

2021. november 17. - **Megrögzött nagyzolás, kóros hazudozás, érzelmi manipuláció és bántalmazás.**

A narcisztikus személyiségzavar az utóbbi években került a figyelem középpontjába, amelyhez nagyban hozzájárul, hogy egyre több áldozat mer nyíltan beszélni az őt ért sebekről. Cikkünkben a narcisztikus emberek jellemzői mellett a gyógyulás esélyeit is sorra vettük.

„Az első munkahelyem volt. Időről-időre érzékeltette velem, hogy semmit nem tudok a szakmáról, és ne is álmodozzak arról, hogy kicsit is számít a véleményem, az ötleteim. Nemcsak az irodai alkalmazottja voltam, de a WC-papírt is velem szerezte be, emellett állandóan rám okádta a magánéleti gondjait. Ha jól mentek a dolgok, azt kommunikálta kifelé, hogy ez miatta van, de ha valami gond volt, azért én voltam a felelős. Amikor érezte, hogy rezeget a lécs, és netán felmondok, mindig elvitt vacsorázni, ahol vállon veregetett, és fizetésemelést, grandiózus projekteket ígért. Persze egyikből sem lett semmi.” – Sok ember számára ismerősen csenghetnek Ferenc szavai, aki egy narcisztikus pszichopataként diagnosztizált főnök fennhatósága alatt kezdte karrierjét.

A cikkem megírásához arra kértem az ismerőseimet, hogy anonimitásukat megőrizve valljanak arról, milyen érzés volt számukra egy narcisztikus ember bűvkörébe kerülni. Bár sokat nem reméltem a digitális pusztába kiáltott szavaktól, mégis elképesztő ütemben érkeztek a szívszorítóbbnál szívszorítóbb történetek. Ebből is látszik, hogy a narcizmus különböző fokozataival küzdő emberek nagyon is köztünk élnek, legyen szó egy toxikus légkört teremtő főnökről vagy épp egy érzelmileg-fizikailag bántalmazó, manipulatív családtagról. Ugyanakkor fontos tudni, hogy nem minden önző vagy önimádó ember szükségszerűen klinikai eset is. A narcisztikus jegyeknek számos evolúciós előnye van, ezért rendkívül sokunkban felfedezhetők, de személyiségzavarnak csak onnantól tekintjük, amikor az érintett és a környezete számára is rendszeres, mintázatokba illeszthető szenvedést okoz.

A narcisz gyökerei

A narcisz szimbóluma mára összeolvadt az önimádattal. Ennek eredete az ókori görög mitológiában gyökerezik: Narkisszosz egy gyönyörű ifjú volt, akiért rajongtak a nimfák. A férfi azonban rendre kikoszorázta őket, mire egyikük panaszt tett a bosszúállás istennőjénél, Nemeszisznél. Narkisszoszra átok szállt, így amikor vadászat közben megpillantotta arcát a patak tükreben, beleszeretett önmagába. Tükörképét azonban ugyanúgy képtelen volt átölelni, mint őt a szerelmes nimfák, akik reggelre csak egy sárga szirmú virágot találtak az ifjú helyén. Amiképp az ókori történetben, úgy jelenkorunkban is egyfajta átoknak tekinthető a narcisztikus személyiségzavar, ami egy 2015-ös kutatás szerint a férfiak körében gyakoribb. Ebben nagy szerepe lehet annak is, hogy a nőket keményebben kritizálják az agresszív és irányító viselkedésért, míg a klasszikus társadalmi szerepek szerint ezek kifejezetten maszkulinnak tekinthető vonások. A narcisztikus férfiakban ezért sokszor nyernek megerősítést a káros mintázatok – így hosszabb távon és brutálisabb módon kínozhatják vele a közvetlen környezetüket.

Bár elsőre megnyerő személyiségük és sikerorientált hozzáállásuk miatt a narcisztikus emberek igen gyakran töltenek be magas pozíciót, életük mégsem tekinthető választott, boldog sorsnak. A személyiségzavar általában súlyos önbizalomhiányt kompenzál, amelynek gyökerei a kora gyermekkorig nyúlnak vissza.

Ez „leggyakrabban egy olyan gyerekkor, ahol az illetőnek a saját jogán való létezését, a

Írta: Adminisztrátor

2021. november 19. péntek -

gyermeki igényeit nem elégítették ki. De úgy csináltak, mintha kielégítették volna. Tehát a szeretetnek a látszatát kapta, de valójában nem fordultak oda hozzá” – fogalmaz dr. Bánki György pszichiáter is. Az igényeiről gondoskodtak, de nem szeretgették, és szülői figyelmet is csak akkor kapott, ha ő volt az ügyes, az okos, a szép. A narcisztikus emberek gyermekként nem engedhették meg maguknak a gyengébb eredményeket vagy az ölelésre vágyó nyűgösséget. Nem lehettek átlagosak, ezért a figyelemért való harcuk elsődleges eszközévé az vált, hogy mindenkinél jobb színben tüntessék fel magukat. A narcisztikus személyek tehát ugyanannyira áldozatai egy korábbi, szeretethiányos közegnek, mint azok, akiknek felnőttkorukban adnak át a fájdalmukból. „Nagyon tragikus sorsú embereket találunk, akik maguk is sokat szenvednek, illetve a narcizmusnak megvan az a tulajdonsága, hogy ezt a szenvedést igen erőteljesen és hatékonyan osztja meg a környezetével is” – erősíti meg a személyiségzavarról könyvet is író pszichiáter.

Az önző, a hazudozó és a kontrollmániás

„Ötéves korom óta azt hallgattam tőle, hogy én őt nem szeretem eléggé. Már külön laktunk, leutazott hozzám vidékre, majd büntetésből otthagytott, és szó nélkül hazament Budapestre. Máskor azt hazudta, hogy rákos, és hogy most látom utoljára, majd most megértem, hogy milyen fontos volt ő a számomra.” – András apját sosem diagnosztizálták, de megrögzötten hazudozó, valóságtorzító, manipulatív és figyelemigényes viselkedése narcisztikus jegyeket mutat.

A narcisz fő jellemzője ugyanis, hogy mások figyelméből táplálkozik: mindazt az odafordulást és szeretetet, amit gyermekkorában nem kapott meg, nagyon erős kompenzálásokkal kívánja behajtani később.

Ahogy dr. Bánki György fogalmaz: „A látszat az a narcisztikusok nagy részénél (...), hogy ők nagyon függetlennek szeretnék magukat érezni és láttatni, de valójában nagyon mély és meglepő függésben vannak a környezetük adni tudásától. Főleg a figyelem, a siker és az elismerés függvényében.” Szeretnek a társaság középpontjában lenni, sokat beszélnek, túloznak, magukat mindig kiválóbbnak és szebbnek láttatják, míg másokat hajlamosak lefitymálni, megalázni. A narcisztikus ember számára a más emberekkel való összehasonlítás során születik meg az én értéke, emiatt gyakran irigyek, és ha hiányosságaikra netán fény derül, azt súlyos sérelemként élik meg, megbosszulják. De hibáikat sosem ismerik el.

Nagyzolósos üzemmódjukat rendszerint teljes mértékben lefoglalja a figyelem harácsolása, gyakran azt sem veszik észre, ha a környezetük önteltnek, pökhendinek látja őket. Mivel folyamatosan magukkal vannak elfoglalva, hiányzik belőlük a másokhoz való odafordulás, az empátia képessége. És tulajdonképpen ebben rejlik a személyiségzavar nagy tragédiája is: miközben életük legfájdóbb hiányossága a szeretetteljes és mély kapcsolat, felszínes és gyakran abuzív működésük következtében ilyet a későbbiekben sem tudnak felépíteni.

A narcisztikus ember számára minden ember eszköz, méghozzá abban, hogy ő minél pozitívabb színben tűnjön fel – ezért attól sem riadnak vissza, hogy felsőbbrendűségi tudatuktól fűtötten teljes kontrollt gyakoroljanak mások szabadsága és érzelmi világa fölött. Erről mesél Anita is: „Számára mi a tesómmal azért vagyunk, hogy lehessen villogni az ügyfelek előtt. Amikor felmondtam az előző munkahelyemen (mert úgy éreztem, megfojt az a pozíció), és elkezdtem angolt tanítani, egy hónapig nem beszélt velem, mert most nem tud dicsekedni az ügyfeleinek, hiszen a lánya annyit ér, mint egy jókezü masszőr.”

Mivel a narciszok azt gondolják, jobbak a többi embernél, így a társadalmi szabályokat és törvényeket is hajlamosak lazán kezelni. Ezt bizonyítja Éva története is, akit egy brutálisan bántalmazó, narcisztikus pszichopata anyával „áldott” meg a sors: „Orvosként dolgozik

Írta: Adminisztrátor

2021. november 19. péntek -

külföldön, de legalább úgy beszél erről, mintha egészségügyi miniszter lenne, hiszen »emberi életéről dönt«. Ehhez képest a COVID második hulláma alatt köhögni kezdett, de ahelyett, hogy eleget tett volna a törvényi kötelezettségének, és tesztelte volna magát, bejárt betegen is dolgozni. Épp látogatóban voltam náluk, és rajtam is jelentkezni kezdtek a tünetek, de csak leugatott, hogy ő ugyan nem csinál tesztet, mit dumálok bele, nem én vagyok a szakember. Két nap múlva kvázi megfenyegettem azzal, hogy elmegyek egy másik orvoshoz, ha nem tesz eleget a törvényi kötelezettségeinek. Erre végre megcsinálta a tesztet, ami pozitív lett. Tehát egy hétig tudatosan veszélyeztette a pácienseit és az egész családját. Amikor ez kiderült, az összes beosztottját telefonon utasította, hogy falazzanak neki a hatóságoknál. Azóta sem ismerte el, hogy bármiben hibázott volna: az ő narratívája szerint az én »követelőzésem« miatt olyan stresszt élt át, hogy fogékonyabb lett a vírusra.”

Van esély a gyógyulásra?

„Állandóan azt hallgatom, hogy ő mennyire jól végzi a munkáját, a kollégái ellenben mennyire lusták és nem értenek semmihez. 20 éve van egy munkahelyen, de annyira elviselhetetlenül viselkedik, hogy már senki nem hajlandó együtt dolgozni vele. Ezért átrakták egy másik intézménybe, mire sírva hívott fel, hogy ez mekkora traumát okoz neki. Amikor próbáltam vele higgadtan beszélni arról, hogy mások hibáztatása helyett talán magába kellene néznie, teljesen kiakadt, és közölte, hogy én egy manipulatív, rossz ember vagyok, aki csak fájdalmat akar neki okozni.” – Réka története remekül szemlélteti, mennyire nehéz egy narcisztikus embert szembesíteni önmagával.

A személyiségzavar egyik legnagyobb csapdája ugyanis nemcsak a mély emberi kapcsolatok építésének lehetetlensége, hanem a probléma felismerése is. Erre dr. Bánki György is rámutat: „Narcisztikus emberként az egész elhárítása ennek a témának arról szól, hogy nehogy azt kelljen éreznem, hogy én nem egy kiemelt, különleges, csodálatos ember vagyok. Már csak belegondolni abba, hogy nekem kvázi torz lelke van, és ebből fakadnak szenvedések, amiket nagyon sok esetben én okozok – borzasztóan nehéz lehet.”

Ennek ellenére – mivel egyre többet lehet hallani, olvasni a témáról – több narcisztikus is önként jelentkezik nála, hiszen a körülöttük lévő szenvedések miatt kénytelenek belátni, hogy dolguk van a saját mentális zavarukkal.

„A narcisztikus személyiségzavart nem lehet egyedül megoldani. Ám ami még ennél is fontosabb üzenet, az az, hogy párkapcsolatban sem. És a szülőket sem lehet meggyógyítani” – mondja a pszichiáter. A diagnózis felállítása és a terápia egyaránt szakember feladata: a gyógyulás rendkívül nagy eltökéltséget és kitartást igényel, emellett nehéz és hosszadalmas, hiszen a szeretet nélkül felnövő egyén védekezési mechanizmusait építi le. A terápia félreecsúsztatása, a kilépés veszélye folyamatosan fenyegeti a narcisztikusokat, de a pszichiáter már jó néhány figyelemreméltó fejlődésnek is szemtanúja volt. Petz Anna