

## 15. dni dynamickej psychoterapie 24. októbra 2019 PN Ph. Pinela, Pezinok

**Narcistická charakteropatia moci**

Gabriel Hrustič

Moc má svoju moc. Dokáže meniť ľudskú psychiku, zasahovať medziľudské vzťahy a v neposlednom rade ovplyvňovať charakter celej spoločnosti. Mocenské a podriadené vzťahy sa objavujú na rôznych úrovniach hierarchizácie spoločnosti a sú neoddeliteľnou súčasťou ľudskej histórie a evolúcie, keďže sa ľudstvo vždy vyvíjalo ako spoločensky organizovaný živočíšny druh. Nie je preto možné sa moci zrieknuť a zavrhnúť ju. Vždy tu jednoducho s nami bude.

V tomto príspevku sa chcem zaoberať otázkou, čím to je, že moc má schopnosť ovplyvňovať ľudskú osobnosť. Čím to je, že moc oveľa viac ako pozitívne ovplyvňuje človeka negatívne, priam deformuje charakter človeka. A prečo na túto deformáciu charakteru sú najviac zraniteľné narcistické osobnosti, ktoré moc najčastejšie vyhľadávajú.

Max Weber zdefinoval moc veľmi výstižne, keď sa vyjadril, že mať moc znamená mať možnosť prinútiť niekoho, aby urobil niečo proti svojej vôli, teda presadiť v rámci spoločenského vzťahu vlastnú vôľu aj proti odporu<sup>1</sup>. Moc vo svojom princípe predstavuje sociálny nástroj, ktorým môžeme ovplyvňovať spoločnosť a druhých ľudí, je to prostriedok na presadzovanie ideí. Moc sama o sebe nie je ani dobrá, ani zlá. Môže byť formálna, keď vyplýva z formálnej hierarchie a zobrazuje sa v mocenských diádach ako rodič - dieťa, učiteľ - žiak, lekár - pacient, šéf - podriadený či politik a občan. A moc môže byť aj neformálna, keď vyplýva z osobnostných charakteristík a kompetencií jednotlivca, ktorými získava v neformálnych skupinách väčší rešpekt a atraktivitu ako ostatní. Môže sa to diať napr. prostredníctvom osobnej charizmy, rozsiahlejších znalostí alebo prirodzenej dominancie.

P. Zimbardo (2014) vplyv moci na človeka rozdelil na dispozičné, situačné a systémové faktory. Dispozičné faktory predstavujú osobnostné charakteristiky človeka, teda ako bude daný jedinec reagovať v mocenských situáciách. No významný vplyv tu majú aj situačné faktory, teda konkrétna situácia moci, ktorá môže človeka viac navádzať k zneužitiu moci ako iná, napr. keď ho zbavuje zodpovednosti či viny, alebo umožňuje nechať sa strhnúť skupinovou patológiou. Zimbardo však zdôraznil aj vplyv systémových faktorov (štruktúry armád, cirkví, škôl či politického systému), ktoré

niektoré viac iné menej prispievajú k vzniku nepriaznivých mocenských situácií, ktoré môžu vytiahnuť z človeka to najhoršie v ňom. Tento proces patologického vplyvu moci na človeka, kedy sa určitý jedinec v mocenskej situácii začne správať nemorálne, opísal Zimbardo ako Luciferov efekt.

Bez ohľadu na tento démonický proces premeny, každé vedomie moci mení človeka. Moc stimuluje náš pocit výnimčnosti a oslabuje pokoru, čím testuje náš charakter. Moc nás ovplyvňuje na viacerých úrovniach – vplýva na to, ako vnímame samých seba a druhých ľudí, ovplyvňuje naše vzťahy a to, ako druhí vnímajú nás, ale priamo ovplyvňuje aj náš fyziologický stav. Vo vzťahu k nám samým je to väčšia miera zodpovednosti, kompetencie a prináša nám aj iný sociálny status. Ľudí, nad ktorými získavame moc, máme teda, slovami Webera, možnosť prinútiť robiť veci proti ich vôli. Strácame pocit rovnocennosti a stávajú sa nám podriadení. Môžeme zasahovať do ich osobnej slobody, čo priamo ovplyvňuje aj to, ako oni vnímajú nás. Naše slová či skutky vnímajú akoby cez zväčšovacie sklo, majú pre nich väčšiu váhu, ich vzťah k nám stráca na autenticite a skresľuje sa prenosovými pocitmi k autorite: idealizáciou či devalváciou. Často sa objavuje aj neadekvátny strach, závisť alebo nadmerná snaha o získanie náklonnosti. Komplementaritou moci je totiž poslušnosť. A tak ako vieme byť nekritickí v mocenskej role, tak vieme byť nekritickí aj voči vlastnej poslušnosti. Škola nás tomu nielen učí, ale rovno nanucuje, aby sme sa autoritám vždy podriaďovali. A v neposlednom rade moc ovplyvňuje aj náš fyziologický stav, známy je dopamínový efekt mocenských situácií, ktorý stimuluje náš organizmus a môže v extrémnych prípadoch viesť až k vytvoreniu závislosti na moci.

Prílišné zotrvávanie v mocenských rolách a zanedbávanie rovnocenných sociálnych vzťahov vedie k pocitom izolácie a osamelosti. F. Koukolík (2018) to opisuje veľmi výstižne: „Moc poškodzuje kvalitu vzťahu k druhým ľuďom. Mocných alebo bohatých ľudí často (oprávnené) trápi myšlienka, či druhí sú k nemu milí, lebo ich majú radi, alebo len preto, že majú moc (bohatstvo). Na jednej strane potrebujú blízkosť, ale majú strach, že druhá strana to len predstiera. Často sklzuje k tomu, že prejavy náklonnosti chápu ako prejav vzťahu k moci, nie k nim ako k človeku, preto neodplácajú tieto pozitívne emočné prejavy späť. Moc preto môže ľudí izolovať

Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela, Pezinok

Adresa pre korešpondenciu: Mgr. Gabriel Hrustič,  
Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela, Malacká cesta 63,  
902 01 Pezinok

1 [https://sk.wikipedia.org/wiki/Max\\_Weber](https://sk.wikipedia.org/wiki/Max_Weber)

*a ničť to, čo ľudia – ak sú v medziach duševnej normy - potrebujú najviac: hlboký, úprimný, altruistický obojstranný vzťah, teda lásku.“*

Mocní ľudia preto môžu žiť čoraz viac v akoby sociálnom skleníku. Sú obklopení ľuďmi, ktorí nedokážu mať s nimi autentický vzťah, dôvera sa stáva úzkoprofilovým tovarom, úprimná spätná väzba nedostatkovým. Ťažko nepodľahnúť pocitom výnimočnosti v obklopení oceňovania a uznania bez priamej kritiky. Navyše, čím väčší počet podriadených ľudí, tým ťažšie je so všetkými empatizovať. Aj empatický človek sa musí odstrihávať od empatie, keď musí robiť nepopulárne rozhodnutia, a čím dlhšie tak robí, tým sa empatie vzdáva ľahšie a ľahšie. Podobným spôsobom sa posúvajú aj hranice svedomia, od prvotného kompromisu k ďalším, až začne človek robiť rozhodnutia, ktoré by predtým nikdy nespravil.

Na tieto nástrahy sú najviac zraniteľné narcistické osobnosti, ktoré trpia narušenou sebahodnotou. Pri nahliadnutí do psychodynamiky narcizmu sa tento fakt javí ešte zreteľnejšie. Pre zdravý vývin osobnosti dieťa potrebuje mať naplnené niektoré špecifické psychické potreby, ako je napr. zažiť pocit prijatia, uznania narastajúcich kompetencií, ale aj môcť sa kontaktovať s vlastnou slabosťou a zlyhaním bez pocitov vylúčenia či poníženia. A práve tieto potreby sú u narcistických jedincov nedostatočne saturované, lebo z nich neskôr vyplýva zdravá sebahodnota. Každý z nás prechádza cez tieto vývinové úskalía, čo formuje naše vlastné narcistické tendencie. Ak sa však počas tohto obdobia (2. až 3. rok života) objavuje závažné narušenie týchto potrieb, napr. opakované ponížovanie, sebahodnota sa stane tak krehkou, že si detská psychika vytvorí špecifickú obranu: tzv. falošné grandiózne self, ktoré nachádzame u všetkých patologicky narcistických jedincov.

Môžeme preto rozlišovať zdravý a patologický narcizmus. Zdravý narcizmus sa vyznačuje pozitívnym sebaobrazom so zvýšeným sebavedomím. Taký človek je však plne v kontakte s realitou, je ambiciózný a schopný vstupovať do vzťahov s plným záujmom o druhého človeka. Pri patologickom narcizme kraluje falošný sebaobraz grandióznosti s bažením po moci a potrebou ovládať druhých ľudí. Empatia je výrazne deficitná. S. Johnson (2006) zhrnul proces narcistického prispôsobenia nasledovne: Ich primárnym strachom je obava, že budú opäť ponížovaní, manipulovaní, bezmocní a prehliadaní. Preto si nevedome vytvoria ego-kompromis, že budú žiť bez pocitov bezmocnosti a svet budú kontaktovať prostredníctvom kontroly a moci. Ich ego-ideál je byť na vrchole. Preto je pre nich charakteristické správanie ako manipulácia, intrigy, úskočnosť a tiež výrazná výkonnosť.

Narcisti vnímajú formálnu moc ako ideálny liek na ich narušenú sebahodnotu. Moc pre nich nie je prostriedok ale cieľ. Túžba po moci predstavuje možnosť, ako realizovať ego-ideál a vyhnúť sa primárnemu strachu. Čím väčšiu majú moc, tým menšie je pre nich riziko poníženia, tým bezpečnejšie si môžu potvrdzovať svoju grandiozitu a tým získavajú väčší pocit uznania a obdivu od druhých. Mocenská pozícia predstavuje idealizovaný objekt, s ktorým sa možno identifikovať. A bohužiaľ je to tak, že ľudia sa stávajú len prostriedkami ich narcistického nasycovania.

Ak takéto osobnosti zotrávajú v mocenskej pozícii dlhší čas, môže to mať na ich charakter výrazne negatívny dopad.

D. Owen a J. Davidson r. 2009 v časopise Brain opisali syndróm mocenskej pýchy, tzv. hybris syndróm. Jedná sa o patologickú zmenu osobnosti, ktorá vzniká v spojitosti s úspechom vo vysokej mocenskej pozícii, ktorú človek zastáva niekoľko rokov. Táto zmena by sa dala prirovnať poruche osobnosti, ktorá vzniká pri traume alebo dôsledkom psychotického procesu. Možno preto v tejto súvislosti hovoriť o depravácii osobnosti, defekte alebo o pseudopsychopatizácii. Samotný termín „hybris“ predstavoval v starovekom Grécku právny pojem pre zločin plynúci z nadmernej pýchy, ktorá prekračuje morálne hranice. Owen a Davidson navrhli 14 symptómov, z ktorých 9 sa prekrýva s narcistickou, dissociálnou a histriónskou poruchou osobnosti a 5 je jedinečných, ktoré sa týkajú len mocenskej pýchy. Zhrnuté sú v nasledujúcej tabuľke 1.

**Tabuľka 1. Symptómy hybris.**

<i>Prevzaté príznaky (narcistické, dissociálne, histriónske):</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. narcistický sklon chápať svet ako arénu výkonu moci a vyhľadávania slávy,</li> <li>2. potreba prezentovať sa vždy v tom najlepšom svetle,</li> <li>3. neprimeraný záujem o vlastný zovňajšok a prezentáciu,</li> <li>4. spasiteľský spôsob rozprávania o svojich činoch a sklon k samochvále,</li> <li>5. pocit neomylnosti, pohrdanie kritikou a radami druhých,</li> <li>6. krajná dôvera vo vlastnú omnipotenciu,</li> <li>7. pocit, že súdiť ho môže len boh alebo história, nie jeho kolegovia, súčasníci či verejná mienka,</li> <li>8. strata kontaktu s realitou spojená s izoláciou,</li> <li>9. nekompetencia vychádzajúca z pýchy – chyby systému sa z pohľadu prílišnej sebadôvery hodnotia ako maličkosti.</li> </ol>
<i>Jedinečné príznaky:</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>10. identifikácia s organizáciou či národom,</li> <li>11. používanie kráľovského plurálu,</li> <li>12. presvedčenie, že „ma akýkoľvek súd vždy ospravedlní“,</li> <li>13. bezohľadnosť, výbušnosť, nezodpovednosť,</li> <li>14. pocit morálnej oprávnenosti všetkého, čo robí.</li> </ol>

Mocenskú pýchu a jej zhubné účinky na spoločnosť umocňuje kombinácia osobnostných vlastností, ktorú psychológovia D. Paulhus a K.M. Williams (2002) nazvali Temná triáda. Jedná sa o kombináciu narcizmu, machiavelizmu a psychopatie. Psychopatia sa tu chápe v takom zmysle, ako ju opísal kanadský psychológ R.D. Hare, autor testu PCL-R, ktorý meria psychopatické črty osobnosti. Pre tieto osobnosti je charakteristická absencia empatie a výčítiek svedomia. Dokážu však predstierať prosociálne city a vyznačujú sa istým druhom šarmu. Emočne sú plochí, sú veľmi manipulatívni, egoistickí, nezodpovední s tendenciou k delikvencii. Sú schopní druhým ľuďom vedome ubližovať. Machiavelizmus je tu definovaný ako súbor osobnostných vlastností, ktoré sa vyznačujú ľahostajnosťou k morálke. Tak ako to písal N. Machiavelli vo svojom Vladárovi. Ten má byť vládny, milý, úprimný..., ale ak treba, musí byť aj pravý opak, pre dosiahnutie cieľov musí konať aj proti ľudskosti, musí byť schopný ísť aj cestou zla. Nech sa správa akokoľvek podlo, musí dbať na to, aby vytváral dojem vládnyosti a milosrdenstva. Ľudia s machiavellistickými

črtami sú majstri pretváranky, manipulácie, cynizmu a amorálnosti. V kombinácii s narcizmom sa takto uzatvára skutočne temná triáda charakteropatických črt, ktorá v mocenskej pozícii je schopná napáchať veľa zla. Okrem množstva historických príkladov ju dobre ilustruje aj postava Franka Underwoda zo seriálu House of Cards.

Pre relatívne zdravé osobnosti je preto veľmi dôležité, ak sa ocitnú v mocenských pozíciách, aby sa snažili neprepadnúť mocenskej pýche. Samotní autori termínu „hybris“ spísali niekoľko odporúčaní, na ktoré by mali mocní ľudia dbať. V prvom rade by si mali uvedomovať, že samotná moc môže mať vplyv na ich charakter a preto musia byť veľmi všímaví k tomu, ako vplýva na ich postoje, správanie a vzťahovanie sa k druhým. V tejto situácii je treba si pravidelne formulovať a pripomínať svoje etické hodnoty. Je nevyhnutné aktívne pracovať s pokorou, držať si vo vedomí fakt, že sa môžem mýliť. Svoju moc treba zámerne obmedzovať, delegovať a zapájať čo najviac aj druhých do rozhodovania. Je nevyhnutné byť veľmi obozretný voči servilnému pritakávaniu a neuveriť vo svoju výnimočnosť, aj keď nás druhí o nej môžu presviedčať. Veľmi pomáha si zachovať kontakt s oponentmi a nezávislými názormi, nemožno sa uzavrieť v bubline rovnakých názorov. Tiež je veľmi prospešné sa zámerne dostávať do opačnej mocenskej pozície, aby si zachovali poznanie toho, kto nevie, učí sa a podriaďuje autorite. Môže to byť napr. v nejakom športe alebo v jazykovom kurze. Dbanie na tieto zásady vie výrazne predísť škodám na charaktere ľudí, ktorí sú aj dlhšie pri moci, pričom stále zostávajú vnímaví voči sebe aj ostatným.

P. Zimbardo v podobnom zmysle formuloval zásady ako sa stať hrdinom a nepodľahnúť Luciferovmu efektu. V prvom rade zdôrazňoval, že nikdy nie je možné pripustiť dehumanizáciu. Teda spôsob, ako ľudí jazykom alebo správaním zbavujeme ich ľudskej podstaty. Tento jav vždy predchádza neúmernému ponížovaniu či priamemu násilniu a vedie ku kastrácii empatie. Ďalšie zásady formuluje nasledovne: treba si priznávať vlastné chyby a preberať za ne zodpovednosť, je v poriadku byť prijatý skupinou, ale treba si ceniť svoju nezávislosť, spravodlivú autoritu si možno vážiť, ale je treba sa búriť voči nespravodlivej autorite, za ilúziu bezpečia neobeťujeme osobnú a občiansku slobodu, treba si udržiavať rovnováhu v časovej perspektíve, t.j. prítomnosť nie je najdôležitejšia – treba preberať zodpovednosť za budúcnosť a dbať na záväzky z minulosti. A v kontexte systémových faktorov moci zdôrazňoval, že je nevyhnutné voči nespravodlivým systémom vzdorovať.

V rámci psychoterapie je veľmi málo pravdepodobné, že za nami príde niekto s patologicky rozvinutou mocenskou pýchou a bude nás žiadať, aby sme mu pomohli znovu nadobudnúť pokoru. S narcistickými osobnosťami sa však stretávame veľmi často, najčastejšie pri sériách narcistických zranení. Z hľadiska prevencie pred zhubnými následkami moci pre charakter narcistických jedincov je dôležité im v terapii poskytnúť priestor pre nápravu vlastnej sebahodnoty prostredníctvom akceptácie a uvedomovania si vlastných kompetencií. Treba ich priviesť k náhľadu ako využívajú formálnu moc (alebo po nej bažia) za účelom zvyšovania vlastnej sebahodnoty. Základom je pevný terapeutický vzťah, ten im zabezpečí korektívnu skúsenosť akceptácie, ak terapeut ustojí balans medzi idealizujúcim prenosom a devalváciou. A v druhom pláne je nevyhnutné nahradiť falošné grandiózne

self budovaním stabilného self, ktoré je nezávislé od jednotlivých situácií, či už človek zažíva úspech alebo sklamanie či zlyhanie. Ide tu o prekonanie splittingu medzi idealizovaným a devalvovaným sebaobrazom. Pre týchto ľudí nie je terapeutické zažívať úspech a vyhýbať sa zlyhaniam, ale práve naopak, zažiť zlyhanie a nezložiť sa z toho.

Dôležitým aspektom terapie je viesť klientov k akceptácii vlastnej bezmocnosti. Neschopnosť si ju pripustiť a zmieriť sa s ňou je tiež z jedných motorov baženia po moci. Bezmocnosť evokuje pocit poníženia, závisť až vražednú agresivitu. Dlhodobá bezmocnosť preto môže vyústiť do samovraždy a v kombinácii s psychopatiou až k vražde. Bezmocnosť je totiž frustrujúca a frustrácia vyvoláva agresívnu reakciu. V terapii je dôležité smerovať agresivitu k pôvodnému zdroju poníženia. Zároveň v bezpečnom terapeutickom vzťahu je možné ju povzbudzovať, aby bola adekvátne vyjadrená voči terapeutovi a to najmä v situáciách devalvujúceho prenosu. Jej kontextovaním a interpretovaním napomáhame klientovi zažiť si akceptujúci stabilný vzťah a zvládať ambivalenciu. V terapii je tiež namieste klienta učiť, ako sa v bežnej realite môže adekvátne brániť voči zneužívaniu. Učiť ho zvládať prvotnú agresívnu reakciu a povzbudzovať ho v asertívnych spôsoboch obrany. Pre budovanie stabilného self je dobré ho viesť k rozlišovaniu detského (zraneného) a dospelého self. Oddeliť si tak v sebe emocionálnu reakciu a môže sa v daných situáciách správať zrelšie. Súčasťou nadobúdania stability je integrácia pozitívnych a negatívnych častí klienta. Je úľavné vedieť si pripustiť svoje zlyhanie a chyby a zároveň s tým si udržať pocit, že sa tým nestávam horším človekom. Narcistických klientov je treba postupne učiť správne chápať pokoru. Tú totiž často spájajú s pokorením sa. Treba ich viesť k rozlíšeniu, že pri pokore sa nejedná o poníženie, ale o akceptáciu svojich obmedzených kompetencií, a že tá nám zároveň otvára možnosť pre spoluprácu a budovanie vzájomne sa akceptujúcich vzťahov. V interpersonálnej rovine je preto dôležité povzbudzovať ich k empatii, ktorá nie je len jednoduchou vlastnosťou, ale podlieha našej intencii, zámeru - teda či chceme voči druhým vyvinúť empatické priblíženie alebo ostaneme v narcistickej izolácii. Úspešné prekonanie týchto terapeutických úskalí tak výrazne pomôže narcistickým klientom nezneužívať svoje mocenské postavenie a zároveň ostať emocionálne bližšie k sebe aj k druhým ľuďom.

## Literatúra

**Johnson, S.M.:** Charakterová proména človeka. Computer Press: Albatros Media, Brno 2006.

**Koukolík, F.:** Mocenská posedlosť. Karolinum: Praha, 2018.

**Owen, D., Davidson, J.:** Hubris syndrome: An acquired personality disorder? A study of US Presidents and UK Prime Ministers over the last 100 years. *Brain – a journal of neurology*, 132, 2009, s. 1396-1406.

**Paulhus, D.L., Williams, K.M.:** The Dark Triad of Personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Journal of research in personality*, 36, 2002, s. 556-563.

**Zimbardo, P.G.:** Luciferův efekt: Jak se z dobrých lidí stávají lidé zlí. Academia: Praha, 2014.

*Do redakcie došlo 10.1.2020.*