

»UPORABLJENI OTROK« ali BITI »PREVEČ« ALI »PREMALO« ZA DRUGEGA (Narcisistična izkušnja)

»Naj ti povem kaj sem ravno slišala od tebe. Bla, bla, bla, jaz. Bla, bla, bla, jaz. No, kje sem pa jaz?« - Gena Showalter, The Darkest Seduction

O narcisizmu je veliko napisanega. Mnogo avtorjev se osredotoča predvsem na negativne lastnosti oz. vedenjske značilnosti narcisistov ali oseb z narcisistično motnjo ter morda tudi kako jih prepoznati kot pa na naravo njegove travme, na vzroke njegove bolečine in krhkost njegovega selfa. Namen tega prispevka je pa ogledati za njihovo zunanjo podobo, vedenjske značilnosti in načine interakcije z drugimi, in videti, kot imenuje S.M. Johnson, tudi »uporabljenega otroka« v ozadju.

Narcisistična rana

Narcisistična rana se lahko pojavi v različnih oblikah, ampak v osnovi nastane, kadar okolje od posameznika zahteva, da je nekaj bistveno drugačnega kar resnično je. Sporočilo je: »Ne bodi, kdor si, bodi, kar potrebujem, da si. Kdor si, me razočara, ogroža, jezi, vznemirja. Bodi, kar si jaz želim, in te bom ljubil.«

V teoriji obstajajo razhajanja glede časa nastanka narcisistične rane. Po Johnsonu pa izvira iz t.i. faze približevanja, ko otrok poskuša uskladiti idealizirane sanje in iluzije simbioze in grandioznosti z realnostjo našega obstoja, ki vključuje tudi ločenost in omejitve. Če okolje lahko sprejme in neguje obe strani te polarnosti, ljubi in občuduje čudežnost in lepoto tega otroka, je lahko posledično posameznik tako veličasten in hkrati tako šibak in ranljiv, kot mu je bilo ob rojstvu namenjeno. Lahko je, kar je, in ni nobenih motenj v njegovi samopodobi.

Vendar, kadar je pa otrok za starše oz. skrbnike in okolje preveč ali premalo, preživahen ali premalo živahen, preveč seksualen ali premalo, prezgodaj zrel ali prepočasen, preveč ali premalo odvisen in podobno, oziroma enostavno ni sprejet takšen kot je. Zato ne more odrasti v resničnega sebe in se posledično tudi samega sebe zavrne takega, kot je se pa ne more v polnosti realizirati. Posledično privede posameznika do občutka: »Nekaj je narobe z mano kot sem. Moram biti poseben.«; in je poskus, da bi bili, kar drugi potrebujejo (in generiran lažni self/samopodoba). Oseba posledično zrcali okolje z zavračanjem v sebi, kar je bilo zavrnjeno s strani drugih, poskuša to skriti in vestno kompenzira.

V kompenziranem stanju narcisist vidi druge ne kot so, ampak kot jih želi, da so. Obdobjem idealizacije sledijo obdobja de-idealizacije. Drugi so sami objekti, ki zadovoljujejo njegove potrebe. Jaz nisem resničen, ti nisi resničen. Ti si zame zgolj objekt in jaz sem zate objekt. Medsebojno se uporabljava, manipulirava, igrava. Se ne povezujeva, čutiva, ljubiva.

Narcisistična izkušnje je povezana s samo-podobo oz. neoptimalno frustracijo otrokovega samoizraza v času njegovega razvoja, kjer ostane otrok z izkušnjo, da je zaradi tega kakršen je oz. kako se izraža in deluje »preveč« ali »premalo« za drugega. Rekonstrukcija odraščanja pogosto pokaže, da je bil posameznik ponavljajoče se poniževan ali ranjen v svoji ambiciji samo-izraza; ali pa nasprotno, da je bil idealiziran, in s tem postavljen pred zahteve staršev, da jih zadovolji, prinese zadovoljstvo in pomen v njihova življenja; ali pa oboje.

Pogosto iz poznavanja odraščanja sledi tudi, da je eden izmed staršev bil bolj idealizirajoč, otrok pa ni zmozel izpolniti napihnenih pričakovanj, ni mu tudi dovoljena ranljivost; drugi starš pa se je lahko počutil ogroženega zaradi otrokove resnične veličine in zaradi partnerjeve pretirane pozornosti in

občudovanja otroka. Zaradi nezmožnosti soočanja s temi občutki je lahko poniževal ali zasramoval tega otroka in ga tako narcisistično ranil bolj direktno.

Pogosto so taki starši tudi sami bili narcisistično ranjeni in iščejo v otroku razumevanje in zrcaljenje tega, kar kot otroci sami niso dobili, torej je otrok uporabljen za zadovoljitev narcisističnih potreb starša. Hkrati se nauči, da zamenja pristne občutke in užitke v zameno za moč in kontrolo, katero pridobi z lažno podobo, ki je zahtevana od okolja. Tako otrok naredi neobhodno odločitev, da izbere moč namesto pristnega užitka.

Izrazi narcisizma

Prikaz: Trije izrazi narcisizma

TRIJE IZRAZI NARCISIZMA	
<p>Lažni self</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiranje na dosežke • Perfekcionizem • Grandioznost – omnipotentnost • Ponos • Upravičenost • Samouveljavljanje • Manipulacija in objektizacija drugih 	<p>Simptomatični self</p> <ul style="list-style-type: none"> • Občutljivost na sram, ponižanje • Psihosomatika, hipohondrija • Občutki nevednosti, samorazvrednotenja • Izolacija, osamljenost • Depresija, zavrtost
<p>Resnični self</p> <p>Občutki praznine, ničevosti, panike in fragmentacije selfa. Arhaične zahteve pod faze približevanje: združitvev, zrcaljenje in idealizacija. Občutki besa in prizadetosti ob empatičnem neuspehu arhaičnih zahtev.</p> <p>Iskanje in razvoj resničnega selfa: Prirojene sposobnosti, identifikacija, ambicije in ideali.</p>	

Lažni self predstavlja zelo krhko kompenzacijo, ki je težko vzdržljiva. Razpad tega lažnega selfa bo rezultiral v občutkih sramu, ponižanja, hipohondrije, občutkih nevednosti, izolacije, osamljenosti, depresije in podobno. Ti simptomi so pogosto zavestni, vendar povezava z arhaično grandioznostjo je osebi v veliki meri neznan.

Johnson opredeli resnični oz. pristni self kot izraz notranje zmožnosti, nastavitvev in odraščanje identifikacije, nevtralizacijo grandioznosti do nivoja zdrave ambicije in rast vrednosti skozi celotno življenjsko obdobje (znotraj določenega socialnega konteksta). Self je kompleksni konstrukt, in hkrati enostavna izkušnja. Na nižjem nivoju predstavlja občutek celovitosti v telesu, prizemljenost v realnosti, kontinuiteto v času in kohezivnost. Na višjem nivoju je izkušnja integritete, smisla, pomena skozi celotno življenjsko obdobje. Celovit self združuje to dualnost v enovito izkušnjo doživljanja.

Simptomatični self rezultira iz konflikta med lažnim in pristnim selfom. Simptomi so delno kompromis tega boja, ki štiti po eni strani grandiozne elemente lažnega selfa in afektivne zahteva pristnega selfa. Simptomi so signali pripadajočih zahtev in obrambnih kompromisov, ki omogočajo ohranjanje nezavedanja, kaj ti simptomi pravzaprav sporočajo. Ključna terapevtska naloga je v pomoči posamezniku, da prepozna simptome in kaj mu le-ti pravzaprav sporočajo, ob hkratnem simultanem ublaževanju obrambnih načinov uporabe teh simptomov.

Telesni/energetski nivo: Pojavljajo se blokade in kontrakcije, ki preprečujejo polno čutno zavedanje vsega ali delov pristnega selfa. Ker telo predstavlja pristni self in občutja, katera le-ta signalizira, se kaže rigidnost in zakrčenosti v področjih, ki blokirajo naravni pretok. Ker so pogosto pri narcisistih zastoji na področju seksualnosti, so pogoste napetosti na področju medenice in zastajanje seksualnih občutkov. V kombinaciji se tem pogosto pojavlja blokada na področju pasu, ki dodatno blokira tudi pretok seksualne energije. Pogosto so prisotne tudi blokade in kontrakcije v diafragmi, s pogosto prisotnim plitvim dihanjem v prsnem predelu, kar onemogoča zavedanje celotnega telesa. Prav tako so običajna tudi dvignjena in zategnjena ramena kot posledica starševske manipulacije in previsokih pričakovanj; ter tudi zategnjenost na področju vratu, ki onemogoča prenos občutkov med telesom in glavo. Pogosta je tudi napetost na očesnem področju, ki simbolično kaže tudi na nepripravljenost videti druge kot resnično so, kar pomaga narcisistu disociirati.

Povzetek:

Etiološka konstelacija	Starši narcisistično zasedejo otroka in ne dovolijo otrokove legitimne zasedbe starša. Otrok je uporabljen da zrcali, povečuje, ali izpolnjuje starševske ambicije in ideale, otrokova resnična veličina in ranljivost pa nista podprti. Ali pa starš otroka ponižuje, da je manj, kot je; ali pa oboje. Posledično ni ravnovesja med ambicijami, ideali in sposobnostmi oz. se le-te ne razvijejo zrelo.
Simptomatična konstelacija	Značilnosti grandioznega lažnega jaza so omnipotenca/vsemogočnost, ponos, zasluge pripadajo, perfekcionizem<, in po drugi strani pretirano zanašanje na dosežke za vzdrževanje samozavesti s manipulacijo, objektivacijo (drugi so samo njegovi objekti), in razvrednotenjem drugih. Če se kompenzatorni ali lažni jaz zlomi posameznik pokaže veliko ranljivost za sram ali ponižanje, občutke nevrednosti, težave za samoaktivacijo in work inhibition. Slaba depresivna samopodoba je lahko povezana tudi z hipohondričnimi preokupacijami, psihosomatskimi boleznimi, anksioznostjo in osamljenostjo. Še globlje je skrita praznina, fragmentiranost selfa in panika.
Kognitivni stil in obrambe	V svojem grandioznem, »lažnem« delu, bo narcisist demontstriral kognitivne napake, ki bodo vzdrževale njegovo grandioznost, prenašanje odgovornosti oz. krivde na druge, zanikanje svojih negativnih atributov, razvrednotenje pozitivnih prispevkov drugi in podobno. V simptomatičnem oz. kolapsiranem stanju je vidna preokupacija s simptomi, fizični simptomi, zavlačevanje, preokupacije, ki naj bi zadržale resnične afekte na povodcu. Med obema stanjema je razcep. V resničnem selfu so občutki dezorganizacije, ranljivosti, in neznani vitalni življenjski afekti.

Notranja prepričanja	»Moram biti vseмогоčen, popoln, poseben. Vedeti moram brez učenja, doseči brez dela, biti vseмогоčen in univerzalno ljubljen. Ne smem narediti napake, drugače bom ničvreden, nič, gnusen. Moram biti bog ali pa sem nič. Če sem ranljiv, bom uporabljen, ponižan ali zasramovan. Ne smem dovoliti da mi kdorkoli resnično kaj pomeni. Vse kar posedujem, vključno s prijatelji in družino, moram biti odraz moje popolnosti in superiornosti. Drugi so manjvredni.«
Self-reprezentacija	Razcep med grandioznostjo in ničvrednostjo.
Objektna reprezentacija in odnosi	Po Kohutu so sledeči 4 osnovni principi: 1. Merger – zlitje: posameznik doživi občutek varnosti preko zlitja z drugim, drugi bo uporabljen brez upoštevanja njegovih mej 2. Twinship – dvojstvo: pretirana domnevna podobnost med sabo in drugimi 3. Mirroring – zrcaljenje: drugi je kot delni objekt in je uporabljen zgolj za priznanje narcisistove prvorazrednosti 4. idealization – idealizacija Drugi se tipično počutijo uporabljene s strani narcisistov, a če so le-ti uspešni v rezreprezentaciji svojega lažnega jaza, druge tudi neustavljivo privlačijo.
Afektivne karakteristike	Umetni občutki, nezmožnost so-čutiti z drugimi, izredno občutljiv in hitro ranjen ponos. Pri manj razvitih ego strukturah so pogosti vedenjski izpadi in motnje pri kontroli impulzov. Pri bolj razvitih pa je pogosta velika intoleranca za večino občutkov ter visoka raven afektivnih odzivov. Pogosti so tudi tihi, skriti občutki sramu in ponižanja.

Zaključek:

Narcisizem ima tudi svoj normalni del in je nujen za zdravo preživetje v svetu separacije in smrti. Večinoma zdravi ljudje sebe nekoliko precenjujejo, si radi pripisujejo zasluge za uspeh, in ocenjujejo sebe kot nekoliko bolj pametne in prijetne kot pa jih vidijo drugi. Tako rahlo pretirano vrednotenje sebe je ključno za doživljanje sreče in zadovoljstva. Omogoča tudi, da realnost našega življenja prenašamo z manj tesnobe in negotovosti.

Narcisizem kot rana je v veliki meri posledica naše življenja-zanikujoče kulture, kjer se bolj ceni dosežek kot užitek, status nad ljubeznijo, izgled nad realnostjo. Je rezultat kulturnega materialnega perfekcionizma in ga kultura, v kateri živimo, še vzpodbuja, ter pohablja na ta način nekatere najbolj nadarjene posameznike. Ne glede na to pa je njegov izvor v primarni družini posameznika in so njegove korenine globoke.

Posamezniki z narcističnim stilom pravzaprav prispevajo veliko k družbi, vendar plačujejo veliko ceno za svoje dosežke s svojo bolečino in ne-živostjo.

So namreč preveč zaposleni s tem, da druge prepričujejo o svoji vrednosti, da bi lahko čutili ljubezen, spoštovanje oz. radost zaradi svojih potencialno dobrih del za soljudi. To so ljudje, ki trpijo zaradi svoje narcisistične rane, so pohabljeni zaradi svojih razvojnih zastojev oz. v funkcioniranju, kar jih oropa občutkov polnosti življenja, katere bi si (kot vsi ljudje) zaslužili.

Posameznikom, ki trpijo zaradi narcisistične motnje, lahko pomembno pomagajo tudi psihoterapevti, ki resnično razumejo psihično strukturo narcisizma in premorejo človeške in strokovne sposobnosti za njeno transformacijo. V okviru psihoterapije lahko pomagajo narcisistom spoznati samega sebe oz. kdo resnično so in kaj zares potrebujejo, spoznati koliko so žrtvovali za ohranjanje svojih kompenzacij in še žrtvujejo ter odžalovati svoje bolečine in izgube. Cilj bi lahko bil usmeriti posameznika iz njegovega razvojnega zastoja, predelava čustvene rane ter vsaj pričetek zrele rasti posameznika, ki je lahko hkrati in polno prisoten v svojem telesu, se zmore odpreti tudi nežnejšim občutkom, njegovi povečani zmožnosti empatije ter v zavedanju in zmožnosti, da se lahko zavaruje in preživi tudi bodoča razočaranja, ter nenazadnje, da si zasluži tudi pristno ljubezen in sprejetost kot vsi ostali.

Piše: Katja Lesar, Psihodinamska psihoterapevtka - specializantka psihodinamske psihoterapije pod supervizijo

Viri:

- *Stephen M. Johnson (1994): Character Styles. W.W.Norton&Company, Inc. New York*
- *Stephen M. Johnson (1877): Humanizing the Narcissitic Style. Penguin books Canada Ltd.*