

MÁSODIK FEJEZET

A narcizmus az új fekete

*A mi Narkisszoszunk
Nem látja az arcát a tükörben,
Mert önmaga lett a tükör.*

Antonio Machado

Manapság a narcizmus lett az új „N betűs szó”.

A legtöbben tudják, hogy nem kedves szó, de kevesen ismerik a valós jelentését. Ugyanakkor a narcizmussal ugyanaz a helyzet, mint amit Potter Stewart legfelsőbb bírósági bíró mondott sok évvel ezelőtt a pornográfiával kapcsolatban: „Felismerem, ha látom.”

A szelfi. A valóságshow-k. Közösségi média. Melyik a kedvenc együttesed? Elbűvölő vagyok? Vissza fogsz követni? A narcizmus valójában az új világrend. Megjelenik a valóságshow-sztárban, aki tizenöt percet képes beszélni az új hajhosszabbításáról és a kézitáskájáról. Ott van a profi sportolóban, például Lance Armstrongban, aki így válaszol a cinikusoknak és a szkeptikusoknak: „Sajnálak titeket. Sajnálom, hogy képtelenek vagytok nagyot álmodni, és sajnálom, hogy nem hisztek a csodában.” Ott van a zenészben, például Kanye Westben, aki így nyilatkozott a *W* magazinak: „Azért készítettem el ezt a dalt, mert egy isten vagyok... nem hiszem, hogy ezt tovább kéne magyarázni.” Megtaláljuk a Bernie Madoffhoz hasonló emberekben, aki milliárdos befektetőket bűvölt el, miközben elképesztő luxusban élt, és fenntartotta a grandiózus illúziót, amelyben az áldozatai hinni akartak. A pénzemberről szóló egyik *Vanity Fair*-cikk tökéletesen megragadta a narcizmusát: „Bernie nem olyan, akit Mr. Elragadó Fickónak neveznénk, de még csak nem

is olyan, akivel meg akarnánk inni egy sört – árulta el egy bennfentes. – Mindenek felett császári volt. Ha nem élvezte a beszélgetést, akkor egyszerűen felállt, és arrébb ment. Mintha csak azt mondta volna, hogy én vagyok Bernie Madoff, te pedig nem vagy az.” Ha a legmegátalkodottabb narcisztikusok arcképcsarnokát szeretnénk publikálni, akkor sok ezer oldalra lenne szükségünk, amelyeken hírességeket, üzletembereket, miniszterelnököket, elnököket, sportolókat, zenészeket, művészeket, producereket és talán még a szomszédunkat, a főnökünket, vagy akár a melletted alvó illetőt is szerepeltethetnénk.

MI A NARCIZMUS VALÓJÁBAN?

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság egész világon alkalmazott diagnosztikai és statisztikai kézikönyve a mentális zavarokról (5. kiadás) – DSM-5 – így definiálja a narcisztikus személyiségzavart: „A nagyszerűség átható mintázata, a csodálat igénye, az empátia hiánya.” Később így folytatják a leírást: „változatos és sérülékeny önértékelés jellemzi, gyakori az irányításra való törekvés a figyelem és a helyeslés keresése, illetve a lenyűgözés nyílt vagy rejtett kieszközlése révén.” A narcisztikus személyiségzavarral élő személy jellemző tünetei közé tartozik a végtelen sikerről, a szépségről, az ideális szerelemről való fantáziálás, az önnön különlegességébe és egyediségébe vetett hit, a meggyőződés, hogy szinte mindenhez joga van, az ismerősei kizsákmányolása, irigység, arrogancia, felszínes kapcsolatok és a belátás alacsony szintje.

A patológiás narcizmus szélesebb területen jelenik meg, mint azt a DSM-kritériumok sugallják. A narcizmus végeredményben az önértékelés zavara. A narcisztikus grandiózussága, nagyszerűsége való törekvése és hetvenkedése azt eredményezheti, hogy a legtöbb ember magabiztosnak,

okosnak és sikeresnek tartja őt (ami általában egybeesik a szándékával), de ha egy kicsit megkapargatjuk a felszínt, máris feltárul, hogy a csillogó máz alatt olyan ember rejtőzik, aki nem képes szabályozni az érzelmeit, és csak azért létezik, hogy elnyerje mások elismerését. Azokon a napokon, amikor mások dicsérik őket, nagyszerű napjuk van. Amikor viszont kritikát fogalmaznak meg velük szemben, összeomlik a világuk. Könnyen úgy érezhetik magukat, mintha hullámvasúton ülnének. Vannak olyan napjaik is, amikor igen sérülékenyek és hajlamosak a szégyenre, szóval a kép korántsem letisztult. Noha a narcizmus fő tartóoszlopa az önértékelés hiánya, amely a nagyszerűség keresésében, a feljogosítottság érzésében, az empátia hiányában és a csodálat vágyában nyilvánul meg, a narcizmusra utaló jelek ennél mélyrehatóbbak, és részletesen a következő fejezetben fogjuk őket vizsgálni. A narcizmus gyakran bemerészkedik más diagnosztikus területekre is, mivel sokszor jár együtt a pszichopátiával.

A narcizmus jellemzően a „felszínesség zavara”. Tekintve, hogy az egész világ egyre inkább a felszínesség felé halad minden szempontból – a munkában, az iskolában, a szülői viselkedésben és a szerelemben is –, a narcisztikus felszínségre irányuló hajlama nem is tűnik olyan rendkívülinek. A narcisztikusok is szerelemben esnek (és meglehetősen gyakran), de ez gyakran igen felszínes élmény számukra, az olyan összetevőkre koncentrálnak, mint az izgalom, a megerősítés, a megjelenés és a siker. Ennek ellenére a szerelem egészen valós a számukra, ezért nem pontos és nem is igazságos azt állítanunk, hogy ők képtelenek szeretni. De náluk ez az érzélem inkább „lightos szerelemként” jellemezhető: olyan felszínes élmény, amely gyakran egészen ellenállhatatlan és elsöpörő, de később visszafejlődik kényelmetlenné és üressé, amint a mindennapi élet rutinja kialakul. Amikor a szerelemről van

szó, a narcisztikusok sprinterek, és nem maratoni futók. Számukra a szerelem igen grandiózus élmény, a „szerelem első látásra” vagy a „csak egyszer az életben” kifejezésekkel leírt love story. Higgy nekem, nem kell hozzá sok, és te is abban fogsz reménykedni, hogy ez az élmény tényleg egyszeri az életedben, és soha többé nem fordul elő.

A SÖTÉT TRIÁSZ

A sötét triász kifejezést Delroy Paulhus és Kevin Williams, a Brit Columbia-i Egyetem Pszichológia Tanszékének kutatói alkották meg. Egy a *Journal of Research in Personality*ben (személyiségkutató folyóiratban) 2002-ben publikált tanulmányukban remekül körvonalazzák a sötét triászt, amelyet három különálló, mégis egymást átfedő jellegzetesség alkot: a machiavellizmus, a pszichopátia és a narcizmus. A machiavellizmus a kizsákmányolásban és mások manipulálásában, a cinizmusban (különösen a moralitás és az etika cinikus kezelésében) és a (különösen a párkapcsolatokban megjelenő) megtévesztésben nyilvánul meg. Egyszerűen fogalmazva, a machiavellista tudja, miként fordítson minden szituációt a maga javára, és tegye ezt higgadtan és gördülékenyen. A pszichopátia a patológiás önzés: a törvények, normák és szabályok folyamatos áthágása, a büntudat hiánya, a rideg és érzéketlen attitűd és viselkedés. A pszichopátia különösen a büntudat hiánya miatt veszélyes, illetve azért, mert az ezzel jellemezhető személyek képtelenek vagy nem akarnak folyamatosan felelősséget vállalni. A sötét triász jellegzetességei jelentősen összefüggnek, és átfedést mutatnak a narcizmussal; ahogy látni fogjuk, ritkán találkozunk „tiszta” narcizmussal, sokkal inkább a triászba tartozó változatos jellegekkel, amelyek együttesen alakítják ki az extrém módon problémás személyt.

KÖNNYEN KEZDŐDIK

A narcizmus eredetét magyarázó elméletek meglehetősen ingoványos talajon állnak. Két fő faktor hat a kialakulására: a korai környezet és a szélesebb értelemben vett kultúránk. A korai környezeten alapuló magyarázatok általában a szülővel való viszonyban keresik az okokat. A narcizmus két fő teoretikusa, Heinz Kohut és Otto Kernberg egyetértenek abban, hogy a kórkép a szülő-gyermek kapcsolatból ered, de némileg eltérő módon értelmezik ezt. Kohut az úgynevezett tükrözésre, vagyis a szülők következetes és realisztikus jóváhagyásának megtapasztalására fókuszál. Akkor alakul ki szerinte a narcizmus, ha csak az egyik vagy egyik szülő sem biztosítja a gyereket a megelégedéséről (például azért, mert nincsenek jelen, vagy maguk is narcisztikusok, így nem empatikusak a gyermekük iránt, vagy elvonják a figyelmüket más befolyások, például kémiai szerek kiváltotta függőség vagy más mentális betegségek), így nem képesek a gyerek számára konzisztens tükörként hatni. Amikor ez történik, a gyermek nem tud reális önértékelést kialakítani, és megreked a fejletlen világlátás állapotában. A gyerekek természetüknél fogva nagyszerűnek tartják magukat, és e mágikus gondolatok, illetve szuperhősképzetek a konzisztens tükrözés hatására realisztikus önértékeléssé alakulnak át. A tükrözés hiányában a képzelgésekkel teli gyermekkori világlátás állandósulhat. Ez elragadó egy hatévesben, de már nem annyira egy negyvenhat évesben.

Továbbá e tükrözésélmény hatására olyan gyermekkori fejlődési folyamatok is beindulnak, amelyeket önmegnyugtatósnak nevezünk. Ez gyakorlatilag az emóciók megfelelő kezelésének önálló képességét takarja. A gyerekekhez hasonlóan a narcisztikus személy ragaszkodik a grandiózus önértékeléshez, és folyamatosan keresi a világban az alkalmas

tükröket. Vagyis egész életükre függeni fognak a külvilágtól, hiszen onnan várják az igazolást, az elfogadást és az önértékelésük erősítését. Emellett a narcisztikus emberek sosem tanulják meg igazán, hogyan tartsák féken a hangulataikat, amelyek emiatt inkonzisztenssé válnak, hirtelen ingadoznak, akár a kitörő szélsőségekig is. Ezek az emberek hajlamosak a hangulataikat másokra kivetíteni, rosszul viselkednek, és külső módokat (drogokat, alkoholt, szexet, hogy csak a klasszikus példákat említsük) keresnek, hogy eltompítsák az érzelmeiket.

Kernberg kissé eltérő módon, bár hasonló mederben érvel. Ő arra az elképzelésre koncentrálna, miszerint a nem empátikus szülők (például a narcisztikus szülők) gyerekei emocionálisan éhesek maradnak az egész életük során, és ezért inkább a külvilágot igyekeznek fejleszteni a belső világuk helyett. Ennek hatására azokat a készségeket fejlesztik (túlságosan is) magukban, amelyeket a szüleik értékelték (például a megjelenést, a tanulmányi eredményeket, sportsikereket, hegedülést). Minthogy ezek az emberek sosem fejlesztették ki az érzelmek szabályozásának képességét, és mesterei önmaguk részekre bontásának, elkülönítik az elért eredményeik világát minden egyébtől, és önteltté válnak a tehetségükkel kapcsolatban. Ha gyengeséget vagy sérülékenységet érzékelnek magukban, akkor azt a részüket egyszerűen *lehasítják* magukról.

Így az életük hátralevő részében az önteltség és az üresség között ingadoznak. Alexander Lowen pszichiáter narcizmus-ról írt, nemrégiben megjelent könyvében azt írja, hogy a narcizmus gyakran kapcsolódik a gyermekkorban átélt szégyen és megaláztatás emlékéhez – gyakori, hogy ezen élmények forrásai a gyerek felett felügyelet gyakorló szülők. A hatalom és a felügyelet gyermekekkel szembeni gyakorlásának klasz-

szikus példája az elfenekelés, amely messze nincs arányban a gyerekek által elkövetett kihágással. Azok a gyerekek, akik rendszeresen ki vannak téve a feddésnek és a gúnyolódásnak, illetve azok, akik olyan környezetben nőnek fel, ahol az érzelmeiket jogosulatlannak tartják („hagyd abba a sírást, nem volt olyan rossz!”), megtanulják, hogy a hatalom az emberi kapcsolatok mozgatórugója, az érzelmeik pedig nem helyénvalók (más szavakkal, megtanulják, hogy a hatalmukat saját érzelmeik felett is gyakorolniuk kell).

Végül a gyermek egy dolgot fog megtanulni: hogy hogyan használja a hatalmát a saját kapcsolatainak befolyásolására. A narcisztikus személyek múltja gyakran tele van lázadással, különösen a tinédzserévekben, Lowen pedig úgy gondolja, hogy ez a hatalom visszaverésének következménye. A lázadás megváltoztathatja a családon belüli hatalmi viszonyokat, a gyermek pedig elsajátítja, hogy hogyan használja a lázadást, a megjátszást vagy akár a behódolást manipulatív célokra, hogy elérje azt, amit akar (ahelyett, hogy megtanulná, hogyan fejezze ki megfelelő módon az igényeit).

EGÉSZSÉGES NARCIZMUS

Most, hogy szóltunk a narcizmus lehetséges eredetéről, fontos, hogy megkülönböztessük az egészségesnek nevezhető narcizmust a patológiástól, vagyis a kórostól. A szakemberek nem teljesen értenek egyet az „egészséges narcizmus” fogalmát illetően, amely tartalmazza az önmagunkért való lobbizás képességét. Ennek során időnként a saját igényeinket mások érdekei elé helyezzük, de eközben tudatában maradjunk annak, hogy a választásaink milyen hatást gyakorolnak másokra. Ez tesz minket képessé arra, hogy a véleményünknek tiszteletteljesen érvényt szerezzünk, és a többieket arra kérjük, hogy fogadják el azt, és arra, hogy fenntartsuk

a magabiztosságunkat, és küzdünk az ambícióinkért, de ne mások kárára. Ezek azok az általános készségek, amelyeket „egészséges narcizmus” néven foglalhatunk össze. Erről beszélhetünk, amikor az emberek kiállnak magukért, de ezt úgy teszik, hogy abból nyilvánvaló, hogy tisztában vannak azzal, hogy a viselkedésük milyen hatást gyakorol másokra. Ez egészséges önérvényesítés, és időnként egészséges narcizmusnak nevezik. (Én azonban jobban szeretem az egészséges önérvényesítés kifejezést, tekintve a narcizmus negatív konnotációit.)

Sokszor a narcisztikus ember hősködését félreértik, és magabiztosságként értékelik. Pedig a kettő nem ugyanaz, és a különbség döntő fontosságú. A magabiztos ember bízik a képességeiben, a személyes jellegzetességeiben, a belátásában és az ítéletében. A magabiztosság a folytonosan érzékelt szerető és támogató környezet, a megerősítő élmények és a sikerek hatására alakul ki. A magabiztos ember gyakran jó problémamegoldó és jól kezeli a stresszt, önreflektív, és a saját hibáit és sérülékenységet tiszta fejjel képes vizsgálni, kifejezni és felelősséget vállalni miattuk. Minthogy a magabiztos emberek jól fejlett identitástudattal és értékrenddel rendelkeznek, nem érzik szükségét, hogy tiszteletlenül bánjanak másokkal. Tudják, hogy kik ők, és nem érzik magukat fenyegetve más emberek és az ő nézeteik által.

Az igazán magabiztos ember nem érez ürességet, és irányítja az érzelmeit, illetve az önérzékelését. Mindez pedig az empátiában és a valós emóciókban nyilvánul meg. Ez a narcizmus ellentéte. Sajnos azonban, első pillantásra, mivel a narcisztikusok képesek tisztán mérlegelni a lehetőségeiket, ékesszólóan érvelni a saját érdekükben, és gyakran látszólag sikeresek (gazdagok, hatalommal rendelkeznek, illetve valamilyen vezetői pozícióban vannak), könnyű azt gondolnunk,

hogy ők csak rendkívül magabiztosak. De a narcizmus fő jellegzetességei – az empátia hiánya, az arrogancia, a mások nézőpontjának semmibevétele, a feljogosítottság érzése és a nagyképűség – általában nem részei a magabiztos emberek eszköztárának.

E könyv oldalai a segítségedre lesznek abban, hogy megértsd a különbséget a magabiztos és a narcisztikus ember között. A kifejezések körüli zavar azonban gyakran lehetővé teszi a narcisztikusok számára, hogy egészen messzire juszanak (akár az ön életében is), mielőtt felismernénk, hogy esetükben ez nem magabiztosság, hanem inkább fennhéjázás és üres kiabálás.

Ahogy olvasod majd ezt a könyvet, arra is rá fogsz jönni, hogy az életed során már esetekben is voltak olyan időszakok, amikor az egészségtelen narcizmus tüneteit produkáltad (például nagyképű voltál egy új lehetőség kapcsán, követelőztél az éttermi kiszolgálás miatt, vagy túlzásba vitted a szelfik megosztását, és vártad a rájuk érkező lájkokat). Tart-suk észben, hogy mindannyian magunkra öltjük a „rossz narcizmussal” azonosítható viselkedésformákat időről időre, de amikor ez már eléri a kritikus mértéket, és kiszámítható módon meghatározza a viselkedésünket, akkor lépünk át a patológiás vagy kóros narcizmus területére.

A kulcsösszetevő, ami kórossá teszi a narcizmust, az, hogy a patológiás narcisztikus ember ritkán vagy soha nem gondol bele, hogy a cselekedetei vagy a szavai milyen hatást gyakorolnak másokra (hacsak azok az emberek nem hasznosak a narcisztikus számára). Továbbá a patológiás narcisztikus instabil önértékelése adja minden konfliktus gyökerét (miközben az egészséges narcisztikus megőrzi jól integrált önértékelését és önazonosságát). Amint rátérünk arra, hogy a narcizmus miben gyökerezik valójában, az

egészséges önérvényesítés, illetve magabiztosság és a patológiás narcizmus közötti különbségek világossá válnak. Igen, időnként mi is másoké elé helyezzük az igényeinket és az akaratainkat, de tipikusan (és ideális esetben) ezt azután tesszük, hogy belegondoltunk a cselekedeteink másokra gyakorolt hatásába.

MI IS AZ A SZEMÉLYISÉGZAVAR?

A személyiségünk alapvetően az egyedi „reakciómintázatunk”. Meghatározza, hogy mi egyénekként hogyan reagálunk a különböző helyzetekre, stresszorokra (stressztényezőkre) és a mindennapi élet kihívásaira. Olyan keretet biztosít, amely szervezetté teszi belső világunkat, és mindannyiunk esetében egyedi. Ilyen értelemben a személyiségünk – az ujjenyomatokhoz hasonlóan – egyszeri és megismételhetetlen. A személyiségünk bizonyos mértékig kiszámíthatóvá tesz minket – magunk és a külvilág számára egyaránt –, akkor is, amikor épp „kiszámíthatatlanok” vagyunk. A személyiségünknek vannak velünk született összetevői, de a külvilággal folytatott interakcióink során is fejlődik. A személyiségjegyek részben öröklöttek biológiai szüleinktől, és így megfigyelhetők a testvéreinkben és más rokonainkban is (ezt a mintázatot a saját családjunkban is megfigyelhetjük), de a környezetünk is alakítja őket. A személyiségünk meglehetősen konzisztens, és nyilvánvalóan vannak olyan személyiségű emberek, akikkel könnyebb együtt dolgozni, mint másokkal (a vidám és a béketűrésből nehezen kizökkenhető emberek könnyebben kijönnek másokkal, és jobb velük lenni), de a nagyobb kihívást jelentő személyiségek csábítóbbak lehetnek, egyszerűen azért, mert több kihívást jelentenek.

Személyiségzavar akkor jön létre, ha a személynek „mal-

adaptív”, vagyis káros tulajdonságai vagy mintái vannak, amelyek hatással vannak a kapcsolatokra, a munkára, a viselkedésre és a világban való funkcionálásra. A személyiségzavar a szélsőségesé fajult személyiséget jelenti, így ahelyett, hogy az illető rendezett lenne, kényszeres; ahelyett, hogy félnék lenne, leblokkol, ha másokkal van együtt. A narcisztikus személyiségzavar esetében az ember képtelen mély kapcsolatokat kialakítani másokkal, az egész élete felszínes, és tökéletesen hiányzik belőle az egyik legalapvetőbb és legszükségesebb emberi kvalitás: az empátia.

A NARCIZMUS FELEMELKEDÉSE

Az amerikai Nemzeti Egészségügyi Intézet (NIH) 35 ezer embert érintő felmérése (amelyet Stinson és munkatársai publikáltak) úgy becsülte, hogy az amerikaiak 6,2 százaléka tapasztalta már a narcisztikus személyiségzavar tüneteit. A fiatal, húszas éveikben járó felnőttek ennél jelentősen nagyobb (9 százalékos) arányban, míg a hatvanöt éven felüliek ritkábban (3 százalékos) tapasztalták a tüneteket. Ez azért ad okot aggodalomra, mert éppen a fiatal felnőttek keresnek párt maguknak, akarnak előbb-utóbb házasodni és gyerekeket vállalni. Bár bizonyos, narcizmussal foglalkozó, nagy mintán és hosszú időtávon vizsgálódó kutatásokat módszertani kritikák érnek, például azzal kapcsolatban, hogy hogyan mérik és kapcsolják össze a narcisztikus személyiségjegyeket, a vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a narcizmus nő a társadalomban, és a népességből a fiatal felnőttek vannak a legnagyobb kockázatnak kitéve. Csak kapcsoljuk be a televíziót, és azonnal az az érzésünk támad, hogy ezek az adatok nem lehetnek tévesek.

2008-ban Jean Twenge, a San Diego-i Állami Egyetem professzora és a narcizmus nagy tekintélyű szakértője a társszer-

zőivel együtt több mint 16 ezer egyetemi hallgatót vizsgált meg szerte az Egyesült Államokból, és 25 éves periódus alatt 30 százalékos növekedést tapasztalt a narcizmuspontértékekben (a korai 80-as évektől 2006-ig). Érdekes módon Twenge megjegyzi, hogy ez a növekedés szinkronban van az elhízás azonos időszakban megfigyelt terjedésével. (Különösen figyelemreméltónak találom, hogy a narcizmust nem tartják ugyanolyan veszélyesnek a közegészségre, mint az elhízást, pedig véleményem szerint a narcizmus rosszabb – hiszen ez nemcsak az egyént károsítja, de tönkreteheti a környezetében élők életét is.)

A narcizmusjárvány című könyvükben Twenge és Campbell brilliánsan bemutatják a problémát illető kutatási eredményeket és adatokat; a kötet konklúziója egyszerű: a narcizmus járványszerűvé vált, és senki sem tudja függetleníteni magát a hatásaitól. Hasonlóan az összes járványhoz: akár elkaptuk a betegséget, akár nem, hatni fog ránk. Gondoljunk rá úgy, mint egy nagy influenzajárványra: akár elkapjuk az influenzát, akár ápolnunk kell valakit, aki elkapta, akár többet kell dolgoznunk, mert a megbetegedettek nem képesek ellátni a feladataikat, mindenképpen hat ránk a járvány. Egy olyan világban, ahol a narcizmus járványos méreteket öltött, ha mi magunk nem vagyunk narcisztikusok, talán valaki olyan bűvkörébe kerültünk, aki viszont kórosan az, és ez nem hagyja érintetlenül a mi életünket sem. Ha megnézzük Twenge statisztikáit vagy az NIH-től származó adatokat, és tényleg több lett az utóbbi időben a narcisztikus ember a társadalomban, akkor pusztán statisztikailag is valószínűbb, hogy egy narcisztikus emberbe szeretünk bele. A kocka pedig cinkelt, mert őszintén szólva a narcisztikusok sikeresebbek a párkeresésben. Ebben a könyvben részletesen meg fogjuk vizsgálni, hogy az emberek hogyan esnek a narcisztikus

személyek áldozatául, hogyan kell kezelni a helyzetet, vagy még inkább hogyan kerüljük el már eleve, hogy ilyesmi történjék velünk – vagy hogy ne történjen meg újra.

Úgy tűnik, a technológia erősíti a narcizmust, hiszen az igazoláskeresés állandó terepét, illetve a csodálat folyamatos ellátmányát kínálja. A kommunikációs eszközök, a közösségi média és a krónikus késztetésünk, hogy megosszuk másokkal életünk történéseit, lehetővé teszi, hogy az emberek kiszervezzék az egójukat, és így folyamatosan a külvilágra támaszkodjanak, hogy megtegyék azt, amire egyedül is képesnek kellene lenniük, vagyis hogy szabályozzák az önérzetüket. Nagyon valószínű, hogy a narcizmus fiatal felnőttek és az idősebb korosztály tagjai körében tapasztalt arányának nagy különbsége a fiatalok technológiafüggésének mellékterméke. A szelfik posztolása köré épült kulturális nyomás és normák, valamint a krónikus igazoláskeresés a fiatal felnőttek számára a narcizmussal azonosítható sok viselkedésformát normálissá tesz. A megerősítéssel és a csodálattal kapcsolatos elvárások aztán az életük hátralévő részét is meghatározhatják. Nehéz úgy a másik emberre figyelni, és empatikusnak lenni vele, ha közben arra várunk, hogy a rivaldafény újra ránk vetüljön. Könnyű a nagyozolás áldozatául esni, amikor az ember csak pár ezer Instagram-lájkra vagy YouTube-megtekintésre van a „sztárságtól”.

Az inga emellett nagyon kilengett abba az irányba, hogy a fiatalok bármiféle teljesítmény nélkül is kiadós „önbecslésadagokhoz” jutnak. Más szavakkal, ha csupán arra koncentrálunk, hogy a fiatalok folyamatosan azt hallják magukról, hogy „nagyszerű vagy”, miközben nem törődünk az emögött rejlő esetleges kemény és gyors teljesítménnyel, akkor nem teszünk nekik szívességet. Ha rendszeresen díjat

kapnak a részvételért, akkor később nem egyszerűen elvárják a jutalmat a puszta megjelenésükért is, de meg is győződnek arról, hogy az önértékelés egyáltalán nem függ a különleges teljesítménytől. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a gyerekeknek gyorsan kell tudniuk futni, vagy tökéletes jegyeket kell kapniuk ahhoz, hogy elnyerjék társaik megbecsülését, de fontos, hogy egyértelmű legyen számukra a tőlük elvárt viselkedés, és megtapasztalják a csalódást is. Azáltal, hogy találkoznak a csalódással, legyen az sérülés, szomorúság vagy egyszerűen egy második helyezés, a gyermek megtanulja, hogyan nyalogassa a sebeit, megtapasztal egy sor érzelmet, és felismeri, hogy minden rendbe jön, így nem kell pánikolnia. Könnyű azt mondani a gyerekeknek, hogy „nagyszerű vagy”, de az már kicsit nehezebb, hogy figyeljünk rá, támogassuk az erősségeit, és segítsünk neki, hogy javítson a gyengeségein, és értelmesen ismerje fel a saját fejlődését. Az ingakilengését túlkorrigáltuk ahhoz a kegyetlen korhoz képest, amikor vonalzóval verték a gyerekek körmét, így jutottunk el odáig, hogy már minden gyerekek díjat adunk a puszta megjelenésért is. Minden gyerekek meg kell tapasztalnia, hogy feltétel nélkül szeretik, támogatják és bátorítják, de ez többet kíván annál, mint hogy vastappsal fogadjuk minden alkalommal, amikor belép a szobába. Ezek a változások – a technológiában, az oktatásban és a szülői gondoskodásban – valószínűleg mind közrejátszanak a patológiás narcizmus terjedésében.

Végezetül, a narcisztikus tükörteremben, a belső világunkban történtek sokkal kevesebbet számítanak, mint azok a digitálisan feljavított képek, amelyek mintha narratívával szolgálnának az életünkhöz. Mindaddig, amíg a kép fontosabb a valóságnál, problémával nézünk szembe.

A KULTÚRÁNK ÜNNEPLI A NARCIZMUST

Az olyan csődületek, mint a ... *valódi háziasszonyai* című valóságshow-k (szabadon választható régióval: Beverly Hills, Orange megye, Atlanta, Washington, New Jersey, New York), a Kardashian-klán felszínes bohóckodásai vagy a sminkelő/vállalkozói/főzős/táncolós/éneklős versengések zsűrijeinek gonoszkodó gúnyolódásai váltak egy egész nemzedék narratívájává és kikiáltó rikkancsaivá. A hangos érzelemkitörések és a szavak, illetve tettek másokra gyakorolt hatásával mit sem törődő szitkozódás vált a normává. Rendszerint durván lehordjuk a másokat zaklatókat, mégis folyamatosan platformhoz és figyelemhez juttatjuk őket, hogy másokat is bánthassanak. Hosszú órákat, egész életünket szánjuk arra, hogy ingóságokat szerezzünk magunknak, majd ezek segítségével, a kulturális korszellemnek engedelmessé, megosszuk a világgal a magunknak elképzelt életünket. Mindez ráerősít arra a törekvésünkre, hogy csodáljanak minket, és a külsőségeinket még lenyűgözőbbnek láttassuk. Valójában e késztetés válik a legfontosabbá számunkra. Már nem számít, ha rosszul bánunk másokkal, mindaddig, amíg jól nézünk ki. Az empátia mintha eltűnt volna a süllyesztőben, ahogy a VHS-videó.

Továbbá a narcizmus segíti a vagyonszerzést. A patológiás narcizmus tüneteit mutató emberek számára sokszor csak a státusz, a hatalom és a vagyon megszerzése a fontos, és ennek érdekében a feljogosítottság érzése, illetve az empátia hiánya bizony hasznos tulajdonságok. Hiszen egyszerűvé teszi, hogy a kapitalizmus farkastörvényei szerint cselekedjünk. A Wall Street törtetői sosem érték volna el a hatalmas bónuszait, a sok millió dolláros lakásukat és a hamptoni kisvárosokban*

* Long Island a gazdag New York-iak kedvelt üdülőkörzete. (A ford.)

vett házaikat, ha empaticusak lennének, és kölcsönös tisztelet vezetné őket. A gazdaságunk díjazza a kíméletlen versengőt. De ezek a viselkedési jellegzetességek nem kapcsolnak ki, amint a fickó elhagyja az irodát. Noha az együttműködést és a kapcsolatokat a vállalati és a kompetitív gazdasági világban is érdemes előtérbe helyezni, mindaddig, amíg a „győztes mindent visz” mentalitás érződik a szereplők számára, nehéz változtatni a hozzáálláson. Ugyanakkor jókora mennyiségű szakirodalom szól arról, hogy a kollaborációra és az együttérzésre csodálatos üzleti modellt lehet alapozni (sajnos a narcisztikus emberekhez ezek a feljegyzések nem jutottak el).

A narcizmus hozzájárult az illúzió kultúrájának létrejöttéhez. Ez nem csak arról szól, hogy a nagyképű emberek kisajátítják maguknak a vacsora közbeni beszélgetést, vagy rátelepednek a tévéműsorokra, illetve túlzottan dokumentálják és megosztják életük minden másodpercét a közösségi médiában. Olyan kultúra felé sodródunk, amely a nagyszerűség illúziójában él, olyan társadalom felé, amelyben képtelenség egyedül lenni. Az emberek már nem képesek csendben ülni, és még ha látszólag egyedül is vannak, a közösségi média gondoskodik arról, hogy nem kell elviselniük a magány átmeneti érzését. A *nem* szó kiment a divatból. Az emberek azért élnek, hogy lássák őket, néha kifejezetten meghamisítják az életüket, abban a reményben, hogy ez a pszeudoélet virálissá válik.

Értékeljük a vagyont, illetve a hozzá kapcsolódó mitológia megszerzését bármi áron, a könnyen felvehető hitek miatt pedig az az illúziónk támad, hogy a díszes homlokzat, a drága kocsi és a dizájnercipők könnyedén elérhetők bárki számára. Ennek pedig szomorú pénzügyi következményei lehetnek később. A kulisszák fenntartása fontosabbá válik, mint annak megértése, hogy alapvetően miért is tartjuk fon-

tosnak e kulisszákat. Gyakran hisszük, hogy megérdemeljük a luxuscikkeket, és mivel ezek képei elárasztanak bennünket a médián keresztül, az az illúzióknak alakul ki, hogy mindezek szükségesek, és mindenkinek van (rajtunk kívül). Ez a hiedelem aztán valósággá válik. Amíg rendelkezünk a megfelelő játékokkal, minden rendben van.

A szépség és a fiatalság a kultúránk megszállottságává vált. A testsúlycsökkentő-ipar évi 20 milliárd dolláros bevételt termel. A plasztikai sebészet 12 milliárd dolláros iparágként működik, a 62 milliárd dolláros kozmetikai ipar pedig örökkévalóan fiatalon és ráncmentesen tart minket. De mi értelme van mindennek? A nők több mint 90 százaléka arról számol be, hogy elégedetlen a testével, és az egyre vizuálisabb világunkban a tökéletesség hajszolására irányuló készletelés egyre inkább kényszerre válik. A posztmodern descartes-i mondás így hangzik: „Vékony vagyok, tehát vagyok.”

A média demokratizálása következtében mindenki, akinek van telefonja, lehet híresség. A gyerekek önértékelését dicsőítő rövidlátó hozzáállásunk miatt mindenki díjakat kap, az egyetemek és az oktatás pedig márkákká váltak az ismeretek megszerzésének helyszíne helyett. Standardizált tesztekkel használunk a bölcsesség mérésére, és burjánzik az érdemjegyek inflációja. A közösséget felváltották a követők és a lájkok. A gazdaságunk, a testünk, a gyerekeink és őszintén szólva a pszichénk is nagy bajban van.

Barátságtalan világgá váltunk. Inzultusok és sértő szavak érkeznek a számítógépes billentyűzetek anonimitása mögül, a szociális izoláció és a „mi” helyett az „én”-re való fókuszálás uralja a jelent. Gyakran nem fogjuk vissza magunkat, nem figyelünk mondanivalónkra és cselekedeteinkre, és a gonoszság, hasonlóan a narcizmushoz, mintha általánossá vált volna napjainkra. Úgy tűnik, mintha sok embernek már nem

másokkal lennének kapcsolatai, hanem másokat kihasználva alakítana ki kapcsolatokat. Ahogy a narcisztikus emberek és maga a narcizmus telíti a társadalmunkat és népességünket, mindannyiunknak meg kell fizetnie ennek árát, és az ár nagy részét a kapcsolatainkban kell megfizetnünk.

A kapcsolati és randizós műsorok, mint például *A nagy ő férfi és női változata*, vagy a *Milliomoskerítő* (Millionaire Matshmaker) című műsor csak a jéghegy csúcsát jelentik, de jól jelzik az intim kapcsolatok kiüresedését. A Tinderhez hasonló párkereső alkalmazások rögtön a kapcsolat kezdetének tekintik, ha valakit jobbra pöccintünk az okostelefonon. E technológia létrehozta a maga partnerfelszedő kultúráját, amely megpróbál gyorsan átrohanni az intimitáson, és átugorja a mély beszélgetések és a megismerkedés fázisait. Egyre inkább kiirtjuk a kapcsolódást, a tiszteletet és az empátiát az egyik legfontosabb és legegészségesebb emberi élményből, és átalakítjuk azt márkaépítéssé, hivalkodássá és pózolásá. E kulturális átalakulás és a járványos narcizmus közepette a kapcsolataink szenvedték el a legsúlyosabb károkat.

DON DRAPER: A TIPIKUS POPKULTURÁLIS NARCISZTIKUS

Gyakran azzal utalhatunk legegyszerűbben egy jelenségre, ha egy széles körben ismert karaktert nevezünk meg a filmekből vagy a tévéből. Pszichológusi véleményem szerint a *Mad Men* (Reklámőrültek) egyike a valaha gyártott legjobb televíziós műsoroknak – talán azért, mert ebben szerepel az egyik legjobb narcisztikus szereplő, akit valaha megalkottak. Ha nézted a sorozatot, tudni fogod, hogy miről beszélek, ha eddig nem láttad, akkor érdemes megnézned. Vigyázat, spoiler: Don Draper, a reklám cég jóképű igazgatója, egy klaszszikus narcisztikus.

Egyszerűen szólva Don Draper nem jó ember. A felszínen, amikor először találkozunk vele, azt látjuk, hogy sikeres reklámszakember, férj, apa, és szép háza van a kertvárosban. Átlagember. Egy héten belül azonban rájövünk, hogy csaló, hazug, és képes feleséget, gyerekeket, munkatársakat, szeretőket és a tágabb családból bárkit a busz alá lökni, időnként tragikus következményekkel. Noha Draper fiatalkorában voltak nehézségek és traumák, ezek nem jelentenek számára „ingyen kijöhetsz a börtönből” kártyát, és nem is teszik érthetővé az érzéketlen viselkedését. Draper mindig is revizionista volt, folyamatosan alakította az életét és az önazonosságát, a saját élvezetét és sikerességét mindenki másé elé helyezte. Az életben úgy törtet előre, hogy másokat magukra hagy, és keveset törődik a cselekedetei következményeivel, kivéve, ha azok számára is kellemetlenek. A legtöbb ember nem része sokáig az életének, de ez elég ahhoz, hogy Draper jelentős károkat okozzon az ismerősei pszichéjében. Vannak az ő lelkében is sötét éjszakák, minden narcisztikusában vannak. Ritkán képes visszafogni az érzelmeit, az érzéseit, és gyenge önértékelését alkohollal, cigarettával és nők sorával nyomja el magában. Magát imposztornak érezve éli le az életét, de ezt is felszínes módszerek segítségével küzdi le.

Érdekes módon a legtöbb néző azért figyelte évekig a sorozatot, mert azt gondoltuk, hogy képes a változásra, és ez be is fog következni. Hétről hétre azt hittük, rá fog találni a megváltásra: lehet belőle hűséges férj és őszinte ember. De ez az élmény arra emlékeztet minket, hogy milyen könnyű áldozatául esni a narcisztikus sármjának, sebezhetőségének, emberségének.

Don Draper fantasztikus példája annak, hogy ezek a fickók időnként kifejezetten szerethetők, ezért válhat átjátszhatóvá a velük szemben felépített védekezésünk. Drapernek időnként

vannak felvillanásai – legyen szó a szerelemről, a kapcsolatokról, a szenvedélyről –, de végül kiderül, hogy mindez csak mulandó volt. Ennél sokkal konzisztensebb a megbízhatatlansága, az önzősége, a hűtlensége, az empátia hiánya, a machiavellizmusa, az ambíciózussága és időnként a nyílt kegyetlensége. Eközben azonban ördögien szexi, sármos, intelligens és erős karizmája van. Érdekes módon még egy fikciós karakter esetében is, akinél pedig csöppet sem számít a mi életünk szempontjából, hogy ő jó, rossz vagy érdektelen, törődünk azzal, hogy esetleg jó útra térhet.

A sorozat utolsó epizódja a narcizmus kutatói számára valóságos telitalálat volt. Az írók és a producerek mesterien fejezték be a *Mad Ment*. Don Draper, pontosan, ahogy kell neki, egyedül marad. Amikor legvégül van egy látszólag empatikus pillanata – megölel egy kétségbeesett helyzetben lévő fickót, aki elidegenedett mindentől és mindenkitől az életében –, ő a klasszikus narcisztikus reakciót hozza. Don Draper, első alkalommal az életében, valós vigaszt nyújt valakinek, de ezt is csak azért, mert a férfi ugyanazt a stresszt élte át, amit Draper (nem pedig azért, mert Draperben hirtelenjében megjelent a gyengédség). Végül pedig, a meditatív transzcendencia pillanatában, ő a tudatosság és figyelmesség e momentumát arra használja, hogy a következő inspiráló reklámkampánya ihlető forrása legyen, és saját érdekeit mozgátsa általa előre. Még a legmélyebb pillanatok is felszínessé silányulnak.

Don Draper az elménkkel játszik, mert időnként egészen kedves, és több esetben is helyesen cselekszik. Ezért keltik a narcisztikus személyiségű emberek a kiismerhetetlen veszély érzetét: sokkal egyszerűbb volna, ha a nap 24 órájában kegyetlenek lennének, de nem azok. A kedves, kapcsolatkereső pillanataikban elcsavarják a fejünket, és elültetik bennünk a

hitet, hogy megváltozhatnak. E jó pillanatok tartanak minket a játékban. A rossz pillanatok miatt azonban megkérdőjelezzük saját magunkat is. A jó útra térés és a csalódás közötti hullámvasút menete soha nem ér véget, ha egy narcisztikus emberrel folytatunk kapcsolatot.

A mitológiánk, a filmek és a tévéműsorok tele vannak a valóságoshoz képest felnagyított narcisztikus karakterekkel. Ők a legemlékezetesebb főszereplők: Tom Buchanan, Gordon Gekko, Lear király, Faust, Óz, a nagy varázsló, John Willoughby, Miranda Priestly, Dorian Gray – talán egyértelmű, hogy miről beszélek. Igen élvezetes őket nézni, de nem annyira élvezetes velük élni.

Gondoljunk bele, hogy a tévésorozatokban, filmekben, könyvekben és drámákban szereplő összes narcisztikus karakternél azt hisszük, hogy az átalakulásukhoz már csak az utolsó lépés szükséges, és talán azért nézzük meg e filmeket újra és újra, hogy újabb esélyt adjunk a főszereplőknek a jó útra térésre (mintha a befejezés változhatna). Most terjesszük ki e gondolatot azokra a valós személyekre, akik kórosan narcisztikusok, és velük élünk. Minden héten szembesülünk a természetünkkel, mégis mindennap, minden órában azt hisszük (és reméljük), hogy képesek megváltozni. A cselekedeteik jó része az elutasításról, az elidegenedésről, az öszintétlenségről és a diszfunkcionalitásról árulkodik, mégis újra és újra észrevesszük bennük a remény, a karizma, a fantázia felvillanásait, ezért kitartunk a végső fordulatra várva (vagy legalábbis abban reménykedünk, hogy a dolgok könnyebbé válhatnak). Ezek a felvillanások igazolással szolgálnak az összetört lelkünkre, a bennünk lévő megmentő létjogosultságára és a reményre.

Csakhogy a megváltás sosem jön el. Ezek az emberek elég

kötelet biztosítanak nekünk ahhoz, hogy kikössük magunkat, és kitartsunk mellettük. Velük a feneketlen kútba öntjük a pénzünket. A legtöbbünket úgy nevelnek, hogy a megbocsátás megváltoztatja az embert, ezt tanítják a vallások, az üdvözlőlapok és a new age-mantrák is. Mindaddig odafor-dítjuk a másik orcánkat is, amíg már nem marad ép orcánk.

De, Don Draperhez hasonlóan, a narcisztikusok sosem változnak. Soha. Még a legvégső pillanatban, amikor abban reménykedünk, hogy meglátták a fényt, akkor sem. Ennek ellenére a legtöbben visszafogadják őket újra és újra és újra. De miért?

* * *

A tények egyértelműek. A narcizmus jelen van, és egyre terjed. Túl sok faktor erősíti a világunkban: a közösségi média, a siker barométereiként szolgáló vagyon, a valóságshow-k és a lehetőség, hogy bármi virálissá váljon. Definíció szerint a narcizmust, illetve a narcisztikus személyiségzavart az empátia hiánya, a feljogosítottság érzete, a nagyozolás, a felszí-nesség és az igazolás és csodálat folytonos hajszolása jellem-zi, de előfordulhatnak benne egyéb viselkedésmintázatok is, például a hazudozás, a megcsalás, a féltékenység, a paranoia, a manipuláció és mások kizsákmányolása. A narcisztikusok emellett egészen elbűvölők, intelligensek, jól ki tudják fejezni magukat, összeszedettek és nagyszerű tettetők. Minthogy a kapcsolataik általában felszínesek, az intimitás nehezükre esik, és ahogy várhatjuk, e jellegzetességek összessége nem segíti éppenséggel a hosszú távú kapcsolatokat. A következő fejezetben megvizsgáljuk a narcizmus leggyakoribb jellege-zetességeit, a különféle narcisztikusokat, és a kapcsolatainkban megjelenő hasonló mintázatot.