اضطراب الشخصية النرجسية

Narcissistic personality disorder

عندما ينشر شخص ما العديد من الصور الشخصية على حسابه في مواقع المواعدة أو عندما يتحدث عن نفسه بصورة مستمرة في الموعد الأول، قد نسمي هذا الشخص بالنرجسي. ولكن النرجسي الحقيقي هو الشخص المصاب ب اضطراب الشخصية النرجسية. وهي حالة مرتبطة بالصحة العقلية ويمكن تمييز الشخص من خلال:

الشعور بأنه ذو شأن كبير للغاية.

الشعور بحاجة كبيرة للاهتمام والإعجاب.

فقدانه التعاطف تجاه الآخرين.

امتلاكه لعلاقات مضطربة.

تقول المعالجة المرخصة ربيكا ويلر أن هذه الصفات قد تتطور لتشمل الأنانية المطلقة على حساب الآخرين، بالإضافة إلى عدم قدرته على مراعاة مشاعر الآخرين بالمرة.

إن اضطراب الشخصية النرجسية ، مثل كل الاضطرابات العقلية الأخرى، ليس أبيض أو أسود فقط. تقول الدكتورة فران والفيس، الطبيبة النفسية المتخصصة بشؤون الأسرة والعلاقات في بيفرلي هيلز: «يوجد طيف واسع للنرجسية».

يسجل الإصدار الأخير للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية تسعة معايير لاضطراب الشخصية النرجسية، ولكنه ينص على أن الشخص لا يحتاج لأكثر من خمسة معايير ليُشخَص نرجسيًا.

المعايير التسعة الرسمية لاضطراب الشخصية النرجسية:

الشعور بأنه ذو شأن كبير.

الانشغال بأوهام النجاح غير المسبوق، القوة أو التألق أو الجمال أو الحب المثالي.

الاعتقاد بأنه شخص مميز وفريد ولا يستطيع أن يفهمه سوى الأشخاص المميزين أو ذوو المكانة العالية.

الحاجة إلى أن يكون موضع إعجاب.

الشعور بالاستحقاق.

فقدان التعاطف نحو الآخرين.

حسد الآخرين أو اعتقاده بأنه موضع حسد.

إظهار سلوك متعجرف ومتكبر.

السلوك الاستغلالي بين الأشخاص.

إن معرفة المعايير التشخيصية الرسمية لاضطراب الشخصية النرجسية لن تسهل عليك اكتشاف الشخص النرجسي، خاصةً عند ارتباطك بصورة عاطفية معه. من غير الممكن غالبًا معرفة إذا كان الشخص مصابًا باضطراب الشخصية النرجسية دون اللجوء إلى شخص مختص.

بالإضافة إلى ذلك، عندما يتساءل شخص ما إذا كان الشخص الذي يواعده لديه اضطراب الشخصية النرجسية ، لن يفكر بـِ «هل هو مصاب باضطراب الشخصية النرجسية؟» سيتساءل إذا كانت المعاملة التي يحصل عليها صحية ومستدامة على المدى البعيد. من فضلك تجنب محاولة تشخصيك للشخص الذي تواعده أثناء الحديث. بدلًا من هذا، استمر بالقراءة لتحصل على بصيرة بخصوص مقدار صحة علاقتك.

أنت هنا لأنك تشعر بالقلق، وهذا القلق شرعي إذا كانت صحتك على المحك. إذا كنت تعتقد أن هذه العلامات تتطابق، سنعطيك بعض النصائح للتعامل مع الموقف:

1. كانوا جذابين للغاية … في البداية

بدأ الأمر مثل قصص الخيال، ربما راسلوك بصورة مستمرة، أو أخبروك بأنهم يحبونك في أول شهر، الأمر الذي يشير إليه بعض المختصين بقصف الحب.

قد يخبروك أنك ذكي للغاية، أو أنكما متوافقان للغاية، حتى وإن لم يمر وقت طويل منذ أول موعد بينكما.

تقول ندرا غلوفر تواب، مؤسِسة Kaleidoscope Counseling في شارلوت، شمال كارولينا: «يعتقد النرجسيون أنهم يستحقون أن يكونوا مع أشخاص مميزين، والأشخاص المميزون هؤلاء هم الوحيدون الذين يستطيعون تقديرهم بصورة كاملة».

ولكن حالما تقوم بأي عمل يخيب آمالهم سينقلبون عليك.

وغالبًا لن يكون لديك أدنى فكرة عما فعلت. تقول تواب: «لا علاقة لطريقة معاملة النرجسيين لك، أو انقلابهم عليك، بما فعلته أنت بل إن الأمر مرتبط بمعتقداتهم».

نصيحة ويلر: إذا حاول شخص التقرب إليك بصورة سريعة بالبداية، كن حذرًا. بالطبع، جميعنا نحب الشعور المصاحب لرغبة أحد ما بنا بصورة كبيرة، ولكن الحب الحقيقي يجب أن ينمو.

يقول ويلر: «إذا كنت تعتقد أنهم أحبوك في وقت قصير للغاية، فإن اعتقادك في محله. أو إذا كنت تعتقد أنهم لا يعرفون الكثير عنك ليحبوك بصورة حقيقة، فإن اعتقادك صحيح».

2. هم من يستولون على الجزء الأكبر من الحديث، متحدثين حول مقدار عظمتهم

تقول الطبيبة النفسية جاكلين كرول: «يحب النرجسيون التكلم بمبالغة عن إنجازاتهم ومؤهلاتهم. يفعلون هذا لأنهم يعتقدون أنهم أفضل وأذكى من الآخرين، ولأنه يساعدهم على خلق مظهر الشخص الواثق من نفسه».

تضيف الطبيبة النفسية الدكتورة أنجيلا غريس أن النرجسيين يبالغون غالبًا في إنجازاتهم ويزخرفون مواهبهم في هذه القصص للحصول على إعجاب الآخرين. وهم مشغولون للغاية في التحدث عن أنفسهم بدلًا من الاستماع إليك.

اسال نفسك: ماذا يحدث عندما تتحدث عن نفسك؟ هل يسألوك أسئلة بخصوص ما تقول؟ هل يظهرون أي رغبة في معرفة أشياء أكثر عنك؟ أم يغيرون الحديث ليصبح حولهم؟

اضطراب الشخصية النرجسية Narcissistic personality disorder الأسباب والأعراض والتشخيص والعلاج صفات الشخص النرجسي صفات النرجسيين

3. يتغدون على المجاملات

قد يبدو أن النرجسيين يملكون ثقةً عاليةً بالنفس، ولكن طبقًا لتواب، يفتقر معظم الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية للثقة بالنفس.

وتضيف: «يحتاجون للكثير من المدح، وإذا لم تعطه لهم سيحاولون التماسه منك». ولهذا السبب ينظرون إليك دائما بصورة مستمرة لتخبرهم بمقدار عظمتهم.

تقول شيرين بيكار، مختصة العلاقات والعائلات: «يستخدم النرجسيون الأشخاص الآخرين –الأشخاص الذين يتعاطفون بصورة كبيرة– لتغذية ثقتهم بنفسهم ولجعلهم أكثر قوةً. ولكن بسبب قلة ثقتهم بأنفسهم، من الممكن تجاهل غرورهم بسهولة، ما يزيد من حاجتهم للمديح».

تقول بيكار: «إن الفرق الرئيسي بين الأشخاص الواثقين من نفسهم وأصحاب اضطراب الشخصية النرجسية هو أن النرجسيين يحتاجون إلى الآخرين لرفعهم، ويفعلون هذا عن طريق تسقيطهم للآخرين. أمران لا يفعلهما الأشخاص الواثقين من أنفسهم».

4. يفتقدون للتعاطف

تقول والفش إن الافتقار للتعاطف، أو القدرة على الشعور بما يمر به الآخرين، هي إحدى السمات المميزة للشخص النرجسي.

هل يهتم شريكك عندما تمر بيوم سيء في العمل، أو عندما تتشاجر مع صديقك المقرب؟ أم يشعرون بالملل عندما تحاول شرح الأمور التي تغضبك وتحزنك؟

تقول ويلفش إن عدم القدرة على التعاطف، أو حتى الشفقة، هي سبب انهيار أغلب علاقات النرجسيين، بعيدًا عن كونهم نرجسيين أو لا.

5. لا يملكون أي صداقات طويلة الأمد

لا يملك أغلب النرجسيين أي صداقات حقيقية طويلة الأمد. إذا حاولت البحث في علاقاتهم فلن تجد سوى معارف عرضية، زملاء مستهزئين، وأعداء.

نتيجةً لهذا، قد يحاول النرجسيون انتقادك عندما تحاول التسكع مع أصدقائك. وقد يقولون إنك لا تقضي وقتًا كافيًا معهم، ما يجعلك تشعر بالذنب عندما تقضي بعض الوقت مع أصدقائك، أو قد يوبخوك بسبب أنواع الأصدقاء الذين تملكهم.

اسأل نفسك هذه الاسئلة:

كيف يعامل شريكك شخص ما لا يريد أي شيء منه؟

هل يملك شريكك أي صداقات طويلة الأمد؟

هل يتكلمون عن رغبتهم بوجود عدو في حياتهم؟

6. يحاولون مضايقتك باستمرار

قد يبدو الأمر في البداية أنهم يحاولون إغاظتك، لكن يتحول الأمر بعدها إلى إزعاج مستمر.

على نحو مفاجئ، سيصبح كل شيء تفعله، من خياراتك للملابس والطعام إلى الأشخاص الذين تقضي وقتك معهم إلى ما تشاهده على التلفاز، مشكلةً بالنسبة لهم.

تقول بيكار: «سيحاولون قمعك ومناداتك باستخدام ألفاظ نابية، وحتى استخدام دعابات ليست مضحكةً بالمرة. إن هدفهم هو التقليل من ثقة الآخرين بأنفسهم حتى يتمكنوا من زيادة ثقتهم لأن هذا الأمر سيجعلهم أكثر قوةً».

علاوة على ذلك، سيعزز التفاعل بخصوص ما يقولوه سلوكهم. تقول بيكار أن النرجسي يحب هذا التفاعل والسبب هو أنه يبين لهم قدرتهم في التأثير على الحالة العاطفية للآخرين.

إذا حاول الشخص النرجسي إهانتك بعد تنفيذك لعمل يستحق الاحتفال، ابحث عن طريقة للهروب. تقول تواب: «قد يقول النرجسي “كنتَ قادرًا على فعل هذا الأمر لأني لم أنم بصورة جيدة’ أو أي عذر آخر ليبدو الأمر أنك تمتلك أفضلية لا يملكوها».

7. يحاولون الاستهانة بك

وهو نوع من التلاعب والاستغلال العاطفي، ومن السمات المميزة للنرجسية. قد يتفوه النرجسي بكذبات وقحة، يتهم الآخرين بطريقة كاذبة، متلاعبًا بالحقيقة ومحرفها من منظورك.

من علامات هذه الاستهانة:

لم تعد تشعر أنك الشخص الذي كنت عليه.

تشعر أنك أكثر قلقًا وأقل ثقة مما سبق.

تتساءل غالبًا إذا كنت تتصرف بحساسية مبالغ بها.

تشعر أن كل ما تفعله خاطئ.

تعتقد دائمًا أن الخطأ خطؤك عندما تسوء الأمور.

تعتذر بكثرة.

تشعر بوجود شيء خاطئ، ولكنك غير قادر على معرفته.

تتساءل غالبًا إذا كان جوابك لشريكك في محله.

تختلق الأعذار لسلوك شريكك.

تقول بيكار: «يفعل النرجسيون هذه الأمور لجعل الآخرين يشكون في أنفسهم باعتبارها طريقةً ليشعروا بالتفوق. يزدهر النرجسيون عند تبجيل الآخرين لهم، ولهذا يستخدمون أساليبهم هذه لتبجلهم».

8. يتجنب النرجسيون تعريف العلاقة التي تجمعكم

هناك العديد من الأسباب التي تمنع الشخص من وصف العلاقة التي تجمعه بالشخص الآخر. قد يكون السبب هو تعدد العلاقات العاطفية، أو لعلكما اتفقتما على صداقة مع امتيازات، أو قد تكون علاقة عفوية.

ولكن إذا أظهر شريكك العلامات الأخرى في هذه القائمة ولم يحاول تعريف طبيعة العلاقة، هذه إشارة غير جيدة.

يتوقع بعض النرجسيون أن تعاملهم بمثابة شريك ليحصلوا على الفوائد الحميمية والعاطفية والجنسية في نفس الوقت الذي يراقبون فيه الآخرين الذين يعتبروهم أعلى مقامًا.

في الواقع، قد تلاحظ أن شريكك يغازل الآخرين أمامك، تقول أييرل كيركوود مؤلفة كتاب «Working My Way Back to Me: A Frank Memoir of Self-Discovery»: «إذا حاولت التكلم بخصوص مشاعرك التي تخص عدم احترامهم لك، سيلومون اهتياجك، وينادوك بالمجنون، وسيستغلون هذا كي لا يلتزموا بالعلاقة. وإذا لم تقل أي شيء ستثبت لهم أنك لا تستحق الاحترام».

إذا كنت تعتقد أنك خسران في كلتا الحالتين، فإن اعتقادك صحيح. ولكن تذكر أنك تستحق شخصًا ملتزمًا بالعلاقة بنفس المقدار الذي تلتزم به أنت.

9. يعتقدون أنهم على حق بخصوص كل شيء … ولا يعتذرون أبدًا

إن الشجار مع الشخص النرجسي هو أمر مستحيل.

تقول تواب: «ليس هناك نقاش أو تفاهم مع الشخص النرجسي، لأنهم دائمًا على صواب. لن يعتبروا الخلاف خلافًا، بل سيعتبروه طريقتهم في إعطائك درسًا بخصوص أمر ما».

طبقًا لبيكار، قد تكون تواعد شخصًا نرجسيًا إذا كنت تعتقد أن شريكك:

لا يستمع إليك.

غير قادر على فهمك.

لا يحتملون المسؤولية بخصوص دورهم في المشكلة.

لا يحاولون التفاهم بالمرة.

في حين أن إنهاء العلاقة مع الشخص النرجسي هو أفضل حل، تنصح ويلر تجنب النقاشات والمفاوضات. «إن الأمر الذي يدفع النرجسي نحو الجنون هو انعدام السيطرة والشجار. كلما قل شجارك معهم، ستقل السلطة التي تعطيها لهم نحوك».

قد يظهر عدم قدرتهم على الاعتذار نفسها في مواقف يكون فيها شريكك مخطئ بصورة كاملة، مثل:

الوصول متأخرين إلى المواعيد المهمة.

عدم الاتصال عندما يوعدونك بالاتصال.

إلغاء خطط مهمة في اللحظة الأخيرة، مثل مقابلة أهلك أو أصدقائك.

10. يصابون بالهلع عندما تحاول الانفصال عنهم

عندما تحاول الانفصال عن الشخص النرجسي سيحاول الحفاظ عليك في حياته.

11. وعندما تخبره أنك قد اكتفيت منه، سينتقدك

تقول بيكار إنك إذا أصريت على إنهاء علاقتك معهم، سيجعلون من أذيتك هدفًا لهم والسبب هو تركك لهم.

«سيتضرر غرورهم لدرجة تجعلهم يشعرون بالكره والغضب اتجاه أي شخص يحملهم الخطأ. إذ إن كل شيء هو خطأ الآخرين، والانفصال من ضمنها».

ما هي النتيجة؟ سيتكلمون بالسوء عنك للمحافظة على ماء وجههم، أو قد يبدؤون بمواعدة شخص آخر مباشرةً ليشعروك بالغيرة وليشفوا غرورهم، أو قد يحاولون سرقة أصداقائك.

أسباب اضطراب الشخصية النرجسية

إن أسباب الإصابة باضطراب الشخصية النرجسية غير مفهومة بصورة جيدة. يُعتقد أن العوامل الجينية والبيولوجية بالإضافة إلى ما يمر به الشخص في بداية حياته تلعب دورًا في تطور هذه الحالة.

العلاج

يشكل علاج اضطراب الشخصية النرجسية تحديًا لأن الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب يملكون قدرًا كبيرًا من العظمة، ما يُصعب عليهم اعترافهم بمشاكلهم. قد يساعد العلاج النفسي الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية في ارتباطهم بالآخرين بطريقة أكثر صحية ورحمة.