

SKRBI ZA SEBE – NARCIZAM?

Mijo Nikić

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet filozofije i religijskih znanosti
mnikic@ffrz.hr

UDK: 616.8-085.851:616.89-008.442.6
<https://doi.org/10.34075/cs.56.3.7>
Pregledni znanstveni rad
Rad zaprimljen 5/2021.

Sažetak

Autor najprije tumači i razlikuje pojmove autentične skrbi za se koja je prihvatljiva i pohvalna i narcizma, koji je patološka pojava. Obrazložena je tvrdnja da je malo onih koji istinski skrbe za se i koji odabiru najbolji put vlastitog ostvarenja. To je zbog toga što sebe dobro ne poznaju i što zanemaruju svoju duhovnu dimenziju, odnosno najjaču moć koju imaju, a to je moć samotranscendencije, kao i sposobnost da vjeruju, nadaju se i nesebično vole Boga i ljude. U nastavku članka autor iznosi tezu da narcis zapravo ne voli sebe. On u stvarnosti mrzi sebe, a zaljubljen je u oklop grandioznosti kojim se zaogrnuo da sakrije negativnu predodžbu sebe i veliki osjećaj manje vrijednosti i nemoći koji ga muči i progoni u podsvijesti. Na koncu autor donosi psihodinamiku narcističke ličnosti te daje smjernice integralne psihoterapije narcističkog poremećaja ličnosti.

Ključne riječi: skrb za se, narcizam, duhovnost, psihologija, psihopatologija

UVOD

Svatko bi se trebao brinuti za se, odabirati najbolji i najzdraviji način života kako bi ostvario sebe i svoje ciljeve i ideale. Međutim, vidimo da se to ne događa u životima svih ljudi. Čini se da je malo onih koji istinski skrbe za se, koji odabiru najbolji put vlastitog ostvarenja. To je zbog toga što sebe dobro ne poznaju i što zanemaruju svoju duhovnu dimenziju, odnosno najjaču moć koju imaju, a to je moć samotranscendencije, to je sposobnost da vjeruju, nadaju se i nesebično vole Boga i ljude. Prava briga ili skrb za samog sebe, nije narcizam. Narcis zapravo ne voli sebe. On je zaljubljen u iluziju koju je o sebi stvorio. U ovom radu donijet ću razliku između normalnog i

patološkog narcizma te psihodinamiku narcističke ličnosti i na kraju ponuditi smjernice psihoterapijske pomoći u liječenju narcističkog poremećaja ličnosti.

1. ZAŠTO MORAMO SKRBITI ZA SEBE?

Zdrav razum traži da se svatko brine za se kako bi mogao što bolje funkcionirati u životu i radu, kako bi se mogao što bolje osjećati i ostvarivati svoje ciljeve te se približavati svojim idealima. Dok je dijete malo i nemoćno da se brine za se, svu brigu i ljubav dobiva od roditelja i onih koji su mu najbliži. Kad dijete dođe do uporabe razuma i mogne samostalno izvoditi neke radnje, treba ga učiti da se počne brinuti za se i tako krenuti putem najboljeg ostvarenja svoje ličnosti. Ukoliko se djetetu ispunjavaju sve njegove želje i umjesto njega obavljaju radnje koje ono samo može i treba činiti, to može dovesti do krivog usmjerenja djeteta, koje može zaključiti da će se za sve što njemu treba, drugi pobrinuti. Ukoliko se ovaj stav duboko ukorijeni u mladom biću, teško će kasnije u životu izbjeći velika razočarenja, a moguće je da lakše padne u depresivna stanja jer se ne ostvaruju njegove infantilne želje i ne zadovoljavaju njegove potrebe, koje bi inače sam mogao i trebao zadovoljiti.

Skrbiti za se, u konačnici znači voljeti sebe. Čovjek kao osoba najviše se ostvaruje kad autentično voli Boga i druge osobe, odnosno svoje bližnje. Međutim, da bi ih mogao voljeti nesebično i autentično, čovjek mora najprije ispravno voljeti samog sebe.¹

Čovjek je društveno biće (*zoon politikon*) i da bi se mogao normalno razvijati, on treba pomoć drugih osoba. Prema tome, prava briga i skrb za samog sebe očituje se i u traženju pomoći od drugih koji znaju i mogu izvesti neke stvari bolje od nas samih.

2. AUTENTIČNA I NARCISTIČKA BRIGA ZA SE

Autentična skrb za samog sebe podrazumijeva integralnu viziju čovjeka, koja uključuje četiri dimenzije osobnosti: tjelesnu, emocionalnu (psihološku), društvenu i duhovnu.²

Istinska briga za tjelesno zdravlje motivira osobu da se razumno skrbi za svoje tjelesno zdravlje. To znači da se pravilno i zdravo hrani, dovoljno kreće u prirodi, redovito odlazi na sistematski pre-

¹ „Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe“ (Mt 22, 39).

² Usp. Luigi M. Rulla, *Antropologija kršćanskog poziva*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 2001.

gleda kad za to dođe vrijeme i da ne opterećuje i ne truže svoje tijelo raznim ovisnostima kao što su: droga, cigarete, alkohol...

Autentična skrb za emocionalnu dimenziju svoje osobnosti ostvaruje se onda kad osoba prihvaća sebe, kad ima dobar uvid u svoje emocionalno stanje, kad ne potiskuje masivno svoje emocije, napose agresivnost, kad ne reagira impulzivno, nego kontrolirano izražava svoje emocije i koristi njihovu snagu za ostvarenje uzvišenih ciljeva i životnih zadataka.

Društvenu ili socijalnu dimenziju svoje osobnosti čovjek najbolje razvija i afirmira kad zna uspostavljati dobre, plodne i konstruktivne odnose s drugim osobama. Zrelost na socijalnoj razini osobnosti očituje se onda kad osoba ne bježi od drugih, nema straha od njih te kad nije agresivna prema drugima, kad ne osjeća potrebu da ih bez razloga napada i kritizira, nego je spremna konstruktivno surađivati sa svima i uspostavljati zrele međuljudske odnose.

Konačno, čovjek se treba brinuti i za svoju duhovnu dimenziju. Osim vidljivog tijela, čovjek ima i nevidljivu besmrtnu dušu. Za filozofiju je duša „princip sveukupnog duševnog doživljavanja“. Za nju bi se čovjek trebao najviše skrbiti. Ona je najvažnija. To je već uvidio mudri Aristotel kad je rekao da je najteža i najvažnija zadaća čovjeka u tome da „stekne prikladnu predodžbu o biti duše“ jer je „duša nešto što je načelo cjelokupnog života.“³

Punu istinu o čovjeku ne može dati samo psihologija. S tim u svezi, njemački psiholog H. Stenger tvrdi da za izradu jedne nove antropologije treba iskoristiti nostalgiju za transcendencijom, koju svaki čovjek nosi u sebi.⁴ Psihološki pojam samotranscendencije kako ga tumače Maslow, Frankl, Rulla i neki drugi psiholozi i filozofi, uključuju nadilaženje sebe u smislu življenja za više ciljeve, za nekoga ili za nešto izvan samog sebe. Kao takav, pojam transcendencije otvara također mogućnost odnosa prema Bogu kao onome koji pokreće duhovnu motivaciju u čovjeku.

Čovjekova duhovna dimenzija najviše se izražava preko najvažnijih sposobnosti ljudskog duha, a to su sposobnosti da vjeruje, nada se i da nesebično voli Boga i ljude. Prema tome, osoba se najbolje skrbi za se onda kad živi tako da sebe transcendiraju jer upravo po samonadilaženju osoba dohvaća sebe i postiže maksimalni stupanj svoga ostvarenja. To se najviše postiže po djelotvornoj vjeri, čvrstoj nadi i nesebičnoj ljubavi.

³ Aristotel, *Peri psykhes*, 414a12.

⁴ Usp. H. Stenger, *Verwicklung unter den Augen Gottes. Psyche und Gnade*, Salzburg, 1985.

3. NARCIS NE VOLI SEBE!

Prema svojoj definiciji, narcis je osoba koja je zaljubljena u sebe. Temeljne oznake narcističke ličnosti su: pretjerani osjećaj važnosti i jedinstvenosti, stalno traženje pozornosti, potreba za divljenjem od strane drugih osoba, a potpuni gubitak zanimanja i ljubavi prema drugima.

Bit narcističkog poremećaja ličnosti može se prikazati kao mentalno stanje u kojem narcis ima pretjerani osjećaj važnosti vlastite ličnosti iza kojeg ne stoji stabilna ličnost, nego se iza te maske ekstremne sigurnosti nalazi veoma krhko samopouzdanje, koje je osjetljivo i na najmanju kritiku. Prema Cameronu i Rychlaku u svijetu se primjećuje sve veći broj osoba s narcističkim poremećajem ličnosti.⁵

Iako je po definiciji narcis osoba koja je zaljubljena u samu sebe, narcis u biti ne voli sebe. On je zaljubljen u oklop ili masku koja mu predstavlja idealiziranu sliku samog sebe iza koje se krije velika nesigurnost, a često i mržnja na samog sebe.

3.1. Klasifikacija narcističkog poremećaja ličnosti

Prema klasifikaciji *Dijagnostičkog i statističkog priručniku za duševne poremećaje DSM-V* Američke psihijatrijske udruge, narcistički poremećaj ličnosti šifriran je pod brojem 301.81, a u MKB 10 kao F 60.81. Dijagnostički kriteriji narcističkog poremećaja ličnosti prema DSM-V određuju da se radi o tom poremećaju onda kad su zadovoljeni sljedeći kriteriji, odnosno najmanje njih pet:

1. Grandiozni osjećaj vlastite važnosti;
2. Zaokupljenost fantazijama o neograničenu uspjehu, moći, ljepoti ili idealnoj ljubavi i inteligenciji;
3. Vjerovanje u vlastitu posebnost koju mogu razumjeti samo drugi posebni ljudi ili oni visokoga statusa te se samo s takvima valja povezivati i družiti;
4. Potreba za pretjeranim divljenjem;
5. Polaganje prava i nerazumna očekivanja da se prema njemu treba posebno postupati te da bi se drugi automatski trebali podrediti njegovim željama i očekivanjima;
6. Sklonost iskorištavanju drugih u međuljudskim odnosima radi postizanja vlastitih ciljeva;

⁵ Usp. Norman Cameron – Joseph F. Rychlak F., *Personality Development and Psychopathology*. A Dynamic Approach, 2nd Edition, Houghton Mifflin Company, Boston, 1985.

7. Nedostatak empatije i nesposobnost prepoznavanja tuđih potreba i emocija i poistovjećivanja s njima;
8. Zavist ili uvjerenje da drugi zavide njemu;
9. Arogantno i umišljeno ponašanje i stajališta.⁶

3.2. Obrazac ponašanja narcističkog poremećaja ličnosti

Obrazac ponašanja narcističkog poremećaja ličnosti očituje se u sljedećim simptomima:

- uvjerenje narcisa da je bolji od drugih,
- maštanje o iznimno velikoj moći, privlačnosti i sl.,
- uvjerenje da je on posebno nadarena ličnost i očekivanje od drugih da to uvide i cijene,
- teško prepoznaje osjećaje i potrebe drugih,
- očekivanje da se sve njegove ideje prihvate, po mogućnosti bez pogovora,
- ljubomora na druge osobe,
- uvjerenje da su drugi ljubomorni na njega,
- kada postavlja svoje ciljeve, oni su neutemeljeni i previsoki,
- samopouzdanje narcisa veoma je slabo,
- preuveličava vlastita dostignuća i hvali se talentima kojih realno nema,
- stalno očekuje pohvale i nagrade.

3.3. Klinička slika

„Klinička slika očituje se iskazivanjem osjećaja vlastite iznimne važnosti značajnosti, izraženom zavisti prema drugim osobama, stalnom težnjom za novim uspjesima, zatim eksploatatorskim i parazitskim odnosom prema okolini te stalnim iščekivanjem posebnih povlastica. Ispod takvih vanjskih manifestacija nerijetko se krije nedovoljno samopoštovanje, nesigurnost i osjećaj inferiornosti.“⁷

Osobe s narcističkim poremećajem ličnosti na svjesnoj razini imaju o sebi mišljenje da su izvanredno uspješni i genijalni i stoga očekuju da im se drugi dive, da uvijek budu zamijećeni kad se pojave, da imaju prednost u svemu i stoga se ljute ako moraju negdje i

⁶ DSM 5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, 5th edition). American Psychiatric Association, Washington, DC, 2013.

⁷ Miro Jakovljević, *Ličnost, društvo i zdravlje – poremećaj ličnosti iz spiritualne perspektive, Vjera, psihologija i zdravlje*, Adolf Polegubić (ur.), Hrvatski dušobrižnički ured, Frankfurt am Main, 2016., str. 128.

oni čekati na red. Uvijek očekuju da se drugi za njih brinu i postaju bijesni ako se to ne dogodi. A sami su prema drugima neosjetljivi, što-
više, često bezobzirno, svjesno ili nesvjesno, iskorištavaju druge i uživa-
vaju kad u tome uspiju. Teško ostvaruju i još teže održavaju plodne
emocionalne odnose, jer zanemaruju partnerove osjećaje i potrebe.

Prema Kernbegu postoje tri dimenzije narcističkog poremećaja
ličnosti: arogantni, stidljivi i maligni. Ne ulazeći u detaljniju analizu
spomenutih dimenzija, napominjem da arogantni narcizam uključuje
u sebi osjećaj superiornosti, umišljene veličine te maštanje o tome
kako je osoba najbolja u svemu. "Kod ovakvog se narcizma pojavljuje
zavist, oholost, bijes, bezobzirnost."⁸ Stidljivi narcizam uz osjećaj i
uvjerenje jedinstvenosti uključuje u sebi također i sram, stidljivost,
povučenost, preosjetljivost i afektivnu ranjivost. Zbog ovih osjećaja
stidljivi narcis izbjegava socijalne kontakte jer se boji da će ga okoli-
na odbaciti. Konačno, maligni narcizam je oblik poremećaja ličnosti
u kojem je naglašeno antisocijalno agresivno ponašanje, sadizam,
paranoidni stav, a nerijetko i suicidalnost.

3.4. Etiologija narcističkog poremećaja ličnosti

Postoji više teorija o nastanku narcisoidnog poremećaja lično-
sti. Ipak, većina stručnjaka se slaže s biopsihosocijalnim modelom
uzročnosti. Prema ovome modelu uzrok se mora potražiti u cjeloku-
pnoj životnoj povijesti osobe. Uz biološke i genetske predispozicije
važan faktor čini način na koji je osoba u ranom djetinjstvu uspo-
stavljala svoje prve odnose s roditeljima i drugim bliskim osobama.⁹

Psihoanalitička teorija, kako ju je zamislio Sigmund Freud,
objašnjava narcizam kao normalnu fazu psihoseksualnog razvoja u
kojoj narcis izabire samog sebe kao objekt svoga libida. Prema psiho-
analizi roditelji koji su hladni i afektivno udaljeni od svoje djece, koji
ne znaju pohvaliti djetetova postignuća, velikim dijelom pridonose
stvaranju narcističke ličnosti. Naime, zanemareno dijete se nasto-
ji boriti protiv odbacivanja roditelja, protiv osjećaja bezvrijednosti i
nemoći, stvarajući „lažni self“ s kojim odrasta. Narcistički poremećaj
počinje tako što dijete samo sebi dokazuje vrijednost i talentiranost.¹⁰

⁸ Dražen Begić, *Psihopatologija*, Medicinska knjiga, Zagreb, 2016., str. 366.

⁹ Tadinac Meri, „Biopsihosocijalne odrednice bolesti i zdravlja“, u: *Mozak i um - trajni izazov čovjeku*.

Šebec, Mislav-Stjepan, Sabol, Gabrijela, Šakić, Marija, Kotrla Topić, Marina (ur.),
Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb, 2004. 165-173.

¹⁰ Sigmund Freud, "On Narcissism: An Introduction (1914)," in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, edited by James Strachey (London: Hogarth Press, 1925), 67-102.

Bihevioralna psihologija tumači nastanak narcističke ličnosti kao posljedicu pretjeranog i nerealnog nagrađivanja djece koje se događalo prema modelu: „svaka dječja želja je zapovijed roditeljima“. Prema ovoj teoriji, roditelji koji pretjerano hvale, nagrađuju i uzdižu svoju djecu pridonose stvaranju grandioznog selfa koji se nalazi u jezgri narcističke ličnosti.¹¹

Kognitivna psihologija objašnjava narcizam kao rezultat pogrešnog temeljnog vjerovanja o vlastitom značenju. Narcis ne procjenjuje svoja iskustva realno.¹²

Također i roditelji štetno utječu na razvoj djeteta kad pogrešno procjenjuju djetetove sposobnosti te svoje neostvarene ambicije i planove „prebacuju“ na leđa nespemne djece koja nisu sposobna ostvariti nerealne zahtjeve roditelja.¹³

Otto Kernberg je postavio tezu da se narcistička ličnost formira već u djetinjstvu, kao posljedica zlostavljanja, teškog zanemarivanja djeteta te jačih sukoba u obitelji. U psihodinamici zanemarene djece mogu se formirati dva stava: a) predanje osjećaju nemoći i uvjerenje da je osoba stvarno nemoćna i nevrjedna ljubavi; i b) pobuna protiv takvog stanja na način da osoba ode u drugu krajnost i „zaogrne“ se plaštem svemoći, odnosno maskom grandioznosti, predstavljajući sebe kao izvanredno sposobnu osobu kojoj se treba diviti, što je bitna značajka narcističke ličnosti.¹⁴

4. SAMODISCIPLINA U SLUŽBI TRANSCENDENCIJE

Osoba koja istinski sebe voli, ne slijedi u životu lakši put, ne ide linijom manjeg otpora, nego izabire teži put, suočava se s izazovima i opasnostima koji imaju moć izvući ono najbolje iz čovjeka.

Da bismo mogli autentično voljeti druge, potrebno je najprije steći autentični osjećaj vlastite vrijednosti i samopoštovanja. „Pokazatelj da ne cijenimo sebe jest ili arogancija ili nisko samopoštovanje. I jedno i drugo upozorava da ne znamo tko smo. Osoba koja vrijedno nastoji upoznavati sebe, spoznaje svoju istinsku ličnost pa postaje

¹¹ T. Millton, *The disorders of personality*, Handbook of personality theory and practice, Pervin LA. (ur.), Guilford Press, New York, 1990.

¹² Aaron Beck. – Arthur. Freeman, *Cognitive therapy of personality disorders*, Guilford Press, New York, 1990.

¹³ P. Fonagy P. – G. Gergely – E. Jurist i sur. *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press, New York, 2002.

¹⁴ Otto F. Kernberg, *The narcissistic personality disorder and the differential diagnosis of antisocial behavior*, *Psychiatric Clinics of North America* 12 (1989), str. 553-570.

neovisna o drugima i tek se tada može ispravno povezivati s drugima, imati prave odnose. Spremna je drugima dati ljubav, pravo da budu ono što jesu u ovom trenutku njihova razvoja, i zapravo je tek tada sposobna i primiti ljubav koju joj drugi daju.¹⁵

Osoba koja prihvati izazov promjene, rasta i preobrazbe, što bi se religioznim rječnikom reklo, izazov obraćenja, na najboljem je putu da stekne autentično samopouzdanje i postigne maksimalni stupanj vlastitog ostvarenja. „Radeći na sebi, spoznavajući negativnost ili ranjeno dijete u sebi na iscjeljujući način, prihvaćamo i nosimo svoj križ, pa tako transformiramo posljedice traumi iz djetinjstva, tamu u svjetlost, strah u ljubav. U isto smo vrijeme sve više sposobni vidjeti i svoje dobre strane, svoju istinsku ličnost, pa onda sve više cijenimo sebe, sve smo jači i osjećamo istinsku radost... Smisao je života u preobrazbi sebe u novoga čovjeka, po Kristovu uzoru i u povećanju sposobnosti za ljubav. Ljubi bližnjega kao samoga sebe, glasi biblijska zapovijed. Ljubav prema drugima pretpostavlja ljubav prema sebi – koliko možemo voljeti sebe, toliko možemo i druge.“¹⁶

4.1. Samoostvarenje kroz samonadilaženje

Istinsku skrb za se pokazuje i ima ona osoba koja ostvaruje najbolji mogući plan približavanja savršenstvu. Da bi postigao najveće moguće ostvarenje sebe, čovjek mora aktivirati svoju duhovnu dimenziju u kojoj se ostvaruje mogućnost samotranscendencije. Naime, duhovnost je otvorenost osobe prema Apsolutnom. Duhovnost predstavlja transcendentnu sposobnost i mogućnost osobe da sudjeluje i postigne ono što se nalazi iznad nje same i njezinog sebičnog interesa. U tom smislu, duhovno zdravlje predstavlja mogućnost da osoba izađe iz same sebe i stupi u ispravan i kreativan odnos i komunikaciju s drugima i okolinom.¹⁷

Duhovno zdravlje ima osoba koja je u milosti Božjoj, odnosno koja je ispunjena ljubavlju Božjom koju Duh Sveti razlijeva u srce istinskog vjernika. Duhovni život je proces rasta i razvoja u ljubavi i sudjelovanje u božanskoj naravi.¹⁸

¹⁵ Vesna Gračner – Mirko Mataušić, *Ranjeno dijete i ja*, Nakladnik: Tražimo istinu d. o. o., Zagreb, 2009., str. 145-146.

¹⁶ Vesna Gračner – Mirko Mataušić, *Ranjeno dijete i ja*, Nakladnik: Tražimo istinu d. o. o., Zagreb, 2009., str. 151-152.

¹⁷ Mladen Parlov, *U snazi Duha*, Crkva u svijetu, Split, 2007.

¹⁸ Mladen Parlov, *U snazi Duha*, Crkva u svijetu, Split, 2007.

Temeljna poruka teološke antropologije glasi da će čovjek najbolje ostvariti sebe onda kad transcendirira ili nadiđe sebe.¹⁹ Drugim riječima, čovjek će ostvariti sebe onda kad ostvari plan Božji. Plan Božji je najbolje vidljiv u životu Isusa Krista koji je došao na svijet da ostvari Božji plan spasenja svijeta. A taj se plan sastojao u tome da Isus umre za naše grijeha i tako nas pomiri s Bogom i spasi svijet. Sam Isus je jasno rekao da zrno pšenično treba umrijeti, odnosno istrnuti kako bi moglo donijeti plod (usp. Iv 12, 24). Ovaj model se odnosi i na ostvarenje čovjeka. Tek onda kad umre sebi i svojim planovima, a dopusti da se na njemu ostvari plan Božji, on postiže najveći stupanj ostvarenja svoje ličnosti.

„Čovjek je stvoren na sliku Božju, zato se pravi identitet čovjeka kao osobe ne može ni zamisliti bez duboke povezanosti s Bogom u ljubavi. Identitet čovjeka nije samo u onom što on već jest, nego prije svega u onome što bi on trebao biti, odnosno pravi čovjekov identitet nalazi se u planu koji Bog ima s čovjekom, a taj se plan sastoji u suobličanju svakog čovjeka raspetom i uskrsnom Kristu.“²⁰ Ideal ovakvog načina ostvarenja sebe najbolje je opisao sv. Pavao u Poslanici Galaćanima kad je napisao: „Ne živim više ja, nego Krist živi u meni“ (Gal 2, 20).

4.2. Terapija narcističkog poremećaja ličnosti

Terapija narcističkog poremećaja ličnosti vrlo je teška i dugotrajna. Problem je u tome što je narcistička ličnost uvjeren da je u pravu i da se ne treba mijenjati ona, nego drugi, koji ju ne razumijevaju, odnosno koji ne uviđaju njezinu vrijednost i veličinu.

Primarni tretman narcističkog poremećaja ličnosti je terapija razgovorom, a ne toliko farmakoterapija, odnosno lijekovi. Ipak, treba reći da i lijekovi mogu biti prikladni za ublažavanje nekih drugih problema, poput depresije, razdražljivosti i tjeskobe od kojih narcis trpi, a da toga nije ni svjestan. U procesu provođenja psihoterapije terapeut treba obratiti pažnju na interakciju tijekom terapije.

Napredak u psihoterapiji najčešće ovisi o ozbiljnosti i dubini poremećaja te o spremnosti pacijenta da surađuje u procesu liječenja i hrabrosti da se mijenja. Na uspjeh terapije utječe također i okolina, odnosi i povezanost s osobama s kojima se najviše druži.

¹⁹ Usp. Luigi M. Rulla, *Antropologija kršćanskog poziva*, Kršćanska sadašnjost, Zagreb, 2001.

²⁰ Mijo Nikić, *Ti znaš da te volim* (Iv 21, 17b), *Synthesis theologica*, M. Steiner (ur.), FTI, Zagreb, 1994., str. 174-175.

Najveća zapreka uspješnoj psihoterapiji jest sama percepcija pojedinca o patološkom stanju u kojem se nalazi. Ukoliko je ta percepcija kriva, odnosno nerealna, trebat će najprije raditi na tome da pacijent počne mijenjati svoj način razmišljanja, da postane malo više samokritičan i da probleme ne projicira u druge, nego da korijene tih problema traži i nađe u samome sebi. Budući da narcisoidni poremećaj ličnosti utječe tako da narcis živi u uvjerenju da je uvijek u pravu, već samo priznanje da ima problema za koje nisu drugi krivi, veliki je uspjeh i temeljni uvjet da terapija krene u dobrom pravcu.

Kad prihvate terapiju, osobe s narcističkim poremećajem ličnosti često se žale na kvalitetu svojih intimnih veza, onih ljubavnih ili socijalnih, koje su obično površne i kratkotrajne. Sebe često doživljavaju kao usamljene, nevoljene i bez iskrenih prijatelja koji bi im pomogli u njihovim problemima. Narcisi nisu ni svjesni da su njihove poteškoće u međuljudskim odnosima često posljedica njihove nerealne potrebe da im se drugi dive. Nisu ni svjesni da su oni sami krivi za takve doživljaje sebe, jer u međuljudskim odnosima teže iskorištavanju drugih, nemajući istovremeno za njih ljubavi ni poštovanja. Ukoliko tijekom terapije postignu određeni stupanj empatije, mogu bar donekle zamijeniti zavist i početi prihvaćati i cijeniti druge osobe s vlastitim potrebama. Ako u tome uspiju, postoji mogućnost da sebe izgrade i postanu sposobni izbjeći tužni završetak života u ogorčenju i izolaciji. Cilj psihoterapije je odbaciti idealiziranje krive slike o sebi, smanjiti dominaciju grandioznog ja (self) te ojačati svoj istinski ja koji će biti samokritičan i otvoren za istinske vrednote. Tek kad se to dogodi, moguće je prihvatiti sebe i život sa svim izazovima, a ne bježati više u iluzije i kritiziranje drugih koji ne vide i ne cijene umišljenu veličinu narcisa. Prihvaćanjem autentičnog sebe s vremenom će nestati osjećaj praznine, srama i neadekvatnosti.

Moderni psihoanalitičar O. Kernberg temelji svoju psihoanalitičku terapiju na konfrontaciji i interpretaciji patološkog grandioznog ja i negativnog transfera, pokazujući pacijentu njegov utjecaj na druge. Kernberg pritom naglašava da se u terapiji narcističkog poremećaja ličnosti mora ići uz maksimalan oprez, jer bi pacijent mogao i samu terapiju doživjeti kao napad na sebe. U tom slučaju bi došlo do pojačanja vlastite obrane, tj. učvrstili bi se obrambeni mehanizmi narcističke ličnosti.

Pacijentima koji funkcioniraju na krajnje graničnoj razini, sa slabim egom i nedostatkom kontrole impulzivnog ponašanja, Kernberg drži da će suportivna psihoterapija dati bolje rezultate nego ekspresivna ili analiza. Neki autori preporučuju kako bi kombinira-

na individualna i grupna psihoterapija mogla imati koristi za narcistične pacijente jer se u grupi narcistički pacijenti suočavaju s činjenicom da i drugi imaju slične potrebe te da ne mogu očekivati da će biti cijelo vrijeme u središtu pozornosti. U uspješnoj terapiji narcizma dolazi do razvoja zrelije slike o sebi i drugima. To se događa kroz proces žalovanja i tolerancije iskustva depresije, uključujući krivnju i žaljenje.

Za razliku od Kernberga, Heinz Kohut ne predlaže konfrontaciju, nego daje obrnutu ideju, odnosno predlaže ohrabrenje pacijentove grandioznosti. Kohut smatra da bi grandioznost postupno nestajala što se više zadovoljava pacijentova potreba za pozitivnom slikom o sebi, budući da je baš ta nezadovoljena pacijentova želja uzrok njegove patološke slike o vlastitoj veličini.²¹

Što se tiče grupne terapije, treba reći da je narcistični bolesnici teže podnose od individualne terapije, jer je u pojedinačnoj terapiji sva pažnja usmjerena na njih, dok u grupnoj terapiji to nije slučaj. U grupi moraju dijeliti s grupom vrijeme, voditelja, iskustva, što im nije lako prihvatiti. Narcističkim pacijentima najteže je kad su izloženi kritici ili neslaganju drugih članova grupe. U grupnoj terapiji posebno dolazi do izražaja njihova emocionalna hladnoća. Takvi pacijenti skloni su omalovažavati terapijski proces i tužiti se na terapeuta, u kojeg projiciraju svoje loše osobine. Takvo njihovo ponašanje može kod manje iskusnih terapeuta izazvati neprimjerne kontratransferne reakcije pa i kritiziranje pacijenta. Ako do toga dođe, pacijent može pojačano doživjeti osjećaj srama i krivnje.

Što se tiče farmakoterapijskog liječenja poremećaja ličnosti, općenito se smatra da „konkretnog psihofarmaka nema kao niti algoritama, a kliničari se snalaze liječeći pacijente simptomatski. U istraživanju koje je tri godine pratilo pacijente s NPL-om u terapiji pokazalo se smanjenje narcističnih simptoma u području interpersonalnih odnosa i obrazaca reaktivnosti kao i grandioznog doživljaja sebe (16,32,33). Od devet simptoma navedenih u DSM-u za šest se pokazala visoka razina promjenjivosti: grandiozne fantazije • posebnost • traženje posebnih prava • arogantno ponašanje • iskorištavanje • nedostatak empatije. Tri simptoma NPL-a pokazala su se stabilnima, a to su: • zavist • potreba za divljenjem • prenaplašavanje svojih talenata i postignuća.“²²

²¹ Kohut H. *The Analysis of the Self, Systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press, New York, 1971.

²² S. Topić Lukačević – A. Bagarić, Teorijski koncepti narcističnog poremećaja ličnosti. Prikaz narcističnog poremećaja u grupnoj analizi, *Socijalna psihijatrija* 46 (2018), 3, str. 297-298.

ZAKLJUČAK

Zdrava i autentična skrb za samog sebe jest nešto potrebno i poželjno na individualnoj kao i na kolektivnoj razini. Svaki pojedinac dužan je brinuti se za svoje tjelesno, psihičko i duhovno zdravlje. Drugim riječima, svaki je čovjek pozvan da voli najprije sebe kako bi mogao voljeti druge. Iz svega što smo do sada rekli, jasno je da autentično voli sebe ona osoba koja ide putem maksimalnog ostvarenja svoje ličnosti. Čovjek je nedovršeno biće. Pun je mogućnosti koje treba aktualizirati. Da bi se to ostvarilo, treba imati pravu spoznaju sebe i spoznaju najboljeg plana kako ostvariti sve svoje mogućnosti. Pravi identitet i dostojanstvo čovjeka nalazi se u činjenici da je on stvoren na sliku Božju, o čemu nam svjedoči Biblija u Knjizi Postanka: „Na svoju sliku stvori Bog čovjeka, na sliku Božju on ga stvori, muško i žensko stvori ih“ (1,27). Iz ove istine izvire sva prava i dužnosti čovjeka kao osobe. Čovjek se najbolje ostvaruje kad živi moralno, kad se ravna po općim etičkim principima, kad poštuje Božje zapovijedi. Na taj način on realizira i potvrđuje svoju duhovnu dimenziju po kojoj je najslićniji Bogu.

Osim duhovne, čovjek ima i društvenu dimenziju. On je društveno biće i moći će se autentično ostvariti tek onda kad nauči uspostavljati zrele i plodne međuljudske odnose. Prema Isusovu savjetu danom na Posljednjoj večeri, čovjek se najbolje ostvaruje kad služi drugima u nesebičnoj ljubavi. Na društvenoj razini čovjek se nadalje ostvaruje kad prihvaća drugu osobu takvom kakva jest, kad je spreman od srca opraštati i pomoći drugima da budu ono što bi trebali i mogli biti.

Na emocionalnoj razini čovjek se najbolje razvija kad nauči primjereno i kontrolirano izražavati svoje emocije. Biti emocionalno inteligentan, znači ne bojati se svojih emocija i ne potiskivati ih, ali niti ih impulzivno, bez kontrole, izražavati i tako vrijeđati one koje bi trebalo voljeti. Emocionalno inteligentne osobe izražavaju svoje osjećaje i koriste njihovu snagu u postizanju velikih ciljeva u životu. Ne samo emocije nego i nagonske sile mogu se sublimirati i usmjeriti prema ostvarenju velikih ciljeva i življenju istinskih vrijednosti.

Konačno, čovjek se mora brinuti i za svoje fizičko ili tjelesno zdravlje. Mnogima je ono na prvome mjestu, što je donekle i razumljivo, jer je tijelo nositelj svih drugih sposobnosti i aktivnosti čovjeka. Tijelo je konstitutivni dio ljudske osobe. Autentična skrb za tijelo sastoji se u ispravnoj brizi za zdravlje, u zdravoj prehrani i dovoljnom kretanju u prirodi.

Nasuprot autentičnoj brizi za se, koja je zdrava i potrebna, narcizam je patološka ljubav prema sebi i bolesna zaljubljenost u sebe.

Iako na prvi pogled izgleda da narcis voli sebe, on zapravo mrzi sebe. On trpi od osjećaja manje vrijednosti koji ne može podnositi, nego se zaogrne oklopom umišljene veličine u koju se zaljubi i tako zapriječi svoj razvoj i ostvarenje svoje autentične ličnosti.

TAKING CARE OF YOURSELF - NARCISSISM?

Summary

The author first interprets and distinguishes the ideas of authentic self-care that is acceptable and praiseworthy and narcissism, which is a pathological phenomenon. It is argued that there are few who truly care for themselves and who choose the best path of their own realization. This is because they do not know themselves well and neglect their spiritual dimension, that is, the strongest power they have, and that is the power of self-transcendence, as well as the ability to believe, hope and selflessly love God and people. In the continuation of the article, the author presents the thesis that the narcissist does not really love himself. He actually hates himself, and he is in love with the armor of grandiosity with which he has wrapped himself to hide the negative image of himself and the great feeling of inferiority and powerlessness that torments and haunts him in the subconscious. Finally, the author brings the psychodynamics of narcissistic personality and gives guidelines for integral psychotherapy of narcissistic personality disorder.

Key words: self-care, narcissism, spirituality, psychology, psychopathology