

Psychiatria i Psychoterapia 2013; tom 9, numer 2: strony 29-30
wersja pierwotna - elektroniczna

Katarzyna Klasa

RECENZJA: WENDY T. BEHARY: ROZBROIĆ NARCYZA.

JAK RADZIĆ SOBIE Z OSOBĄ ZAPATRZONĄ W SIEBIE.

GWP, Sopot, 2014, s. 222.

Wendy T. Behary, amerykańska terapeutka i superwizorka poznawcza, specjalizująca się w leczeniu narcyzmu i terapii par, podejmuje w swojej książce temat niemal archetypowy: jak funkcjonować w relacji z osobami, które pozostają w relacji głównie ze sobą - jak radzić sobie z Narcyzami? W tej napisanej w popularnonaukowy sposób, potoczystym stylem, książce, Autorka łączy swoje dwa główne zainteresowania zawodowe, dzieląc się z czytelnikami refleksjami z wieloletniej pracy klinicznej. Opisuje również pokrótce w przystępny sposób trzy źródła inspiracji w swojej praktyce zawodowej: terapię poznawczą, terapię schematów (J.E. Young) i neurobiologię interpersonalną (D.J. Siegel), które stanowią także podstawę refleksji i wskazówek zawartych w omawianej książce. „Rozbroić narcyza” jest zresztą pozycją typu „samopomocowego”: czytelnik (czy też czytelniczka – przy tłumaczeniu na język polski zdecydowano o użyciu formy żeńskiej w odniesieniu do czytelników, podczas gdy jednocześnie w wersji oryginalnej Autorka przyjęła, że „narcyz” będzie określany jako „on” w związku z tym, że większość osób narcystycznych to mężczyźni, s.28) znajdzie w niej rozmaite ćwiczenia, np. „Z jakim typem narcyza masz do czynienia” (s.42), „Dlaczego narcyz uruchamia twoje schematy?” (s.123), „Skorzystanie z kart schematów” (s.187) oraz krótkie „opisy przypadków” funkcjonowania narcyzów i osób z ich otoczenia, pozwalające lepiej zrozumieć nakreślane przez nią sposoby rozumowania (i postępowania). Interesujące są w tym kontekście także opisy pracy Autorki podczas sesji terapeutycznych. Nieodparcie nasuwa się przy tym myśl, że na kształt omawianej pozycji miało wpływ także jeszcze jedno zainteresowanie zawodowe Autorki, mianowicie coaching i doskonalenie umiejętności interpersonalnych (więcej informacji o Autorce osoby zainteresowane mogą znaleźć na jej stronie internetowej).

Sama książka podzielona została na siedem rozdziałów: 1. Zarys sytuacji: zrozumieć istotę narcyzmu, 2. Zrozumieć anatomię osobowości: schematy a mózg, 3. Wewnętrzne siła: rozpoznawanie własnych pułapek, 4. Pokonywanie przeszkód: kłopoty, potknięcia i zakłócenia w procesie komunikacji, 5. Miej się na baczności: najtrudniejsze spotkania z narcyzem, 6. Empatyczna konfrontacja: zwycięska strategia interpersonalnej skuteczności, 7. Siedem darów

komunikacji z narcyzem, zawiera również spis polecanej literatury oraz bibliografię. Interesujące są także – zazwyczaj pomijane – przedmowy, autorstwa J.E. Younga i D.J. Siegela.

Wbrew tytułowi, który mógłby sugerować zawartość o charakterze „rozwiązań siłowych”, głównym wątkiem i celem jest tu dochodzenie do skutecznej, korzystnej dla obu stron relacji, komunikacji i wypracowanie efektywnych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych, „prowokowanych” przez Narcyzów.

Uwagę zwraca okładka omawianej książki – dumnie wypina na niej puchatą pierś rasowy gołąb, stojący na palcach. Przypomina to, o tym, na co wskazuje także Autorka, mianowicie że Narcyzi pod nastroszonymi piórkami często kryją delikatny szkielet, z którym – jak z jego właścicielem – warto obchodzić się z wyczuciem. Praca Wendy T. Behary może być w tym pomocna.

Katarzyna Klasa

Zakład Psychoterapii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie