

Dr. Craig Malkin

A NÁRCIZMUS
PSZICHOLÓGIÁJA

Dr. Craig Malkin

A NÁRCIZMUS PSZICHOLÓGIÁJA

HOGYAN ISMERJÜK FEL
ÉS KEZELJÜK AZ ÖNIMÁDÓKAT?

A fordítás alapja:

Dr. Craig Malkin: *Rethinking Narcissism: The Secret to Recognizing and Coping with Narcissists*. Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

© Dr. Craig Malkin, 2015

Fordította © Turóczi Attila, 2017

Szerkesztette: Krausz Vera

Borító: Cantinart Kft.

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-511-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2017

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: mondAt Kft.

Felelős vezető: Nagy László

Julie Malkinnek

TARTALOM

Bevezetés	9
Narkisszosz mítosza	15

I. MI A NÁRCIZMUS?

1. A nárcizmus modern felfogása – Régi feltevések, új elképzelések	21
2. Zavar és ellentmondások – Hogyan lett szitokszó a nárcizmus, és hogyan terjedt el ez a betegség?	31
3. A skála felépítése – Nullától tízig	46
4. A Nárcizmusteszt – Ki mennyire nárcisztikus?	68

II. KEZDETEK – AZ EGÉSZSÉGES ÉS AZ EGÉSZSÉGTELEN NÁRCIZMUS

- | | |
|---|-----|
| 5. A mélybe nyúló gyökerek – Hogyan lesz valaki Ekhó vagy Narkisszosz követője? | 83 |
| 6. Ekhó és Narkisszosz – Csöbörből vödörbe | 105 |

III. AZ EGÉSZSÉGTELEN NÁRCISZTIKUSOK FELISMERÉSE ÉS KEZELÉSE

- | | |
|---|-----|
| 7. Figyelmeztető jelek – Hogyan legyünk résen? | 127 |
| 8. Változás és gyógyulás – Hogyan bánjunk a szerelmünkkel, a családtagjainkkal és a barátainkkal? | 143 |
| 9. A megbirkózástól a kibontakozásig – Hogyan bánjunk a narcisztikus munkatársakkal és felettesekkel? | 172 |

IV. AZ EGÉSZSÉGES NÁRCIZMUS ÖSZTÖNZÉSE

- | | |
|--|-----|
| 10. Tanácsok szülők számára – Hogyan neveljünk magabiztos gyereket, aki másokkal is törődik? | 199 |
| 11. SoWe – A közösségi média egészséges használata | 223 |
| 12. Szenvedélyes élet – Az egészséges narcizmus legnagyobb ajándéka | 244 |

- | | |
|----------------------|-----|
| Köszönetnyilvánítás | 253 |
| Források | 257 |
| Felhasznált irodalom | 261 |
| Név- és tárgymutató | 281 |

BEVEZETÉS

Anyám volt a legcsodálatosabb és egyben a legidegesítőbb ember, akit valaha ismertem.

Többnyire nem voltam ennek tudatában, de aztán a főiskolán beiratkoztam egy bevezető pszichológiakurzusra. Ott láttam egy képet, amelyen Narkisszosz, a görög ifjú a saját képében gyönyörködik egy tavacska tükrében, fölötte virító, vastag betűkkel: *nárcizmus*. Amikor elolvastam a hozzá tartozó leírást, emlékszem, hogy egyszerre megkönnyebbültem és elborzadtam. A nárcizmus kifejezés tökéletesen megragadta anyám paradoxonját.

Gyermekkorom tündöklő alakja volt, ellenállhatatlanul kedves, magával ragadóan vicces és csodálatosan gondoskodó ember. Úgy tűnt, körülötte forog a világ. Majdnem száznyolcvan centiméter magas volt, angliai gyermekkorából vaskos brit akcentust őrzött, és mindenütt mindenkiel kapcsolatba került, akárhol járt: a vegyesboltban, a kávézóban, a fodrásznál. Elkötelezetten kísérté a barátait betegségeken és nehézségeken át, s megrögzötten

munkálkodott a közösség érdekében, akár játszótér-takarításról, akár jótékonyasági sütívásárról volt szó. Apámnak feleségeként, a bátyámnak és nekem mindig ott volt anyaként: soha nem fukarkodott a szeretetével és a jótanácsaival.

Ahogy azonban mindketten idősebbek lettünk, folyamatosan kopott a fénye, egyre inkább maga körül forgott. Hengegett a fiatalkori balettsikereivel, amit néha azzal nyomatékosított, hogy bemutatót egy-egy félresikerült spárgát vagy pliét. Mintegy mellékesen meg-megemlített egy-egy hírességet, akivel találkozott (soha nem tudtam eldönteni, hogy ezek valós vagy képzelt találkozások voltak-e). Egyre többet foglalkozott a kinézetével, hangosan bosszankodott, amikor újabb ráncot fedezett fel az arcán, vagy új foltot valahol a testén, és koplalt, hogy vékony maradjon. Félbeszakította az embereket, még az sem zavarta, ha a másik épp a fájdalomról vagy a félelméről beszélt. Egyszer el akartam neki mesélni, mennyire szenvedek egy szakítás miatt, ő pedig álmodozva azt mormogta: „Nekem soha nem volt gondom azzal, hogy randira hívjanak.” El sem tudtam képzelni, hogyan következik ez abból, amit mondtam, de alaposan fejbe kólintott vele.

Mi ütött az anyámba? Az egyetemen találkoztam a *nárcizmus* szóval, de nem értettem igazán, mit jelent. Hemzsegték a fejemben a kérdések. Mindig is nárcisztikus volt, csak én nem vettem volna észre? Vagy csupán a körülmények (vagyis az öregedés) hatására lett ilyen? Tehetek-e vajon valamit annak érdekében, hogy visszakapjam azt a szerető, önzetlen asszonyt, akit a gyermekkoromból ismerek?

Elhatároztam, hogy megtalálom a megfelelő válaszokat. Freudtól kezdve végigböngésztem a könyvtárban fellelhető könyveket, cikkeket. A pszichológusképzésem gyakorlati ideje alatt az egyik legismertebb nárcizmusszakértőhöz kértem magam. A poszt-doktori programban elsősorban személyiségzavaros kliensekkel foglalkoztam, mert szerettem volna jobban megérteni a nárcisztikus személyiségzavart (Narcissistic Personality Disorder, NPD),

a nárcizmus legszélsőségesebb változatát. Ám hiába tanultam meg annyi mindent, mégis tökéletlennek tűnt a tudásom. És akkor egy szép napon találkoztam valamivel, ami örökre megváltoztatta a nárcizmussal kapcsolatos gondolkodásomat – mind az anyám, a klienseim és saját magam vonatkozásában.

Apám halála után nem sokkal úgy döntöttünk a feleségemmel, Jenniferrel, hogy bármilyen nehéz is, kimozdítjuk anyámat a nagy házából, és a közelünkbe költöztetjük egy kis lakásba. A korlátozott tér miatt anyám teljesen kiborult. „Na, szép kis helyet találtatok nekem!” – morogta maga elé gunyorosan.

Első éjjel egy szállodában aludt a közelben, és taxival jött át, hogy találkozzon velünk a lakásában. Nagyrészt csendben pakoltuk ki a dobozokat, ő pedig tessék-lássék segített. Nem telt bele sok idő, és újra taxiba ült – ezúttal azért, hogy bődületes összegeket költsön el „lakberendezésre”.

Így ment ez egy egész héten át: nappal vásárolt, éjjel a szállodában aludt, míg végül az utolsó éjszaka erőltetett sóhajjal bejelentette: „muszáj kényelembe helyeznem magamat”. Azzal eltűnt a fürdőszobában, ahonnan kihallatszott, hogy a dobozaival szöszmötöl. Néhány perccel később tízcentis túsarkúban jelent meg újra köztünk, és büszkén közölte, hogy Manolo Blahnik márkájú. „Na, most már ellazulhatok – sóhajtotta. – Legalább a cipőm jobb, mint ez a lyuk.” Egyértelmű volt, hogy a cipő miatt sikerült különlegesnek éreznie magát.

Ekkor esett le a tantusz. Anyám az egyediség tudatát mankóként használta, erre támaszkodott, amikor félt, szomorú vagy magányos volt. Ahelyett, hogy a testvéremnek, nekem, a feleségemnek – vagy bárki másnak – elmondta volna, hogy mennyire fél attól, hogy egyedül fog élni, arra volt szüksége, hogy azt érezze: jobb neki, mint másoknak. (A márkás túsarkújában tényleg a többiek fölé magasodott.) Amikor fiatalabb volt, még nem volt ennyire szüksége arra, hogy különlegesnek érezze magát, mert mások végezték el helyette a munkát: odafigyeltek rá és bókoltak

neki. Ám ahogy idősebb lett, és a kinézete – magabiztosságának egyik legfontosabb forrása – megfakult, egyre inkább az lett a meggyőződése, hogy nemigen tud mit kínálni, ezért visszavonult a társas és társadalmi életből. Muszáj volt találnia valami mást, amivel ki tud tűnni és be tudja bizonyítani önmaga számára, hogy ő más, mint a többiek.

A nárcizmus ilyenén felfogása – tulajdonképpen nem más, mint egy szokás, amellyel az ember megnyugtatja saját magát – sokkal világosabb, egyszerűbb lehetőséget nyújtott nekem ahhoz, hogy megtaláljam az anyámmal a közös hangot. Így már láttam, mitől korbácsolódik fel és mitől lanyhul benne a nárcizmus, egyértelművé vált, hogyan és miért válik ilyen pusztító hatásúvá ez az állapot. Megértettem azt is, hogyan tudok neki segíteni abban, hogy félretegye a nárcizmus eszköztárát, és inkább a fájdalomairól beszéljünk.

Miközben azon fáradoztam, hogy jobban megértsem anyámat, még egy dolog megvilágosodott előttem: a nárcizmus nem kizárólag rossz dolog. Sőt némi nárcizmus még jót is tesz nekünk – akár létfontosságú is lehet – ahhoz, hogy boldog és termékeny életet élhessünk. A különlegességünk tudatában jobb szeretőkké, társakká, bátrabb vezetőkké és rettenthetetlen felfedezőkké válhatunk. Ez a gondolat kreatívabbá tehet bennünket, és még az is előfordulhat, hogy segítségével hosszabb ideig élünk.

Számos vizsgálat igazolta a gyermekkorom tapasztalatait. Az általam csodált fiatalkori tulajdonságainak nagy része – meleg szíve, derűlátása és állandó tenni akarása – a nárcizmusából táplálkozott. Saját különlegességének érzése meggyőződést, magabiztosságot és bátorságot adott neki. Lehetővé tette számára, hogy elhiggye: megvan benne a világ megváltoztatásához szükséges bölcsesség, képes valóra váltani nagyjából mindent, amibe belefog, és van elég bátorsága ahhoz, hogy megpróbálja megvalósítani, amit eltervezett. A nárcizmus volt az ő kilövőállása, elkötelezett szülővé és erős közösségi vezetővé tette, segített neki abban, hogy

ne csak önmagában, másokban is higgyen, és a körülötte lévő emberek megérezték rajta ezt a magabiztosságot.

Emlékszem, hétéves voltam, amikor egy kétségbeesett bolt tulajdonosával beszélgettem, aki végleg le akarta húzni a rolót. Anyám ragyogó arccal mondta neki: „Szükségünk van magára. Szükségem van magára. Hol fogok különben ilyen isteni enni-valót venni, és ilyen jókat beszélgetni?” Ajkaival jócskán eltúlzott csücsörítést formált: „Igen! – mondta, a lábával nagyot dobbantva. – Neeeeem csukhat be! Nem fogom hagyni!” Én pedig kekszet majszolgatva láttam, hogy a kétségbeesett férfi arca egyszer csak felderül. Ilyen nagy volt anyám ereje; különlegesnek érezte magát, így másokkal is érezte a saját különlegességüket. Már régen egyetemista voltam, amikor végül tényleg bezárt a bolt.

Az a tény, hogy a nárcizmus egyszerre lehet jó és rossz is, egyike volt a nárcizmussal kapcsolatos kutatásaim meglepő felfedezéseinek. Az elkövetkező oldalakon sok olyan tényt fogok még megosztani, amelyek megkérdőjelezik a témával kapcsolatban elfogadott nézeteket. Következtetéseimet az elmúlt évek kutatásaira alapoztam. Emellett az egyéni és párterápiás munkám során felgyülemlett tapasztalataimra építettem, életszerű példákkal szolgálva a nárcizmus legrosszabb és legjobb fajtáira és a maga összetettségében illusztrálva a jelenséget. (Mindegyik példát azokból az emberekből gyűrtam össze, akik nálam jártak: a személyiségi jogok tiszteletben tartása érdekében az egyedi információkat átalakítottam.)

Könyvemmel nemcsak abban szeretnék segíteni, hogy olvasóim jobban megértsék azokat az embereket, akikkel együtt élnek és dolgoznak, és könnyebben boldoguljanak velük, hanem az önismeretüket is szeretném fejleszteni. Kutatásaim nekem is rengeteget segítettek ebben.

Mint a legtöbb nárcisztikus szülő gyermeke, kiskoromban és később kamaszként is, teljesen megtagadtam magamtól, hogy különlegesnek érezzem magam. Még a gondolatától is rettegtem.

Összerezzenem, ha megdicsért valaki, és elengedtem a fülem mellett, amit mondott. Bármit is értem el, soha nem volt elég.

Később, amikor fiatal felnőttként kerestem a saját hangomat, az inga a másik irányba lendült ki. Vaskos tréfáimmal és színes anekdotáimmal uraltam a beszélgetéseket, mindez azt a célt szolgálta, hogy bebizonyítsam: igenis elég érdekes a mondanivalóm. Végül fel kellett ismernem, hogy egyik véglet sem biztosít boldog életet – sem a folyamatos kételkedés önmagamban, sem pedig az állandó „tetszeni akarás”. Bármelyikkel is próbálkoztam, a végén magányosnak és meg nem értettnek éreztem magam.

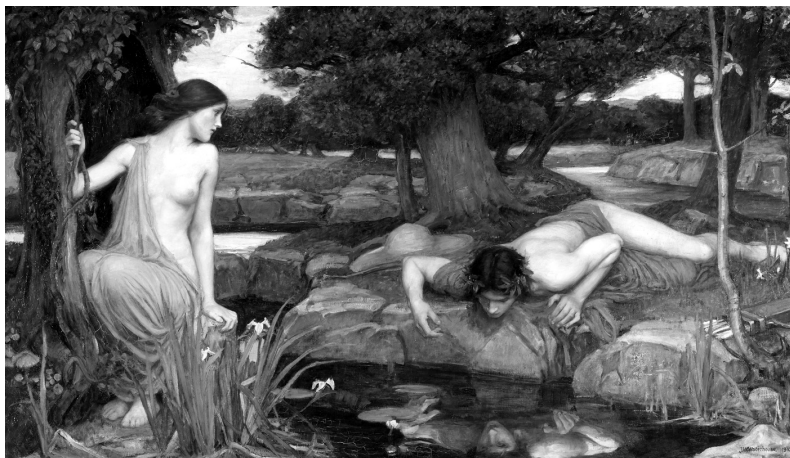
Szerencsére képes voltam megváltozni és megtalálni a megfelelő egyensúlyt. Másoknak is segítettem ebben. Terapeutaként szilárdan hiszek abban, hogy mindenki benne rejlik a fejlődés lehetősége, akár pislákol, akár lobog benne a nárcizmus. És szerencsére, amint azt olvasóim is látni fogják, a tudományos bizonyítékok is ezt támasztják alá.

Évekkel azután, hogy elkezdtem a kutatásaimat ehhez a könyvhöz, egy perzselően forró nyári napon édesanyám elhunyt. Mellette voltunk a testvéremmel, és akkorra már egészen másnak, sokkal visszafogottabbnak láttam a nárcizmusát. Biztos vagyok benne, hogy ha nem így éreztem volna, akkor képtelen lettem volna szeretettel a szívemben elbúcsúzni tőle.

Felfedezéseimet azzal a céllal osztom meg, hogy megvilágítsam a nárcizmus fogalmát és ezzel segítsem olvasóim megértését, reményt és világosságot csempésszek az életükbe.

Remélem, hogy könyvem segít majd a különlegesség, egyediség érzésével kapcsolatos rossz legyőzésében és a jó megtalálásában.

NARKISSZOSZ MÍTOSZA



Réges-régen élt egy fiú Görögországban, akit Narkisszosznak hívtak. Apja Kephiszosz folyóisten, anyja Leiriópé forrásnimfa volt. Isteni eredetének köszönhetően a vonásai is isteni szépségűek voltak. Homlokába hulló hajtincsei és izmos teste miatt – amit a sok fa- és sziklamászás formált tökéletessé, Narkisszosz köré hamarosan rajongók hada gyűlt.

Szinte azonnal elcsavarta mindenki fejét – fiatalokét, öregeket, férfiakét és nőket egyaránt. Hírneve hamarosan elért az emberi világon túlra, és ahányszor a sűrű erdőben vagy a zúgó folyók mentén kószált, akaratlanul is magához vonzotta a vízi és fanimfák

seregét, akik mind arra vágytak, hogy legalább egyetlen pillantást vethessenek rá.

Narkisszosz megszokta, hogy csodálják, de soha nem bátorított senkit. Ahogyan szépségének, úgy a közömbösségének is hamar híre ment. Egyik szerelmes a másik után közeledett hozzá, de ő sorjában elutasította mindegyiküket. Mindenek felett állónak érezte magát, beleértve a kedvességet és a szerelmet, az emberek hétköznapi világát csakúgy, mint az isteneket.

Egy napon Ekhó, a hegyi nimfa is csatlakozott a kérértlen szeretőjelöltek táborához. A fákon átszűrődő napfényben Ekhó meglátta az erdőben vadászó Narkisszoszt, és szíve lánggra lobbant. Pillantását nem tudta levenni a fiúról, és a nyomába szegődött; eleinte szemérmesen, halkán követte, az ágak és levelek mögül leselkedett utána. Később azonban felülkerekedett benne a szenvedély, felbátorodott, és egyre zajosabban csörtetett utána. Narkisszosz hamarosan felfigyelt rá, hogy követi valaki.

– Ki van ott? – kiáltotta.

Ekhó megpróbált válaszolni, de nem volt saját hangja – Héra istennő megátkozta őt, és megfosztotta a hangjától (mivel szüntelen fecsegésével Ekhó túl sokszor elterelte Héra figyelmét*). Válaszolni akart, de csak a fiú szavait tudta megismételni.

– Ki van ott – válaszolta csüggedten.

– Bújj elő azonnal! – parancsolta Narkisszosz.

– Azonnal – válaszolta a nimfa könnyek között.

Narkisszosz egyre dühösebb lett, úgy érezte, hogy gúnyolódik vele. Ezért dühösen kiabálta:

* Ekhót Zeusz azzal bizta meg, hogy locsogásával elvonja Héra figyelmét a főisten szerelmi ügyeiről. Héra büntetésből Ekhót azzal sújtotta, hogy örökké mások mondatait ismétlegesse, és még azt se tudja egészen kimondani, csak mindig a végét ismétlje el. (A Szerk.)

– *Mutasd meg magad!*

– *Magad! – kiáltotta Ekhó, és előugrott a fák mögül. Karjait előrenyújtotta, és a fiú nyaka köré fonta.*

Narkisszosz szíve azonban hideg maradt.

– *Tűnj innen! – vakkantotta, s menekülés közben hátranézve még hozzátette: – Előbb halok meg, mint hogy téged szeresselek!*

– *Szeresselek – kiáltotta Ekhó zokogva. Megalázottan és összetört szívvel tűnt el az erdő sűrűjében. Naphosszat meg se moccant, nem evett, nem ivott, teste lassacskán összeaszalódott és elfogyott, csak a hangja maradt meg.*

*Időközben az isteneknek is elegeük lett abból a „pusztításból”, amit Narkisszosz hagyott maga után. Egy Ameiniász nevű férfi annyira kétségbeesett, amikor Narkisszosz elutasította a közeledését, hogy előrántotta a kardját, és leszúrta magát. Ám előtte elrebegett egy imát Nemeszisnek, a bosszú istennőjének. Az istennő azonnal egy átokkal felelt: büntetésből Narkisszosznak is meg kellett ismer-
nie a viszonzatlan szerelem kínjait.*

Nem sokkal később egyik délután éppen hőn szeretett erdőjében barangolt, és egyszer csak egy hűvös, tiszta forrásra bukkant, amelynek felszíne olyan feszes és fényes volt, akár a tükör. Mivel megszomjazott, lehajolt, hogy igyon belőle, és ekkor egy gyönyörű arcot pillantott meg a víztükrőben. Tudatát elhomályosította Nemeszis átka, így nem ismerte fel a saját tükörképét. Szíve zakatolt, soha nem ismert érzés töltötte el, ilyen mértékű sóvárgásban nem volt még része sosem, nem ismerte azt a pusztító örömet, amit egy másik személy közelsége jelenthet. Talán ez a szerelem – cikázott át rajta a gondolat.

– *Gyere velem! – kiáltotta.*

Csend.

– *Miért nem válaszolsz? – fújtatott nehéz tüdővel, meredten bámulva a saját tükörképét. – Hát te nem akarsz engem?*

Letérdelt, hogy megcsókolja a víz tükrét, de az arc hirtelen elhomályosodott előtte.

– Gyere vissza! – Megpróbált újra közeledni a férfihoz, meg akarta érinteni, hogy érezze az ölelését. Ám az arc újra és újra visszahúzódott és eltűnt a forrás vizében.

Órák, napok teltek el így, míg végül Narkisszosz felállt, és leporolta magát. Már tudta, mit kell tennie.

– Akkor majd én megyek hozzád! – kiáltotta bele a vízbe. – Így majd együtt lehetünk.

Azzal fejest ugrott a tavacskába, egyre mélyebbre és mélyebbre merült a sötétségbe, mígnem teljesen eltűnt, és soha többé nem bukkant fel.

Néhány pillanattal később egy csodálatos kis virág kelt ki a tavacska partján: fehér szirmok, sárga kehely körül. A víztükör fölé hajolt, és attól a pillanattól fogva örökkön-örökké az alatta lévő vizet fürkészte.