

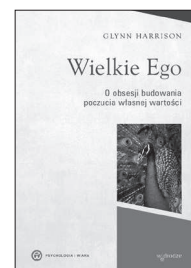
Jarosław Jagieła  
Akademia Ignatianum w Krakowie

## Dwa oblicza narcyzmu

Wendy T. Behary,  
**Rozbroić narcyza. Jak radzić sobie z osobą zapatrzoną w siebie,**  
przeł. Aleksander Wojciechowski,  
Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014, ss. 222.

Glynn Harrison,  
**Wielkie Ego. O obsesji budowania poczucia własnej wartości,**  
przeł. Karolina Brykner,  
Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W Drodze”, Poznań  
2014, ss. 229.

Myślę, że warto odnieść się do obu wymienionych powyżej książek jednocześnie. Nie tylko dlatego, że ukazały się w tym samym czasie, dotyczą w gruncie rzeczy tej samej problematyki, ale również z powodu ich zbliżonej formy i jasnego, podobnego w swej istocie przesłania. Zanim jednak wyjaśnimy lepiej powody, dla których omawiamy obie publikacje łącznie – odnieśmy się do pierwszej z nich. Książka Wendy T. Behary ma być w założeniu poradnikiem dla tych wszystkich, którzy stykają się w swoim otoczeniu z osobami wykazującymi cechy narcystyczne i pragną sobie z tym niełatwym problemem poradzić. W szczególności autorka adresuje tę pozycję do kobiet zmagających się z narcyzmem ich partnerów. Twierdzi bowiem, że specjaliści nie mają tu wątpliwości (*sic!*), że mężczyzn-narcyzów jest więcej w ogólnej populacji. Wskazuje nawet na szacunkowe dane mówiące o 75–80% (s. 35). „Narcystyczne bywają także kobiety” – stwierdza ze smutkiem autorka, ale i one w konsekwencji „bardziej przypominają mężczyzn narcyzów” (s. 29). Przyznam szczerze, że nie znam przytoczonych danych



Recenzje

SPI Vol. 19, 2016/1  
ISSN 2450-5358  
e-ISSN 2450-5366  
Reviews



epidemicznych na ten temat. Posłużę się zatem ulubionym zwrotem mojej superwizorki psychoterapii, która w podobnych momentach kwitowała takie wątpliwości wymownym stwierdzeniem: „może tak, a może i nie”. A ja ze swej strony dorzuciłbym jeszcze: „a jeśli tak, to co?”. No właśnie nic, poza przypadkami terapii wskazanymi w książce, w której pacjentami są głównie mężczyźni. Moje ponad trzydziestoletnie doświadczenie terapeutyczne podpowiada mi, że syndrom narcystyczny rozkłada się niemal równomiernie w odniesieniu do obu płci. Ktoś powie, że jednostkowe doświadczenia nie dają prawa do uogólnień – i będzie miał rację. Pojawia się jednak pytanie: na jakiej podstawie autorka buduje swój sąd? Stwierdzenie, iż „specjaliści są tu zgodni” może znaczyć wiele, ale też może nie znaczyć nic. W dziejach różnych dyscyplin różni specjaliści zgodnie twierdzili, że z całą pewnością coś jest takie właśnie, a nie inne, aby później gorączkowo temu zaprzeczać. W przypadku psychoterapii wskażmy choćby tylko exemplum tzw. „schizofrenogennej matki”, którą to tezę, niebudzącą w pewnym okresie najmniejszych wątpliwości, gorączkowo później odwoływano. A skoro przyjęto, iż narcyzami są niemal sami mężczyźni, to wydawnictwo (Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne) posłusznie zdecydowało, aby w stosunku do czytelnika używać formy żeńskiej. Zatem czytając tę książkę zwracano się do mnie jako do kobiety. No niech i tak będzie, ale przyznam, że czułem się czasami dość dziwnie. Czytelnik tej recenzji może podejrzewać, że może chodzić o męski (mój?) lub kobiecy (autorki?) szowinizm płciowy. Nie będąc sędzią w swojej własnej sprawie, nadmienię jedynie, że chodzi mi o wykazanie, że narcyzm jako zaburzenie kliniczne ma bardziej uniwersalny, niż tylko czysto odniesiony do płciowości charakter. Ma też niebagatelny aspekt społeczny oraz kulturowy (o którym nota bene autorka nawet nie wspomina), a przecież narcyzmu można doszukiwać się również w szerokiej perspektywie współczesnej kultury i cywilizacji, gdzie cecha ta w szczególny sposób jest eksponowana, premiowana czy wręcz kulturowana.

Nie tylko wśród mężczyzn. „Każda epoka wykształca własne formy patologii – pisze w swoim eseju Christopher Lasch<sup>1</sup> – które wyrażają w wyolbrzymionej postaci leżącą u jej podstaw strukturę charakteru”.

---

<sup>1</sup> Ch. Lasch, *Narcystyczna osobowość naszych czasów*, „Res Publica Nowa” 2002, nr 1, s. 22.

Z kolei jeden z amerykańskich psychoterapeutów dodaje: „Dawniej przychodzili do nas ludzie z przymusem mycia rąk, fobiami i nerwicami. Dziś widuje się przede wszystkim narcyzów”<sup>2</sup> – konstatuje Sheldon Bach. Tendencje do promowania narcystycznego stylu życia pojawiają się też w oświacie, o czym pozwoliłem sobie w jednej z książek wspomnieć<sup>3</sup>. Niemal wszystkie zaburzenia psychiczne, nie tylko narcyzm, mają bowiem jakieś bliższe lub dalsze konotacje społeczne i kulturowe. Wśród nich zaburzenia osobowości plasują się na czołowym miejscu. Warto byłoby w omawianej książce coś więcej na ten temat wspomnieć.

Jakie są szanse pomocy osobom dotkniętym tego rodzaju zaburzeniami psychicznymi? Kontrowersje są tu widoczne. Przypomnijmy, że o ile w przypadku psychoanalizy Zygmunta Freuda twierdził, że pomoc osobom z tego typu zaburzeniami jest niemożliwa, gdyż nie angażują się one w relację z terapeutą, to inni reprezentanci tego kierunku nie podzielali tego stanowiska. Dla przykładu Heinz Kohut, jeden z czołowych przedstawicieli nurtu określanego jako psychologia Ja, uważał terapię narcyzów za możliwą. Źródłem zaburzenia dośzukiwał się we wcześniejszych nieudanych doświadczeniach osoby narcystycznej z nieudolnymi lub niedostępnymi rodzicami. Nierozwinięte stabilne poczucie siebie powoduje, że dana osoba odbiera innych jako osoby będące przedłużeniem jej Ja, traktując je jako obiekty mające pozostawać nieustannie na jej służbie.

I choć w łagodnej formie narcyzm jest prawidłową formą rozwojową, to przetrwały do dorosłości powoduje niezdolność do miłości i budowania prawidłowych relacji z ludźmi. Staje się zaburzeniem o poważnych konsekwencjach dla otoczenia osoby nią dotkniętej, a także w jakimś sensie dla niej samej. Moje doświadczenia psychoterapeutyczne skłaniają mnie do przekonania, że choć pomoc osobom wykazującym zaburzenia narcystyczne jest niezwykle trudna, wymagająca ponadprzeciętnych umiejętności i wyjątkowo zdrowej struktury ego samego terapeuty, to przynosi ona możliwe efekty czasem i jedynie w momentach, gdy narcyz znajduje się w fazie depresyjnej dekompensacji. Wtedy niejako otwierają się drzwi umożliwiające zaistnienie jakiegokolwiek zamiany.

---

<sup>2</sup> Tamże s. 23.

<sup>3</sup> J. Jagieła, *Narcystyczna szkoła. O psychologicznej rzeczywistości szkoły*, Rubikon, Kraków 2007.

Autorka pragnie dostarczyć czytelnikowi narzędzi umożliwiających zrozumienie osoby narcystycznej. Tworzy ich typologię (typ rozpieszczony zależny, typ doświadczający deprivacji zależny) i rodzaje masek, jakie na siebie nakładają (Tyran, Efekciarz, Nałogowy Samospokajacz, Jedyń Sprawiedliwy). Efektowne to zapewne podziały, ale czy prawdziwe? Każda klasyfikacja winna wszak zgodnie z wymaganiami posiadać określoną kategorię różnicującą (tzw. *differentia specifica*). Co ją w tym wypadku stanowi? W ten sposób z łatwością mógłbym dodać do tej listy przynajmniej kilkanaście innych „masek” (np. Manipulant, Kontroler, Celebryta...). Czy jednak czytelnik zyskałby w ten sposób większe rozumienie tego wielce skomplikowanego psychologicznie zjawiska, jakim są zaburzenia narcystyczne? Rozumienie narcyzmu przez Wendy T. Behary wynika, jak sama to określa, zarówno z założeń terapii poznawczej Aarona T. Becka, jak również terapii schematów Jeffrey E. Younga oraz założeń neurobiologii interpersonalnej Daniela J. Sigela. Teoria schematów Younga<sup>4</sup> to bez wątpienia jedna z ciekawszych koncepcji terapeutycznych ostatnich lat. Zakłada ona istnienie osiemnastu wczesnych schematów dezadaptacyjnych, które ujawniają się następnie w dorosłym życiu jako dysfunkcjonalne przyczyny problemów życiowych. Czy jednak nie są one zbyt trudne dla przeciętnego czytelnika w zrozumieniu narcyzmu, do którego wszak adresowana jest ta książka? A także, czy właśnie na ich podstawie najlepiej daje się wskazać sposoby, za pomocą których przeciętny czytelnik mógłby wypracować metody radzenia sobie z osobą narcystyczną, tzw. sposoby „rozbrajania narcyza”, do czego zachęca autorka? Zwróciłem się z tym pytaniem do dwóch uważnych czytelniczek tej książki, osób w różnym wieku i o różnych doświadczeniach życiowych (psycholożki z wieloletnim doświadczeniem terapeutycznym oraz do studentki psychologii). Obie w równym stopniu powątpiewają w skuteczność tego rodzaju zabiegów. Ja także. Reasumując, pozwolę sobie wejść w rolę belfra, który miałby wystawić ostateczną ocenę tej książki.

<sup>4</sup> Na naszym rynku wydawniczym ukazały się w ostatnim czasie m.in. następujące książki dotyczące wspomnianej koncepcji: J.E. Young, J. Klosko, *Program zmiany sposobu życia: uwalnianie się z pułapek psychologicznych*, przeł. A. Jagielska, Zielone Drzewo, Warszawa 2012; J.E. Young, J.S. Klosko, M.E. Weishaar, *Terapia schematów: przewodnik praktyka*, przeł. O. Waśkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2013.

Byłaby to ocena „trójkowa”. Nad dostawieniem plusa pewnie musiałbym się chwilę zastanowić. Myślę też, że czytelnik dotarłszy do końca książki i odczuwający podobnie jak ja pewnego rodzaju niedosyt, skłonny byłby sięgnąć po inne pozycje poświęcone tej problematyce. I tu znowu spotka go rozczarowanie. Pojawia się wprawdzie literatura zalecana, a tuż za nią bibliografia, która powtarza szereg wcześniejszych publikacji, ale w moim odczuciu jest ona także wielce niekompletna, co samo w sobie uzasadnia odniesienie się do drugiej z wymienionych na wstępie pozycji<sup>5</sup>.

Książka Glynna Harrisona uzupełnia ważne, lecz pominięte w pierwszej omawianej książce aspekty narcyzmu. Autor jest emerytowanym profesorem psychiatrii i konsultantem na brytyjskim uniwersytecie w Bristolu. Zajmował się dotąd klinicznymi problemami psychoz i schizofrenii, poszukując sposobów wczesnego ich diagnozowania i leczenia. Jest członkiem Kościoła anglikańskiego. Twierdzi, że współczesnego człowieka kultury zachodniej opanowała ideologia nadawania nadmiernego znaczenia poczuciu własnej wartości. Ideologia ta wpisała się w ducha naszych czasów, począwszy od ruchów kontrkulturowych lat sześćdziesiątych, powstania humanistycznych kierunków psychoterapeutycznych lat siedemdziesiątych, po obecnie obowiązujące zasady i normy kulturowe. Trzeba jednak zauważyć, że termin „poczucie własnej wartości” pojawił się znacznie wcześniej. Został zaproponowany przez Williama Jamesa, a więc u zarania powstania samej psychologii.

Z kolei Zygmunt Freud, choć nie operował wspomnianym pojęciem, to jednak też i jego uwaga koncentrowała się wokół pozytywnych i negatywnych postaw czy uczuć, jakie ludzie przyjmują wobec siebie. Zajmował się też wrodzoną dziecięcą skłonnością do megalomanii, którą opatrzył mianem narcyzmu. Kontynuatorzy, ale

<sup>5</sup> Aby wymienić tylko: T. Cantelmi, F. Orlando, *Przekroczyć narcyzm*, przeł. W.A. Cichosz, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2007; P. Dessuant, *Narcyzm. Przegląd koncepcji psychoanalitycznych*, przeł. Z. Stadnicka-Dmitriew, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007; A. Lowen, *Narcyzm. Zaprzeczenie prawdziwemu Ja*, przeł. P. Kołyszko, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1995; K. Pospiszyl, *Narcyzm: drogi i bezdroża miłości własnej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995; S. Johnson, *Humanizowanie narcystycznego stylu*, przeł. A. Czownicka, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 1993; S. Johnson, *Styl charakteru*, przeł. B. Mizia, Zysk i S-ka, Poznań 1998 i szereg innych.

też w wielu zakresach krytycy klasycznej psychoanalizy, wnieśli następne elementy do wiedzy na temat budowania poczucia własnej wartości, np. Alfred Adler ze swym „poczuciem niższości” dziecka, które wyraża się w dążeniu do doskonalenia i osiągania sukcesów. Podobnych odniesień do poruszanych tu kwestii można doszukiwać się również u Karen Horney, z jej przekonaniem o znaczeniu zewnętrznych czynników decydujących o poczuciu bezwarunkowej akceptacji. Nie inaczej jest w przypadku koncepcji przywiązania Johna Bowlby’ego, gdzie wadliwe przywiązanie zostało uznane za istotną, a czasem wręcz decydującą przyczynę niskiej samooceny. Dalej, jako sprawcy powstania ideologii nadmiernego poczucia własnej wartości, wymieniani są przede wszystkim psycholodzy nurtu humanistycznego i egzystencjalnego, m.in. Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers, czołowi przedstawiciele kierunku, który okrzyknięty został Ruchem Ludzkiego Potencjału.

W konsekwencji powstał negatywny w swoich skutkach związek między psychologią i rodzącym się kulturowym narcyzmem. Nierzadko też psychologię zaczęto od tego momentu traktować jako substytut religii. W ostatnim okresie krytycznie na ten temat wypowiedziało się wielu badaczy, m.in. Paul Vitz<sup>6</sup> czy wśród krajowych autorów Anna Wasiukiewicz<sup>7</sup>. Glynn Harrison opowiada się natomiast jednoznacznie po stronie tzw. „pozytywnej psychologii”, wymieniając m.in. takich przedstawicieli tego nurtu, jak Albert Ellis oraz Martin Seligman.

I choć istnieją dowody empiryczne na to, że w ostatnich latach samoocena wielu osób się poprawiła, a szereg z nich popadło wręcz w samouwielbienie, to nie przełożyło się to – jak należałoby się spodziewać – na ogólną poprawę zdrowia psychicznego społeczeństwa, przystosowania społecznego czy powstawania dobrych więzi międzyludzkich. Autor w takich przypadkach powołuje się na opublikowane w 2009 roku badania Jennifer Twenge i W. Keitha Campella na temat skali ujawniającego się społecznie zjawiska narcyzmu<sup>8</sup>. Cytu-

<sup>6</sup> P. Vitz, *Psychologia jako religia: kult samouwielbienia*, przeł. O. Żylicz, Ł. Nowak, Oficyna Wydawnicza Logos, Warszawa 2004.

<sup>7</sup> A. Wasiukiewicz, *Psychologia jak religia, religia jak psychologia*, Bollinari Publishing House, Warszawa 2015.

<sup>8</sup> J. Twenge, W.K. Campbell, *The Narcissism Epidemic*, Free Press, London 2009.

je w tym miejscu znamienne stwierdzenie Twenge: „Dzisiejsi młodzi Amerykanie są bardziej pewni siebie, asertywni i roszczeniowi, a jednocześnie bardziej nieszczęśliwi niż kiedykolwiek wcześniej” (s. 65–66). I choć korelacja taka jest widoczna w przytaczanych badaniach, to autor zastrzega się, dając w ten sposób dowód swojej wrażliwości metodologicznej, iż związek ten mimo wszystko nie dowodzi niezbycie zależności przyczynowo-skutkowej. Choć przekonuje, iż wiele może na to wskazywać. Na niezbyt dobry stan kondycji psychicznej współczesnego człowieka może bowiem także wpływać cały szereg innych czynników i obiektywnych zmian cywilizacyjnych.

Glynn Harrison twierdzi również, że ruch *self-esteem* sprytnie zakradł się też do wiary chrześcijańskiej. Píše wprawdzie w oryginale „wiary katolickiej” (s. 52), ale nic nie wskazuje na to, że jako anglikanin jest skłonny tylko tam doszukiwać się omawianego tutaj zjawiska. Celnie zauważa: „W dzisiejszym świecie na opak nie idziemy do konfesjonaułu wyśpowiadać się z grzechu pychy, ale z *niewystarczającej miłości do samego siebie*” (s. 13). Przywołuje też słowa św. Jana Chrzciciela z Ewangelii: „Potrzeba, by On wzrastał, a ja się umniejszał”. Współcześnie jednak, zamiast pokochać Boga, zaczęliśmy kochać samych siebie. A religia nabiera czasem charakteru wyrażającego się w stwierdzeniu: „Rób, jak uważasz” (s. 74–75). Skąd my to znamy – prawda? Hasło: „Róbta, co chceta” dobrze wpisuje się w ten rodzaj mentalności. Etyka wyrzeczenia zaczęła zmieniać się w etykę samospełnienia, przekształcając się w Kościół dla narcyzów. Czy nie są to sądy zbyt krzywdzące i radykalne w stosunku do Kościoła – niech oceni sam czytelnik. Tym bardziej, że właśnie w powrocie do Ewangelii Harrison upatruje nadzieję na przeciwdziałanie tym niekorzystnym zjawiskom kulturowym. „Potrzebujemy otwartej, szczerzej i pełnej wyzwania debaty o narcyzmie i kulcie Ja we współczesnym życiu Kościoła, jednak duchowni nie pomogą nam w tym, jeśli będą zwyczajnie pomagać nam w uleganiu pokusom” – pisze autor (s. 78). Być może książka zapoczątkuje taką dyskusję?

Ruch poczucia własnej wartości został włączony także do systemu edukacji, co z kolei powinno zainteresować pedagogów. Nabiera on coraz częściej w wielu krajach charakteru instytucjonalnego (np. w postaci *The Power of Positive Students International Foundation* – POPS, *Social and Emotional Aspects of Learning* – SEAL i wielu innych). I nie dotyczy to wyłącznie zachodniej Europy i Ameryki,



ale – jak stwierdza autor – można podobne zjawisko zaobserwować również w krajach byłego bloku wschodniego, które odzyskują dopiero swoją podmiotowość (s. 61). Niebagatelne znaczenie ma tu również fakt, że lansowanie ideologii narcystycznej stało się okazją do zarabiania wielkich pieniędzy (s. 58.). Upatrywanie przyczyn wzrastającej agresji, roszczeniowości i przemocy w wielu szkołach jedynie w poczuciu niskiej wartości uczniów jest, zdaniem Harrisona, dużym uproszczeniem, a podnoszenie samoakceptacji uczniów nie jest jedynym antidotum na tego rodzaju bólczki. I znowu powołuje się tu na metodologiczną regułę, iż jeśli nawet odnajdziemy bezpośredni związek między dwoma elementami, nie możemy być pewni, który z nich jest przyczyną, a który stanowi skutek. Zaleca, aby istniało współzawodnictwo pozwalające dzieciom nauczyć się przegrywania i aby dzieci chwalić przede wszystkim za wysiłek, a nie wyłącznie za uzyskiwanie pozytywnych wyników. I nie powinniśmy też traktować dzieci jako centrum wszechświata, ale powinny być kochane za to kim są, biorąc pod uwagę zarówno ich zalety, jak i wady.

Oczywiście i w przypadku tej książki warto nie pozostać bezkrytycznym. Już sam tytuł może budzić wątpliwości. Osoby znające dobrze współczesne kierunki psychodynamiczne, wyrosłe wszak z psychoanalizy, z całą pewnością zauważą, że tytuł książki (nie zmieniając jej zasadniczego przesłania) powinien brzmieć nieco inaczej, np. „Wielkie Ja”, a nie „Wielkie Ego”. Pojęcie „ego” oznacza bowiem w obecnym rozumieniu relację między Ja (ang. *self*) a obiektem. Nie ma też tak pejoratywnego znaczenia jakie często przypisuje się mu w mowie potocznej. Ktoś zapytać też może, a co złego jest w tym, że ktoś przywiązuje jakąś tam wagę do poczucia własnej wartości? Czy należy na przykład zapomnieć o swoim znaczeniu oraz posiadanej godności (wszak, jakby nie było, dziecka Bożego)? Czy w takim razie autor nie powinien skupić się bardziej na ukazaniu możliwości kształtowania Ja realistycznego? Nie nadmiernie rozbuchanego i samouwielbionego, ale też nie poniżonego i zdeprecjonowanego Ja. Warto też, aby dostrzegł, a mam wrażenie, iż nie bardzo jest tego świadomy, że za ujawniającym się narcystycznie wyeksponowanym Ja (niech będzie, że ego), kryje się niemal zawsze właśnie nic innego, jak poczucie swojej niskiej wartości. Że nieustanne udowadnianie i eksponowanie siebie dość obojętnemu na nasze istnienie światu, jest niczym innym, jak psychiczną obroną przed tym właśnie dotkliwym



(a nie zawsze sobie do końca uświadamianym) poczuciem niskiej samooceny. Odwołam się raz jeszcze do własnej praktyki psychoterapeutycznej i powiem, że wśród zgłaszających się pacjentów bardzo trudno znaleźć kogoś o realistycznym Ja. Z reguły to właśnie rzeczywiste poczucie siebie, tak istotne w kształtowaniu się tożsamości jednostki, oraz przekonanie, że „ja to jestem ja” – ze wszystkim swoimi wadami i zaletami – bywa jakże często pogardzane i niedowartościowane. Sugerowany program przeciwdziałania ujemnym zjawiskom o jakich pisze Harrison grzeszy też, według mojej oceny, nadmiarem naiwności. Oto bowiem takie hasła (tak je w gruncie rzeczy należy nazwać), jak: „myśl o sobie w biblijnych kategoriach”, „obierz inny kierunek”, „nawet sam siebie nie sądzę”, „okaż współczucie samemu sobie”, „spójrz na siebie trzeźwo – jak podchodzić do swoich mocnych i słabych stron” i szereg innych, jako slogany czasem brzmią być może dobrze, lecz w praktyce terapeutycznej już nie zawsze znajdują tak proste i oczywiste zastosowanie.

Tak więc książka Harrisona, mimo powyższych uwag, o których – jak myślę – też warto było wspomnieć, w dużym zakresie uzupełnia i pogłębia treść pozycji wcześniej omawianej, przedstawiając kulturowe i społeczne aspekty narcyzmu. Ukazuje też, czego nie czyniła książka wcześniejsza, cenę jaką płacimy wszyscy za sięgające już półwiecza kształtowanie się ruchu nadmiernego poczucia własnej wartości, powstania swoiście rozumianej kultury narcystycznej i wychowania w skutek tego całego „pokolenia Ja”. Czy nie jest to cena zbyt wysoka? Czy nie spowodowała ona wzrostu skali depresji i stanów lękowych wśród całej populacji, którą określa się czasem wręcz „ponurym pokoleniem”? Dla chrześcijanina może się stać cenną wskazówką jak w oparciu o Ewangelię nie popaść we współczesne pułapki kultury premiującej narcyzm i samouwieblenie. Czytelników chcących lepiej zrozumieć współczesne przemiany cywilizacyjne zachęcam zatem do jednoczesnego sięgnięcia po obie omówione tutaj pozycje.