

## Η σχέση με ένα νάρκισσο

Η σχέση με ένα νάρκισσο είναι πάρα πολύ δύσκολη έως και αδύνατη και οδηγεί στην πλήρη αποδιοργάνωση του ατόμου. Πολλές γυναίκες που είχαν μακροχρόνιες σχέσεις με νάρκισσους διαλύθηκαν συναισθηματικά, οικονομικά, πνευματικά, επαγγελματικά. Ο νάρκισσος επηρεάζει το σύντροφό του ύπουλα και επιδέξια. Η επιρροή του διαπερνά και μολύνει την κάθε πτυχή της ύπαρξής του συντρόφου του.

Αρχικά ο νάρκισσος φοράει το «καλό του προσωπίο» για να γοητεύσει το άτομο που τον ενδιαφέρει. Σιγά σιγά, στην πορεία της σχέσης το «προσωπίο» αυτό πέφτει και αρχίζει να διαφαίνεται ο πραγματικός εαυτός του νάρκισσου.

Ο σύντροφος του νάρκισσου έχει μία ατελή ή διαταραγμένη αίσθηση του εαυτού του και της πραγματικότητας. Αλλιώς δεν θα μπορούσε να αντέξει τη σχέση αυτή και θα είχε φύγει. Ο νάρκισσος υποτιμά το σύντροφό του, ενώ μεγαλοποιεί και θαυμάζει τον εαυτό του. Ο σύντροφος του νάρκισσου βάζει τον εαυτό του σε μία θέση μόνιμου θύματος: αυτού που τιμωρείται συνεχώς, αυτού που πρέπει να υπηρετεί τον άλλο, με άλλα λόγια του εξιλαστήριου θύματος. Θυσιάζεται και θυματοποιείται, ενώ ταυτόχρονα δεν έχει επίγνωση της πραγματικής κατάστασης. Έχει πειστεί με ένα τρόπο από το σύντροφό του ότι έχει την υποχρέωση να θυσιάζεται για αυτόν.

Ο σύντροφος του νάρκισσου έχει την τάση να τιμωρεί τον εαυτό του. Είναι μαζοχιστής και η ταλαιπωρία του να ζει με το νάρκισσο είναι μία μορφή αυτο-τιμωρίας. Συμβιώνοντας μαζί του, ενθαρρύνει συγκεκριμένες συμπεριφορές και χαρακτηριστικά που είναι ο πυρήνας του ναρκισσισμού.

Ένας νάρκισσος δεν είναι ποτέ ολοκληρωμένος αν δεν έχει δίπλα του ένα σύντροφο να τον λατρεύει, να τον υπακούει και να τον εκθειάζει. Η αίσθηση ανωτερότητάς του, εξαρτάται από αυτό. Ο σαδιστικός εαυτός του απευθύνεται στο σύντροφό του, διατηρώντας έτσι μία πηγή ικανοποίησης, η οποία υποθάλπει τη ναρκισσιστική προσωπικότητά του.

Μέσα από αυταπάρνηση ο σύντροφος επιβιώνει. Αρνείται τις επιθυμίες του, τα όνειρά του, τις ελπίδες, τις φιλοδοξίες, τις σεξουαλικές του ανάγκες, τις

υλικές του ανάγκες, οτιδήποτε δηλαδή θα μπορούσε να προκαλέσει την οργή του νάρκισσου. Η αυταπάρνηση αυτή εξυπηρετεί και διευκολύνει τη ζωή του νάρκισσου, ικανοποιώντας την αίσθηση ανωτερότητας και μεγαλείου του. Όσο πιο σημαντικό θεωρεί ο νάρκισσος τον εαυτό του, τόσο πιο εύκολο είναι για το σύντροφό του να αγνοεί τον εαυτό του, να μικραίνει, να εκφυλίζεται, να γίνεται η προέκταση του νάρκισσου στο βαθμό που καταντάει να είναι μία θολή σκιά των αναμνήσεων του εαυτού του.

Και οι δύο σύντροφοι «συνεργάζονται» σε αυτό το μακάβριο χορό. Ο ένας προσαρμόζεται βάση του άλλου. Η υποταγή τρέφει την ανωτερότητα, ο μαζοχισμός τρέφει τον σαδισμό και αντίστροφα. Οι ρόλοι προσδιορίζονται από την αρχή και όποια απόκλιση αντιμετωπίζεται με επιθετικότητα ακόμα και βίαιη συμπεριφορά από το νάρκισσο. Το μυαλό και η σκέψη του συντρόφου του νάρκισσου θολώνουν τελείως. Η ακύρωση της κριτικής ικανότητας είναι μέρος της ακύρωσης της προσωπικότητας και της μοναδικότητας που έχει καθένας μας σαν άτομο. Τα δύο αυτά είναι αποτέλεσμα της συμβίωσης με ένα νάρκισσο. Ο σύντροφός του δεν ξέρει πια τι είναι αλήθεια και τι ψέμα, τι είναι σωστό και τι λάθος.

Ο νάρκισσος καλλιεργεί στο σύντροφό του τα συναισθήματα εκείνα που τον έχουν οδηγήσει στην διαμόρφωση της ναρκισσιστικής του προσωπικότητάς: ανασφάλεια, αστάθεια, αποδιοργάνωση, συναισθηματική εγκατάλειψη, αίσθημα κατωτερότητας. Ο κόσμος έτσι γίνεται τρομακτικός και αβέβαιος για το σύντροφο-θύμα, ο οποίος και καταλήγει να στηρίζεται και να εξαρτάται ολοκληρωτικά και αποκλειστικά μόνο από το νάρκισσο - σύντροφό του.

Ο σύντροφος - θύμα δεν ξέρει πώς να φερθεί, πράγμα πολύ φυσιολογικό από τη στιγμή που ζει μέσα σε μία κατάσταση συνεχούς διαπληκτισμού, έντασης και αβεβαιότητας. Επίσης καταλήγει να μην ξέρει τι θέλει, να μην ξέρει ποιος είναι και να μην γνωρίζει τι θέλει να γίνει.

Αυτά όλα είναι πολύ σοβαρά γιατί εμποδίζουν την ικανότητα του ατόμου να εκτιμήσει σωστά την πραγματικότητα. Η «κύρια αμαρτία» του συντρόφου - θύματος είναι ότι ερωτεύτηκε μία εικόνα και όχι ένα πραγματικό πρόσωπο. Η ακύρωση της εικόνας αυτής είναι το πένθος που βιώνει όταν η σχέση τελειώνει.

Το τέλος μίας σχέσης με ένα νάρκισσο είναι γιαυτό πολύ έντονα συναισθηματικά φορτισμένο. Είναι η αποκορύφωση μία μακριάς αλυσίδας συνεχόμενων εξευτελισμών και καθυπόταξης του θύματος. Είναι η επανάσταση των λειτουργικών και υγιών στοιχείων της προσωπικότητας του θύματος ενάντια στην τυραννία του νάρκισσου.

Ο σύντροφος – θύμα, έχει παρερμηνεύσει τελείως την όλη αλληλεπίδραση (δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον όρο σχέση, από την στιγμή που ποτέ δεν υπήρξε πραγματικά παρά μόνο στην φαντασία και στην ελπίδα του συντρόφου – θύματος). Αυτή η παρερμηνεία που απέχει κατά πολύ από την πραγματικότητα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως παθολογική.

Η κακοποίηση είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ναρκισσιστικής διαταραχής. Ο νάρκισσος εξιδανικεύει και μετά υποτιμά και απορρίπτει το αντικείμενο της εξιδανίκευσής του. Αυτή η απότομη υποτίμηση είναι η κακοποίηση. Όλοι οι νάρκισσοι εξιδανικεύουν και μετά υποτιμούν. Αυτός είναι ο πυρήνας του ναρκισσισμού. Ο νάρκισσος εκμεταλλεύεται, λέει ψέματα, υποτιμά, αγνοεί, παραπλανεί και ελέγχει. Όλα αυτά είναι μορφές κακοποίησης.

Υπάρχουν πάρα πολλοί τρόποι κανείς να κακοποιεί. Το να αγαπάει κανείς κάποιον παθολογικά είναι μία μορφή κακοποίησης, με την έννοια ότι καταλήγει να φέρεται στον άλλο σαν να είναι η προέκτασή του, ένα αντικείμενο ή ένα εργαλείο ικανοποίησης του εγώ του. Το να είναι κανείς υπερ-προστατευτικός και να μην σέβεται το προσωπικά όρια του άλλου είναι κακοποίηση. Το να περιμένει υπερβολικά πολλά από τον άλλο είναι και αυτό μία μορφή κακοποίησης.

Οι νάρκισσοι είναι δεξιότεχνες στην κρυφή κακοποίηση. Θα πρέπει κανείς να τους ζήσει για να καταλάβει την κακοποίηση. Υπάρχουν τρεις βασικές κατηγορίες κακοποίησης:

**Εμφανής κακοποίηση:** Η φανερή και ξεκάθαρη κακοποίηση. Η απειλή, ο εξαναγκασμός, τα ψέματα, οι επιπλήξεις, η υποτίμηση, η τιμωρία, η προσβολή, ο εξευτελισμός, η εκμετάλλευση, η παραμέληση, η απόρριψη, είναι όλες μορφές εμφανούς κακοποίησης.

**Η καλυμμένη ή ελεγκτική κακοποίηση:** Ο ναρκισσισμός έχει κατά κύριο λόγο να κάνει με αυτήν την κακοποίηση. Το «α» και του «ω» του νάρκισσου έχουν να κάνουν με τον έλεγχο.

Σαν παιδί ο νάρκισσος έχει εσωτερικεύσει μηνύματα κατωτερότητας και ανεπάρκειας, και έχει συνδέσει την αξία του με αυτά που κάνει και όχι με αυτά που είναι. Το παιδί έχει μάθει να υπηρετεί τις ανάγκες των γονέων του. Η επικοινωνία γίνεται μέσα από τρίγωνα, ο ένας δηλαδή λέει κάτι στον άλλο για να το ακούσει κάποιος τρίτος μέσα στο σπίτι. Ο ένας δεν έχει μάθει να μιλάει απευθείας στον άλλο, δεν έχει μάθει να τον αντιμετωπίζει άμεσα. Έτσι καλλιεργείται μία παθητική – επιθετική συμπεριφορά, ένταση και δυσπιστία μεταξύ των μελών της οικογένειας. Όταν η επικοινωνία είναι άμεση είναι με τη μορφή θυμού ή οργής. Τα όρια μέσα στην οικογένεια είναι ασαφή. Τα παιδιά θεωρούν ότι δεν είναι σημαντικά. Οι γονείς θέλουν να μαθαίνουν τα πάντα γύρω από αυτά, με αποτέλεσμα τα σωματικά και τα ψυχολογικά τους όρια συχνά να παραβιάζονται. Τα συναισθήματα δεν επιτρέπονται, δεν εκφράζονται και δεν συζητούνται. Τα παιδιά δεν μαθαίνουν να αγκαλιάζουν τα συναισθήματά τους, αντιθέτως, μαθαίνουν να τα καταπιέζουν και να μην έχουν επαφή με αυτά. «Τα συναισθήματα δεν είναι έχουν καμία σημασία». Με άλλα λόγια το παιδί μαθαίνει να μην μπορεί να ασκήσει έλεγχο πουθενά. Πάνω από όλα στον εαυτό του, αλλά ούτε και στο περιβάλλον του.

Μέσα από τον ναρκισσισμό του, το άτομο προσπαθεί να επανακτήσει μία ταυτότητα και να μπορέσει να ελέγξει το περιβάλλον του, πιστεύοντας έτσι ότι ελέγχει τον εαυτό του και τη ζωή του.

Η ένταση της ναρκισσιστικής συμπεριφοράς μπορεί να γίνει κατανοητή μέσα από τις πανικόβλητες αντιδράσεις του ατόμου στην παραμικρή πιθανότητα να χάσει τον έλεγχο.

Γιατί όμως πανικοβάλλεται;

Ο νάρκισσος «κουβαλάει όλο τον κόσμο στο κεφάλι του». Δεν υπάρχει τίποτα άλλο εκτός από τον εαυτό του. Οι άλλοι είναι ασήμαντοι και αποτελούν απλά την προέκτασή του. Χάνοντας έτσι κάποιον, είναι σαν να χάνει ένα μέρος του σώματός του ή του μυαλού του. Και αυτό είναι τρομακτικό.

Τα ανεξάρτητα άτομα που δεν συμμορφώνονται με τα θέλω του και τα πιστεύω του, κάνουν το νάρκισσο να συνειδητοποιήσει ότι κάτι πάει λάθος με την κοσμοθεωρία του, ότι δεν είναι το κέντρο του κόσμου, άρα και ότι δεν μπορεί να τον ελέγξει.

Η απώλεια ελέγχου για το νάρκισσο ισοδυναμεί με παραφροσύνη. Η άμυνά του σε αυτό είναι να θεωρεί τους άλλους απλά στοιχεία του μυαλού του. Αν λοιπόν δεν μπορεί να τα ελέγξει σημαίνει ότι χάνει το μυαλό του. Τι θα γινόταν αν συνειδητοποιούσαμε ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη μνήμη μας ή τις σκέψεις μας;

Μέσα από την παραπλάνηση και τον εκβιασμό ο νάρκισσος μπορεί να εξασφαλίσει τα ναρκισσιστικά του εφόδια. Το να μπορεί να ελέγχει τα εφόδιά του είναι θέμα (πνευματικής) ζωής ή θανάτου.

Ο νάρκισσος είναι σαν το ναρκομανή. Είναι εθισμένος στα ναρκισσιστικά του εφόδια και φτάνει σε όποιο άκρο για να εξασφαλίσει την επόμενη του «δόση». Στην προσπάθειά του να κρατήσει τον έλεγχο ή να τον επιβεβαιώσει, μηχανεύεται διάφορους τρόπους:

Είναι απρόβλεπτος, ιδιότροπος, ασυνεπής και παράλογος. Καταστρέφει την κοσμοθεωρία του άλλου, ο οποίος καταλήγει να εξαρτάται από την επόμενη έκρηξη, άρνηση, χαμόγελό του, και γενικά από όλες τις κυκλοθυμίες του. Ο νάρκισσος φροντίζει να είναι ο μόνος αξιόπιστος άνθρωπος στη ζωή του συντρόφου του, καταστρέφοντάς του τον υπόλοιπο κόσμο του μέσα από την παράλογη συμπεριφορά του. Εξασφαλίζει τη σταθερή ύπαρξη στη ζωή του άλλου, αποδιοργανώνοντάς τον.

Ένα από τα αγαπημένα εργαλεία του νάρκισσου είναι η δυσαναλογία των αντιδράσεών του. Αντιδρά με υπερβολική οργή σε ασήμαντα πράγματα. Μπορεί, επίσης, να θυμώσει πολύ με κάτι που διαφωνεί, όσο ευγενικά και να του φέρεται ο άλλος.

Φέρεται άσχημα, προσβλητικά και απαξιωτικά, καλλιεργώντας ένα κλίμα φόβου, προκειμένου να ελέγχει τους άλλους.

Κάτι άλλο που κάνει ο νάρκισσος είναι να συλλέγει όσο το δυνατό περισσότερες πληροφορίες από τον άλλο προκειμένου να τις χρησιμοποιήσει σαν εφόδια για το μέλλον. Όσο περισσότερα γνωρίζει για το άτομο-πηγή των ναρκισσιστικών του εφοδίων, τόσο πιο ικανός είναι να παραπλανήσει, να εκβιάσει, να εξαναγκάσει, ή να το εμφανίσει διαφορετικά. Ο νάρκισσος δεν διστάζει να χρησιμοποιήσει τις πληροφορίες που γνωρίζει για τον άλλο, άσχετα με το πώς τις έμαθε ή το πόσο προσωπικές είναι.

Ο νάρκισσος μηχανεύεται απίστευτες καταστάσεις προκειμένου να γίνει εξαιρετικά απαραίτητος.

Αν όλα τα παραπάνω αποτύχουν, ο νάρκισσος επιστρατεύει φίλους, συναδέλφους, συγγενείς, οποιονδήποτε τρίτο πιστεύει ότι μπορεί να καταφέρει να παραπλανήσει το στόχο του.

Πολλές φορές φροντίζει να εκθέσει τον άλλο σε τρίτους, ώστε η προσβολή να έρθει από αυτούς.

**Περιβάλλουσα κακοποίηση:** Η καλλιέργεια, η αναπαραγωγή και η ενίσχυση μίας ατμόσφαιρας φόβου, αστάθειας, απρόβλεπτης συμπεριφοράς, ενόχλησης. Εδώ δεν υπάρχει σαφής κακοποίηση που μπορεί κανείς να εντοπίσει με πράξεις ή με παραπλανητικά σχήματα ελέγχου.

Το άσχημο όμως συναίσθημα παραμένει, μία αίσθηση δυσaréσκειας εξακολουθεί να ταλαιπωρεί το σύντροφο – θύμα. Μακροπρόθεσμα, ένα τέτοιο περιβάλλον διαβρώνει την αυτοαξία και την αυτοπεποίθηση του ατόμου.

Η εμπιστοσύνη που έχει κανείς για τον εαυτό του κλονίζεται άσχημα. Συχνά τα θύματα υιοθετούν μία παρανοειδή ή σχιζοειδή στάση εκθέτοντας έτσι τους εαυτούς τους σε ακόμα περισσότερη αρνητική κριτική. Οι ρόλοι τότε αντιστρέφονται: το θύμα θεωρείται να είναι ο πνευματικά και ψυχικά διαταραγμένος και ο νάρκισσος εμφανίζεται ως μία ψυχή που ταλαιπωρείται.