

# AZ ÖNIMÁDAT ZSÁKUTCÁJÁBAN

**Megnyerő egyéniségek, bűvkörükbe vonják a környezetüket és elvárják, hogy csodálják őket. Így fürdenek a kórosan narcisztikus emberek az imádatban, mely egyre dagasztja amúgy is óriási egójukat. Hatalmaskodók, az empátia szó hiányzik a szótárukból. Szülőként és társként is sok kárt okozhatnak a lelkekben. | SZÖVEG: KISS ESZTER**

A narcizmus szóhoz általában negatív értelmezés – beképzeltség, önhietség, önzés stb. – társul. A narcizmusnak azonban nem csak sötét oldala van, létezik pozitív megnyilvánulási formája is, az egészséges narcizmus, amely azokra az emberekre jellemző, akik nem másoktól várják el a szeretetet és a szüntelen figyelmet, hanem valóban szeretik önmagukat, pozitív énképük van, ugyanakkor képesek az embertársaik érzelmeit is érzékelni és tiszteletben tartani.

A kóros változat, a narcisztikus személyiségzavar keveseket érint, ám rendkívül romboló hatású. Eltorzítja a lelket, érzelmi analfabétává, együttérzésre képtelenné teszi az egyént. Az ilyen ember mindenki másnál különlegesebbnek gondolja magát, a környezetében lévőkkel kiméretlenül bánik, kontrollálja és despotaként ellenőrzése alatt tartja őket.

Az egészséges és a kóros narcizmus közti átmenetet, a narcisztikus személyiségvonásokat mutató emberek



## A NARCISZTIKUS EMBER ÉS A SPORT

A kórosan narcisztikus emberek hajlamosak lehetnek az edzésfüggőségre, illetve arra, hogy túlzott mértékben foglalkozzanak a külső megjelenésükkel. Az utóbbi főleg azoknál a sportoknál érhető tetten, ahol fontos a megjelenés – mondja Kiss-Nemes Veronika sportszakpszichológus.

Egy egészségesen narcisztikus sportoló pozitív motivációs bázisra építkezik és a céljai elérése érdekében cselekszik. Ha sikerül eredményt elérnie, érzi, hogy nő az önbecsülése. Kórosan narcisztikus társát vele ellentétben negatív motiváció hajtja, a kritikát, a frusztrációt akarja elkerülni, visszatámad, ha megkérdőjelezi, manipulál, kihasznál, folyton magával foglalkozik, mást nem tud elismerni. Dicsőségre vágyik, kritizálja és elnyomja a környezetében lévőket.

A narcisztikus egyéniségek szeretnek a központban lenni, ezért nem véletlen, hogy számos ilyen személyiségstruktúrával rendelkező embert találunk a színészek, a médiaszemélyiségek, a sportvezetők, az edzők között. Csodálat-szükségletük a szakmájukban, hivatásukban kielégítődik, ugyanakkor, mivel a munkájukban kiválóak, azzal azért sokat tudnak adni másoknak.

képviselik. Önmagukat előtérbe helyezik, csak kapni akarnak, képtelenek elviselni a kritikát, arrogánsak, folyton versengenek, ünnepeltetik magukat, fennhíjázók és másokat leértékelnek.

## NARCISZTIKUSOK KORA

Hogyan válik valaki énközpontú emberré? Bizonyos személyiségjegyek – például a gyengébb empátiás készség – hajlamossá tehetik rá, ugyanakkor a társadalmi hatások is lényeges befolyást jelentenek. A narcizmus ma már társadalmi szintű jelenség, akár úgy is fogalmazhatnánk, hogy a narcizmus korát éljük. Eltorzult világunkban a belső értékek helyett elsőbbséget élveznek a külsőségek, az emberek fogyasztókká váltak, folyton arra fókuszálnak, hogy mit kaphatnak, mit birtokolhatnak. A szeretettel, meleg szív helyett a hideg fej lett az úr. Nem csoda, hogy ez, a pillanatnyi örömeiket ígérő lét egyre inkább hajlamossá teszi az ego feltüpirozására, a másik ember lelki rezdüléseinek semmibe vételére. Ezeknek a narcisztikus megnyilvánulásoknak azonban akkor van igazán esélyük kóros mértékű öltetni és tanyát verni az egyén személyiség-szerkezetében, ha az illető gyermekkorában kénytelen volt elszünetelni a családi fészkek melegének hiányát. Amikor a gyermek nem kap elég figyelmet, odafigyelést, szeretetet, a szülők nem elégitik ki a testi és/vagy lelki szükségleteit, akkor felnőttként nagy eséllyel fogja majd elvárni a környezetétől, hogy e nagymértékű figyelemminusz betöltse. De nemcsak az elhanyagolás, hanem a túlzásba vitt dicséret, az elkényeztetés is jó táptalaja a grandiózus énkép kialakulásának. A nagy önbizalom azonban csak a felszín, valójában alacsony önértékelés áll a háttérben.

## MÉRGEZŐ KAPCSOLATOK

A narcisztikus emberek érzelmileg kevésbé intelligensek, mivel nincs meg bennük

Egy egészségesen narcisztikus sportoló pozitív motivációs bázisra építkezik és a céljai elérése érdekében cselekszik. Ha sikerül eredményt elérnie, érzi, hogy nő az önbecsülése. Kórosan narcisztikus társát negatív motiváció hajtja, visszatámad, ha megkérdőjelezi, manipulál, kihasznál. Dicsőségre vágyik, kritizálja és elnyomja a környezetében lévőket.

az a finom lelki érzékenység, amely képessé tenné őket az empátiára. Nem törődnek azzal, hogy adott helyzetben mit érez a másik, gondolkodás nélkül átgázolnak rajta, ha az érdekük úgy kívánja. Emiatt komoly lelki sérüléseket is okozhatnak. Szülőként például akár életre szóló lelki sebeket ejthetnek a gyermekük lelkén. Az egoprés alatt a narcisztikus szülők gyermekei szorongóvá válhatnak, és önértékelési problémák alakulhatnak ki náluk. Ha felnőttként tükröt mutatnak a szüleiknek, nagy valószínűséggel heves támadásra számíthatnak, hiszen a szülőknek akkor kell szembenézniük a ténnyel: annak idején a gyermekeik voltak értük – és nem fordítva –, hogy a létükkel, lényükkel az ő dicsfényüket növeljék.

Az egovezérelt ember társa – aki általában alárendelődő személyiség

– is sok szenvedésnek van kitéve. Mivel a narcisztikus ember nehezen viselne el azt a gondolatot, hogy nem elég jó a másik számára, sokszor destruktívan áll a párkapcsolathoz, nagyon elnyomó vagy szavakkal bántalmazó.

## TERAPEUTÁNÁL

Az önimádók jól reagálnak a pszichoterápiára, ám nehéz eljuttatni őket addig a pontig, hogy belássák, segítségre van szükségük, mert az alapfeltételezésük az, hogy tökéletesebbek, mint mások. Hogyan is fogadhatnák meg egy „tökéletlen” ember javaslatát? Sok-sok negatív tapasztalat és hasonló visszajelzés kell ahhoz, hogy el tudjanak indulni a változás útján: befelé, a saját belső világukhoz közelítve, hogy eljussanak a fejtől a szívig, önmaguk és mások szeretetéig. | DF