

# NÁRCISZTIKUS.. attól

## normális? de meddig???

### honnantól betegség?

Narcizmus... Narcisztikusok világában élünk... Vajon meddig normális, hogy az ember szereti önmagát, saját személyét fontosnak tartja? Honnan lesz ez irreális fontosság és



vált át túlzott önszeretetre? Az a narcizmus, mikor az egyén önmagát, saját személyének irreális fontosságot és presztízst tulajdonít, helyzetét, problémáit és tetteit indokolatlanul különlegesnek, kivételesnek látja, és a legtapintatosabban kifejezett ellenvéleményre is a sértett nagyság fájdalmas gőgjével reagál? Igen. Nagy körvonalakban... Ez azonban inkább csak a felszín. Sokat olvasni arról, hogy társadalmunk melegágya az ilyen emberi beállítódásnak. Közhely a felgyorsult élettempóban

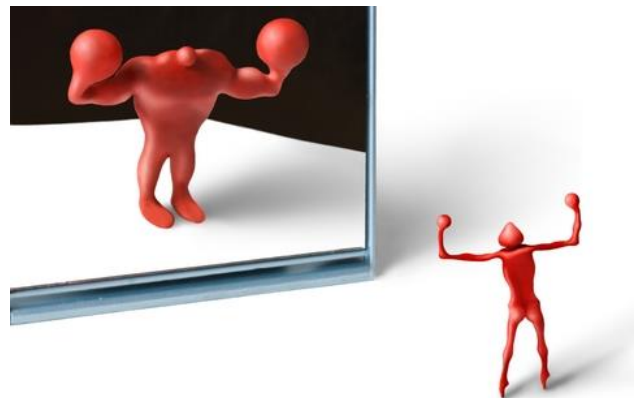
magára maradt gyermek képe, akit a büntudatos szülők ugyanakkor eszement anyagi túlkényeztetéssel próbálnak kárpótolni. És persze az ilyen gyerekből lesz az a bizonyos érzelmileg labilis felnőtt, aki meg van győződve arról, hogy neki minden jár, s az önmagára irányultságot, a rosszul felfogott önmegvalósítást könnyen és kételyek nélkül életprogramjává teszi. A korszerű életvitel pedig a személytelen kommunikáció térhódításával, a minden téren érvényesülő igen erős versennyel, a valódi - családi, vallási vagy egyéb - kisközösségek széthullásával jócskán megerősíti ebben.

A szakemberek egy része szerint a narcizmus patológiássá fajult változatával is

gyakrabban találkozni, mint akár csak néhány évtizede, és ebben a társadalmi változásoknak is szerepet tulajdonítanak. E lelki rendellenesség, melyet a "pszichiáterbibliának" csúfolt, pontos és nyakatekert néven a Mentális zavarok diagnosztikus és statisztikai kézikönyveként ismert kiadvány narcisztikus személyiségzavar néven említ, igen jellegzetes és sokatmondó formában nyilvánul meg. A narcisztikus személyiségek többnyire látszólag "teljesen normális", a társadalomba sikeresen beilleszkedő emberek, nemritkán tényleges tehetség vagy valamilyen kivételes képesség birtokosai. Nincsenek határozottan megragadható tüneteik, vagy ha vannak, azok csupán másodlagosan következnek az alapvető zavarból. Mégsem lehet őket egészségesnek tekinteni, mert irreális nagyzásos érzületük, túlzott érzékenységük és a másik ember igényeit természetsszerűen semmibe vevő attitűdjük oly mélyen és tartósan áthatja egész életvezetésüket, hogy nem képesek sorsukat önmaguk és környezetük számára is elfogadhatóan vezetni. Történetüket a megsemmisítő mellőzöttség és a porig sújtó kudarc élményei, illetve az elsöprő sikerek és a világra szóló elismerés mármár kellemetlenül izgató fantáziái tarkítják. Élményszinten gyakran ebben az ördögi körben mozognak egész életük során, függetlenül attól, hogy a valóságban mit sikerül megvalósítaniuk.

Mindebben könnyű az önmegvalósítást és az önkifejezést egyoldalúan csúcsértékként feltüntető társadalmi miliő karikatúraszerű kifejeződését látni, ám vannak olyan szakemberek is, akik vitatják ezt az álláspontot. Rámutatnak, hogy a narcisztikus zavar talán korábban sem volt kevésbé gyakori, csupán kevesebbet tudtunk róla, és kevésbé ismertük fel, most pedig a "ha kalapácsod van, mindent szögnek nézel" Murphy-szabály alapján próbálják egyes terapeuták a legkülönbözőbb problémákat a sokat kutatott és jól körüljárt narcizmus keretében értelmezni.

Heinz Kohut zsidó származású, Ausztriában, majd Amerikában élt pszichiáter-pszichoanalitikus narcisztikus páciensekkel folytatott munkája során számos megdöbbentő és tanulságos felismerést tett a jelenség normális és patológiás oldaláról, és ezeket összegezve önálló mélylélektani irányzatot hozott létre, mely "Selfpsychology" néven vált ismertté. A "self" ebben az esetben szakszó, mely énlényünket, önmagunk számunkra megtapasztalható, érzékelhető aspektusát jelenti. Self az, aminek érezzük, gondoljuk, látjuk, azaz megéljük önmagunkat. Ezenkívül a self mint szakszó a fordítók rémálma is. Próbálták személyes énre, énképre, énérzetre, önmagára, sőt önnönmagára magyarázni, de mivel egyik sem ül igazán, ma jobbára egyszerűen magyarosan "szelf"-nek írják. A szelfpszichológia nevében is utal rá, hogy míg a megelőző mélylélektani iskolák inkább az egyén másokkal való érzelmi kölcsönkapcsolataira koncentráltak, ez a pszichoanalitikus irányzat főképp az egyén önmagához való viszonyáról gondolkodik, mely természetesen kapcsolataira, életvezetésére is kihat. Mindaz, amit Kohut feltárt a narcizmus szerepéről a pszichés zavarokban, a mindennapi életben, a kultúrában és a művészetekben, vitathatatlanul forradalmasította a mélylélektani gyógyítást.



A szerző szerint a narcizmus nem azt jelenti, hogy az ilyen ember önmagát szereti. Ellenkezőleg, éppen hogy képtelen reálisan becsülni magát. A narcisztikus attitűdök továbbá nem alapvetően beteges vagy rosszindulatú jelenségek, hanem a gyermeki lelki fejlődés szükségszerű és kikerülhetetlen lépcsőfokai, melyek akkor fajulhatnak később betegessé, ha a szülők félreértik vagy mereven elutasítják csemetéjük adott időszakban természetes és egészséges narcisztikus igényeit. Narcizmusunk normális fejlődése pedig nemcsak az érett, reális önbecsülés és értékkövetés képességét alapozza meg, de

közvetlenül kapcsolatban áll olyan nagyra becsült emberi tulajdonságok kibontakozásával is, mint az empátia, a kreativitás, a bölcsesség és a humor.

Kohut szerint amikor a kisgyermek először válik képessé arra, hogy önmagát egységes létezőként felismerje és átélje, vagyis amikor először van koherens élménye saját lényéről, elemi örömet és tökélyérzetet él át. Ez a kisgyermeki kéj a szóbeliséget és a fogalmi gondolkodást megelőző ősi előfutára és gyökere mindannak a későbbi élvezetnek, mellyel az elbűvölő szépség, a lehengető erő, a lenyűgöző tudás és a példaértékű morális szilárdság (azaz a felnőtt emberi szempontok szerint differenciált tökély) átélése eltölt bennünket. Ezt a paradicsomi állapotot azonban az anyai gondoskodás elkerülhetetlen hibái felborítják. A kicsi néha bizony hiába sír etetésért, megnyugtatásért vagy fájdalom csillapításáért, így tökélyérzete ennek folytán odavész. A fejletlen psziché azonban nem képes feladni ezt az örömteli létet, s a fenyegető realitás ellen a saját személyről, illetve a szülőről kialakított nagyzasos képzetekkel védi magát. A gyermek önmagát különlegesnek, nagyszerűnek kezdi látni. Ahhoz azonban, hogy ezt az irreális, túlzó énélményt (melyet Kohut grandiózus szelfnek nevez) táplálni tudja, folyamatosan szüksége van környezetére elismerő, rajongó visszajelzéseire. A szülőről szintén valószerűtlenül eszményi képet alkot. Szükségletei nyomására mindenhatóan és erősnek érzékeli gondviselőjét (azaz szakszóval élve létrehozza az idealizált szülőimágót). Ennek az elképzelt és elhitt mindenható szülőképnek a fenntartásához is fontos azonban, hogy a szülő valós viselkedése ne zúzza szét ezt az illúziót, azaz ne mutakozzon tehetetlennek vagy elutasítóan. Valahol a csecsemő- és a kisgyermekkor között megjelenik tehát két jellegzetes élménymód, melyek gyökerei a beszéd és az érett gondolkodás kialakulása előttre nyúlnak vissza. Kohut grandiózus szelfnek, illetve idealizált szülőimágónak nevezte ezeket. Előbbi felnőtt analógiájaként említhetnénk a túlságos, magamutogató és öntetszelgő büszkeséget (Kohut szerint a nemzeti vagy faji büszkeséget is), míg utóbbi élményképlet a karizmatikus vezérekért való lelkesedéshez vagy az igaz hívők Isten iránti, misztikus eggyé válást is magában foglaló rajongásához

hasonlítható. Olyan, mintha a psziché a korábbi zavartalan állapotból kibillenve az "Én tökéletes vagyok", illetve a "Te tökéletes vagy, de én hozzád tartozom" illúziójával akarna védekezni. Nem szabad elfelejtenünk, hogy ezen élményképletek kialakulása a fejlődés normális állomása, és a magát büszkén produkáló, szüntelenül figyelmet és elismerést követelő kisgyermek éppúgy mindenki számára ismerős, mint a szülőt mindenható szuperemberként bálványozó apróság.

Ha a gyermek környezete empatikusan és elfogadóan reagál a kicsi elismerő visszajelzések iránti heves igényére, és tapintatosan, lépésről lépésre ismerteti fel vele korlátait, akkor a nagyzasos érzület fokozatosan enyhül, és egészséges, megalapozott önbecsüléssé szelídül; a grandiózus fantáziák pedig mértéktartó, a valósággal is számoló ambíciókká és cselekvési tervekké alakulnak (vagyis a grandiózus szelf reális önértékeléssé érik). Hasonlóképpen, ha a felmagasztalt szülő nem hőköl vissza gyermeke rajongásától, és képes apró adagokban feltárni előtte saját hibáit, akkor a kicsi irreális bálványozó hajlamából a tisztelet, az értékkövetés és a célok iránti elkötelezettség valódi erényei bontakoznak ki (vagyis az idealizált szülőimágó a reális respektus képességévé változik). Így fest dióhéjban a narcizmus egészséges fejlődése, mely tulajdonképpen annak a története, hogyan tanulunk meg jól lelkesedni, illetve jól szeretni önmagunkat.

Ha azonban az (adott életkorban természetszerű) odafordulást, elismerést és a személye iránti elragadtatott reakciókat provokáló gyermek durva elutasításban vagy tartós mellőzöttségben részesül, akkor infantilis nagyságélményét és önbemutató iránti igényét (ha úgy tetszik: grandiózus szelfjét) kénytelen hirtelen és drasztikusan elnyomni. Ugyanerre a sorsra jutnak az idealizáló törekvések is, ha a szülő hirtelen értékelődik le a gyermek szemében, vagy ha visszautasítja annak rajongását. A kicsinek meg kell védenie magát az elhagyatottság és a kiábrándulás további traumáitól, s erre egyetlen eszköze van, ha elfojtja, megtagadja azokat a vágyait és szükségleteit, melyek az empátiátlan környezetben kudarcra vannak ítélve. Mivel így a gyermeki nagyzasos

érzület és az infantilis eszményítés korán és mereven kirekesztésre kerül az össz-személyiség tudatos életéből és fejlődéséből, a fokozatos átalakulásuk lehetetlenné válik. Ezért az ilyen személy az önértékelés és mások megbecsülése terén felnőtt korára is infantilis marad. Mivel nagyság és önbemutatós iránti igényeit még átalakulásuk előtt, kezdetleges formájukban el kellett hártania, nem képes egészségesen becsülni önmagát, sőt súlyosabb esetben előfordulhat, hogy nem érzi magát valóságos élő teremtménynek. Ilyenkor az önstimuláció változatos formáival élve próbálhatja fenntartani saját elevenségének és egységességének biztonságos érzetét. E praktikák a maszturbációs és perverz fortélyoktól a hosszú, nyugtalan, magányos sétákon át az extrém fizikai ingerlést biztosító sportok túlhajtásáig terjednek. Funkciójuk azonban egy: segítenek a bizonytalan énlményű személynek átélni, hogy valóban élő és egységes lény. Másfelől az eszményítés iránti hajlam korai elnyomása megakadályozza, hogy a



méltányos megbecsülés és a reális értékorientáció kialakulhasson, s a személy így képtelenné válik lelkesedni ideáljaiért és céljaiért, valamint érett tiszteletet érezni mások iránt. E narcisztikus személyiségekben azonban gyermekkoruk óta elfojtott, tagadott - tehát változatlanul primitív és igencsak

felerősödött - formában ott él az infantilis nagyzasos attitűd, a korlátlan hatalomról és sikerről szóló fantáziák, valamint a szükséglet egy mindenható és mindentudó bálvánnyal való kapcsolat iránt. Ezen ősi szükségletek folytonosan kifejeződésre törnek, esetenként el is uradják a narcisztikus egyén tudatát, és irányítani kezdik cselekvését. Ebből adódik a viselkedés és a közérzet szintjén a határtalan önhittség és a depresszív kiüresedettség, illetve a magasztaló rajongás és a keserű kiábrándulás jellegzetes váltakozása. Az eszményített, tökéletes másik iránti szükséglet például olyan hazugságokra készítheti a narcisztikus személyeket, melyekben önmaguk helyett a

kiszemelt bálványnak tulajdonítanak kiemelkedő képességeket, anyagi vagy intellektuális javakat, illetve nagy teljesítményeket (olyanokat is, melyeket valójában ők maguk értek el!). Az infantilis nagyzásos érzület eluralkodása pedig képtelenné teheti őket rá, hogy beismerjék tudásuk és képességeik - akár csupán apró és jelentéktelen - hiányosságait. Ha például megkérdezik tőlük, hogy olvastak-e egy bizonyos könyvet, csak igennel tudnak felelni, s jobb esetben azután pironkodva gyorsan felkutatják és elolvassák az adott művet. Egy idegen városban pedig gyakran inkább kilométereket gyalogolva keresik úti céljukat, de nem kérnek útbaigazítást.

Megfelelő feltételek mellett mindennapi kapcsolatainkban és a pszichoterápiás helyzetben is élesen megmutatkozik a narcisztikus személyiségek fentiekben kifejtett esendősége, s a másik személyt rendkívül jellegzetes kapcsolatformákba igyekeznek bevonni. Egyszer arra használják társukat (illetve az analízisben a terapeutát), hogy figyelmével, elismeréseivel és visszajelzéseivel mintegy visszatükrözze és ezzel megerősítse saját nagyságukat. Mászor bálványozni kezdi a másikat, s azt várják tőle, hogy vezérlő iránymutatásával és helyeslő jóváhagyásával tegye értékessé és értelmessé céljaikat, törekvéseiket. Legtöbbször azonban ingadoznak e két alapvető beállítódás között, s viszonyulásmintájukban kisebb-nagyobb hangsúllyal mindkettő jelen van. Ha azonban kapcsolatuk tárgya a legkevésbé is vonakodik vagy képtelennek mutatkozik teljesíteni ezeket az - igen zsarnokian érvényesített - elvárásokat, a narcisztikus személyiség nyomban súlyos állapotromlással reagál, s vigasztalan depresszív üresség vagy elkeseredett düh lesz úrrá rajta.

A gyermeki narcizmus átalakulásával az egyén empátiája, kreativitása és humora is spontán fejlődik, sőt még némi bölcsességre is szert tehet. Az empátia érzékenyebbé válik, hisz az egyén lelki egyensúlya már nem függ oly egyoldalúan és reménytelenül külső személyek reakcióitól, így a társ saját érzelmei, vágyai és indítékai már nem oly veszedelmesek és szorongáskeltők. A kreativitás is fokozódik, mivel a gyermeki nagyzásos érzület, az idealizált bálvány hajszolása és az ezek ellen folytatott szüntelen

szélmalomharc óriási lelki energiákat emészt fel, melyek felszabadulva új (vagy újra megtalált) irányokba vezethetik a személy érdeklődését, és növelik teljesítőképességét. Az ősi narcisztikus beállítódásra jellemző abszolutisztikus merevség és túlzások levetkőzésével pedig a személyiség reális arányérzékre tesz szert, képessé válik a többértelműség tűrésére és a többszemponúság elfogadására, ami humorérzékben, sőt esetenként valódi bölcsességben gyümölcsözik.

Kohut hitt benne, hogy a narcizmus konceptualizálásával a "modern ember" jellemző lelki konfliktusát ragadta meg, ahogyan tette azt Freud a XIX-XX. század fordulóján a neurózisok elméletének kidolgozásával. Egy későbbi munkájában a szelfpszichológia atyja kifejti: a művészetben is az a nagy alkotó ismérve, hogy miközben saját művészi ambíciója kiteljesítésén munkálkodik, akarva-akaratlanul kifejezi korának alapvető pszichológiai problematikáját. A XIX. század végének és a XX. század elejének nagy európai íróit említi a klasszikus neurotikus, büntudati konfliktus - ahogyan ő mondja, a "bűnös ember" - mesteri ábrázolóiként. A XX. század végén azonban Kohut szerint már nem elsősorban a vágy és a tiltás belső harca uralja az emberek élményvilágát. A mellőzöttségben felnövő, visszajelzést nem kapó, hiteles példaképektől megfosztott ember alapélménye nem a büntudat, hanem a kiszolgáltatottság. A modern "tragikus ember" nemcsak önértékelésében ingatag, de külső megerősítés híján gyakran még saját lényét is szétesni, elveszni érzi. Kohut Picassót, Eugene O'Neillt és Ezra Poundot említi, mint ezt a - később elharapózó - életérzést úttörő módon elsőként artikulálni tudó művészeket.

Noha el kell ismerni, hogy nem buktatók nélkül való az az eljárás, mely művészi alkotásokat és pszichológiai gondolatrendszereket azonos tőről fakasztva társadalmi tendenciákból, egy kor "fílingjéből" eredeztet, beláthatjuk, hogy a nagy művésztől s a nagy lélekbúvártól egyaránt megtanulhatunk valamit emberi természetünkről. Ha pedig némely tanulságok összecsengenek, kiváltképp érdemes figyelniük.



Összefoglalva tehát a nárcizmuson alapvetően nem betegséget, hanem egy jellegzetes személyiség szerkezetet kell értenünk, mely akkor kap betegségértéket, ha az egyén, illetve környezete életvezetésében súlyos problémákat okoz. A reális önértékelés hiánya ugyanis még túlzottan pozitív énkép esetében sem irigylésre méltó állapot, hanem rengeteg szorongás, konfliktus és válság forrása. Gondoljunk csak bele: az ilyen ember önmagára vonatkozó illúziói hatása alatt természetesen úgy éli meg, hogy mások állandóan alulértékelik a teljesítményét és méltánytalanul mellőzik a személyét. Sértetté, visszahúzódnóvá válik, mivel így a külső elismerések unos-untalan alulmúlják az elvárásokat, s ez előbb-utóbb a munkájából és az emberi kapcsolataiból is kiöli az örömet és a kezdeményező-készséget. Mivel pedig a narcisztikus személy önértékelése gyakran csak mások leértékelése árán tartható fenn, ez könnyen mások értékeinek és érdekeinek figyelmen kívül hagyásához vezethet. Így az önbecsülés problémái a jogi, illetve az erkölcsi korlátok megsértését is okozhatják. A felduzzadt, grandiózus énlélmény továbbá magával a narcisztikus egyénnel szemben is igen kiméretlen követelményeket támaszt, mindig "túl magasra teszi a léceket", s ez teljesíthetetlen ambíciókba kergetheti az önmagának megfelelni kívánó egyént. Az általános értékpreferenciák a szülői attitűdökön keresztül hatnak a felnövekvő nemzedékekre, és a mai közfelfogás, mely a boldogságot alárendeli a teljesítménynek, belejátszik abba, hogy a nárcizmus korunk jellemző jelensége. Napjaink értékrendjében a férfi és a nő is akkor "O. K", ha megfelelő a teljesítménye, nem akkor, ha boldogan él, ha jól érzi magát az otthonában, és harmonikus a családi élete. A gyerek is akkor "O. K", ha jól teljesít, és nem akkor, ha boldog a kortárs csoportban. Ez a beállítódás pedig jóval kevesebb segítséget ad az érett önbecsülés kibontakoztatásához. Ma az embereknek elsősorban autonómnak és hatékornak kell lenniük. A függőség és a tehetetlenség állapota nem megélhető, "nem szalonképes" élmények, miközben persze valamilyen összefüggésben mindannyian átéljük ezeket.

Mikor kell szakemberhez fordulni?

Ha az egyén nárcizmusa életminőségét súlyosan károsítja vagy összeférhetetlenné teszi. Előfordulhat persze, hogy a narcisztikus beállítódás felnőttként átélt - és valamiképpen átvészelt - megpróbáltatások, veszteségek nyomán néha spontán módon is feloldódik. Talán, mert az ilyen történések valós képességeinkkel, értékeinkkel, de korlátainkkal is szembesítenek bennünket. Ha azonban pszichoterápiára kerül a sor, az mindenképpen a változni kívánó egyén jelentős erőfeszítését követeli, hiszen meggyökeresedett működésmódján, vélekedésrendszerén kell alakítania. Időben a kezelés néhány hónaptól néhány évig tarthat, attól függően, hogy a nárcizmus milyen jellegű aktuális problémákat okoz, illetve, hogy az egyénnek milyen mélységű változásra van igénye.

Ha Önnek vagy ismerősének ilyen jellegű problémája van, keressen fel bizalommal.