

## Narcismus je příběhem celoživotní hluboké lásky. K sobě samému...



Již jste jistě někdy slyšeli větu: „To je ale narcis!“ Ne, rozhodně to není označení pro někoho, kdo by se podobal milé, žluté květině, kvetoucí brzy na jaře. Název je odvozen od hrdiny starořecké báje o chlapci jménem Narcissus. Byl sám sebou tak okouzlený a zamilovaný sám do sebe, že se neustále díval na svůj odraz na vodní hladině.

Možná je ve vašem okolí někdo, kdo se chlapci z antické legendy hodně podobá. Je hluboce přesvědčen o své výjimečnosti, o nadání pro všechny druhy činností a nezřídka i o své mimořádné kráse. Nikdy nepotřebuje s ničím pomoci a to ani tehdy, když je zjevné, že něco nezvládá. O cizí pomoc skutečně nestojí. Vše přece zvládne sám nejlépe.

### Jak se narcismus projevuje?

Možná se mu za zády okolí směje, klepe si na čelo, anebo jen rezignovaně mává rukou. Málo se totiž ví, že takovýto člověk je vlastně **nemocný**. Velký lékařský slovník totiž hovoří o tom, že narcistická porucha osobnosti se projevuje přehnanými představami jedince o **vlastní důležitosti, výjimečnosti a privilegovanosti**. A to i tehdy, když skutečnost je zcela opačná.

Typickými projevy pro narcismus je také **arogance** a **absence empatie**. Lidé, kteří touto poruchou trpí, se snaží především vnutit svému okolí dojem, který sami o sobě mají, a to svou **nadřazenost** a **myšlenkovou dokonalost**. Ostatně, středem pozornosti a vlastně celého světa je pro takového člověka jen on sám. Pokud hovoří o čemkoliv, jeho řeč se nakonec stejně točí pouze okolo něj a jeho mimořádných schopností. Běda, pokud se někdo pokusí jej kritizovat! V té chvíli se stává narcisovým nepřítelem číslo jedna a vyslechne si své. Možný je však také druhý extrém, a to naprostá **lhostejnost vůči kritice**, byť oprávněné.

## Narcismus a vztahy

Pokud by narcisové jen obdivovali svůj obraz na vodní hladině, bylo by to s nimi poměrně jednoduché. Život s nimi však snadný rozhodně není. Není jednoduché být kolegou či sourozencem narcise, ale velmi těžké to mají zejména jejich partneři. Narcistické osobnosti od nich **vyžadují bezmezný obdiv a oddanost**. O to, co cítí a prožívají oni, se však narcisové vůbec nezajímají. To vše má negativní dopad na jejich vztahy, které nezřídka končí krachem. Co myslíte, jak narcis posoudí, či vinou se tak stalo? Samozřejmě, on to nezavinil! Chyba je vždy na druhé straně. A vlastně je dobře, že k rozchodu došlo, stejně si expartner někoho tak úžasného nezasloužil! Teď bude bez narcise už jen trpět. To, že narcis **často využívá druhých k dosažení vlastních cílů**, nikdy nepřizná ani sám sobě.

## Jak narcismus vzniká?

Ve zdravé formě je narcismus vlastně přirozený. Avšak jestliže překročí určitou hranici, jedná se již o **poruchu osobnosti**. Protože vzniká v útlém dětství, řadí se mezi tzv. **rané vývojové poruchy**. Příčina je v rodině a okolí dítěte. Mohou být přitom dva různé důvody vzniku narcismu.

### Narcismus jako důsledek nadhodnocování schopností dítěte

Děti, kterým je vše dovoleno, jsou rozmazlovány, chváleny až přes míru, jsou nadhodnocovány jejich schopnosti či talent, si o sobě vytvoří mylnou **představu nadřazenosti**. Jestliže o dítěti rodiče tvrdí, že je nejlepší, nejkovnější a nejhodnější, pak tak děti samy sebe i vidí a čekají automaticky stejné hodnocení i od svého okolí. Jakákoliv kritika je pak i v dospělosti pro tyto jedince nesnesitelná, vidí za ní osobní motivy kritizujících a cílený útok.

### Narcismus jako obrana proti nepříznivé realitě

Narcismus se však může vyvinout i v případě opačném, tedy u dětí, které to neměly právě jednoduché a byly **zanedbávány, chyběla jim láska, pozornost i pocit zázemí**. Aby unikly tíživé realitě, vytvořily si **svůj vlastní svět**, kde mohly samy sebe vidět jako dokonalé. Všechny okolo pak dítě vnímá jako nepřátele. Někdy se nemusí jednat o rodiči zanedbávané dítě, pouze o jeho nenaplněné představy o ideální péči ze strany rodiny.

Stejně tak se narcismus rozvine tehdy, pokud dítě opakovaně selhává a pomyslné nůžky mezi tím, jak se vidí, a realitou se rozevírají čím dál více. Takový člověk i v dospělosti dělá vše pro to, aby před svým okolím vypadal dokonalý. To, čím ve skutečnosti je, považuje za něco, co nemá žádnou cenu. Právě to je důvodem, proč je člověk, který trpí narcistickou poruchou osobnosti, až **přecitlivělý na kritiku své osoby**. Nečekejte proto, že uslyšíte narcistu pronést něco sebeironického anebo že se zasměje sám sobě.

# Narcismus podle Sigmunda Freuda

Lékař a zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud ( 1856 - 1939 ) došel k závěru, že existují dva typy narcismu:

- **Primární narcismus**, který je normálním stádiem vývoje dítěte do doby, než dítě začne rozlišovat mezi sebou a svým okolím. Je samozřejmé, že když dítě objevuje samo sebe, je sebou samotným také velmi zaujato.
- **Sekundární narcismus** u dospělých je však již poruchou osobnosti, která je často způsobena vlastními vnitřními pochybnostmi o sobě. Ty pak jedinec kompenzuje přehnaným sebevědomím, arogancí, touhou po moci, obdivu a úspěchu a také přemrštěnými nároky.

## Jak se narcismus léčí?

Protože narcismus je skutečně považován za nemoc, je třeba jej účinně léčit. Vhodnými způsoby se jeví **terapie**, ať už skupinová či individuální, anebo **psychoanalýza**. Terapeut se snaží ukázat pacientovi chyby v jeho smýšlení, iluze, které si o sobě vytvořil a vede ho zpět do minulosti a k zážitkům, které jej formovaly. Cílem léčby je snížit klientovu zranitelnost, neschopnost snášet kritiku, získat zdravý náhled sám na sebe a posléze i mít zdravé vztahy s okolím.

Zjednodušeně řečeno jde o to, aby se **pacient viděl takový, jaký skutečně je**, a uměl se takto i přijmout. Problém však tkví v tom, že narcisové se málokdy nechají přesvědčit, že dělají něco špatně. Dostat je proto k lékaři je nadlidský úkol.

## Narcismus nebo zkrátka jen arogance?

Ne všichni lidé, kteří jsou přesvědčeni o své nadřazenosti, vždy správném názoru, půvabu a privilegovanosti trpí poruchou osobnosti zvanou narcismus. Někteří jedinci, kteří se takto prezentují, jsou zkrátka pouze egocentričtí a rádi se nad ostatními povyšují. Přes to všechno jsou schopni vnímat, že existuje určitá hranice, za kterou jít nemohou. Naproti tomu lidé s diagnózou narcistické poruchy osobnosti si nejsou své chování schopni uvědomit a tak ani pochopit, kde jsou únosné meze a hranice snesitelnosti.