



A. Rebernik
Siol, 18.marec 2015

Kako prepoznamo narcisa?

"Narcistična osebnostna motnja je v Sloveniji in po svetu v porastu, bolj pogosta pa je pri moških. Podatki o njeni pogostosti se med študijami razlikujejo in gibljejo od enega do desetih odstotkov."



"Pri patološkem narcisizmu je samopodoba razcepljena na pretirano, nerealno visoko zunanjo podobo oziroma "fasado", s katero človek prekriva krhko in ranljivo predstavo o sebi, občutljivo na najmanjšo kritiko."

Sicer pa izraz narcisizem običajno razumemo kot sinonim za samovšečnost, ekshibicionizem in pretirano samozaupanje, vendar je treba ločiti zdravi in patološki narcizem, pojasni psihologinja in psihoterapevtka **Andreja Pšeničny** z Inštituta za razvoj človeških virov.

Kot je pokazala ameriška **raziskava**, je narcisizem pogostejši pri moških kot pri ženskah, in sicer zlasti zato, ker moški pogosteje kot ženske izkoriščajo druge. Prav tako je pri njih pogostejši občutek, da so upravičen do določenih privilegijev.

Druga pomembna razlika je, da imajo več samozavesti in želje po moči oziroma vodenju. Prav tako je raziskava pokazala, da je narcisizem lahko tudi posledica spolnih stereotipov in pričakovanj. Raziskava je med drugim pokazala tudi, da med spoloma ni nobenih razlik v izkazovanju nečimrnosti ali samovšečnosti.



"Tipična in sorazmerno neškodljiva oblika narcističnega ekshibicionizma je trenutna moda selfiejev."

Kaj torej pomeni zdravi in kaj patološki narcisizem?

Zdravi narcisizem je ljubezen do sebe, ki se kaže v dobrem, realnem samovrednotenju in samospoštovanju. Za dobro psihično počutje je celo nujno, da se rahlo precenjujemo. Če nam primanjkuje zdravega narcisizma, je naša samopodoba oziroma samozavest nizka in počutimo se bolj ali manj depresivno.

Pri patološkem narcisizmu pa je samopodoba razcepljena na pretirano, nerealno visoko zunanjo podobo oziroma "fasado", s katero človek prekriva krhko in ranljivo predstavo o sebi, občutljivo na najmanjšo kritiko.

Ker je pri zdravem narcističnem človeku samopodoba stabilna, neuspeh ali kritika, kljub rahlemu samoprecenjevanju, sprožita običajno le manjše ali večje nezadovoljstvo. Pri patološkem narcisu pa sprožita občutek razvrednotenosti in osramočenosti.

Kako ju ločiti?

Vsi se občasno precenjujemo ali idealiziramo, in če iskreno pogledamo vase, bo vsak med nami našel v sebi nekaj, v čemer se vidi vsaj malo boljšega od vseh drugih, pa čeprav v skromnosti.

Vsi se tudi odkrito ali prikrito trudimo biti opaženi in pridobiti občudovanje ter potrditve, vsaj od tistih ljudi, ki so nam pomembni. Tipična in sorazmerno neškodljiva oblika narcističnega ekshibicionizma je trenutna moda selfiejev.



"Človek z narcistično osebnostno motnjo se znotraj sebe kronično počuti slabega in manjvrednega, zaradi česar v njem nenehno tli občutek sramu in tesnobe. Zato s samoidealizacijo in veličastnimi ali vsemogočnimi fantazijami o sebi pravzaprav prekriva prizadet občutek lastne vrednosti, zaradi česar je še posebej ranljiv in odvisen od zunanjega potrjevanja."

Prav tako si vsi kdaj želimo, da bi bili nekaj posebnega in imeli določene privilegije. Vsi si kdaj tudi želimo biti najlepši in najboljši ali imeti nekaj, s čimer bomo vzbudili občudovanje drugih.

Vsi se včasih ob neuspehu ali kritiki oz. ko se čutimo spregledani, počutimo razvrednotene, doživljamo večji ali manjši sram in/ali celo besno izbruhnemo, kadar ne gre po naše. Vsi kdaj za svoje napake okrivimo druge. Prav tako, če smo iskreni, včasih vsi manipuliramo in uporabimo druge za svoje cilje.

In ne nazadnje, vsi kdaj čutimo, doživljajmo ali ravnamo črno-belo: se na primer zaljubimo v nekoga, ki smo ga najprej nekritično občudovali in ga potem, ko se nam je zrušila naša idealizirana predstava, razočarano zapustili.

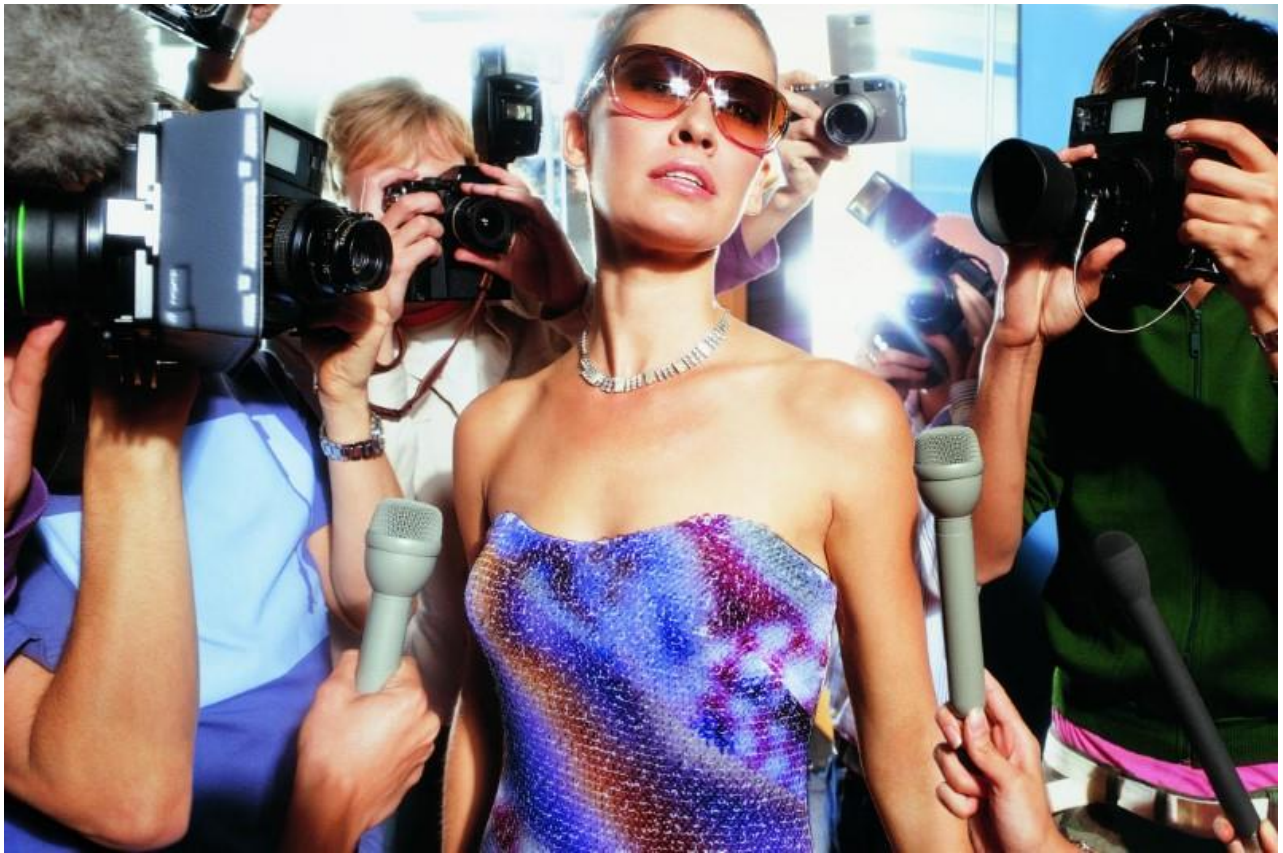
Osnovne lastnosti te osebnostne motnje lahko torej občasno pri sebi, še raje pa pri drugih v določeni meri prepoznamo vsi, vendar pa o narcistični osebnostni motnji govorimo šele takrat, ko te lastnosti predstavljajo dolgotrajen, stalen in prevladujoč vzorec doživljanja in vedenja. In takrat, ko omejuje ali onemogoča delovanje osebe na enem ali več življenjskih področij ter osebi in/ali okolici povzroča trpljenje.

Pogosti so tudi občasni različni psihopatološki simptomi, na primer depresivnost ali težave z nadzorom jeze.

Katere so glavne značilnosti patološkega narcisizma?

Človek z narcistično osebnostno motnjo se znotraj sebe kronično počuti slabega in manjvrednega, zaradi česar v njem nenehno tli občutek sramu in tesnobe. Zato s samoidealizacijo in veličastnimi

ali vsemogočnimi fantazijami o sebi pravzaprav prekriva prizadet občutek lastne vrednosti, zaradi česar je še posebej ranljiv in odvisen od zunanjega potrjevanja.



"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...Ta tip prevladuje v svetu slavnih, med katerimi je del takih, ki so slavni zgolj zato, ker zmorejo v medijih dobro unovčiti svoj pretirani ekshibicionizem."

Da bi se počutil dobrega, mora biti izjemen, vendar celo to ni dovolj, mora biti edini izjemen. Kadar tega ne dobi, se počuti globoko osramočenega in razvrednotenega, zato pogosto besno izbruhne, zlasti ob kritiki, in poskuša razvrednotiti ali celo uničiti vse, kar doživlja kot oviro do priznanja, ter je izrazito maščevalen.

Pred stalnim grozečim občutkom osramočenosti in razvrednotenosti se skuša obvarovati na različne načine. Eden je ta, da skuša vse okrog sebe nadzorovati in z vsemi tekmovati.

Brani se tudi tako, da pretrga stik s svojim notranjim doživljanjem, notranjim svetom, ki ga odcepi. Posledica tega je občutek notranje praznine in dolgočasje. To skuša nadomesti z zunanjim, čim bolj atraktivnim dogajanjem, kar tudi ne pomiri tesnobe in ne napolni praznine. Zaradi tega občuti stalno neugodje. Z ravnanjem, s katerim se skuša obvarovati pred notranjim trpljenjem, pa žal zelo pogosto povzroča trpljenje pri ljudeh okrog sebe.

Katere tipe narcistične osebnostne motnje poznamo?

Glede na to, kakšne oblike potrjevanja oseba išče, lahko ločimo grandiozni oziroma veličastni tip in omnipotentni oziroma vsemogočni tip narcistične motnje.

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. Tipičen primer tega so tako imenovani čudežni otroci ali ljudje, ki se preveč ukvarjajo s svojim zdravjem in videzom.

Ta tip prevladuje v svetu slavnih, med katerimi je del takih, ki so slavni zgolj zato, ker zmorejo v medijih dobro unovčiti svoj pretirani ekshibicionizem.



"Poznamo pa tudi prikriti tip narcistične osebnostne motnje. Ta navzven ne delujejo grandiozno, pogosto celo obratno. Znotraj sebe pa so ti ljudje polni idealizacij in pogosto se v svoji moralni vzvišenosti počutijo boljše od drugih." Med njimi so na primer pogosto osebe obsedene z videzom mišic.

Omnipotentni tip pa je v sebi prepričan, da zmore vse, in to poskuša sebi in drugim nenehno dokazati. Dela prek vseh meja in je v tem pogosto tudi zelo uspešen, saj se trudi bolj in dalj časa kot drugi. Neredko ga to požene v izgorelost.

Veliko jih srečamo med menedžerji in politiki, ker svojo uspešnost v poslovnem svetu lažje gradijo prav zaradi tega, ker jim pomanjkanje empatije omogoča, da brez pomislekov uporabljajo in izkoriščajo ljudi okrog sebe. Ta tip je pogostejši pri moških kot pri ženskah.

Poznamo pa tudi prikriti tip narcistične osebnostne motnje. Ta navzven ne delujejo grandiozno, pogosto celo obratno. Znotraj sebe pa so ti ljudje polni idealizacij in pogosto se v svoji moralni vzvišenosti počutijo boljše od drugih. Narcizem se kaže v zaničevanju vseh, ki mislijo ali čutijo drugače od njih.

Pogosto so pripadniki različnih ideologij, gibanj ali zagrizeni zagovorniki določenega načina življenja. Primer tega sta motnja prehranjevanja ortoreksija, torej obsedenost z zdravo prehrano, in bigoreksija, obsedenost z videzom mišic. Ti ljudje so prepričani, da je njihov način življenja superioren.

Kateri so glavni vzroki razvoja narcizma?

Ta osebnostna motnja je običajno posledica neustreznega (nevarnega) čustvenega odnosa med otrokom in njegovimi starši. Ponavadi se razvije pri dveh skupinah otrok: pri tistih, ki so jih starši

pretirano občudovali in razvajali, ter pri tistih, ki so bili istočasno deležni občudovanja in prezira pri enem ali obeh starših.



"Grandiozni tip narcisizma opazamo pri tistih, ki so jih starši pretirano občudovali zaradi lastne narcistične potrebe po tem, da so njihovi otroci nekaj posebnega."

Grandiozni tip narcisizma opazamo pri tistih, ki so jih starši pretirano občudovali zaradi lastne narcistične potrebe po tem, da so njihovi otroci nekaj posebnega. Za vsako mamo je njen dojenček najlepši in najboljši in dojenčku za to ni treba narediti nič. Če pa starši tako nekritično občudovanje ohranjajo vse otroštvo in obenem otroka razvajajo, kar pomeni, da namesto njega skušajo odstraniti vse življenjske težave in ovire, potem je tak otrok prikrajšan za zdravo sprejemanje realnosti.

Tipičen primer so starši, ki krivijo učitelje za otrokov šolski neuspeh, ali pa tisti, ki so preobremenjeni z otrokovim videzom. Tak je naslednji primer: "Mama me je imela za svojo lutkico, s katero se je igrala. Imela sem polno omaro oblek, ki jih nisem smela umazati, zato se nisem smela igrati. Ko sem enkrat skočila v lužo v belih čevlji in nogavičkah, me je pretepla in z mano ves teden ni govorila."

Omnipotentni tip narcisizma pa izhaja iz tako imenovane pogojevane ljubezni. Starši otroka občudujejo in mu izkažejo naklonjenost samo takrat, ko doseže nekaj izjemnega, sicer pa izražajo razočaranje.

Otrok se zato nenehno trudi za izjemne uspehe: "Starši so mi, ko sem bil otrok, na različne načine sporočali, da so moje sposobnosti tako izjemne, da so zame dovolj dobri izključno izjemni dosežki. Če jih ni bilo, so bili nad menoj razočarani, zato sem se zanje neprestano trudil. Toda še tako velik dosežek mi ni prinesel zadovoljstva, le zgolj trenutno olajšanje."

Kakšen je narcis kot partner ali starš?

V vseh odnosih so patološki narcisi izrazito občutljivi na kritiko in svoj položaj. Da bi se zavarovali

pred lastnimi rušilnimi občutki, ljudi okrog sebe na različne načine nadzorujejo, manipulirajo z njimi in jih izkoriščajo ter ignorirajo njihove občutke ali potrebe, saj drugega pravzaprav doživljajo zgolj kot podaljšek sebe.



"Kot nadrejeni patološki narcisi pričakujejo občudovanje, zlasti pa so občutljivi na to, da bi jih kdo zasenčil, zato okrog sebe težko prenesejo sposobne in ambiciozne ljudi. Trpijo jih le toliko časa, dokler služijo njihovim ciljem."

Partnerja patološki narcis izmenično občuduje in kuje v zvezde, nato pa ga razvrednoti, zaničuje, besno napade ali zapusti, ko ga razočara. Partnerjeva vloga je, da vzdržuje njegovo narcistično grandioznost z nenehnim hvaljenjem ali pa z lastno izjemnostjo, s katero se narcis lahko poistoveti.

Patološko narcistični **starši** poskušajo iz otroka narediti izložbeno lutko lastne idealnosti ali uspešnosti. Občudujejo ga in ga maksimalno podpirajo, dokler uresničuje njihova pretirana pričakovanja, in ga čustveno zavrnejo ali zavržejo, ko jih razočarajo. Od otrok pričakujejo, da bodo na različne načine potrjevali njihovo predstavo, da so idealni starši.

Kakšen je v poslovnem svetu, kot nadrejeni ali podrejeni?

Tudi v poslovnem svetu je zanje značilno, da ljudi uporabljajo kot orodje za svoje cilje. Ko ti zanje niso več uporabni, jih razvrednotijo in zavržejo, če čutijo, da jih ogrožajo, jih skušajo onemogočiti. Kadar se jim zdi, da je na kakršenkoli način prizadeta njihova idealna zunanja podoba ali da jih kdorkoli ovira pri doseganju njihovih ciljev, ga bodo maščevalno preganjali in skušali uničiti.

Kot **nadrejeni** patološki narcisi pričakujejo občudovanje, zlasti pa so občutljivi na to, da bi jih kdo zasenčil, zato okrog sebe težko prenesejo sposobne in ambiciozne ljudi. Trpijo jih le toliko časa, dokler služijo njihovim ciljem.



"Pogosto so narcisi izrazito očarljivi in nam znajo z laskanjem in občudovanjem še kako "nahriniti" našo lastno narcistično potrebo po občudovanju. Istočasno pa smo v stiku s patološko narcističnimi ljudmi pogosto prizadeti, saj je njihova glavna obramba razvrednotenje drugega."

Veliko raje imajo pridne in poslušne oziroma take, ki ne izražajo svojega mnenja in na katere bodo brez posledic lahko zvrnili krivdo za svoje napake in pomanjkljivosti. Zelo pogosto si izberejo grešnega kozla, ki ga preganjajo oziroma nad njim izvajajo mobing.

Kot **podrejeni** bodo patološki narcisi najprej izražali grandiozno občudovanje nadrejenega in poslušnost, slej ko prej pa bodo začeli z njim tekmovati in ga skušali zrušiti. Nenehno iščejo pohvale, za svoje napake pa krivijo sodelavce ali objektivne okoliščine. Od nadrejenega bodo pričakovali poseben položaj in skušali zanj sodelavce neposredno ali posredno očrnuti. V odnosu do sodelavcev so tekmovalni in pogosto vzvišeni ter precej konfliktni.

Kakšni so narcisi na prvi vtis?

Pogosto so izrazito očarljivi in nam znajo z laskanjem in občudovanjem še kako "nahriniti" našo lastno narcistično potrebo po občudovanju. Istočasno pa smo v stiku s patološko narcističnimi ljudmi pogosto prizadeti, saj je njihova glavna obramba razvrednotenje drugega.

Dobro se je zavedati, da se za tem nastopaškim, težavnim in rušilnim vedenjem skriva skrajna ranljivost oziroma preobčutljivost, nezaupanje, strah pred zavrnitvijo, sram zaradi lastnega občutka manjvrednosti, trpljenje in bolečina, ki jo ti ljudje v sebi nosijo od zgodnjega otroštva, zato so tudi med najpogostejšimi psihoterapevtskimi in tudi psihiatričnimi pacienti.

Foto: Thinkstock