

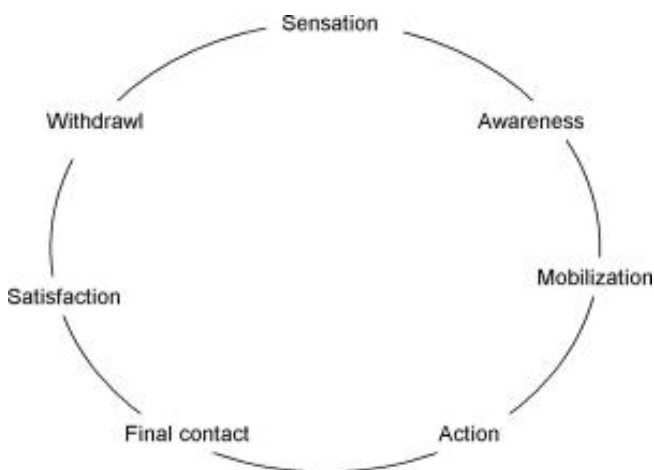
15. dni dynamickej psychoterapie 24. októbra 2019 PN Ph. Pinela, Pezinok

Úvaha: Narcizmus a „Follow your need“

Ingrid Janošková

Z pohľadu teórie GPT ako kognitívne dynamickej psychoterapeutickej metódy je COS (Cyklus organizmickej sebaregulácie) jedným z pilierov pri nazeraní na fenomenológiu jedinca. Zjednodušene sa dá povedať, že termín naplňa svoju potrebu podľa toho, ako sa jedinec vzťahuje k okolitému svetu, či už ide o svet materiálny alebo vzťahový a môže nám slúžiť ako diagnostické vodítko.

Cyklus organizmickej sebaregulácie, COS



Kvalita schopností naplňania potrieb jednotlivca by sa zhruba dala rozdeliť do 3 kategórií - pre jednoduchosť použijeme starú terminológiu:

Neurotická, kedy si je človek pre svoju doterajšiu životnú skúsenosť sám sebe prekážkou pri naplňaní svojich oprávnených potrieb.

Zdravá kvalita, kedy jedinec dokáže ísť za svojimi potrebami akoby v rovnováhe s okolitým svetom - nazvime to pracovne dávaj/ ber.

A napokon psychopatická, v tomto prípade **chorobne narcistická**, kedy jedinec bezohľadne vykorisťuje okolitý svet či už po vzťahovej, alebo materiálnej stránke.

Krátka ilustrácia

Bohato prestretý stôl pri slávnostnej príležitosti. V strede najvyberanejšie jedlá, samozrejme v symbolickom množstve. Neurotik si povie, že si radšej nevezme, aby ostalo najmä druhým.

Zdravý jedinec si vraví, že kúsok si vezme, ale tak, aby sa ušlo aj iným. A chorobne narcistická osobnosť si vraví, že má nárok na všetko, veď predsa prišiel k stolu ako prvý.

Keďže prvú polovicu svojho života som prežila v socialistickom a druhú časť v aktuálnom spoločenskom zriadení, pokúsim sa o porovnanie, ktoré z nich poskytuje z môjho pohľadu väčší priestor na patologicko-narcistické vzťahovanie sa k okolitému svetu.

Pre opis narcistickej poruchy boli vytvorené dg. kritériá. V príspevku sa chcem zamerať hlavne na kritériá 5, 6 a 7, teda:

1. veľikášsky pocit vlastnej dôležitosti (preháňanie úspechu a talentu, očakávanie uznania vlastnej nadradenosti bez zodpovedajúcich úspechov),
2. opájanie sa fantáziami o vlastnej úspešnosti, moci, brilantnosti, kráse či ideálnej láske,
3. viera vo vlastnú jedinečnosť a zvláštnosť a v to, že môže byť pochopený výhradne výnimočnými ľuďmi, poprípade, že sa môže stretávať len s jedinečnými či vysoko postavenými ľuďmi alebo inštitúciami,
4. potreba nadmerného obdivu,
5. pocit oprávnenia, prehnané požiadavky a očakávania prednostného zaobchádzania či automatického súhlasu s vlastnými požiadavkami,
6. zneužívanie druhých k vlastnému prospechu,
7. nedostatok empatie, t.j. neochota alebo neschopnosť rozpoznať a vžiť sa do pocitov a potrieb druhých,
8. arogantné, povýšené a domýšľavé postoje či správanie.

Primárne bola GPT, rovnako ako aj iné terapeutické smery, zrejme zamerané najmä na neurózy, kde bolo potrebné klienta podporovať v naplňaní jeho potrieb. Mám pocit, že dnešná doba prináša väčší podiel patológie osobnostných štruktúr a vyžaduje kreatívne prispôsobenie sa terapeutických prístupov. Dnes častejšie kladieme klientom otázky, či si vedia predstaviť, ako sa asi cítia tí druhí, keď sa oni sami správajú chorobne narcisticky.

Zastavím sa na chvíľu pri vývine a výchove dieťaťa, teda pri tom, ako dnes deti vyrastajú, či ako ich vychovávame. V minulosti dieťa, hlavne vo viacdetyňoch rodinách, vyrastalo ponechané viac na seba. Rodičia mali aj iné úlohy ako sa venovať výchove a stimulácii dieťaťa, čím sa učilo zaradiť sa, nájsť si svoje miesto medzi druhými. Pre **primeranú** pozornosť okolia malo viac priestoru k skúmaniu svojich potrieb. Aj keď do akej miery ich mohlo naplniť, to by bolo na ďalšiu diskusiu.

Spoločnosť bola organizovanejšia, ľudia sa viac vzájomne potrebovali, najmä z ekonomického hľadiska. To logicky limitovalo aj slobodu ich zhodovania sa a tým napĺňanie ich potrieb.

Štádium primárneho narcizmu sa zbytočne nepredlžovalo, čo znamená, že dieťa začínalo spravidla skôr vnímať okolitý svet v zmysle, že nie je jediné oprávnené mať v ňom potreby, či nároky. Nebol mu na to z danosti situácie ani vytváraný priestor a skôr pochopilo, že ostatné vzťahové osoby majú tiež svoje potreby, a to aj iné ako napĺňanie tých jeho. Rozvíjala sa u neho schopnosť potrebu aj odložiť, a aké je to dôležité pre rozvoj emočnej inteligencie, o tom zrejme netreba diskutovať. Samozrejme, že hovorím o nenaplnení potrieb v primeranom rozsahu s odkazom na *Enough good mother*. Takže odoprieť si, šetriť, počkať si na naplnenie potreby, bolo bežnejšie a zdá sa, že menej frustrujúce, ako je tomu dnes.

Je evidentné, že doba sa mení. Rodiny sú menej početné a mení sa tým aj postavenie dieťaťa v rodine. Častejšie sa stáva objektom obdivu, bohatých intervencií všetkých generácií. Verím, že v dobrej viere možno vychovať čo najlepšieho človeka („definíciu najlepšieho“ nemám). Dieťa je často neustále stimulované a zahŕňané pozornosťou. Môže sa tým u neho rozvíjať pocit dôležitosti, aj bazálnej dôvery v svet. Žiaľ, tak sa niekedy predlžuje - často zbytočne - aj štádium primárneho narcizmu. Dieťa si tak niekedy veľmi neskoro uvedomuje, že ostatné bytosti majú svoje vlastné potreby a nie sú len pre neho. S takýmto odkazom sa potom aj vzťahuje k okolitému svetu. Dieťa často vyrastá v nerovnováhe potrieb a povinností.

Rozmýšľam, či týmto prístupom pohľad dieťaťa na svet nedeformujeme. Či mu vôbec umožňujeme popri neustálnej stimulácii nachádzať priestor pre vynorenie sa jeho vlastných potrieb. Či ho len nevedieme k tomu, aby napĺňalo tie potreby, ktoré my sami usúdime, že sú pre neho tie správne. Chýba teda podľa mňa nájsť vo výchove rovnováhu medzi oprávnenými individuálnymi potrebami, lebo veď našťastie sme rôzni, a zároveň neviest' dieťa k narcistickému presvedčeniu, že môže všetko a svet bol stvorený len preto, aby naplnil jeho potreby a ostatní ľudia sú len objekty k tomu slúžiace.

To, ako sa dieťa následne stáva korisťou konzumnej spoločnosti a stráca cit pre kritické myslenie, pre krátkosť času nerozvádzam. Nenaplnenie ozajstných potrieb, napríklad ozajstnej ľudskej blízkosti a len ich nahrádzanie zástupnými materiálnymi potrebami, ústi v existenciálne prázdno a často ženie ľudí do slepej uličky závislosti.

Ak by som skúsila definovať dnešný prístup GPT, znel by odkaz asi takto: Slobodne identifikuj svoje potreby a nájdi si cestu pre ich naplnenie tak, aby si minimalizoval svojim sprá-

vaním negatívne dopady na okolie. Isteže hľadanie rovnováhy medzi individuálnymi a kolektívnymi potrebami je veľmi zložitá, a je to hlavne filozofická otázka. A iste, je to viazané aj ku kontaktnému štýlu danej osobnosti.

Vrátim sa však k mojej pôvodnej úvahe o tom, ktoré spoločenské zriadenie je prajnejšie k uplatňovaniu patologického narcizmu.

Socializmus nás viedol ku kolektivismu. Teda, ako by nadradzoval kolektívne potreby nad potreby jednotlivca, resp. toleroval potreby jednotlivca, keď boli v súlade s potrebami kolektívu a spoločnosti. Teda aj to, ako kedysi vyrastali deti. Bolo treba sa zaradiť, bol zrejme aj priestor na uvedomenie si potrieb a učili sme sa zvládať frustrácie z limitácie možností.

Rovnosťárstvo, hoci často formálne, bolo akcentované a sprevádzané deklaráciou spravodlivej deľby zdrojov. Dalo by sa diskutovať o tom, do akej miery toto zriadenie umožňovalo tvorivosť. S ohľadom na šikovnosť nášho národa si myslím že celkom dosť. Lebo ak prijmeme predstavu, že inteligencia je schopnosť riešiť situácie, ktoré napríklad súviseli aj s limitáciou zdrojov, iste prideme k rovnakému záveru, že kreativita pri ich riešení nám nechýbala. Či sme boli empatičnejší reálne, alebo nebolo na výber, pretože sme spolu potrebovali prežiť, teraz ťažko posúdiť. Pravdou je, že aj keď to bola možnosť z núdze cnosť, viedli sme komunitnejší život.

V tom čase neexistovali sociálne siete a na výmenu názorov bolo nutné sa fyzicky stretnúť a reálne diskutovať. Zároveň to vyžadovalo aj rešpektovanie názoru autorít a bez partičného vzdelania nebolo možné, aby bol každý odborníkom na všetko.

Toto obdobie bolo určite sprevádzané aj mierou nevyužitého ľudského potenciálu, hlavne ak odborný názor nebol podporený vlastníctvom určitej knižky a zaujímavý je aj pohľad na celebrity tejto doby. Iste, že pracujúca inteligencia nedostávala taký priestor ako robotnícka trieda, na druhej strane je na zamyslenie, či celebrity ako baník, predsa len neslúžili aj spoločnému dobru.

Teraz žijeme v období, ktoré sa často zdráham pre seba nazvať kapitalizmom, pretože sa domnievam, že ten by mal (v demokratickom zriadení) umožňovať rovnosť príležitostí, zdravú súťaž, tvorivosť, vôľu pracovať a mať aj výsledky bez zneužívania druhých osôb a parazitovania na systéme. Mali by sa v ňom relatívne spravodlivo rozdeľovať zdroje nielen v prospech vybraného jednotlivca, ale aj primeraným dielom pre spoločnosť ako celok. Zriadenie, v ktorom všetci hráme podľa tých istých pravidiel. Kde parazitovanie na tých druhých sa nenazýva šikovnosťou. Kde byť morálnym sa nejaví byť zastaraným, alebo neflexibilným. Keď však peniaze môžu úplne všetko, aj upravovať (kriviť?) právo v svoj prospech, aj rozhodovať ako dlho sa má pacient liečiť z danej diagnózy, nie je to v poriadku. Mám pocit, že zabúdame na slabších a najslabších. Nemyslím si, že celkom takto sme si to pred 30 rokmi predstavovali... Fungovanie súčasného zriadenia môže vytvárať dojem, že brať si viac ako mi patrí, neoprávnené si brať zo spoločného, nehľadiť na iných, je vlastne prejavom schopnosti a šikovnosti. Obávam sa, že ilustráciou toho sú mnohé „celebrity“ našej doby.

Uvedomujem si, že porovnanie oboch zriadení kríva, nedajú sa vzájomne porovnávať aj preto, že za tých 30 rokov sa doba zmenila, ľudstvo ako také zbohatlo o mnohé informácie, ako aj o materiálne potreby, viem, že kapitalizmus mal pred 30 rokmi iný charakter ako dnes.

Napriek tomu mám pocit, že súčasné spoločenské zriadenie viac toleruje, ak nie povzbudzuje, expresiu patologického narcizmu.

A ešte pár slov záverom

Teoretický rámec Gestalt psychoterapie je možné veľmi globálne charakterizovať heslom „Človek a svet“. V ostatnom čase aj s ohľadom na zvyšujúce sa povedomie o hroziacich klimatických zmenách vystupuje do popredia aj náš vzťah k planéte, k jej využívaniu a otázke, čo tu zanecháme svojim deťom a ich deťom.

Ako som už spomínala, svet globálne bohatne, môžeme si dovoliť viac ako generácie našich rodičov, máme zvyšujúcu sa životnú úroveň, v rámci globálneho sveta môžeme

konzumovať potraviny dopestované, či vyrobené tisíce kilometrov od nás. Veľká väčšina z nás si môže dovoliť prepravovať sa lietadlami na dovolenky.

Zdá sa však, že to nie je zadarmo. Aj v roku 2019 bol 30. júl dátumom, odkedy žijeme na tzv. ekologický dlh planéty. Všetci asi tušíme, aké je riešenie. A mám pocit, že sa tak trochu narcisticky klameme. Ako tie rozmazané deti. Že nám to patrí a nech sa uskromnia tí druhí, my predsa žijeme teraz a máme na takýto život právo...

Za seba dodávam, že veľmi fandím deťom, ktoré sa dožadujú svojich práv, aby sme im tu zanechali nejaké lesy, vodu a podľa možnosti aj dýchateľný vzduch.

Literatúra

U autorky.

Do redakcie došlo 14.1.2020.