

Ako porozumieť narcizmu u vašich rodičov

Aby ste porozumeli vašim narcistickým rodičom, bude pre vás užitočné pochopiť samotný pojem narcizmus. V nasledujúcich riadkoch vysvetlím, ako sa rozvíja narcistická osobnosť a narcistická porucha osobnosti (NPD). Tiež sa bližšie pozrieme na niektoré charakteristické vlastnosti a správanie komplikovaných a násilných rodičov a na spôsoby, akými môže narcizmus u rodičov ovplyvniť deti, ktoré v takomto prostredí vyrastajú.

Obrnenie sa dostatkom informácií je pevným základom, na ktorom môžete začať budovať proces vášho uzdravovania.

Aby ste porozumeli narcizmu u rodičov, najprv sa pozrime na to, odkiaľ termín „narcizmus“ pochádza.

Narcis a Echo – tragédia

Termín „narcizmus“ pochádza z gréckej mytológie, z príbehu o mýtickej postave Narcisa. Príbeh Narcisa a Echo zachytáva tragický vzťah, ktorý pripomína vzťah narcistických rodičov a ich detí. Narcis je posadnutý sám sebou a vlastným obrazom. Echo je spútaná túžbou byť videná, počutá a milovaná Narcisom. Žiaľ, obaja uviazli v honbe za nedosiahnuteľným, nemožným konceptom „lásky“.

Narcis je veľmi charizmatik a pekný lovec, no zároveň je rozladený. Je nespokojný, arogantný, chladný a veľmi ľahostajný voči ostatným ľuďom. Ako trest za svoje správanie naňho Nemezis – bohyňa pomsty –

uvalí kliatbu, aby sa bezhlavo zamiloval do prvej osoby, ktorú uvidí. Po vyčerpávajúcom love sa Narcis rozhodne odpočinúť si pri jazere. Unavený a smädný sa zohne k vode, aby sa napil, a vtom si všimne vlastný odraz vo vode. Tak ako kliatba predurčila, okamžite sa šialene zamiluje... do svojho odrazu. Od tej chvíle je Narcis sebou úplne očarený a zaujíma sa len o seba. Nemá ani potuchy, že sa zamiloval do svojho vlastného obrazu.

Echo je milá a krásna horská nymfa, ktorú bohyňa Héra potrestala, za to, že príliš veľa rozprávala. Za trest stratí schopnosť vyjadrovať sa a môže opakovať len to, čo povedia iní. Stretne pôvabného, charizmatického a krásneho Narcisa, do ktorého sa okamžite šialene zamiluje. Echo sa zúfalo snaží, aby ju Narcis počul a všimol si ju. Úporne sa s ním snaží nadviazať spojenie, stretnúť sa s ním a nakoniec získať aj jeho lásku. Ale je to márne, pretože Echo nemá vlastný hlas, ktorým by mohla hovoriť a byť vypočutá, a Narcis je úplne zahľadený do seba.

Príbeh Narcisa a Echo vystihuje podstatu moderných vzťahov s akýmkoľvek narcistom. Ide o posadnutú honbu za nedosiahnuteľnou podobou „lásky“: Narcis je pohltенý a posadnutý sám sebou a vlastným obrazom, neschopný a neochotný vnímať či oceniť ľudí okolo seba. Echo sa natoľko sústreďuje na Narcisa a márne pokusy, aby ju vypočul, že z nej napokon nezostane nič.

Pochopenie Narcisa a Echo nám pomáha porozumieť úplnej zbytočnosti takého druhu vzťahu, aký máme s indisponovaným, nedostupným a samolúbym rodičom. Narcistický rodič nedokáže poskytnúť ten typ lásky, aký dieťa požaduje a zaslúži si. Rovnako ako Narcis, aj takíto rodičia sú zahľadení len do seba. Sú zaujatí vlastnými potrebami natoľko, že nedokážu vypočuť alebo úprimne prejavíť záujem o niekoho iného – nie to ešte, aby vedeli poskytnúť skutočnú náklonnosť či pozornosť. Emocionálne limitujúci rodič nedokáže milovať tak, ako potrebujeme alebo si prajeme. Jednoducho to nedokážu prejavíť zdravým, zmysluplným alebo autentickým spôsobom. A práve to je skutočnou tragédiou modernej doby.

Dobrý rodič je ten, ktorý sa vhodne stará o svoje dieťa. Podporuje ho, naplňuje jeho emocionálne a vývinové potreby a pomáha mu rásť. Dobrý rodič pomáha dieťaťu cítiť sa v bezpečí, dodáva mu pocit istoty a bezpodmienečnej lásky. Ak čítate túto knihu, je pravdepodobné, že ste niečo také nezažili. Ak ste dieťa narcistického rodiča, chcem, aby sme si už na úplnom začiatku niečo vyjasnili... bola to a stále je jeho chyba. V žiadnom prípade to nie je vaša vina. Nikdy nebola a nikdy ani nebude, bez ohľadu na to, čo vám možno povedali alebo čomu ste začali veriť. A takisto nemusíte ďalej znášať akékoľvek násilie ani niešť zodpovednosť za správanie iných členov rodiny.

V tejto knihe opisujem spôsoby, ako rozpoznať a zvládnuť násilie zo strany rodičov, ako sa od neho odpútať, uzdraviť sa a posunúť ďalej. Nápady, ktoré s vami zdieľam, vychádzajú z mojej dlhoročnej práce s klientmi, pri ktorej som sa špecializovala práve na túto oblasť.

Pokračujme v hlbšom skúmaní narcizmu.

Čo je narcizmus?

Narcistická osobnosť sa opisuje ako porucha, pri ktorej je človek nadmerne zameraný a fixovaný sám na seba, na svoju vlastnú dôležitosť, ako aj na napĺňanie vlastných túžob a potrieb. Klinický narcizmus predstavuje patologickú samoľúbosť v extrémnej podobe.

Diagnostický a štatistický manuál mentálnych porúch (DSM), ktorý slúži ako diagnostický nástroj odborníkov na duševné zdravie, uvádza, že narcistická porucha osobnosti sa v dospelosti vyznačuje zvýšenou mierou *grandióznosti*, *patologickou potrebou obdivu a medziludským vykorisťovaním*. Zároveň sú prítomné viaceré z nasledujúcich spôsobov správania alebo postojov:

- Výrazný nedostatok empatie – narcisti nie sú ochotní ani schopní rozpoznať pocity alebo potreby iných.

- Prehnaný pocit vlastnej dôležitosti – môžu klamať alebo zveličovať svoje úspechy alebo schopnosti.
- Povýšenosť – veria, že sú „výnimoční“ alebo „iní“.
- Pocity oprávnenosti – očakávajú špeciálne zaobchádzanie od ľudí alebo inštitúcií.
- Patologická potreba pozornosti a obdivu – potrebujú neustálu spätnú väzbu, pozornosť alebo reakcie od ostatných, aby dočasne stabilizovali svoje krehké ego.
- Posadnutosť fantáziami – o úspechu, statuse, moci, kráse a/alebo bohatstve.
- Arogancia – majú povýšenecké správanie a postoje.
- Manipulovanie a vykorisťovanie – využívajú ostatných ľudí na dosiahnutie vlastných sebeckých potrieb.
- Závisť a žiarlivosť – často žiarlia na ostatných alebo sú presvedčení, že iní žiarlia na nich.

Hnev a agresia, vrátane priameho a pasívno-agresívneho správania či komunikácie, sú tiež bežne pozorované u ľudí s narcistickou poruchou osobnosti (NPD). Aby mohla byť niekomu oficiálne diagnostikovaná narcistická porucha osobnosti, špecializovaný lekár alebo odborník na duševné zdravie musí posúdiť, či sa tieto prejavy správania a postojev prejavujú dlhodobo. Avšak, významným problémom pri diagnostikovaní je, že osoba s NPD zvyčajne sama nevyhľadá pomoc. Súčasťou ich problému je totiž neustále obviňovanie iných. Pravdepodobne budú trvať na tom, že ste to vy, kto potrebuje terapiu! Ak sa aj na terapiu alebo konzultáciu dostavia, často je ich cieľom manipulovať ostatných. K povahe narcistickej osobnosti patrí výrazný nedostatok sebauvedomenia a schopnosti úprimnej sebareflexie. Tie sú často kľúčom k úspešnej therapeutickej intervencii. Ich neschopnosť otvoriť sa je hlavným dôvodom, prečo je neuveriteľne ťažké tento stav liečiť.

Škála narcizmu

Narcizmus sa pohybuje na škále. Existuje spektrum narcistickej osobnosti, vlastností a správania, pričom NPD (narcistická porucha osobnosti) sa nachádza na jednom konci škály a príležitostné sebecstvo na jej opačnom konci. Úprimne, myslím si, že každý z nás môže *niekedy* vykazovať *určité* sebecké sklony. To však z človeka ešte nerobí narcistu. Na konci škály môžu byť rodičia komplikovaní, tvrdohlaví, negatívni alebo hašteriví. Aj to stačí, aby boli vzťahy zložitú. V strede až po druhý koniec škály sa objavujú silné a narastajúce prejavy narcizmu a NPD. Tie sa vyznačujú extrémnym sebecstvom, aroganciou, nedostatkom empatie, manipuláciou a vykorisťujúcim správaním. Vyššie je už len sociopatia a psychopatia.

Narcisti nemajú schopnosť úprimnej sebareflexie. Sebauvedomenie je kľúčové pre osobný rozvoj, pozitívne vzťahy a pokoru. Nie každý, kto sa správa narcisticky, automaticky spĺňa kritériá na diagnostikovanie NPD. U ľudí, ktorí sa nachádzajú v dolnej časti škály a vykazujú narcistické správanie alebo obranné mechanizmy, je potenciál na zmenu, ak si tieto prejavy dokážu uvedomiť a reflektovať ich. Väčšina narcistov, najmä tých v strede alebo na konci škály, to nedokáže a ani nechce.

Väčšina narcistov nikdy nepríde do kontaktu s kvalifikovaným odborníkom, a preto im ani nebude stanovená diagnóza. Hoci je nepravdepodobné, aby ste dokázali diagnostikovať členov rodiny, viete sa dostatočne informovať o klinickom narcizme, aby ste zhodnotili, s čím máte dočinenia. Mať rodiča, ktorý nie je schopný reflektovať, ospravedlniť sa alebo riešiť problémy – bez ohľadu na to, kde sa nachádza na škále narcizmu –, je veľmi náročné. Moja rada znie: obrňte sa dostatkom informácií, ktoré budú pre vás užitočné. Následne sa sústreďte na to, čo je pre vás nápomocné a čo budete pre seba potrebovať, aby ste zvládli akékoľvek náročné vzťahy s takýmito členmi rodiny.

Aká bežná je narcistická porucha osobnosti?

Uvádza sa, že výskyt narcistickej poruchy osobnosti (NPD) je v Spojenom kráľovstve a USA na úrovni okolo 5 – 6 %. Úprimne, obávam sa, že toto číslo môže byť značne podhodnotené. V skutočnosti je veľmi ťažké presne určiť, aký častý je narcizmus v našej spoločnosti, a to z viacerých dôvodov.

V prvom rade sa štatistiky väčšinou zakladajú na údajoch z klinických štúdií, ktoré zachytávajú oficiálne diagnostikované prípady. To však predstavuje problém, pretože – ako vieme – narcisti sú zvyčajne tí poslední, ktorí prijímajú vlastnú zodpovednosť alebo sa rozhodnú vyhľadať pomoc či odbornú intervenciu. Namiesto toho – čo je pre narcizmus typické – budú radšej obviňovať ostatných. Je teda dosť pravdepodobné, že existuje veľa narcistov, ktorí neboli oficiálne diagnostikovaní.

V druhom rade, ako sme už uviedli, nezdravý narcizmus má na škále výrazné zastúpenie. Mnoho narcistických ľudí nespĺňa podmienky na oficiálnu diagnózu NPD, no napriek tomu vykazujú narcistické správanie alebo výrazne *narcistické obranné mechanizmy* a nachádzajú sa niekde na tejto škále. Mnohí ľudia fungujú a zvládajú život bez toho, aby sa niekedy stretli s lekárom, ktorý by im stanovil diagnózu. Zo svojej vlastnej skúsenosti s mnohými rodinami viem, že to tak naozaj je.

Myslím si, že v skutočnosti je okolo nás oveľa viac narcizmu v rôznych stupňoch a vo viacerých rodinách, než dokážeme reálne zmerať.

Ako sa formujú narcistické osobnosti?

Predtým, než sa pozrieme konkrétne na narcizmus u rodičov, myslím si, že bude užitočné, ak pochopíme, ako sa tento druh osobnosti vyvinie a prečo sa ľudia takto správajú. Mnoho ľudí za mnou prišlo

v určitom stupni mentálneho utrpenia, keď chceli pochopiť, prečo sú ich rodičia takí, akí sú. Môže byť nápomocné, ak si naštudujete niečo viac: nie preto, aby ste našli ospravedlnenie alebo odôvodnenie pre rodičovské násilie, ale kvôli vlastnému porozumeniu a ceste uzdravovania.

Ako ľudia dospejú k tomu, že sú toxickí a narcistickí? No, ide o komplexný problém, väčšinou spojený so zážitkami a vplyvmi v detstve, biochémiou, osobnostnými faktormi a tým, čo nám bolo vštepované.

Základy rozvoja narcistickej osobnosti sa formujú vo veľmi skorej fáze života – zvyčajne v prvých piatich až šiestich rokoch. Ďalšie životné skúsenosti a individuálna schopnosť sebareflexie a uvedomenia môžu tiež zohrávať úlohu v tom, aké závažné to nakoniec bude.

Formovanie narcistickej osobnosti je často spojené s extrémnymi zážitkami v ranom živote a štýlom výchovy.

Ide o:

- a) Skoré, konzistentné a závažné emočné a psychologické násilie alebo zanedbávanie.
- b) Neprimerané prehnané, panovačné, pohlcujúce a príliš benevolentné rodičovstvo.
- c) Zmätočný a konfliktný mix oboch.

Zanedbávanie a násilie v ranom detstve

Aby sme lepšie pochopili pôvod a formovanie narcistickej osobnosti, musíme sa vrátiť až na samotný začiatok.

Bábätká a malé deti sú egocentrické. Ide o normálnu vývinovú fázu dieťaťa, v ktorej si ešte neuvedomuje, že ostatní ľudia majú iné alebo rozdielne myšlienky, pocity a potreby. Bábätká a malé deti nevnímajú ostatných ako samostatné bytosti, ale ako rozšírenie samých

seba. Preto očakávajú a predpokladajú, že ľudia v ich okolí automaticky vedia, ako sa cítia a čo potrebujú. Keď sú hladné začnú plakať, dospelý na to zareaguje a nakrmi ich – úžasné! Úlohou rodiča alebo primárneho opatrovateľa je rozpoznať a primerane reagovať na potreby dieťaťa. V ideálnom svete, dobré naladení alebo *dostatočne dobrí* rodičia toto viac-menej dokážu. Ak je dieťa hladné, rodič to rozpozna a adekvátne zareaguje tým, že ho nakrmi. Ak dieťa potrebuje utešiť, rodič si to všimne a reaguje tým, že ho vezme do náručia a utíši ho. Toto cítenie a „napĺňanie potrieb“ je pre dieťa veľmi dôležité – učí sa tým, že má potreby, že sa na naplnenie týchto potrieb dá spoľahnúť a zároveň si buduje zdravú väzbu. Ak sú tieto rané potreby dieťaťa napĺňané konzistentne a podporujúcim spôsobom, dieťa úspešne prechádza touto vývinovou fázou.

Žiaden rodič nie je perfektný, ani nedokáže vždy všetko urobiť správne a ani to *nie je potrebné*, nemusí byť zakaždým bezchybný. Avšak výrazné narušenia, ako je ťažké zanedbávanie alebo násilie, môžu vážne narušiť vývoj malého dieťaťa. Narcistickí ľudia v podstate uviazli v tejto ranej vývinovej fáze a sú fixovaní na svoje vlastné potreby a túžby.

Ak základné potreby dieťaťa nie sú napĺňané počas formujúcich rokov, vedie to k pocitom hanby. Dieťa, ktorého potreby nie sú napĺňané, si to na hlbokaj, nevedomej úrovni začne podvedome interpretovať, že s ním niečo nie je v poriadku. Že je bezcenné, že nie je hodné lásky, že je zlé. Toto je hanba. Čím mladší sme, keď tieto pocity zažívame, tým viac sme zdrvení a môže nás to viac ovplyvniť.

Ak sa viete spojiť s prežitím pocitu hanby, potom je možné sa cez to preniesť. Pre niektorých ľudí je však tento pocit príliš silný a natoľko ohromujúci, že si namiesto toho osvoja obranné mechanizmy, ktoré ich majú chrániť pred stretom s hanbou. Narcizmus a všetky jeho prejavy sú v podstate prehnané kompenzácie a obranné reakcie vychádzajúce z hlbokaj, nevedomej neistoty. Vyhýbanie sa tomuto

pocitu hanby a seba-averzii je v podstate samotným jadrom narcizmu.

Hanba je kľúčovým znakom patológie narcizmu – narcisti myslia a konajú tak, aby jej nemuseli priamo čeliť.

Narcizmus zvyčajne pramení z raného a vážneho zanedbávania. V podstate ide o to, že dieťa má nenaplnené potreby a následne zostáva emocionálne uviaznuté v snahe tieto potreby a túžby naplniť. Presne s týmto sa stretávate u narcistického dospelého človeka. Ak sa táto raná narušenosť nevyrieši, dieťa môže vstúpiť do dospelosti už s rozvinutými narcistickými črtami a osobnosťou, ako aj s celým radom manipulatívnych taktík, ktorých cieľom je zabezpečiť si naplnenie vlastných potrieb. Narcistické správanie, postoje a spôsoby bytia sú všetko pokusy o kompenzáciu a vyhýbanie sa akémukoľvek kontaktu s pocitom hanby. Narcizmus je hlboko sebecký a samolúby.

„Moja mama nebola vôbec ako ostatné mamy. Bola veľmi tvrdá a krutá, vlastne, často na mňa kričala a štekala po mne. Ani si nepamätám, že by ma niekedy vôbec utešila. Zastávala názor typu „veď to nejako prežiješ“ a že na pocity nie je čas ani priestor. Vždy keď som u nej hľadala útechu, stretla som sa len s chladnou, prísnou netrepezlivosťou a podráždením. Jej mama bola rovnaká – ak nie horšia. Babka bola naozaj tvrdá, chladná, nelútostná žena, oveľa viac fyzicky násilná a emočne zanedbávajúca, než moja vlastná mama. Niekedy mi mama hovorila o niektorých z tých hrôzach, ktoré jej babka robila alebo hovorila. Neviem, prečo mi to vravela. Ale ako

mohla vlastne poznať niečo iné, ak sama zažila tak brutálnu výchovu? V istom zmysle som ju ľutovala.“

Prehnané rodičovstvo

Naopak, narcistické črty môžu vzniknúť aj v dôsledku prehnaného, nadmerne zhovievavého a dlhodobo nevhodného hodnotenia – keď rodič ospevuje schopnosti dieťaťa, jeho osobnosť alebo výzor ďaleko nad rámec zdravej, vyváženej pochvaly. Príklady zahŕňajú neustále opakovanie komplimentov, preháňanie alebo preceňovanie schopností, krásy, moci, statusu, úspechov alebo potenciálu dieťaťa. To vedie k rozvoju nafúknutého ega a skresleného pocitu dôležitosti. Takýto prístup utvára priestor pre nerealistické očakávania a aroganciu. Často pritom chýbajú jasne stanovené hranice – buď sa ich dieťa nikdy nenaučilo, alebo mu to nikdy nikto neukázal, takže sa uňho nerozvinul zmysel pre osobnú zodpovednosť a zodpovedanie sa za svoje správanie. Deti sa môžu taktiež učiť priamo napodobňovaním narcistického správania.

Mnohí ľudia, s ktorými som ako terapeutka pracovala, opisovali zmätok z vyrastania s rodičom, ktorý neustále preháňal ich silu alebo schopnosti. Často je to nepredvídateľné alebo irelevantné. Pre dieťa je to veľmi mäťúce a môže to v ňom vyvolať pocit, že je podvodníkom. To vedie k nestabilnému vnímaniu jeho vlastnej identity. Určite nejde o druh rodičovstva, ktorý by budoval pevnú, stabilnú alebo správnu sebaúctu, či sebahodnotu. Skôr sa u dieťaťa rozvinie pocit hanby a strachu z toho, že nebude dokonalé a perfektné. Tento druh prehnaného, nadmerne zhovievavého rodičovstva je podľa mojej skúsenosti menej bežný; avšak trendy v rodičovstve sa časom menia, je možné, že sa tento druh narcizmu bude vyskytovať častejšie.

Tak či onak, tam, kde sa vyskytuje narcizmus, zvyčajne došlo k zlyhaniu v úspešnom prechode dôležitými emocionálnymi,

psychologickými a vzťahovými vývinovými štádiami v ranom detstve. Narcisti sú v podstate zaseknutí v egocentrickom, sebeckom, do seba zameranom štádiu vývinu, v ktorom sa sústredia výhradne len na svoje vlastné potreby a túžby, a ignorujú potreby iných.

Dospelé batoláta

Ak ste niekedy boli svedkom záchvatu hnevu dospelého narcistu, možno vám to pripomenulo scénu, akoby ste pozorovali to isté u batolaťa; kričanie, revanie, kopanie, hádzanie hračiek, snaha manipulovať akýmkoľvek spôsobom, len aby dosiahol svoje. Emocionálne sú dospelí narcisti ako batoláta.

Ako sme už spomínali, podstatou narcizmu a narcistickej osobnosti je hanba. Keď dieťa zažije výrazné a rané zanedbávanie, prežíva pocit hanby. Namiesto toho, aby túto hanbu priznalo, uznalo, alebo s ňou akokoľvek pracovalo, môže si vybudovať narcistické správanie a črty, ktoré majú za cieľ túto hanbu a pocit bezcennosti potlačiť. Narcistickí rodičia sú často bez hanby a prejavy, ktoré u nich vidíme, sú spôsoby, ako sa vyhnúť akémukoľvek kontaktu s vlastným pocitom hanby. Hanba je koreňom narcizmu a namiesto toho, aby narcistický rodič prežíval vlastnú hanbu, oveľa pravdepodobnejšie je, že bude zahabovať iných.

Vznik narcizmu

Ako sme už uviedli, narcizmus často vniká v dôsledku extrémnych výchovných štýlov a raných životných skúseností. Dôležité je, že nie každý, kto takéto skúsenosti zažije, si následne vyvinie narcistickú poruchu osobnosti (NPD). Možno sa pýtate prečo. Môže za tým byť viacero faktorov. Kľúčovú úlohu zohráva rozsah a závažnosť raného zranenia. Ďalším faktorom sú individuálne rozdiely a životné

skúsenosti, ktoré môžu vývin narcistickej osobnosti zmierniť alebo mu úplne zabrániť – napríklad prítomnosť podporných, uzdravujúcich vzťahov počas života. Určujúca je aj hĺbka a načasovanie raného zranenia. Je známe, že narcistické črty sa zvyčajne formujú počas prvých piatich rokov života a sú zjavné v dospievaní alebo v ranom dospelom veku. Narcistické správanie je tiež možné osvojiť si a prejavovať aj prostredníctvom toho, čo bolo modelované ich rodičmi. Deti sledujú, učia sa a opakujú to, čo vidia – vrátane toho, čo robia alebo hovoria ich rodičia, či iné dôležité osoby v ich živote. Deti sa učia napodobňovaním slov a správania. Niektorí ľudia môžu prejavovať narcistické správanie týmto spôsobom, hoci nejde hneď o plne rozvinutú NPD.

Miera, do akej je možné pracovať na zvládaní narcistických tendencií, závisí od schopnosti, rozsahu a motivácie k úprimnému seba-spoznaniu, uvedomeniu si samého seba a túžbe po zmene. Nevyhnutnými faktormi ako znížiť mieru narcizmu alebo sa z neho zotaviť sú schopnosť nadviazať kontakt s vlastnými pocitmi a prežívať empatiu, výčitky svedomia a hanbu, ako aj schopnosť úprimne sa seba-reflektovať a skutočne brať ohľad na druhých. Väčšina narcistov zo strednej až vyššej časti škály tieto schopnosti nemá – a nikdy ani mať nebude.

Napĺňanie raných potrieb formuje psychologický a emočný vývin každého dieťaťa. U tých ľudí, ktorí si neskôr vyvinú skutočnú narcistickú osobnosť, boli tieto potreby často nenaplnené alebo výrazne narušené. Môže to byť spôsobené tým, že ich rodičia boli narcistickí, bezcitní, prehnane zhovievaví, preťažení alebo neprítomní. Rovnako to môže súvisieť s psychickými problémami rodiča či rodičov, alkoholizmom, závislosťami alebo traumou.