

**Ειρήνη Τζελέπη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Pg.Dipl., MSc., City University, Λονδίνο, [www.psychologynet.gr](http://www.psychologynet.gr)

Ο όρος ναρκισσισμός βασίζεται σε ένα πρόσωπο της αρχαίας ελληνικής μυθολογίας, το Νάρκισσο, ο οποίος, όταν ανακάλυψε την αντανάκλαση του προσώπου του στα νερά μιας πηγής, γοητεύτηκε τόσο πολύ που δεν μπορούσε να σταματήσει να την κοιτάζει.

Η εικόνα του τον απορρόφησε τελείως, άρχισε να της μιλά, την ερωτεύτηκε. Νόμιζε ότι κι εκείνη του μιλά και αυτό τον απορρόφησε ακόμη περισσότερο. Μάλιστα λέγεται ότι θέλησε, βυθίζοντας το χέρι του στο νερό, να την αγγίξει και να την φέρει κοντά του. Παρά τις προσπάθειές του όμως δεν μπόρεσε να ικανοποιήσει την αγάπη του και παρέμεινε στη θέση αυτή αυτό-θαυμαζόμενος, μέχρι που υπέστη μαρasmus και πέθανε. Στη θέση εκείνη, μετά από λίγο καιρό, φύτρωσε και το ομώνυμο λουλούδι, ως σύμβολο της φθοράς και των χθόνιων θεοτήτων.

Ο μύθος αυτός αναπαριστά με τον καλύτερο τρόπο την έννοια του ναρκισσισμού και τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο μπορεί να στραφεί και να απορροφηθεί από τον εαυτό του και την εικόνα του σε σημείο που να σταματήσει να ενδιαφέρεται και να αλληλεπιδρά με το εξωτερικό περιβάλλον. Να νιώθει ότι όλα περιστρέφονται γύρω από τον εαυτό του, ότι όλοι λένε κάτι που αφορά τον ίδιο, ότι καθετί που συμβαίνει αφορά τον ίδιο και, έτσι, να μην συνδέεται ουσιαστικά με άτομα και καταστάσεις. Βέβαια, υφίστανται διαβαθμίσεις στην έννοια του ναρκισσισμού και ο υγιής ναρκισσισμός, με την έννοια του ενδιαφέροντος και της φροντίδας του εαυτού, υφίσταται σε όλους τους ανθρώπους και, μάλιστα, είναι απαραίτητος. Η ανάπτυξη του ανθρώπου εκκινεί από μια ναρκισσιστική κατάσταση: το βρέφος νιώθει ότι αποτελεί το επίκεντρο του κόσμου και είναι απορροφημένο από τον εαυτό του. Βρίσκοντας όμως ανταπόκριση από το περιβάλλον, η κατάσταση αυτή αποτελεί τη βάση για να εξελιχθεί η έννοια της αγάπης για τους άλλους. Εάν όμως το περιβάλλον αποδειχθεί ματαιωτικό και δεν προσφέρει ανταπόκριση, το βρέφος δεν μπορεί να εξελιχθεί, να αγαπήσει, και παραμένει προσκολλημένο στον εαυτό του, σαν το Νάρκισσο, να αγαπά και να θαυμάζει τον εαυτό του.

Γίνεται λόγος λοιπόν για την αρχική ναρκισσιστική κατάσταση από την οποία ξεκινά η ανάπτυξη κάθε ανθρώπου, για ναρκισσιστικά στοιχεία προσωπικότητας που συναντώνται επίσης σε κάθε άνθρωπο (για παράδειγμα, μεγαλύτερη ευθιξία, ανάγκη προβολής και επιβεβαίωσης κ.ά.) και, τέλος, για τη ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας με την οποία θα ασχοληθούμε παρακάτω.

**- Κύρια χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας**

Τα κυριότερα χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας είναι μια έντονη αίσθηση μεγαλομανίας (στη φαντασία ή στην πραγματικότητα), παράλληλα με μια υπερευαίσθησία στην αξιολόγηση και την κριτική των άλλων και μια έλλειψη ενσυναίσθησης που ξεκινά από την αρχή της ενηλικίωσης και είναι παρούσα σε διάφορα πλαίσια.

Η μεγαλομανής αίσθηση προσωπικής αξίας και σπουδαιότητας είναι πολύ έντονη. Τα άτομα με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας τείνουν να μεγαλοποιούν και να υπερβάλλουν τα κατορθώματα και τα ταλέντα τους, και έχουν πάντα την προσδοκία να αντιμετωπίζονται ως κάτι «ξεχωριστό», «εξαιρετικό», ακόμη και όταν δεν έχουν καταφέρει κάτι ιδιαίτερο. Συχνά επίσης νιώθουν ότι ακριβώς επειδή αποτελούν κάτι «ξεχωριστό», τα προβλήματά τους είναι μοναδικά και μπορούν να κατανοηθούν μόνο από άλλους «ξεχωριστούς» ανθρώπους. Η αίσθηση μεγαλομανίας και αυτοθαυμασμού όμως εναλλάσσεται με αίσθημα απαξίωσης και αυτοκριτικής. Οι εναλλαγές μπορεί να είναι έντονες και στην παραμικρή αποτυχία ή έλλειψη επιβράβευσης η αντίδραση της αυτοκριτικής επανέρχεται συνοδευόμενη από ένα φόβο ντροπής και ταπείνωσης. Για παράδειγμα, εάν ένας μαθητής παίρνει συνήθως 19 στα μαθήματα και τώρα πάρει 17, μπορεί αυτόματα να εκφράσει το φόβο αλλά και την πεποίθηση ότι τώρα οι άλλοι τον θεωρούν αποτυχημένο.

Το άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας διακατέχεται από φαντασιώσεις προβολής, διάκρισης, επιτυχίας και θαυμασμού από τους άλλους, δύναμης, λάμψης, ομορφιάς και εξιδανικευμένης αγάπης, αλλά και από χρόνια συναισθήματα φθόνου για όσους αντιλαμβάνεται ως πιο επιτυχημένους από τον ίδιο. Παρά το γεγονός όμως ότι οι φαντασιώσεις αυτές συνήθως υποκαθιστούν τη ρεαλιστική δραστηριότητα, όταν τελικά τίθενται σε ρεαλιστική βάση πραγματοποιούνται χωρίς διάθεση ευχαρίστησης και απόλαυσης, σαν να μην σημαίνουν κάτι ιδιαίτερο και με υπέρμετρη τάση φιλοδοξίας.

Η αυτοεκτίμηση κινείται σε ευαίσθητες ισορροπίες. Το άτομο μπορεί να ασχολείται διαρκώς με το πώς το βλέπουν οι άλλοι, πώς το κρίνουν και το αξιολογούν, να νομίζει ότι όλοι ασχολούνται με εκείνον χωρίς παράλληλα να νιώθει και να αντιλαμβάνεται την παρουσία των άλλων γύρω του. Η μεγάλη αυτή ανάγκη για αναγνώριση και επιβράβευση οδηγεί συνήθως σε μια διαρκή και έντονη ανάγκη προβολής. Αναζητά διαρκώς την προσοχή, το θαυμασμό και τα κομπλιμέντα των άλλων, το χειροκρότημα. Εάν, όμως, κάποιος τον αμφισβητήσει ή ασκήσει κριτική τότε μπορεί να νιώσει πολύ έντονο θυμό και οργή, αίσθημα ντροπής και εξευτελισμού, αλλά και να καλύψει τα συναισθήματα αυτά με μια μάσκα απάθειας και αδιαφορίας: «Σαν να μην συμβαίνει τίποτα». Αυτό είναι και το σημείο που οι άλλοι άνθρωποι γύρω του μπερδεύονται και πιστεύουν ότι είναι ένα άτομο με μεγάλη

αυτοπεποίθηση που νιώθει πολύ δυνατό.

Η ασυνείδητη ανάγκη του ατόμου με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας, από την παιδική ηλικία μάλιστα, είναι η ανάγκη να δημιουργηθεί μια «ψευδής εικόνα», ένα προσωπίο που να πείθει τους άλλους για τη σπουδαιότητά του. Πίσω όμως από αυτή την «ψευδή εικόνα» κρύβονται έντονα αισθήματα κατωτερότητας, ανεπάρκειας και απαξίωσης του εαυτού. Ο νάρκισσος αγωνίζεται διαρκώς να πείσει με την ψευδή εικόνα του προκειμένου, κατά βάθος, να αποκρύψει την υποτιμημένη εικόνα που έχει για τον εαυτό του και, έτσι, να νιώσει καλύτερα. Γι' αυτό και ο μεγαλύτερος φόβος του είναι η «αποκάλυψη» και ένα αίσθημα ντροπής που την συνοδεύει όταν νιώθει ότι οι άλλοι ανακαλύπτουν την αδυναμία του και βλέπουν, όπως θεωρεί ο ίδιος, ότι δεν αξίζει πραγματικά.

### **- Οι σχέσεις με τους άλλους**

Τα χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας δημιουργούν ιδιαίτερες δυσκολίες στη σύναψη και διατήρηση σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους γι' αυτό και συχνά δημιουργούνται σοβαρά προβλήματα. Η έντονη καχυποψία και η έλλειψη εμπιστοσύνης θέτουν ιδιαίτερες δυσκολίες. Η έλλειψη ενσυναίσθησης επίσης κάνει τα άτομα με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας να μην αναγνωρίζουν, να μην νιώθουν και να μην αισθάνονται τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων. Οι άλλοι άνθρωποι νιώθουν «σαν να μην τους βλέπουν», και απογοητεύονται μαζί τους ή απομακρύνονται. Για παράδειγμα, ένα άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να δυσκολεύεται να νιώσει ότι ένας φίλος του έχει αγωνία για ένα συγκεκριμένο θέμα και να επιμένει να βγουν έξω για να διασκεδάσουν.

Παράλληλα, τα άτομα με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας αναζητούν διαρκώς την προσοχή των άλλων και θέλουν να απολαμβάνουν την επιβράβευση και το θαυμασμό. Έτσι, νιώθουν ότι πρέπει να αποτελούν το επίκεντρο της παρέας και θεωρούν ότι οι άλλοι αυτόματα θα πρέπει να δέχονται και να «υποκλίνονται» στις προτιμήσεις και τις προσδοκίες τους. Εάν κάποιος αρνηθεί ή σχολιάσει τη συμπεριφορά τους, ή αμφισβητήσει την αξία τους αυτό εκλαμβάνεται ως επίθεση και εκδηλώνεται έντονος θυμός και οργή, κυρίως από το φόβο της προσωπικής κατάρρευσης και αποκαθήλωσης. Πράγματι, το άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας νιώθει καχυποψία, δεν εμπιστεύεται, παρερμηνεύει τα σχόλια ή την κριτική των άλλων και, κυρίως, φοβάται μην «αποκαλυφθεί» και καταρρεύσει η εικόνα που έχει δημιουργήσει. Παράλληλα, νιώθοντας κατά βάθος ότι ο ίδιος υστερεί, φθονεί τα προσόντα και τα προτερήματα των άλλων και αυτό το χαρακτηριστικό λειτουργεί καταστρεπτικά στις σχέσεις με τους άλλους γύρω του. Εάν αντιληφθεί ότι ο άλλος «έχει» κάτι που ο ίδιος δεν έχει, για παράδειγμα, καλύτερες

σπουδές, θέση εργασίας κ.ά., μπορεί να θελήσει να τον σχολιάσει αρνητικά και να τον δυσφημίσει. Σαν να θέλει να «πάρει» αυτό που έχει ο άλλος για να νιώσει ότι είναι επαρκής και ότι δεν υστερεί σε κάτι.

Ένα ακόμη στοιχείο της προσωπικότητας των ατόμων με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας, το οποίο δημιουργεί προβλήματα στη σύναψη σχέσεων, είναι η χειριστικότητα, με άλλα λόγια η τάση χειρισμού των άλλων προκειμένου να επιτύχουν αυτό που θέλουν και τους δικούς τους στόχους. Μόλις γνωρίσουν ένα άτομο ή προκειμένου να δημιουργήσουν μια φιλία κατά βάθος αναζητούν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αυτό μπορεί να τους είναι χρήσιμο. Σαν οι άλλοι να αποτελούν πόνια τα οποία κινούν προκειμένου να επιτύχουν αυτό που θέλουν. Σε μια ερωτική σχέση ο/η σύντροφος χρησιμοποιείται ως αντικείμενο προκειμένου να ενισχύσει τη δική τους παρουσία και αυτοεκτίμηση.

Είναι γεγονός ότι τα άτομα με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας δεν αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν όρια, ότι, δηλαδή, οι άλλοι άνθρωποι αποτελούν άτομα ξεχωριστά από τους ίδιους και όχι προεκτάσεις του εαυτού τους. Γι' αυτό και όταν δημιουργούν μια σχέση θεωρούν αυτόματα ότι ο άλλος σκέπτεται, νιώθει κλπ. όπως οι ίδιοι, γιατί δεν αντιλαμβάνονται το άλλο άτομο ως μια διαφορετική οντότητα. Οι άλλοι μπορεί να αποτελούν είτε προεκτάσεις του εαυτού τους ή να μην υπάρχουν καθόλου. Είναι σημαντικό όμως να τονιστεί ότι η εκδήλωση αυτής της συμπεριφοράς δεν πραγματοποιείται υπό μια συμφεροντολογική έννοια ή με έλλειψη συνείδησης, όπως για παράδειγμα συμβαίνει με ένα ψυχοπαθητικό άτομο. Ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν οι νάρκισσοι είναι πράγματι ο τρόπος με τον οποίο έχουν οι ανατραφεί από την παιδική τους ηλικία και απλά οι ίδιοι ασυνείδητα τον επαναλαμβάνουν χωρίς παράλληλα να νιώθουν ικανοποιημένοι από αυτόν.

## **- Αίτια**

Όπως προαναφέρθηκε, η ανάπτυξη του βρέφους εκκινεί από μια ναρκισσιστική κατάσταση: το βρέφος νιώθει ότι αποτελεί το επίκεντρο του κόσμου και είναι απορροφημένο από τον εαυτό του. Αυτό αποτελεί ένα φυσιολογικό στάδιο ανάπτυξης. Στη συνέχεια της εξέλιξης το βρέφος αρχίζει να αλληλεπιδρά με τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του, να δημιουργεί σχέσεις και να νιώθει ότι αποτελεί μια αυθύπαρκτη οντότητα. Εάν όμως σε αυτό το στάδιο δεν συναντήσει ανταπόκριση από το περιβάλλον του, αν, για παράδειγμα, οι γονείς του είναι απόντες (φυσικά ή συναισθηματικά), ή είναι οι ίδιοι δέσμιοι των ναρκισσιστικών τους αναγκών, το βρέφος δεν μπορεί να εξελιχθεί, να αγαπήσει, και παραμένει προσκολλημένο στον εαυτό του, σαν τον Νάρκισσο, να αγαπά και να θαυμάζει μόνο τον εαυτό του. Με άλλα λόγια, η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας δημιουργείται από μια έντονα

τραυματική εμπειρία ή μια σειρά έντονων τραυματικών εμπειριών που αφορούν κυρίως τη σχέση προσκόλλησης/ αποχωρισμού από τους γονείς και αυτό αποτελεί και το πιο χαρακτηριστικό πρόβλημα ενός ατόμου με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας: η δυσκολία να δεθεί συναισθηματικά και να εμπιστευθεί τους άλλους ανθρώπους. Η συγκεκριμένη τραυματική εμπειρία έχει πραγματοποιηθεί κατά την παιδική ηλικία και η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού έχει σταματήσει σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης. Όμως, το τραύμα που έχει βιωθεί ήταν τόσο έντονο και ο πόνος τόσο ισχυρός που το άτομο για να τον αντέξει και να επιβιώσει άρχισε να δημιουργεί μια ψευδή εικόνα εαυτού, μια μάσκα, όπως προαναφέρθηκε, που τον προστατεύει από τον εξωτερικό κόσμο. Η πεποίθηση όμως ότι οι άλλοι άνθρωποι είναι κακοί και ότι δεν αξίζουν την εμπιστοσύνη του έχει παραμείνει και επηρεάζει κάθε διάσταση της συμπεριφοράς του. Πολλά ναρκισσιστικά άτομα μάλιστα αναπτύσσουν την ικανότητα να εναλλάσσουν μια ποικιλία ρόλων και «ταυτοτήτων» ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Συχνά, όμως, νιώθουν ότι δεν μπορούν να συσχετίσουν και να κατανοήσουν τις διαφορετικές πλευρές του εαυτού τους και νιώθουν φόβο αποξένωσης αλλά και αποκάλυψης της πραγματικής τους εικόνας.

Ιδιαίτερα στοιχεία της συμπεριφοράς των γονιών προς τα παιδιά παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο, όπως, για παράδειγμα, η έντονη επιβράβευση και ο θαυμασμός για καλές συμπεριφορές καθώς και η έντονη κριτική για κακές συμπεριφορές κατά την παιδική ηλικία. Επίσης, ο υπέρμετρος θαυμασμός που δεν εξισορροπείται ποτέ από μια ανατροφοδότηση σε μια ρεαλιστική βάση. Τέλος, γονείς με ναρκισσιστικά στοιχεία προσωπικότητας επιζητούν συγκεκριμένες συμπεριφορές από τα παιδιά τους καθώς νιώθουν ότι τα παιδιά αποτελούν προεκτάσεις του εαυτού τους και ότι πρέπει να τους εκπροσωπούν με τρόπους που καλύπτουν και ανταποκρίνονται στις δικές τους συναισθηματικές ανάγκες. Έτσι, συχνά, καταλήγουν να δημιουργούν σχέσεις αποξένωσης με τα παιδιά τους στις οποίες υποθάλπουν συναισθήματα πικρίας και αυτοκαταστροφής.

### **- Επίλογος**

Το άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας βιώνει μια ψευδή αίσθηση εαυτού και καταθλιπτικά στοιχεία τον ακολουθούν στις περισσότερες σχέσεις και δραστηριότητές του. Παραδόξως, βέβαια, ναρκισσιστικά άτομα συναντά κανείς σε πολλές σημαντικές θέσεις εργασίας, μάλιστα σε υψηλά ιστάμενες θέσεις, με σημαντικές απαιτήσεις καριέρας, σε καιρίες θέσεις πολιτικής και εξουσίας. Είναι γεγονός ότι πολλά επαγγέλματα αλλά και πολλές μεγάλες εταιρίες και οργανισμοί λειτουργούν με έναν εντελώς ναρκισσιστικό τρόπο (επιζητώντας πάντα την εικόνα, την επιτυχία, την προβολή) καλλιεργώντας στο προσωπικό την ανάγκη δημιουργίας μιας ψευδούς εικόνας εαυτού προκειμένου να επιτύχουν και να επιβιώσουν στο χώρο εργασίας. Σημασία έχει πάντα το τι φαίνεται και το τι πρέπει να δείχνουν προς τους άλλους: ότι είναι πάντα δυνατοί, μη συναισθηματικοί, απαθείς στα συναισθήματα των άλλων και έτοιμοι να αντιμετωπίσουν τα πάντα. Η κοινωνία γενικότερα λειτουργεί ναρκισσιστικά σε όλα τα επίπεδα. Τονίζεται πάντα μόνο η νεότητα, ο ψευδής εαυτός και όχι η ουσία, το τι φαίνεται προς τα έξω και το τι παρουσιάζει κανείς στους άλλους. Το γήρας αντιμετωπίζεται με κυνήγι όλο και περισσότερων πλαστικών επεμβάσεων

και όχι με αναζήτηση βαθύτερου νοήματος και υποστηρικτικών σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Η στροφή είναι πάντοτε προς υλικά αγαθά και αποκτήματα και όχι προς συναισθηματική έκφραση και ανατροφοδότηση. Όσο όμως και αν συμβαίνουν αυτά και τα κοινωνικά δεδομένα στρέφονται όλο και περισσότερο σε ναρκισσιστικές επιδιώξεις, το άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας δεν παύει να ζει μια ζωή «κενή» που υποκρύπτει θλίψη, φόβο και έλλειψη ουσιαστικού νοήματος.

Παράλληλα, το άτομο με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας δεν αναζητά εύκολα την ψυχοθεραπευτική βοήθεια παρά μόνο όταν συμβεί κάτι στη ζωή του που τον /την επηρεάζει σημαντικά και τον εμπλέκει σε σημαντικές δυσκολίες. Πράγματι, σε μια ναρκισσιστική κοινωνία ένας νάρκισσος πολιτικός, γιατρός, διευθυντής μιας μεγάλης εταιρείας μπορεί να ζει αρκετά χρόνια σε μια κατάσταση ψευδούς αίσθησης ικανοποίησης και ευχαρίστησης. Όταν όμως συμβεί κάτι που διαταράσσει και κλονίζει στο ελάχιστο αυτή την ισορροπία (κυρίως το γήρας αλλά και επαγγελματικές δυσκολίες ή αποτυχίες κλπ.) τότε το άτομο καταρρέει και οδηγείται στην κατάθλιψη με έντονο συναίσθημα πόνου για το κενό που βιώνει. Τότε τα αποθέματα ψυχικής ισορροπίας και ανατροφοδότησης εξαντλούνται και είναι απαραίτητη η ψυχοθεραπευτική βοήθεια.

Συνοψίζοντας πρέπει να τονίσουμε ότι ο υγιής ναρκισσισμός είναι απαραίτητος προκειμένου το άτομο να φροντίζει και να εξελίσσει τον εαυτό του αλλά και να μπορεί να αντιλαμβάνεται και να θέτει σε ισορροπία τις δικές του ανάγκες σε σχέση με των άλλων. Η ισορροπία διαταράσσεται όταν οι ναρκισσιστικές άμυνες έρχονται να καλύψουν τον πόνο ιδιαίτερα τραυματικών εμπειριών και δεν επιτρέπουν στο άτομο τη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Τότε είναι απαραίτητη η ψυχοθεραπευτική βοήθεια που θα θέσει τις βάσεις για τη δημιουργία πιο ουσιαστικών σχέσεων και θα καλύψει το άτομο συναισθηματικά.