

Výtah z článku o integrativní psychoterapii: Bianca Aarons: „You´re a narcissist!“

Zpracoval: Richard Hanus, K 13, 2. ročník (skupina Jurystová, Sekot)

Bibliografické údaje:

Aarons, Bianca. „You´re a narcissist!“. In: *Integrative Psychotherapy – Bianca Aarons´ Psychotherapeutic Blog*. [online]. 30.5.2016 [vid. 4.8.2016]. Dostupné z: <http://www.biancaaarons.com/blog/>

Autorka blogu působí jako interní psychoterapeutka pod sanfranciským Celostním terapeutickým centrem Milosrdného srdce. Specializuje se na témata práce s traumatem, sexuálním zneužíváním, posttraumatickou stresovou poruchou, problémy ve vztazích, deprese a práce s mládeží.

V úvodu blogu autorka slibuje čtenářům sdělit myšlenky a rady jak pro lepší pochopení problematiky narcistické poruchy osobnosti, tak vůči zvládnání bolesti plynoucí z narcistické interakce.

První část blogu přináší víceméně známé informace o tomto typu poruchy osobnosti, které si však není od věci připomenout: Narcistická porucha osobnosti představuje častou a obvyklou poruchu, která může nabývat různých podob a různé intenzity; nejde o žádnou „módní diagnózu“, ale provází lidstvo zřejmě již od dávných časů. Jako mnoho jiných psychiatrických diagnóz bývá často pojem nadužíván laicky pro patologizaci druhých. Nakolik to ale vypovídá o nás samých, se můžeme dozvědět v závěrečné pasáži blogu...ale o tom později.

Co je narcismus, kdo je „narcis“, proč jsou někteří z nás narcistní a jiní nikoliv? Existuje více způsobů, jak problematiku chápat. Nejprve je nutné zdůraznit, že každý z nás by měl být v raném dětství narcistním. Je nezbytné, aby dítě např. v batolecím věku bylo absolutně sobecké a sebestředné. Úlohou jeho matky je v tomto období dítěti nabídnout svou nezištnost do té míry, aby si zažilo skutečnost, že jsou jeho potřeby přijímány. Teprve poté, co je této fáze dosaženo, může začít děcko uvažovat nad potřebami svých rodičů a přizpůsobovat se, vyvažovat v tomto kontextu potřeby vlastní. Pokud je tato fáze bezvýhradného sobectví – přijímání svých potřeb vynechána či narušena, zůstane nenaplněna do dospělého věku v podobě potřeby emočního ovládnutí druhých.

Každý z nás přitom může být v určitých situacích či interakcích narcistický – pokud jsme v ohrožení, pokud máme za sebou něco těžkého, je jistá míra narcismu zdravou. Spektrum intenzity od takto přirozeného, selektivního narcismu po sociopatické projevy je opravdu široké.

Existují dva typy narcismu – typ „zranitelný“ a „grandiózní“. Zřejmě každý z nás někdy přišel do styku s „grandiózním“ narcisem. Bývají to velmi talentovaní, úspěšní, okouzliví lidé, okolím bývají idealizováni, zbožňováni. Přitom sami ztrácejí potřebnou zodpovědnost za své chování vůči ostatním. Jsou středobodem svého vesmíru, potřebují získat vše a každého, co/koho chtějí. Jsou velmi ovládající. Vyhledávají vztahy s nezištnými lidmi, kteří se nechají snadno ovládat, jsou ochotni obětovat své vlastní potřeby.

V takových vztazích většinou cítíme neustálý strach z toho, že budeme opuštěni. Pohybujeme se na houpačce mezi postoji idealizace a totální devalvace z jejich strany. Kořenem bývá krutá narcisova agrese. Potřeba ovládat druhé může být vnímána jako forma exprese nenávisti. Pokud je narcis se

svým chováním konfrontován, neuznává chybu a přechází do okamžité protiofenzívy. Pokud se jí odmítáme podřídít, býváme opuštěni. Zejména, když projevíme touhu dotyčného změnit...

A co „zranitelný“ narcista? Většinou působí velice laskavě, usilovně se snaží potěšit ostatní, je zaujatý tím, jak je vnímám druhými. Uvnitř je hluboká nejistota, křehkost. Navenek otázky – Neprovedl jsem něco špatně? Máš mě rád? Rovněž jsou zaujati sami sebou, ale jejich sebehodnocení dávané navenek je záporné. Zaujímají roli oběti, zraněné osobnosti, která se o vás nemůže postarat, protože oni sami potřebují naši plnou pozornost a péči. Ve vztahu s takovým člověkem nemáme žádný prostor pro naše vlastní slabosti. Milí jsou jen do té doby, dokud se na ně za něco nenaštve. Velice špatně snášejí kritiku, protože chybovat v jejich myšlení znamená být špatným, selhávajícím.

Tolik tedy k první části článku, která shrnuje a definuje podstatu narcisticky narušené osobnosti.

Závěrečná část přináší velice zajímavou hypotézu.

Narcismus se zdá vyvěrat z nějakého dávného, raného zranění. Jak to, že takoví lidé dokážou mít opravdové přátele? Jak to, že se chovají narcisticky jen vůči někomu? Jde o jakousi zvláštní interakci mezi nimi a námi, která spustí specifickou, výše popisovanou dynamiku. Co to říká o nás? – je jistě otázka, z níž lze vstoupit do psychoterapie.

Velmi pravděpodobně, pokud máte ve svém blízkém okolí někoho, kdo se vůči vám projevuje výrazně narcisticky, máte sami uvnitř sebe nějaké narcistické zranění. To „narcise“ přitáhne a aktivuje, spustí v něm jeho patologický vztahový mechanismus. Stejně jako vy nemáte problémy v ostatních vztazích, tak i on nemusí být narcistickým za všech okolností s každým. Je to, jako by do zámku zapadl ten správný klíč.

Jak v takovém případě se od takové osoby odpoutat? Může to být velice těžké – právě proto, že si vlastně nejste vůbec jisti, zda se od takového člověka opravdu odpoutat chcete. V nějaké podobě vám nabízí to, co potřebujete. Tvořivost, osobitost, přitažlivost. Úspěch, sílu. Opravdu se toho hodláte vzdát? Rozhodnete-li se narcise s jeho chováním konfrontovat, velmi pravděpodobně o něj přijdete – možná navždy. Váš hněv neustojí, vaše pocity neuzná. Na to můžete čekat třeba do soudného dne.

Dobrá, zvládli jsme to – narcis je z našeho života pryč. Přesto nebývá vyhráno. Pokud se nerozhodneme začít léčit, upravovat své vlastní narcistické poranění, je pravděpodobné, že se nám podobní lidé, vztahy a situace začnou vracet. Je-li v našem životě někdo natolik nesnesitelný, že máme potřebu jej vypudit ze svého života, pak to zřejmě znamená, že v sobě samém máme určité nesnesitelné pocity, kterým je dobré se naučit čelit a řešit je v terapeutickém procesu.

Převyprávěl: Richard Hanus, K 13, 4.8.2016