

**ELA EMPATYCZNA**



# **Narcyz i** *Empatka*

Skąd się bierze  
to fatalne zauroczenie?  
Droga do wzmocnionej empatki

**© by Ela Empatyczna, 2024**

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2024

ISBN: 978-83-63770-13-6

# NARCYZ I EMPATKA

**Skąd się bierze to fatalne zauroczenie?  
Droga do wzmocnionej empatki**

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyłączeniem zezwoleniem właściciela praw autorskich.*

## Spis treści

4 ...	Wprowadzenie
7 ...	Empatka, czyli kto?
14 ...	Dar czy przekleństwo?
25 ...	Empatka spotyka narcyza
29 ...	Dlaczego narcyza ciągnie do empatki ... z wzajemnością
38 ...	Groza narcystycznej przemocy
54 ...	Empatka opuszcza narcyza
59 ...	Zdrowe granice - rodzaje i jak je wyznaczać
68 ...	Impulsy, które trzeba będzie zwalczyć
81 ...	Droga do uzdrowienia
88 ...	Poznaj swoje obszary podatności
94 ...	Co zrobić, gdy tak trudno odzyskać wiarę w siebie?
100 ..	Jak ponownie zaufać?
105 ..	Odzyskiwanie poczucia przynależności
111 ..	Podsumowanie
114 ..	Prośba i podziękowania

## Wprowadzenie

Przez długie lata wierzyłam, że jestem przewrażliwioną histeryczką, że ciągle "ryczę", bo chcę na siebie zwrócić uwagę, że uważam się za kogoś lepszego, bo współczuję, bo mi zależy. Jak się pewnie domyślasz, te wszystkie myśli nie wzięły się znikąd - słyszałam je przez wiele lat od najbliższej - podobno - mi osoby. Mój mąż widział w mojej wrażliwości moją słabość, pogardzał nią i traktował mnie z politowaniem. "Przestań odstawiać cyrk" - słyszałam wielokrotnie, gdy zdarzyło mi się publicznie otrzeć łzę wzruszenia. "Czy wszystko musi się zawsze kręcić wokół ciebie?" - to inna wersja reakcji na moją wrażliwość i chęć pomagania. Nie szukałam uwagi - owszem, jak każda wrażliwa istota pragnęłam być kochana, ale jeszcze bardziej od zawsze chciałam pomagać, ratować, uzdrawiać. Od zawsze czułam się takim chodzącym workiem na emocje, interesowały mnie sprawy ważne, angażowałam się we wszystko, co miało większe znaczenie. Dałam sobie jednak wmówić, że jestem "artystką ze spalonego teatru", że moja chęć pomocy, chęć niesienia ulgi to dowód na moją niedojrzałość, dziecinnienie. A jednak za każdym razem, gdy mimo mojego łagodnego charakteru, stawałam w swojej obronie, stawiałam granicę - mój narcystyczny mąż wykorzystywał moją empatię i wzbudzał we mnie poczucie winy. Odwoływał się do tej mojej emocjonalnej strony

i kazał mi przeproszać za stawianie granic, które według niego były przesadną lub w ogóle niesprawiedliwą reakcją. Oczywiście wtedy tego nie rozumiałam (nieco więcej przeczytasz o mnie w moim pierwszym ebooku, [SPOTKAĆ NARCYZA I PRZEŻYĆ](#)). Bardzo żałuję, że nikt mi nigdy nie powiedział, że nie każde małżeństwo da się naprawić, nie wszystkich da się uratować, a zwłaszcza tych, którzy nie tylko nie chcą być uratowani, ale na dodatek nie chcą brać odpowiedzialności za swoje czyny, słowa i emocje.

Czasem nie odchodzimy z toksycznych związków, mimo że są dla nas szkodliwe. Dajemy sobie wmówić, że wszystkie problemy to nasza wina, że jesteśmy zbyt emocjonalne, zbyt wymagające, za dużo potrzebujemy, czy wymagamy. Czepiamy się. Histeryzujemy, bierzemy wszystko do siebie. Jesteśmy przewrażliwione. Toksyczni ludzie, w tym narcyzi, unikają brania odpowiedzialności za swój udział w problemach w związku, zależy im jedynie na władzy i kontroli nad partnerką/partnerem. Manipulują i przerzucają winę, aby sprawić, że to my poczujemy się odpowiedzialni. Narcyz postrzega wzięcie odpowiedzialności jako dowód słabości (frajerstwo). Uważa, że taka odpowiedzialność zmniejszyłaby jego władzę i kontrolę nad partnerką. Nie ma empatii i nie interesuje go, jaki wpływ na otoczenie mają jego działania. Wierzy, że zawsze ma rację - i bardzo potrzebuje w to wierzyć, w przeciwnym razie wydałoby się, że nie jest doskonały, a to dla narcyza porażka ostateczna. Tak się boi tego, co czai się w jego wnętrzu, że szuka jedynie doskonałości i sam nakłada maskę doskonałości. Boi się porzucenia i z tego strachu przed porzuceniem, woli nie przyznawać się do winy. Przedkłada własne potrzeby nad dobro innych - nawet własnych dzieci. To nie jest związek, to jest niewola i

wykorzystywanie drugiego człowieka. Jeśli jesteś empatką (albo empatą oczywiście, ja akurat wybrałam pisanie czytelniczek), może Ci być trudno to dostrzec, być może bronisz się przed tą prawdą, ale jeśli nie podejmiesz kroków, aby chronić się przed przemocą emocjonalną, nie tylko nie uratujesz narcyza i tego związku, ale całkowicie unicestwisz siebie. Jako empatką potrzebujesz solidnych granic i wsparcia - najlepiej bliskich i terapeuty - w przeciwnym razie będziesz na najlepszej drodze do samozagłady. Jeśli wylądowałaś w relacji z narcyzem, to jedyny związek, jaki obecnie możesz uratować, to związek z samą sobą.

## Empatka, czyli kto?

(...)

Czy empatia jest czymś, co można "zdiagnozować"? Czy są jakieś sygnały, świadczące o empatii? Czy wiesz, że są różne badania, potwierdzające, że kobiety są bardziej empatyczne, od mężczyzn? Nie chodzi mi teraz o wywoływanie kolejnej wojny płci, ale czytałam, że empatia jest rodzajem "postawy płciowej" i w kilku badaniach wykazano, że jest to prawda. Uważam się za empatkę, właściwie odkąd pamiętam i nigdy nie myślałam o specjalnych dowodach, potwierdzających moją empatię (choć tych dowodów w moim życiu było sporo).

Niemal od zawsze słyszałam, że jestem zbyt wrażliwa, lub za bardzo emocjonalna - często używając tego jako argumentu przeciwko mnie. Podejrzewam, że tak było również w Twoim przypadku, zwłaszcza w trakcie związku z narcyzem. Co jeszcze świadczy o wysokiej empatii afektywnej? Przypomnij sobie, czy:

- Czujesz smutek i radość innych osób, doświadczasz ich, pomimo że nie pochodzą bezpośrednio od Ciebie.
- Podczas spotkań z innymi ludźmi czujesz się czasem wyczerpana, jakby wysysali z Ciebie energię.
- Zmienia się Twój nastrój, czasem bez wyraźnego powodu, a czasem w reakcji na smutek, lub ból kogoś bliskiego.
- Wyczuwasz, że ktoś jest nieszczerzy, lub kręci - oczywiście nie zawsze

potrafisz coś z tym zrobić, czasem zagłuszasz intuicję i starasz się uwierzyć.

- Odczuwasz emocje innych nawet wtedy, kiedy ich nie pokazują i to odczuwasz je tak, jakby były Twoje. Nawet jeśli ktoś bliski nie okazuje smutku, czy złości, Ty natychmiast to zauważasz. Czasem faktycznie możesz je czuć jak swoje własne, wchłaniając je. Wychwytyjesz nawet subtelne zmiany w wyrazie twarzy, tonie głosu, czy mowie ciała, których nie widza inni ludzie. Działają tutaj tzw. neurony lustrzane, czyli obszar w mózgu, który odczytuje sygnały emocjonalne pochodzące od innych ludzi. I niestety przez te neurony doświadczasz tych emocji, jakby były Twoje własne - wyczerpujące prawda? Być może Twoja praca - na przykład w obsłudze klienta - wymaga od Ciebie empatii, ale tak naprawdę czujesz się przytłoczona problemami innych osób. Wyłapujesz je w miejsca publicznych tak, jak inni łapią katar. Z tego powodu często czujesz się wieczorem po prostu zmęczona, wydawałoby się bez powodu - w końcu nie pracujesz fizycznie. Lubisz spędzać czas samotnie, ponieważ możesz wtedy naładować baterie.

Jeśli jesteś empatka, duże znaczenie ma dla Ciebie atmosfera otoczenia. Źle się czujesz w chaosie i hałasie, a uspokajasz na łonie natury. Ten mój radar pomagał mi w przeszłości wybrać miejsce do zamieszkania. Szukając lokum po prostu wyczuwałam, że "to nie jest dla mnie, coś mi nie pasuje".

Ludzie do Ciebie lgną, ponieważ potrafisz słuchać. Robisz za spowiednika, wrózkę, czy terapeutę. Ludzie przychodzą do Ciebie po radę, wsparcie, a nawet motywację, niestety nie rozumieją też, jakie koszty w związku z tym ponosisz. Często uważają Twoją pomoc za coś oczywistego. Ludzie lgną do Ciebie również dlatego, że masz na nich kojący wpływ. Czują się w Twoim



otoczeniu bardziej zrelaksowani, chętnie Cię odwiedzają, słyszysz, że "u Ciebie zawsze jakoś tak miło", albo "nie chce się wychodzić". Z tego powodu empatki wybierają również zawody, polegające na szeroko pojętym uzdrawianiu ludzi.

Jesteś po prostu dobra. Masz wielkie serce i jesteś zdolna do dużych poświęceń. Jesteś lojalną i oddaną przyjaciółką.

Związki romantyczne to dla Ciebie oprócz motyli w brzuchu, również swego rodzaju przytłoczenie. Wyczuwasz nastrój partnera, jego irytację, gniew, a czasem czujesz, że Cię okłamuje, ale nie masz tego jak udowodnić. To samo z pozytywnymi emocjami, wspólne mieszkanie i energia drugiej osoby bywa dla Ciebie męczące. Potrzebujesz swojego "sanktuarium", takiej emocjonalnej klatki Faradaya. Ja na przykład miałam ogromny problem, kiedy na studiach dzieliłam mieszkanie z kilkoma osobami. Moje współlokatorki dosłownie zmieniały energię mojego otoczenia. Z powodu tego przytłoczenia wiele empatki (i empatów) decyduje się pozostać singlami, przynajmniej dopóki nie znajdą partnera, który odpowiednio uszanuje ich granice.

Umiesz porozumiewać się bez słów, w lot łapiesz, o co komuś chodzi, co chce powiedzieć, nawet jeśli ta osoba ma problem z artykulacją.

Przygnębiają Cię wiadomości, ponieważ pełno tam informacji o tragediach i podłości. Nieważne, że te wydarzenia nie dotyczą Ciebie osobiście i tak niemal boli Cię całe ciało. Nieważne, jak daleko dzieją złe rzeczy, ten ból i przemoc są dla Ciebie przytłaczające. Ja teraz już wiem, że nie powinnam oglądać niektórych filmów.

Darzysz ogromną miłością zwierzęta i to okazujesz. Zagadujesz do

mijanych psów, czujesz potrzebę pogłaskania zwierzaka, angażujesz się w pomoc zwierzętom, a ich ciężkie historie idą za Tobą latami.

Być może wybrałaś zawód pielęgniarki, albo lekarza, ponieważ masz zdolność odczuwania bólu i cierpienia. Czasem czujesz to ból i cierpienie nie tylko emocjonalnie, ale i fizycznie.

Empaci to tzw. szefowie skierowani na my ( w odróżnieniu od tych skierowanych na "ja"). Słuchają swojego zespołu, potrafią zmotywować do realizacji celu. Niestety wyczerpani empaci dają sobie wejść na głowę i w takich przypadkach lepiej dla nich, aby nie byli szefami. Nie uda im się nic wyegzekwować, ponieważ pracownicy wyczują, że mogą wykorzystać sytuację i jeszcze wzbudzić współczucie szefa łzawymi historyjkami o tym, dlaczego nie mogli tego, czy tamtego zrobić.

Masz dużą intuicję, tzw. szósty zmysł i Twoje przeczucie rzadko Cię zawodzi - niestety nie zawsze go słuchasz, bo chcesz widzieć w ludziach dobro. Masz zdolność do wyłapywania i przetwarzania nawet najdrobniejszych sygnałów od innej osoby. Nawet jeśli nie wiesz, o co dokładnie chodzi, wiesz, że coś jest na rzeczy.

Nie przejdziesz spokojnie obok osoby cierpiącej, nie jesteś w stanie wyłączyć swojej chęci pomagania. Być może tak jak ja czujesz się źle, jeśli nie wrzucisz czegoś do niemal każdej puszki osoby żebrzącej na ulicy.

Jeśli odnalazłaś się w kilku z tych sytuacji, nie ma wątpliwości, że jesteś empatką. Sama wiem, że nie zawsze łatwo jest myśleć o empatii, że to dar, ale jest to piękna cecha. To empaci mogą zmienić ten świat na lepsze.

## Dar czy przekleństwo?

(...)

**Dar, czy przekleństwo, czyli trudności, jakie niesie za sobą bycie empatką**

Empatia może się czasem wydawać prawdziwym przekleństwem. Nasza wysoka wrażliwość powoduje **trudności w rozróżnianiu emocji własnych i innych ludzi** - to się wszystko plącze i splata w jeden wielki emocjonalny kłębek. Słuchając cudzych historii tak bardzo się z nimi identyfikujemy i niemal zawsze potrafimy znaleźć odniesienie do własnych doświadczeń. Jest to też swoisty sposób weryfikacji autentyczności, zwłaszcza jeśli potrafimy zaufać naszej intuicji. Jeśli jej nie słuchamy, można nas oszukać udając więź porozumienia. Jako wrażliwi empaci chcemy pokazać danej osobie, że ją rozumiemy i ostatecznie w końcu personalizujemy jej cierpienie, przejmujemy jej emocje i to za nami idzie. Naszym zadaniem jest nauczyć się wspierać ludzi bez przejmowania ich ciężarów. Współczucie nie oznacza obowiązku naprawiania życia innych ludzi - o tym muszą pamiętać osoby, którym już zdarzyło się wylądować w relacji z narcyzem. Z faktu, że jesteś empatką i widzisz ból i cierpienie nie wynika obowiązek znajdowania rozwiązań problemów innych ludzi (psychologia nazywa to współzależnością). Możesz zaoferować tyle wsparcia, ile się da bez negatywnego wpływu na Ciebie, bez przytłoczenia Cię negatywnymi emocjami, lub poczuciem odpowiedzialności za sukces drugiej osoby.

Empaci są niczym gąbka, wchłaniają cudzy smutek, niepokój i złość. To jest bardzo wyczerpujące - właśnie zwłaszcza w sytuacji, gdy te emocje nie są nasze. Kiedy czujesz negatywny ciężar napierających emocji - dla dobra swojego (i również tej drugiej osoby) wycofaj się. Zasada samolotowa. Jeśli pozwolisz na przytłoczenie i wyczerpanie, możesz skończyć jako zgorzkniała i urażona osoba. Jeśli ktoś oczekuje od Ciebie więcej, niż możesz dać bez poświęcania siebie, możesz postawić granicę, mówiąc np.: "bardzo Ci współczuję i nawet sobie nie wyobrażam, przez co przechodzisz, ale jestem obecnie w trudnym emocjonalnie momencie i nie mogę Ci zaoferować więcej, niż to, że jestem tu i myślę o tobie".

**Stawianie granic** to właśnie kolejne wyzwanie, z którym mierzą się empaci. Czujemy się winni, gdy mamy chronić siebie i wyznaczyć granice, których potrzebujemy. Dobrze rozumiemy, czym jest samotność w chwili, gdy potrzebne jest wsparcie, więc mamy ogromne pragnienie pomagania, bycia to "opoką" dla drugiego człowieka. To może prowadzić do zaniedbywania własnych potrzeb i stawiania innych na pierwszym miejscu, bez względu na koszty własne. Jeśli jesteś empatką, która ma za sobą nieprzepracowane traumy i która zagłusza głos intuicji, Twój problem ze stawianiem granic może wynikać również z paraliżującego strachu przed odrzuceniem, albo konfliktem. Być może doświadczyłaś już w życiu karania ciszą, lub innych form tzw. stonewallingu (blokowanie - więcej o tym przeczytasz np. w ebookach Agaty Butler: [ABC Narcyza](#) i [Gaslighting - psychologiczne morderstwo](#)) - który krótko mówiąc jest przemocą i polega na emocjonalnym wycofaniu stosującej przemoc osoby (to może być właśnie milczenie, przybranie obrażonej postawy, lub wyjście bez

mówienie dokąd i na jak długo). Jeśli się w to uwikłasz, możesz potem latami płacić tego koszty - odzyskanie własnego zdrowia psychicznego może Cię kosztować dużo czasu, energii i nie ukrywajmy, pieniędzy. Czasem po prostu musisz wybrać pomiędzy dwoma trudnymi sytuacjami: cierpieniem związanym z przebywaniem w miejscu, które Cię powoli wyniszcza, oraz cierpieniem związanym z opuszczeniem tego miejsca/relacji i zaczęciem od początku. W takich momentach warto zadać sobie np. pytanie "gdybym była teraz dla siebie ważna (gdybym siebie kochała), jakie cierpienie wolałabym wybrać?". **Innym wyzwaniem jest np. poczucie izolacji i niezrozumienia.** Nasze zaangażowanie i wrażliwość często bywają niezrozumiane, a co dopiero mówić o docenieniu. O "przewrażliwieniu" słyszymy zarówno w domu, jak i w pracy. Wydawałoby się, że zaangażowany pracownik jest na wagę złota, jednak wiele empatek (i empatów) słyszy od szefów, czy kolegów "już się tak nie wczuwaj", albo "nie traktuj tego tak osobiście, to tylko praca". W związku partnerskim też często słyszymy "nie uważasz, że trochę przesadzasz?", lub "szukasz problemu tam, gdzie go nie ma, robisz z igły widły" itp. Takie umniejszanie to jest sygnał ostrzegawczy i może świadczyć o tym, że ktoś stosuje wobec nas gaslighting (manipulacja, polegająca na kwestionowaniu cudzych uczuć, opinii, sprawianiu, że osoba sama zaczyna kwestionować swoje wspomnienia i postrzeganie rzeczywistości, a w konsekwencji nawet swoją poczytalność). Osoba gaslightująca może umniejszać nasze słowa, czy osiągnięcia - co dla empatki jest trudno do zrozumienia. Dlaczego ukochana osoba może próbować umniejszać nasze uczucia, związane np. z jakimś sukcesem - "trafiło ci się jak ślepej kurze ziarno, nie podniecaj się

tak". Narcystyczne osoby, niczym zawodowi ankieterzy, zbierają informacje, aby za jakiś czas wykorzystać je przeciwko nam, przekręcając słowa i manipulując, żeby podkopać nasze poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie. Niestety choćbyśmy byli nie wiem jak bardzo współczujący, nikogo nie zmusimy do uszanowania naszych uczuć. Jedyne, co możemy zrobić to wzmocnić siebie i zdecydować, czy chcemy przebywać z osobą, która unieważnia nasze uczucia w najgorszych, lub szczęśliwych chwilach naszego życia. Jako empati obawiamy się zranić innych ludzi, dlatego zawsze stawiamy ich na pierwszym miejscu - potrzebujemy "naprawdę ważnego powodu", aby zadbać o własne potrzeby. Mamy zdolność widzenia spraw z wielu perspektyw, gdy dla innych sytuacje są czarno-białe. Musimy się nauczyć, że odmawianie, a nawet rozczarowanie niektórych ludzi jest w porządku, że można po prostu odmówić, nie tłumacząc się lub nie szukając odpowiednio ważnych powodów. Możesz powiedzieć po prostu "nie mogę" lub nawet "nie chcę tego robić". Sama wiem, że nie jest to łatwe i na początku trzeba się pilnować, przypominać sobie, że nikt nie ma jakichś specjalnych praw wobec naszej osoby, że należymy tylko do siebie. Nie musisz czuć się winna, nie musisz się specjalnie tłumaczyć, lub obiecywać, że "jutro". Potem będziesz mieć do siebie żal. Stawianie siebie na pierwszym miejscu nie czyni z Ciebie złego człowieka. Nie jesteś narcyzem, tylko dlatego, że jesteś dla siebie priorytetem. Kasowanie planów, lub odmowa pomocy, na którą nie masz ochoty, albo czasu, to nie jest przestępstwo, ani świństwo, ani grzech. Katolickie przykazanie "szanuj bliźniego swego, jak siebie samego" zupełnie nie ma odniesienia do empatów. Empata powinien powtarzać

sobie odwrotne przykazanie "szanuj siebie samego, jak bliźniego swego". Nawet jeśli to spowoduje, że ktoś przestanie Cię lubić - nic się nie stanie, a raczej będzie to weryfikacja Twoich więzi z ludźmi. Nie wszyscy muszą Cię lubić, a nie ma boleśniejszej i gorszej w skutkach zdrady, niż zdrada samej siebie.

## Empatka spotyka narcyza

Spotkanie empatki i narcyza to zderzenie dwóch zupełnie różnych światów. Narcyz uwielbia krytykować, poniżać, uderzać w czułe punkty, sypać sól na niezagojone rany. A to wszystko dlatego, że sam ma pełno niezagojonych części, które dosłownie go pożerają - czego nie widać po zewnętrznej fasadzie. I narcyz zrobi wszystko, aby tę fasadę utrzymać, oczekując że to świat się do niego dostosuje, a my dokonamy niemożliwego i zabierzemy ten jego ból. Mamy poświęcić siebie, aby potwierdzić jego ważność. Narcyz projektuje na Ciebie swoje największe lęki i wady. Kiedy wejdiesz w jego chaos, może Ci być trudno dostrzec prawdę. Czasem jest tak, że gdy podejmiemy do czegoś zbyt blisko, nie mamy możliwości dostrzec tzw. całego obrazu. Kiedy spędzasz większość czasu w obecności narcyza, który pozbawia Cię energii, a nawet wiary we własne zdrowie psychiczne, zaczynasz wierzyć w rzeczy, w które nigdy nie sądziłaś, że mogłabyś wierzyć - oraz zachowywać się tak, jak nigdy siebie o to nie podejrzewałaś. Z pełnej życia kobiety, być może kobiety sukcesu - stajesz się potulną owieczką, którą siedzi cicho, żeby nie sprowokować wilka. Im szybciej zorientujesz się, że masz do czynienia z osobą, która nie jest zainteresowana poprawą sytuacji, a jedynie władzą i kontrolą nad sobą, tym szybciej zrobisz pierwszy krok ku wolności.