



Ste v zvezi z narcisom? Kako ga prepoznate?

Dr. Andreja Pšeničny

V opojnem objemu NARCISA

Zapelje vas karizmatičen, odločen in samozavesten moški. Vajin ples je sprva strasten in vznemirljiv, nenadoma pa se zaveste, da ste predali kontrolo nad svojim življenjem v

njegove roke, da v odnosu več dajete, kot prejemate, in da izgubljate občutek lastne vrednosti. Vaša pravljica se spreminja v kaotično dramo. Prazni in osamljeni se znajdete v vrtincu lastnih čustev, a da bi izstopili iz tega začaranega kroga, nimate moči. Morda je to znak za alarm, da ste se znašli v opojnem objemu osebe z narcistično motnjo, razkriva dr. Andreja Pšeničny, psihologinja in psihoterapevtka ter strokovna vodja z Inštituta za razvoj človeških virov.

V kakšni obliki se kaže narcistična osebnostna motnja?

V pretiranem občutku lastne pomembnosti, globoki potrebi po občudovanju in v pomanjkanju empatije. Poenostavljeno bi lahko o narcistični osebi dejali, da svoj pogled na svet jemlje kot edini pravilen in dober, pri čemer ima najboljše namene. Toda za to krinko velikega samozaupanja se skriva krhka in razvrednotena samopodoba, občutljiva za sleherno najmanjšo kritiko. Ob tem pa lahko v grobem ločimo odkrite in prikrite tipe narcistične osebnostne motnje.

Najbrž odkrite, ekshibicionistične tipe lažje prepoznamo. Mediji so polni člankov o tem, kako prepoznati narcisa, a verjetno je to kompleksnejši pojav, kot je zgolj pretirana samovšečnost.

Vsekakor, saj navsezadnje govorimo o osebnostni motnji. Že pri odkritih tipih ločimo dva tipa, in sicer omniopotentne, visoko funkcionalne narcistične osebe, in grandiozne, globoko oškodovane.



FOTO: JURE MAKOVEC

Kako prepoznamo prve, o katerih govorite, torej visoko funkcionalne?

Omnipotentni so lahko družbeno in osebno nadvse uspešni, privlačni in očarljivi. Ljudje jih doživljajo kot zelo samozavestne ljudi, ki se ne ustavijo pred ovirami, saj jim utegne biti pomanjkanje empatije v brezobzirnem poslovnem svetu v določeni meri celo v pomoč. Takšen tip je v sebi prepričan, da zmore vse, in to poskuša sebi in drugim nenehno dokazovati. Dela čez vse meje in je v tem pogosto tudi zelo uspešen, saj se trudi bolj in dalj časa kot drugi. Na neuspeh se odzove na moč čustveno, skuša ga prikriti, zanj krivi druge ter se pri tem vede skrajno manipulativno in agresivno, neredko ga to požene v izgorelost.

Na čem pa gradi svoj ugled globoko oškodovani, grandiozni tip?

Grandiozni tip je prepričan, da mu pripada poseben položaj sam po sebi, ker je tako izjemen, ali zaradi socialnega statusa, lepote ali na primer talentov. Zato od drugih pričakuje, da mu vse, kar mu pripada, tudi priznajo in zagotovijo. Za to motnjo pogosto trpijo osebe, ki svoje samovrednotenje gradijo predvsem na zunanjem videzu. Če jim okolje ne zagotavlja potrditev, postanejo depresivni, čutijo sram in zavidajo vsem, ki jim uspe dobiti tisto, kar njim primanjkuje. Odsotnost zadovoljstva pri delu ali ljubezni je lahko boleča tudi za vse bližnje osebe.

Kakšen pa je potem prikriti tip osebe z narcistično osebnostno motnjo? Ga sploh prepoznamo kot narcisa?

Ljudje s to obliko motnje se navzven zdijo skromni in so pogosto manj uspešni, toda v sebi so enako obsedeni z grandioznimi fantazijami in izrazito ranljivi. O sebi pravijo, da so preobčutljivi za ta svet. Svoj občutek manjvrednosti odkrito poudarjajo, ponašajo se s svojo skromnostjo in »običajnostjo«, vendar tako, da sočasno razvrednotijo tiste, ki jih doživljajo kot ustrežnejše ali uspešnejše. Zelo radi pomagajo drugim, seveda pa za to (prikrito) pričakujejo občudovanje in poseben položaj.

Kaj pravzaprav doživlja človek, ki ima narcistično osebnostno motnjo?

Pri narcistični osebnostni motnji se vse vrti okrog občutka lastne vrednosti. Osebo s to motnjo bi lahko najbolje opisali kot človeka, ki nosi masko veličastnosti, za katero se skriva človek, čigar največji strah je, da je ničvreden, in zaradi te razcepljenosti o sebi ustvari lažno podobo. Tako kot so v zgodnjem otroštvu naredili vse, da bi si s pridnostjo »kupili« materino ljubezen in pozornost, tudi kot odrasli ves svoj trud vlagajo v lažno podobo o sebi, namenjeno zgolj temu, da bi ugajali drugim, da bi jih ti sprejeli in oboževali. Zdi se, kot da vse življenje iščejo občudovanje in lesk v materinih očeh. Sami sebi se zdijo pomembni, v zvezi s svojimi dosežki in talenti pa radi pretiravajo. Pričakujejo, da jim bodo drugi priznali izjemnost, četudi ne bodo dosegli opaznih dosežkov. Pogosto sanjarijo o brezmejni uspešnosti, moči, odličnosti, lepoti ali idealni ljubezni. Prepričani so o lastni enkratnosti in posebnosti. Od okolice pričakujejo občudovanje, ki ga zamenjujejo z ljubeznijo.

In če ga ne dobijo?

Kadar je ogroženo njihovo samospoštovanje in imajo občutek, da jih je nekdo razvrednotil, to v njih vzbudi nenadziran narcistični bes, ki je skrajno rušilen. Takrat postanejo na moč maščevalni. Če nasprotnika ne morejo uničiti takoj, utegnejo na ustrezen trenutek čakati celo po več let, saj lahko zamero ohranjajo tudi vse življenje. Za uničenje sovražnika ne izbirajo sredstev, kraja in načina; poskušajo ga ponižati in

osramotiti enako močno, kot menijo, da so bili ponižani in osramočeni tudi sami. Pri tem ni pomembno, ali je bil povod za njihov občutek razvrednotenosti povsem nepomemben, kajti sram, ki so ga ob tem občutili, je bil neizmeren. Celo na malenkosti, kot je pripomba, da niso najbolje parkirali avtomobila, se utegnejo odzvati zelo burno. Partnerja, ki jih je zapustil, zmorejo sovražiti in napadati vse do konca življenja.

Sliši se kar pretresljivo. Se takšne osebe sploh znajdejo v partnerskem odnosu?

Seveda se, saj vse spretno skrivajo za svojo masko. Ljudje z narcistično osebnostno motnjo se v površnih stikih zdijo pozorni in razumevajoči, največkrat so tudi duhoviti in iskrivi sogovorniki. So zelo družabni in znajo pritegniti pozornost, poleg tega so zabavni in se zdijo zelo samozavestni. Njihova maska je skoraj popolna, zakriva pa negotovost in ranljivost, pred katerima se branijo z napadalnostjo in distanciranjem. Kar zadeva druge, je njihovo čustvovanje na ravni zunanje podobe – navezanost je minimalna ali pa je sploh ni. Ker je njihova empatija skromna, o tem, kaj utegne doživljati drugi, niti ne razmišljajo, saj tudi njihova čustva in občutki v otroštvu niso šteli nič. Ker so nezaupljivi, druge želijo obvladovati, nadzirati, saj se bojijo, da bi bili izpostavljeni in s tem ranljivi. Žal se vse to še dodatno kaže ravno v partnerskih odnosih. Ker niso bili deležni brezpogojne starševske ljubezni, ampak so bili sredstvo za potrjevanje njihovih ambicij, so tudi partnerske zveze ljudi s to motnjo funkcionalne in služijo samopotrjevanju. Ker se ne zavedajo svoje potrebe po bližini oziroma jo obrambno zanikajo, je njihovo navezovanje plitvo, zaradi česar so nagnjeni k promiskuitetni spolnosti in h kratkotrajnim partnerskim zvezam.

So torej upi in želje po dolgotrajni in srečni zvezi s takšnim človekom zaman?

Ker so ljudje z narcistično osebnostno motnjo nezmožni ustvariti ter ohranjati kakovostne in zrele čustvene odnose, je partnerstvo s takim človekom zelo težavno. Prepričani so, da so enkratni in posebni, zato sanjarijo o idealni ljubezni in idealnem partnerju. To je seveda nemogoče, zato so razočarani, partnerje pa vedno znova zamenjujejo z novimi, ki naj bi uresničili to fantazijo o idealni zvezi. Dolgotrajnejšo zvezo navadno ustvarijo, ko srečajo partnerja s komplementarno (dopolnjujočo se) osebnostno patologijo. Za partnerja pogosto izberejo osebo, ki jim je podobna (torej ima tudi narcistične poteze), ali pa osebo, kakršna bi radi bili (njihov ideal), da bi se lahko z njo simbiotično zlili. Utegnejo si izbrati tudi človeka, ki jih nekritično občuduje in obožuje ali tudi navzven potrjuje njihovo idealno podobo (»trofejni partner«). Ključno pri izbiri partnerja je torej to, da jim kakor koli koristi – naj gre za prestiž ali finančno stanje. Za partnerja si radi izberejo znano osebnost, človeka na visokem položaju, člana znane družine ali pripadnika višjega družbenega sloja. Čeprav si želijo ljubezni in varnega odnosa, nenehno iščejo zgolj občudovanje.

Torej so vsi naši upi in želji po dolgotrajni zvezi s takšnim človekom zaman?

Ker so ljudje z narcistično osebnostno motnjo nezmožni ustvariti ter ohranjati kakovostne in zrele čustvene odnose, je partnerstvo s takim človekom zelo težavno. Prepričani so, da so enkratni in posebni, zato sanjarijo o idealni ljubezni in idealnem partnerju. To je seveda nemogoče, zato so razočarani, partnerje pa vedno znova zamenjujejo z novimi, ki naj bi uresničili to fantazijo o idealni zvezi. Dolgotrajnejšo zvezo navadno ustvarijo, ko srečajo partnerja s komplementarno (dopolnjujočo se)

osebnostno patologijo. Za partnerja pogosto izberejo osebo, ki jim je podobna (torej ima tudi narcistične poteze) – ali pa osebo, kakršna bi radi bili (njihov ideal), da bi se lahko z njo simbiotično zlili. Utegnejo si izbrati tudi človeka, ki jih nekritično občuduje in obožuje ali tudi navzven potrjuje njihovo idealno podobo (»trofejni partner«). Ključno pri izbiri partnerja je torej to, da jim kakor koli koristi – najsi gre za prestiž ali finančno stanje. Za partnerja si radi izberejo znano osebnost, človeka na visokem položaju, člana znane družine ali pripadnika višjega družbenega sloja. Čeprav si želijo ljubezni in varnega odnosa, nenehno iščejo zgolj občudovanje.

Kaj lahko storimo, če si kljub vsemu želimo ohraniti odnos z osebo narcističnega tipa?

Tudi v dvomljivih, mučnih in prenapetih situacijah odnos zadržite na praktični ravni. Narcistični ljudje se dobro odzivajo na doseganje praktičnih ciljev, tako svojih kot tujih, zato določite jasne cilje, smernice in okvire. Kadar vas odnos obremenjuje, ohranite razdaljo. Narcistična oseba ni zmožna razumeti tujih čustvenih potreb. Prizadevanje, da bi jih opozorili nanje, je brezplodno in frustrira. Svoje čustvene potrebe (potreba po čustveni opori ...) zadovoljite v drugih odnosih. Če čutite, da vas narcistična oseba skuša pretirano nadzirati ali z vami manipulirati, tega ne razčiščujte, saj svojega vedenja ne more spremeniti. Najbolje je, če kratko in jedrnato poveste, kaj in kdaj počnete, vendar o tem ne razpravljajte, poleg tega pa se ne zatekajte h konfliktu. Narcistični bes je rušilen in največkrat pripelje do prekinitve stikov. Možnost telesnega nasilja je majhna, vendar je ne gre zanemariti, zato se je konfliktu smiselno izogniti in poiskati konstruktivnejše pristope.

Si morda tudi sami zatiskamo oči, če mislimo, da jih bo naša ljubezen spremenila?

Osebe z narcistično motnjo se ne morejo zdraviti same, tako kot se ne morejo sami zdraviti niti drugi, ki se spopadajo z osebnostno motnjo, kajti pri tem ne gre za odločnost ali vztrajnost. Tudi ljubezen, ki jo lahko ponudi predan partner, ni dovolj, saj je poleg naklonjenosti potrebno tudi veliko strokovnega znanja in izkušenj, če naj človeku s tovrstnimi težavami primerno in v pravem trenutku ponudimo ustrezno spodbudo in oporo, da lahko izpelje dolgotrajno in zahtevno pot osebnostnega zorenja in spreminjanja. Za doseganje trajnih sprememb v osebnostni strukturi je potrebno veliko časa ali truda, motivacije in vztrajnosti, ki ga mora oseba vložiti v zdravljenje, ter veliko strokovnega znanja na strani psihoterapevta.

Kdaj pa lahko govorimo o zdravem narcizmu, v obliki pristne ljubezni do sebe?

Pri odraslih osebah je zdravi narcizem tisto, čemur pravimo zdrava ljubezen do sebe: ko se torej sprejemamo takšne, kot smo, in smo s tem tudi zadovoljni. Izraz duševnega zdravja je, da so v jedru samopodobe naše resnične pozitivne poteze, negativne značilnosti pa so obrobne, niso ključne. Izraz zdrave strukture je tudi to, da se rahlo precenjujemo – to nas motivira, da se pri doseganju svojih ciljev lažje potrudimo. Pozitivno samovrednotenje temelji na zavedanju o svojih prednostih, vendar ob hkratnem zavedanju o svojih pomanjkljivostih, ki pa ne uniči občutka lastne vrednosti. Tudi napake in neuspehi ne uničijo dobrega mnenja o sebi; veliki neuspehi ga sicer utegnejo zamajati, vendar se to ravnovesje že kmalu vnovič vzpostavi.