

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

## Narcizmus – od mytológie až po súčasnosť

Martin Chylík

### Súhrn

Narcistická problematika zahrňuje veľkú škálu problémových okruhov – či už v rámci osobnostnej diagnostiky pohybujúc sa na škále od „normálneho“ až po malígnu narcizmus, alebo jej presahovanie do širších interpersonálnych až spoločenských súvislostí. V mojom príspevku som sa pokúsil z hľadiska dynamického dostať do vnútra intrapsychického prežívania narcistického jedinca s jeho typickými charakteristikami - polárnym usporiadaním - od hlbokým pocitov menejcennosti k prehnaným pocitom sebedomia. Poukázal som na problematiku medzery, trhliny, s pocitmi prázdna, ktorá vzniká psychogeneticky medzi pocitmi slabosti malého jedinca a vzdialenou, nedosiahnuteľnou otcovskou autoritou stelesňujúcou normy a ideály, čo sa prezentuje nielen interpersonálne, ale hlavne v tvorbe vnútorných reprezentácií.

**Kľúčové slová:** trhlina, preoidipálna vývojová úroveň, latencia a tabu ako ochrana, perverznej hodnotovej organizácia.

Začneme mytológiu podľa Zamarovského. Narkissos – syn riečeho boha Kefisa a nymfy Leiriopy - bol krásny a nespomelý mladík, zo všetkého najradšej sa osamote potuloval po lesoch. Pretože sa vyhýbal spoločnosti svojich druhov a družiek, nymfy ho považovali za samofúbeho a namysleného. Ich posmech ho ešte väčšmi utvrdil v presvedčení, že najlepšie je človeku samému, a tak si ich svojim správaním celkom znepriatelil. Rozhodli sa preto, že sa mu pomstia. Vhodná príležitosť sa im naskytla, keď odmietol lásku nymfy Echo, ktorá sa od žiaľu utrápila tak, že zostal po nej len hlas. Požiadali teda bohyňu lásky Afroditu, aby ho potrestala, že opovrhne darmi. Afrodita spôsobila, že sa zaľúbil sám do seba, presnejšie do vlastného obrazu, ktorý zazrel v lesnej studničke.

Podľa jednej verzie sa potom v obdiv seba samého tak dlho nakláňal nad túto studničku, až do nej spadol a utopil sa. Podľa inej sa márnou láskou utopil. Keď sa nymfy dozvedeli o jeho smrti, prišlo im to ľúto a vybrali sa ho hľadať, aby ho slávnostne pochovali. Jeho telo však nenašli, premenilo sa na voňavý kvietok – ktorý dnes poznáme ako narcis.

Možné psychologické súvislosti v texte:

- Leiriopa bola *slobodná matka*, pravdepodobne mala nie celkom primerané postavenie medzi ostatnými ženami s korešpondujúcim jej *znehodnotením* s možným bazálnym nedostatkom vo vzťahovaní sa k malému dieťaťu.
- Bol rozporuplne hodnotený, v podstate bol nespomelý a neistý, no zvonka považovaný za *namysleného*.
- Preto vyvolával *agresivitu* v druhých a chuť pomstiť sa mu.

- Narkissos vykazoval *poruchu kontaktov* s rovesníkmi, nevedel sa „začleniť do kolektívu“.
- Nie je schopný opätovať *lásku* druhého človeka a je tak fascinovaný sebou samým, *sebaláskou* – až ho to stojí život - či už utrápením, alebo utopením.
- Problém *identity* - kto som, čo som?
- Potreba *zrkadlenia* – *mirroringu*.
- Dôležité je, že ani v iných prameňoch sa vôbec nespomína *prítomnosť* „*božského*“ *otca*, čo je dôležitý východiskový bod v predloženej práci.

Narcizmom sa zaoberali mnohí renomovaní autori s rôznymi členeniami - **Kernberg, Kohut, Bálint, Gabbard, Rosenfeld** ai. - všetci sa zhodujú v tom, že v jadre narcistickej osobnosti je centrálny fokus na **sebahodnotu**. Tá je buď extrémne kolísavá, fragilná, s hrošou alebo s tenkou kožou. Podľa predchádzajúcich členení by sme mohli vyššie uvedené mytologické **Narkissosa považovať za hypervigilantného „tenkokožca“**, s **výhľavou vzťahovou väzbou**.

Jedni zastávajú názor, že Narcis má v sebe 2 póly – grandiózny - čiže úplne dobrý, kontra nedostatočný - celkom zlý, čomu zodpovedajú obranné mechanizmy *splittingu*, *idealizácie* a *devalvácie*. Autori sa prú o to, či nadmerná sebaláska, pocit nafukovania, je samostatný pól, alebo je to dôsledok nevyhnutnej kompenzácie pocitu nedostatočnosti. Z toho vychádzajú aj rôzne koncepcie liečby. Na jednej strane empatický prístup Kohuta, ktorý vychádza z bazálneho pocitu nedostatku, až chýbania. Alebo Kernbergov prístup, ktorý hovorí o tvrdom konfrontačnom postupe, kedy je podľa neho nevyhnutné pacienta konfrontovať s jeho negatívnymi odštiepenými časťami, pocitmi.

V mojej praxi mám osvedčené, že je účinné používať striedavo oba princípy. Tí narcistickí, ktorí sú na vyššej úrovni zrelosti, znesú viac konfrontácie a tí, ktorí sa približujú k hraničným osobnostiam, potrebujú viac suportivity, štruktúry, istoty.

Skúmanie týchto ľudí, ich vnútornej štruktúry reakcií, viedlo k predpokladu, že porucha nastala kdesi od 1. roka vývoja a to v istej fáze vývoja **objektových vzťahov**. Dieťa si postupne na základe kontaktu s matkou začleňuje intrapsychicky pomocou *introjekcií a identifikácií* tzv. vnútorné objekty dobré a zlé. Tieto sa premietajú do vnútra a potom opäť späť navonok ako základné charakteristiky objektu, ktorý sprostredkúva matka - keď je to najprv parciálny objekt (prs-ník, úsmev, nos, pery atď.). Neskôr dieťa zisťuje, v istom štádiu integrácie, že je to matka.

Teóriu objektových vzťahov rozpracovali ďalší autori, medzi nimi i **Heinz Kohut**, so svojou vlastnou teóriou narcizmu i tzv. **selfobjektov**. **Selfobjekty** sú objekty, ktoré prežívame ako časť seba, očakávaná kontrola nad nimi sa podobá typu kontroly, ktorú očakáva dospelý nad svojim telom a duchom a nie nad typom kontroly nad druhými ľuďmi. Podľa Kohuta sú 2 typy objektov, ktoré vytvárajú 2 póly osobnosti:

1. **grandiózne – exhibicionistický pól** – obsahuje naše základné tendencie s túžbou vlastnej sily, moci a úspechu. Tento pól posilňuje sebaobjekt, ktorý potvrdzuje deťom vrodený pocit životnej sily, veľkosti pomocou tzv. **zrkadlenia (mirroringu)**;
2. **pól idealizačný** – ten vytvárajú sebaobjekty, ktoré môže dieťa obdivovať, primerane idealizovať a týka sa to rodičovských imág;
3. **medioblast' základných nadaní a spôsobilostí**, ktoré sa aktivujú silovým pólom, vznikajúcim medzi ctižiadosťami a ideálmi.

**Stabilné seba** môžem chápať ako dôsledok optimálneho vzájomného vzťahu medzi dieťaťom a týmito 3 hlavnými komponentmi.

Tak ako novorodenec na fyziologické prežitie potrebuje určité fyzikálne veličiny, prostredie - kyslík, potravu, teplotu, taktiež na psychické prežitie potrebuje psychologické prostredie - prítomnosť sebaobjektov poskytujúcich rezonanciu a empatiu - čiže rodičov, najčastejšie matku. V neustálych interakciách medzi sebaobjektom a dieťaťom nastáva špecifický proces tzv. **transmutujúcej internalizácie**, kde sa vytvára **jadrové seba** dieťaťa. V prvopočiatoch vznikajú spomenuté archaické póly - archaický jadrový pól tendencii a archaický jadrový pól ideálov s medzipólom rudimentárnych schopností.

**Reprezentácie v self** nie sú odtlačkami selfobjektov, rodičov, ale ide o kreatívny proces. Dôležitá je tu samotná zrelosť rodičov. Čiže nie je až také dôležité, čo rodičia robia, ale skôr to, akí rodičia sú. Ak rodičia sú primerane zrelí, so sebadôverou, tak vedia schvaľujúco so súhlasom reagovať na hrdý exhibicionizmus malého dieťaťa.

Podobne ako v tvrdej realite - ak padnú naše ideály s následným sklamaním - ak tieto naše ideály sú zároveň spojené s pokojom rodičov, ktorí nás sprevádzali pri prvých krokoch, tak sa nedeкомпenzujeme a vieme fungovať ďalej.

**Rozdiel medzi klasickým, psychoanalytickým poňatím a poňatím Self psychológie** - v klasike je dôraz na traumatické udalosti, tzv. prascény (rané spomienky ovplyvňujúce životný štýl v zmysle Adlera). V novšom poňatí traumatické scény síce majú význam, no sú odrazom skôr nehostinnej klímy, nezdravej atmosféry, neoptimálneho fungovania selfobjektov.

**Poruchy** nastávajú, keď rodičia nemajú prirodzený cit pre potreby dieťaťa a namiesto toho reagujú na potreby svojho vlastného neistého seba. Zjednodušene môžeme narušenosť rodičov sledovať vo 2 základných liniách:

- buď bezbrehé rozmaznávanie, hýčkanie (naznačoval to už Adler a nazval to diablom rozmaznávania) alebo
- úplné ignorovanie, resp. zanedbávanie potrieb dieťaťa.

Z hľadiska intrapsychického je dôležité, že vzniká **trhlina, medzera, priepasť** - dieťa po prežívaní grandióznych fantázií prežíva pocity slabosti, nekompetentnosti. V klasickej schéme, ak prijímame tézu o oiidipálnom konflikte ako o zásadnom vývojom medzníku v zrelosti jedinca, je to otec, ktorý je predstaviteľom sily, moci, noriem - zákazov, príkazov. A zjednodušene - matka je reprezentantom toho bazálneho snového, oceánického. Otec v klasickej poňatí zosobňuje princíp reality, ktorý je v kontraste s grandiozitou, či archaickým Ja ideálom. V zdarnom vývoji chlapec prijme primát otca, uvedomiac si, že na otca nestačí ani mentálne, ani genitálne, čiže nemôže byť jeho súperom pri získaní matky. A postupne sa s ním identifikuje. Táto klasická triangulačná psychoanalytická konštelácia hovorí o tom, že vzdanie sa incestných túžob prostredníctvom tabu incestu nielen zachováva štruktúru rodiny a spoločnosti, ale v **zásade ochraňuje** nevyvinutého malého chlapca. Túto medzeru - medzi vlastnou slabosťou a silou rodiča prekonáva obdobím **latencie - pomocou pokory, identifikácie a nádeje**.

Z. Freud hovorí o tom, že náhražka za túžbu po otcovi obsahuje zárodok, z ktorého sa vyvinuli všetky náboženstvá. Úsudok o sebe, ktorý prehlasuje, že Ja nestačí na svoj ideál, vytvára náboženský pocit pokory, na ktorý sa veriaci odvoľáva...

Narcizmus podľa klasického konceptu je odmietnutím, popretím dôležitosti otca a vytvorenie si falošnej identity.

O tejto dobe sa oi. hovorí, že sa vymkla z kĺbov judaisticko-kresťanskej tradície. Popri výhodách globálnej liberalizácie vzniká nárast narcistickej psychopatológie, kde sociálne siete, marketing, korporácie a médiá podporujú cez neustálu potrebu kontaktu a porovnávania sa bazálne narcistické impulzy a to **závist' a žiadostivosť**. Oslabuje sa koncept boha, z relatívne prehľadnej rodinnej a spoločenskej štruktúry a vznikajú nové tvary oi. postupné stieranie rozdielov medzi pohlaviami a generáciami. Popredná francúzska psychoanalytička **Janine Chasseguetová – Smirgelová hovorí v súvislosti so stieraním rozdielov medzi pohlaviami a generáciami o perverzii**.

Práve problém s latenciou, rešpektovaním autorít a postupným dozrievaním je typický u všetkých ľudí s narcistickou problematikou. **Je to problém trhliny**, ktorú sa snaží človek prekonať inak ako pokorou a dozrievaním, je to **pokus o trik, skratku, ilúziu ozajstnej dospelosti**. Kontakt s trhlinou prináša úzkosť, pocity prázdna.

Zdravá identita prináša prežívanie seba ako niečoho, čo má prvky pružnej stability, kontinuity vo vývoji, koherentnosti. Narcistická osobnosť musí vynakladať veľké úsilie na to, aby sa vyhla úzkosti z trhliny, ktorá vedie k tým kompenzačným tvarom, ako sú podľa **H. Kohuta**:

- osobnosti bažiacie po zrkadlení – potrebujú sa predvádzať s pokusom vzbudiť u druhých pozornosť,
- osobnosti bažiacie po ideáloch - hľadajú výnimočných ľudí, ktorých by mohli pre niečo obdivovať,
- osobnosti bažiacie po alter - ego – čiže hľadajú ľudí, ktorí sú im v niečom podobní - zovňajškom, správaním, či vlastnosťami.

Vo vlastnej praxi považujem za ťažiskové odkrývať, dotýkať sa a prepracovávať neprijemné pocity menejcennosti, ktoré sa skrývajú za hrmotným nadhodnocujúcim alebo úzkostne vyhýbavým správaním. Takmer u každého môjho klienta je **problém prežívať tú trhlinu, prázdno** – tá sa vynára obvykle vtedy, ak človek má prežívať „normálne“ či „obyčajné“ pocity tu a teraz. V imaginácii je to napríklad bežné zastavenie sa, nečinnosť - vtedy naskočí devalvácia – „veď je to o ničom, len tak sedieť, či ležať na lúke“, alebo hyperkompenzácia - ísť do výkonu, vybehnúť hneď na najvyšší vrchol a tam po chvíli eufórie skonštatovať skleslo, že sú tam ďalšie a vyššie vrcholy. Alebo ako jeden z mojich klientov (extrémne výkonovo kompenzovaný) počas jednej imaginácie stihol absolvovať niekoľko motívov naraz (lúku, vrch i more), čo obvykle „štandardne“ štruktúrovaným osobnostiam trvá niekoľko sedení.

Problém trhliny je v tom, že človek zo strachu pred prázdnom temer okamžite prepína, magneticky ho to priťahuje buď k pocitom menejcennosti, ne-hodnoty, alebo naopak k pólu hyperkompenzovanej výnimočnosti cez obranné mechanizmy devalvácie alebo idealizácie. V mojej praxi sa mi osvedčuje **pridržať klienta v tejto trhline, byť tam emocionálne s ním** a monitorovať bazálne (i keď najprv veľmi mierne prežívané) a telesné pocity. Čiže naučiť človeka, **že prežívať niečo mierne tu a teraz, je hodnota, o ktorú je hodné usilovať**. Ak sa nám to spolu podarí, na čo je zvlášť vhodná imaginatívna terapia s dynamickým základom, tak vytvárame v klientovi drobný stavebný kameň. Stávame sa korektívnym náhradným objektom. Sprostredkujeme prvo-počiatok komplexného psychického zážitku, ktorý nazýva **H. Kohut – transmutujúcou internalizáciou**. K tomu, aby sme tento proces mohli s našim klientom uskutočniť, zvládnuť tú medzeru, priepasť, musíme mať v sebe to, čo pravdepodobne nemal jeho deficitný rodič – oi. empatiu, poznanie a značnú dávku trepezlivosti.

Je to niečo také, ako hovorí **budhizmus**: *Dajathá, gaté, gaté, paragaté, parasanagaté. bódhi sava. A tak, postupuj, postupuj, postupuj ďalej, postupuj úplne ďalej, kým neprejdeš na druhý breh (osvietenie).*

Zaujímavým spôsobom pracuje aj **judaizmus** v talmude v meditačnom cvičení, kedy mladý adept v učení sa pozerá podobne ako Narkissos na hladinu jazera alebo rieky. No jeho úlohou je vnímať nielen svoj obraz, ale aj to, čo je pod ním, čiže dno a zároveň aj odraz oblohy. Čiže učí sa vnímať veci vo svojej hĺbke - viacozmerne. A to je v podstate jeden z cieľov dynamickej psychoterapie - a nielen v liečbe narcistických klientov.

## Záver

V práci som sa pokúsil popri opisnej symptomatickej úrovni preniknúť do vnútra intrapsychického prežívania narcistickej osobnosti. Poukázal som na **problém trhliny** v psychickom interiéri narcistického jedinca, medzery, ktorá má šancu sa vyplniť v „normálnom“ vývoji postupnou identifikáciou s otcovským superegom a ego ideálom - cestou latencie, incestuózneho tabu a pokory. Z hľadiska terapeutického som načrtnol zdanlivo jednoduchú, no jadrovú účinnú terapeutickú prácu s trhlinou - reprezentovanú prázdnotou, nudou a úzkosťou, s deficitom klienta spočínajú iba tak v psychosomatickom pokojnom stave. Samozrejme popri nevyhnutnom konfrontovaní klienta s jeho nevedomými problémovými časťami s afektívnym obsadením, s trepezlivým prepracovaním... Otázkou je, čo sa deje v intrapsychickom interiéri človeka, keď nastáva „súmrak“ **otcov**. Čo sa deje s normami a hranicami, ak dosiahnutie oidipálnej úrovne, už nie je métou? Vedie to **k vyplňaniu trhliny** s nekonečným množstvom nových tvarov. Tu niekde vzniká aj potencia pre umeleckú **kreativitu**. No zároveň je to aj lákavé - skratka, rýchlosť, ligotanie a pseudohodnota sa stávajú preferovanými fenoménmi. Vedie to aj k tomu, čo pomenúva J.Ch. Smirgelová – oi. k stieraniam hraníc medzi pohlaviami a generáciami, k všeobecne väčšej tolerancii a akceptácii prestupovaniu hraníc medzi kreativitou a perverziou.

## Literatúra

U autora.

*Do redakcie došlo 10.1.2020.*