sveikas“ narcisizmas, nei paprastas egoizmas. Dėmesys čia sutelkiamas į narcisistinį asmenybės sutrikimą – luošinančią psichikos patologiją – ir jo trauminį poveikį tiems, kurie yra priversti kęsti narcisistinį smurtą.

Ši knyga yra savotiškas žemėlapis narcisizmo aukoms, ieškančioms atsakymų ir būdų su juo kovoti. Čia rasite išsamų narcisistinio asmenybės sutrikimo, jo priežasčių ir bruožų apibūdinimą. Paanalizuosime narcisistinį elgesį santykiuose ir patyrinėsime vaidmenis, tenkančius šeimų, kuriose dominuoja vienas ar daugiau narcizų, nariams. Nustatysime narcisistinio smurto ir ignoravimo modelius bei jų žalojančią poveikį psichikai, pasiklausysime daugybės gyvenimiškų narcisizmo aukų istorijų bei pokalbių su gydytojais. Taip pat sukursime strategijas, kurias galėsite taikyti, kad padėtumėte sau ir savo mylimiems žmonėms pasveikti ir susidoroti su psichikos trauma.

Šios knygos tikslas nėra demonizuoti narcizus. Jie turi sudėtingą psichikos sutrikimą, dėl kurio kenčia, ir dažnai patys yra prievartos aukos. Natūralu, kad suprantame skausmą, verčiantį juos taip smarkiai apsimetinėti ir įnirtingai gintis, tačiau narcizai daro siaubingą skriaudą kitiems, beveik nejausdami sąžinės graužaties.

Jie yra sutrikę, suklaidinti ir linkę išnaudoti, ypač savo šeimos narius, taip sukeldami emocinę, psichologinę ir fizinę žalą.

Ši knyga skirta žmonėms, kuriuos narcizai skaudina: aukoms, nepriklausomai nuo jų socialinės padėties, odos spalvos, tikėjimo, seksualinės orientacijos ar lyties. Nesvarbu, ar turite (o gal turėjote) narcizą tėvą (motiną), partnerį, giminaitį, ar mylite narcizą, ši knyga skirta jums. Jei norite sužinoti, kodėl jums svarbus žmogus yra narcizas ir ką turėtumėte daryti,

ši knyga jums. Kad ir kas esate – atpirkimo ožys, auksinis vaikas ar nesąmoningas įgalintojas (vėliau trumpai aptarsime šiuos terminus), ši knyga skirta jums. Galbūt ji suteiks jums įžvalgos, taps jūsų parama ir leis suvokti savo vertę. Esate verti visų šių dalykų ir dar daugiau.

MANO ISTORIJA

Daugelį metų dirbdama kaip švietėja, žurnalistė ir poetė nė neįsivaizdavau, kad pasirinksiu rašyti apie narcisizmą. Tačiau besigilindama į savo prisiminimus supratau, jog negalėsiu nutylėti fakto, kad užaugau narcisistiškoje šeimoje, ir man teks kalbėti apie savo sunkią patirtį, sukėlusią emocinę ir psichologinę žalą. Pradėjau rašyti straipsnius ir įkūriau tinklaraštį apie narcisizmą „The Narcissist Family Files“ (*narcissist-familyfiles.com*). Nemažai sužinojau apie tai ieškodama būdų pasveikti nuo savo praeities – daug skaičiau, analizavau, užsiiminėjau savirefleksija, lankiau terapiją ir kalbėjausi su man svarbiais žmonėmis, kurie mane suprato. Tačiau pradėjusi rimtai tyrinėti šią temą kaip žurnalistė suvokiau, jog turiu įgyti dar daugiau žinių ir surinkti daugiau informacijos, kad galėčiau padėti kitiems žmonėms įveikti narcisistinio smurto sukeltą traumą.

Ši knyga paremta mano asmenine patirtimi, tyrinėjimais, pokalbiais su gydytojais bei narcisizmo aukomis, konsultacijomis ir moksliniais darbais apie narcisizmą. Ypatingas dėmesys skiriamas narcisistiškai šeimai, kuriai būdingas pataloginis narcisizmas, perduodamas iš kartos į kartą. Gera žinau, kokia gili, sudėtinga ir negyjanti yra narcisistinio smurto sukelta trauma. Ilgą laiką jaučiausi patekusi į spąstus, sugniuždyta ir nemačiau išėjimo iš aklavietės. Tačiau stengdamasi pasveikti taip pat daug sužinojau apie dvasinį atsparumą, empatiją ir vilties galią. Net mažiausias šviesos spindulėlis išsklaido tamsą ir parodo kelią.

KAIP NAUDOTIS ŠIA KNYGA

Šią šešių dalių knygą galima skaityti nuosekliai, nuo pradžios iki pabaigos, arba atskirais fragmentais, pasirenkant tą, kuris tuo metu jums atrodo naudingiausias. Pateikiau detalų turinį, todėl lengvai rasite jus dominančias temas, tokias kaip vaidmenys narcisistiškoje šeimoje, bendradarbiavimas su buvusiu narcizu sutuoktiniu auklėjant vaikus ar elgesys su senstančiais tėvais narcizais. Galbūt iš pradžių panorėsite peržiūrėti žodynėlyje pateiktus terminus, ypač jei neketinate laikytis eiliškumo. O gal nuspręsite knygą skaityti nuo pat pradžių, skyrių po skyriaus. Taip pat rasite narcisizmo aukų istorijų – herojų vardai ir tapatybę atskleidžiančios detalės pakeistos siekiant užtikrinti anonimiškumą.

Kad ir kokį būdą pasirinktumėte, tikiuosi, įveiksite visą knygą. Gali atsitikti taip, kad suprasite, jog temos, kurios iš pradžių atrodė su jumis nesusijusios, iš tikrųjų jums yra svarbios. Pavyzdžiui, suaugusiems tėvų narcizų vaikams, kurie nėra užmezgę santykių su narcizais, vis dėlto būtų naudinga perskaityti 4-ą knygos dalį „Narcizų partneriai“ ir susidaryti tėvų įgalintojų, priklausomybės modelių ir vaikams tenkančių vaidmenų vaizdą. O narcizų partneriams praverstų susipažinti su 5-a knygos dalimi „Narcizų vaikai“, kuri padės suprasti buvusios ar esamos šeimos dinamiką ir rasti būdų pagelbėti savo vaikams. Net jei manote, kad

pakankamai žinote apie NAS, užmeskite akį į 2-ą dalį „Narcisistinis asmenybės sutrikimas“: joje aiškinami Amerikos psichiatrų asociacijos patvirtinti devyni NAS kriterijai ir analizuojami kiti šio sutrikimo aspektai.

Svarbu suprasti, kad narcisistiniai santykiai nėra atsitiktiniai. Beveik visada jie yra didesni veikiantys modeliai, siejantys tai, kaip buvome auginami, su tuo, kaip suaugę gyvename, renkames partnerius, draugus, viršininkus ir kt. Kaip narcisistinį smurtą patyręs žmogus ir rašytoja, tikiu patikrinto gyvenimo galia ir atpirkimu. Šioje knygoje siekiau pateikti tinkamą bendrumo ir specifiškumo derinį, kad skaitytojas suprastų savo patirtį ir judėtų į priekį gyvybiškai svarbiu gijimo keliu.

1-oje knygos dalyje „Susigrąžinkite savo teises“ atskleidžiamas narcisistinio smurto patirties kontekstas, apibrėžiant žmogaus teises ir nurodant, kaip ir kodėl narcizai jas pažeidžia. Tiesiu pagalbos ranką tiems, kurie instinktyviai ginasi neigdami ir kaltindami save, ragindama pasipriešinti gyvenimo su narcizu dehumanizacijai. Pripažįstu jūsų poreikį identifikuoti narcisizmo patologiją, net arba ypač tada, kai pats narcizas to nepadaro.

2-oje dalyje „Narcisistinis asmenybės sutrikimas“ išsamiai aprašomas NAS. Nurodomi plačiai pripažinti šio sutrikimo kriterijai ir pateikiama daug papildomų NAS aspektų bei perspektyvų. Čia taip pat analizuojamos narcisizmo priežastys, aptariama narcizams būdinga ydinga empatija ir jos poveikis kitiems žmonėms. Apibūdinami narcizų tipai, tokie kaip slaptieji narcizai, ekshibicionistai bei toksiškieji narcizai, aiškinamasi, kodėl NAS yra agresyvaus tipo asmenybės sutrikimas, ir aptariami narcisistinio smurto modeliai. 2-os dalies pabaigoje nagrinėjama dar beveik netyrinėta problema – narcisistinio smurto pasekmės jį patyrusių žmonių sveikatai; cituojami pokalbiai su gydytojais, taip pat apžvelgiamas sudėtingas potrauminio streso sutrikimas (PTSS).

3-ioje dalyje „Narcisistinė šeima“ tyrinėjama kita labai svarbi, tačiau pakankamai dėmesio nesulaukusi tema: narcisistinė šeima, jai būdingos neišsakytos taisyklės ir šeimos nariams tenkantys vaidmenys. Identifikuojami šeimos gyvenimą apibrėžiantys elgesio modeliai, tokie kaip atskyrimas, įniršis, projektavimas, gėdinimas, tikslingas miglos pūtimas, trikampių kūrimas, šmeižto kampanijos, kognityviniai iškraipymai ir tragedijos. 3-ia dalis baigiama narcisistinės „meilės“ ir užuojautos, taip pat iš kartos į kartą perduodamo narcisizmo analize.

4-oje dalyje „Narcizų partneriai“ tyrinėjami narcisistinių santykių modeliai, pradedant romantika ir baigiant santykių nuvertinimu ir jų žlugimu, taip pat aiškinama, kaip atpažinti, ar partneris yra narcizas. Analizuojama kopriklausomybė ir trauminis ryšys, nurodomi būdai jiems įveikti ir strategijos, leidžiančios kontroliuoti narcisistinius santykius ir juos nutraukti. 4-oje dalyje taip pat aptariamos tėvystės realijos, kai esamas ar buvęs partneris yra narcizas, pateikiama patarimų, kaip palaikyti savo vaikus ir padėti susidoroti su disfunkcinėje šeimoje jiems tenkančiais vaidmenimis. Pabaigoje aptariamas tėvų atstūmimo sindromas.

5-oje dalyje „Narcizų vaikai“ apžvelgiama sunki narcisistiškoje šeimoje augančių vaikų patirtis, pradedant narcisistiškais tėvystės stiliais, kurie apima idealizavimą ir menkinimą, tėviškų funkcijų priskyrimą vaikui, nepriežiūrą, vaiko įsiurbimą, infantilizaciją, per didelį lepinimą ir pervertinimą. Apibūdinami vaikams tenkantys vaidmenys, tokie kaip herojaus,

atpirkimo ožio, auksinio vaiko, prarastojo vaiko ir talismano, šių vaidmenų sukeltos pasekmės brandžiam amžiuje ir būdai jų išvengti. Šioje dalyje taip pat aiškinama, kodėl ir kaip narcizai tėvai skirsto vaikus, kaip elgtis su auksinio vaiko vaidmenį atliekančiu broliu ar seserimi, aptariami brolių ir seserų santykiai brandžiam amžiuje.

6-oje knygos dalyje „Kaip įveikti narcisistinį smurtą“ dėmesys sutelkiamas į sveikimą po narcisistinio smurto sukeltos traumos. Supažindinama su strategijomis, padedančiomis atsigauti po traumos, tokiomis kaip sielvarto išgyvenimas ir jo formos, vaikiškų istorijų įvertinimas iš naujo, ciklo užbaigimas atėjus kitai kartai ir tinkamas terapinis gydymas. Analizuojami būdai narcisistinį asmenybės sutrikimą turinčiam žmogui kontroliuoti, pradedant narcizo „gražaus“ elgesio objektyviu vertinimu bei ribų nubrėžimu (įskaitant kontakto vengimą) ir elgesio su senstančiais tėvais narcizais taisyklių nustatymu. 6-oje dalyje pateikiama daugybė strategijų, kaip pasveikti po patirtos traumos, patariama pasitikėti savo instinktais, žvelgti į ateitį iš platesnės perspektyvos, užsiimti savianalize, pripažinti savo pažeidžiamumą ir pasveikinti save grįžus iš vidinės tremties. Knyga baigiama pamokomis apie socialinį narcisizmą, atleidimo reikšmę ir kelio į sveikimą gairėmis.

Skaitydami būkite kantrūs. Išgirsti skausmingą tiesą apie savo šeimą, santykius ir save pačius visada sunku, todėl susitaikyti su šia tiesa reikia laiko. Galbūt kai kurias dalis perskaitysite kelis kartus, o kitų imsitės vėliau. Galimas daiktas, kad vieni dalykai greitai iškils į paviršių, o kiti ilgai liks nukišti į pasąmonės užkaborius. Nepasiduokite. Jūs to verti.