

A Rejtett Nárcisztikus & és a Megfeleni Vágyó Egy kifejlődésben lévő társfüggőségi minta struktúrái

Szerző

Harald Kautz

Köszönet Gergely-Varga Anikónak a magyarra fordítás átnézéséért és javításáért.

1. Bevezetés

A klinikai pszichológiában az a jó, hogy óriási mennyiségű adatra támaszkodik. Az adatokat csoportosítani lehet. Az ismétlődő elemeket ki lehet szűrni és lényegesnek lehet tekinteni. Ezeket a lényeges elemeket meg lehet nevezni és ok-okozati összefüggésekbe lehet hozni. Így módon a klinikai pszichológia feltérképezte a személyiségzavarokat és eldöntötte, hogy hová helyezze terminológiáját, hogy meghatározza a "tiszta formáit" egy valójában ködös valóságnak, hogy aztán ismét fellágyítsa ezeket a fogalmakat azzal, hogy feltételezi, hogy az állapotok között spektrumok vannak, a meghatározott tiszta formák köztes szintjei. A kiszámíthatóság szempontjából ez a rendszer jól működik. A helyes diagnózis birtokában könnyű megjósolni, hogy mi minden működik nem megfelelően ezekben a sajnálatos karakterekben, és hogy milyen módon vonzódik be a többi ember ezek nyomorúságába. Az ismert archetípusok nagyon pontosan alkalmazhatók itt, és semmi sem változott azóta, hogy C.G. Jung felfedezte őket.

Ebben a dolgozatban a Rejtett Nárcisztikusok és a Megfelelni Vágyók közötti társfüggőséget vizsgáljuk meg, hogy lássuk, a strukturális elemzés és egyes anekdotikus, személyesen elért gyógyulási folyamatok megfigyelése gazdagíthatja-e a klinikai pszichológiában használt modelleket.

Jelenleg a nárcisztikus személyiségzavar gyógyíthatatlannak számít. Különösen e tanulmány utolsó részében szeretném megmutatni, hogy ez a nézet téves is lehet, hogy lehet okunk a reményre.

Ez az írás azonban nem csak terapeutáknak szól, vagy olyan betegeknek, akik szeretnék megérteni saját klinikai patológiájukat. A nárcizmus és az ezt a személyiségformát kiszolgáló társfüggők cselekedetei rendszerszintű probléma. A főnök és beosztott, politikus és polgár, tiszt és katona közötti kapcsolat gyakran mutat olyan jellegzetes vonásokat, amelyek a nárcisztikus és a megfelelni vágyó közötti kodependencia – társfüggőség – tiszta klinikai modelljével írható le és érthető meg. A kapcsolat e formájának archetipikus mintája legalább annyira dominánsan hat az emberek között, mint a romantikus szerelem mítosza a serdülő tinédzserek körében.

Ebből a szempontból nézve azt mondhatnánk, hogy ha sikerül meggyógyítani a legszélsőségesebb formát, a klinikai gyakorlatban leírt nárcisztikus és a megfelelni vágyó ember közötti társfüggőséget, akkor az összes kevésbé súlyos, ehhez a mintához kapcsolódó forma is gyógyulásnak indulhat. Ez a "századik majom" elvét követi, amely szerint, ha egy faj 100 egyede elsajátított egy új képességet, az az egész kollektíva számára ösztönös viselkedésként elérhetővé válik, közvetlen tapasztalatcsere nélkül¹. Bár ezt a mítoszt részben már megcáfolták, és az eredeti tanulmányokban nincs bizonyíték a 100-as számra vagy az új viselkedésmódok azonnali, nem lokális elterjedésére, az archetípusok inspiráló erejét nem lehet tagadni.

¹ Emma: The 100th Monkey Effect. Isn't about an Individual. Online <https://empsy.medium.com/the-100th-monkey-effect-b669d504e347>, 7.3. 2021; Elaine Myers: The Hundredth Monkey Revisited. Going back to the original sources puts a new light on this popular story. Online unter <https://www.context.org/iclib/ic09/myers/>, 7.3.2021.

Ha tehát úgy érzed, hogy az életedben az alább leírt komplexum hatással volt rád, akár a narcisztikus, akár a megfelelni vágyó oldalon állsz, akkor szívből meghívlak, hogy legyél az első 100 majom egyike.

2. A klinikai pszichológia perspektívája

A klinikai pszichológiában a narcizmusnak két teljesen különböző nézőpontja van:

1. Az egyszerű megértés szerint a narcisztikus állapotot úgy írják le, mint mérgező viselkedésmintát, míg az ettől szenvedő embereknek azt mondják, tartsák magukat biztonságos távolságban. Az áldozatok nincsenek beiktatva sem a diagnózisba, sem a kezelésbe.
2. Egy holisztikusabb felfogás szerint a pszichológusok elismerik, hogy a narcisztikusok áldozatai is archetipikus viselkedést mutatnak, míg más emberek, akik nem mutatnak ilyen típusú archetipikus viselkedést, soha nem válnának narcisztikus áldozattá.

Ebben az írásban kizárólag a zavarok erre a második felfogására fogok hivatkozni, a tipikus "áldozatot" önfelelősségre vonva, és ezeket a kapcsolatokat önkéntes társfüggőségnek tekintve.

A klinikai pszichológia megállapításainak illusztrálására kitalálok egy esetet, amelynek célja a klinikai megközelítésben leírt főbb archetipusok és viselkedésminták bemutatása.

A narcisztikus archetipikus jellemzői **bold betűtípussal**, a társfüggő megfelelni vágyó archetipikus jellemzői *dólt betűvel* lesznek kiemelve, a mellékes részletek pedig nem lesznek kiemelve. Meghívom önöket John és Cynthia világába.

John egy **rendkívül tehetséges, alulértékelt** tudós, aki **rengeteg energiát** fektet tudományos munkáinak közlésébe. **Perfekcionista**. Kutatásai igen ígéretesnek tűnnek. A pályafutása során felmerült problémái közé tartozik, hogy az egyetemen zaklatták, mert a professzorai féltek attól, hogy marginalizálódhatnak képességei miatt; a diákok, akikkel elméletileg együttműködhetett volna, szintén alsóbbrendűnek érezték magukat mellette, ezért nem szívesen osztották meg vele a projekteket. Talán másképp alakultak volna a dolgok, ha kutatásainak gyakorlati alkalmazásai lennének, de **elméleti megközelítésében meglehetősen elszigetelten áll**, önmagában koherens, de mások munkájával nem nagyon kapcsolódik. Ő maga egyszerűen forradalminak tartja elméletét.

Cynthia egy kiadóvállalatnál dolgozik. *A munkájáért él, és gyakran mások munkájáért is*, amit önként vállal, amikor a műszakok hosszabbak, és a kollégáknak haza kell menniük, hogy gondoskodjanak a családjukról. Mivel *túlterhelt a sok ember problémájával, nem sok energiája vagy ideje marad arra, hogy gondoskodjon magáról vagy az otthonáról*, ahol rendszeresen káosz uralkodik. De a körülötte lévő káosz nem igazán számít, mert amikor otthon van, akkor is *azzal van elfoglalva - gondolatban -, hogy másokon segítsen. Kétszer annyit dolgozik*, mint a kollégái, de amikor az előléptetéséről van szó, a vállalat inkább megtartja őt a munkás szerepében, ami nem zavarja, mert *legbelül nem akarja, hogy a döntések*

meghozataláért felelős legyen. Soha nem fog másokat irányítani és felelősségre sem lesz vonható kudarcaikért.

John és Cynthia megismerkednek egymással. Kölcsönös megértést találnak a "tehetséges gyermek drámájában", mivel mindketten kimagaslóan tehetségesek, de nem értékelik őket eléggé. Cynthiát lenyűgözi John éles elméje és önfegyelme a munkában, Johnt lenyűgözi Cynthia erős pozíciója és befolyása a vállalatában, még akkor is, ha nincs magasabb vezetői pozícióban; elég csak az a tény, hogy a *munkája minőségében és szellemében ragyog*. Az első naptól kezdve szikra van közöttük, az első éjszakát a férfi erkélyén töltik, ahol a világról beszélgetnek. Kezd túl késő lenni ahhoz, hogy Cynthia hazamenjen, ezért első éjszakára elfogadja a kanapét, másodikkra a férfi ágyának bal oldalát, és amikor a harmadik éjszakán a férfi azt mondja, hogy szerinte mindkettőjüknek jól tenne a szex, *a nő vonzódik hozzá*, mert a férfi az előző napokban **bókokkal halmozta el**.

A szexük meglehetősen akrobatikus, szexuálisan kielégítő. Cynthiának időbe telik, mire rájön, *hogy valami nem stimmel, hogy az aktusból hiányzik az intimitás. De a férfi elárasztja őt a bókjaival, a virágokkal és még több szexszel, kielégítve a nő hiperszexuális igényeit.*

A **gyorsan fejlődő kapcsolatuk** mellett és amellett, hogy a férfi 3 hét után a szomszédba költözik, elkezdene tervezgetni, hogy Cynthia hogyan lendíthetné fel a férfi tudományos karrierjét azzal, hogy bemutatja a férfi munkáját a kiadóvállalatnál, ahol a nő dolgozik.

Miután a két lakást egy új ajtóval összekötik, **az élet nagy része a férfi oldalán zajlik**. Nem arról van szó, hogy a nő élete a férfiével együtt keveredve alakul, hanem **a férfi meghívja a nőt annak a lakásnak a pontos másolatában, amelyben korábban élt**.

John és Cynthia **körülbelül egy évig elég boldogok**. *A nő a férfi szükségleteihez, ízléséhez és szokásaihoz idomul.* Művéről kiderül, hogy bestseller, és a kiadó, amelynek a nő dolgozik, kiadja.

Aztán a dolgok kezdenek mérgezővé válni.

John felháborodik azon, hogy Cynthia... katolikus. Azt mondja, soha nem randizott volna vele, ha korábban tudta volna.

John kezdi megutálni Cynthia kollégáit, mert mindannyian az üzletre és a pénzre koncentrálnak, és nem igazán tudják értékelni a könyvének tartalmát. Amikor vendégségbe jönnek, a férfi gondoskodik, de mogorva; amikor a nő meglátogatja őket, **azt mondja neki, hogy ne vesztgesse az idejét ezekre az idiótákra**.

Egy másik furcsa dolog történik: John azt mondja, hogy soha nem akart olyan valakivel lenni, aki vállalati karriert futott be, és hogy soha nem lettek volna egy pár, ha korábban tudta volna, hogy mit jelent a nő számára ez a munka.

Cynthia erősen azonosul a kollégáival, és a John által kifejtett leértékelés úgy fáj, mintha saját maga ellen irányulna. *Az egyetlen kiút az, ha elhatárolódik a kollégáitól*, ahogy azt a férfi követelte. Abahagyta a Vatikánból közvetített vasárnapi misék nézését, és elhidegült a szüleitől. *Amikor a kérdés az "ő vagy ők?", a döntés könnyű, mert természetesen a szerelmed pártjára állsz.* Ugyanakkor azonban *egyre erősebbé válik az az érzése, hogy a kapcsolatukból hiányzik az intimitásnak ez az aspektusa*, és rájön, hogy a másológépnél véletlenül összefutó tanonccal sokkal intimebb érzés, mint Johnnal szexelni. Csak intim. Nem szexuálisan. Mintha a testük között olyan feszültség lenne, amit Johnnal nem érez. Ezt megtartja magának, mert nem akarja megbántani a férfit.

Egy nap azonban John megjegyzéseket tesz, amelyekben megkérdőjelezi a lány önbizalmát az ágyban, hogy miért mozog és beszél úgy, mintha ő lenne a legdögösebb lány a városban, és hogy volt már jobb szex az életében. És hogy talán orálisan kielégítené a lányt, ha a lány megborotválna, nem úgy, hogy a haja a fogai között van. Ezeket a pejoratív szavakat néhányszor lenyeli a nő, de nem tud mit tenni, *a sértettség és a düh egyre csak gyűlik,* és egy nap elmeséli Johnnak, hogy találkozott a tanonccal a másológépnél, és dühösen magyarázza, hogy egy számára ismeretlen munkatárssal nagyobb intimitást érez, mint vele.

Ez az a nap, amikor a dolgok megváltoznak. "Akkor csináld a kibaszott tanonccal", kiabálja John. Válaszul **John visszavonul a közös szexuális életükből,** és úgy tesz, mintha a nő megcsalta volna. Először csak nincs kedve a szexhez, aztán kiakad, mert a nő álmában megfordul és felébreszti, aztán a bugyi a hiba, amit a nő elfelejt betenni a szennyesbe, az edények, amelyek nem fénylenek rendesen mosogatás után, a zsírfolt, amely elhomályosítja a fényvisszaverődést a tűzhely felületén takarítás után. **A lány tökéletlensége megőrjíti, a figyelmetlensége, az, hogy mindig máshol jár az esze.** Aztán megkéri a nőt, hogy költözzön vissza a saját lakásába, mert szüksége van a rendetlenségére maga körül, mint egy tükörre, hogy megértse, mennyire beteg. "Nem segít, ha megpróbálsz betartani a rendemet" - mondja - "meg kell találnod a sajátodat".

A nő igyekszik mindent jól csinálni, hogy elkerülje a férfi dühkitöréseit. És persze, **mert mindig van valami abban, amit a férfi mond.** De a nő *soha nem teljesíti jól a férfi követeléseit.* A lakása még mindig rendetlen, és a férfi soha nem tölt ott időt, nem érzi jól magát ott. Esténként igyekszik ezt bonyolult főzéssel kompenzálni, de gyakran késik, és ha este 8 előtt nem készül el a vacsora, akkor a férfi magában eszik valamit nyugodtan, hogy "ne szenvedjen álmatlan éjszakát a kései vacsora miatt", ahogyan a férfi állítja. A nő a főzést érzi szerelmük utolsó elérhető kifejeződésének, ezért a lány még inkább elutasítottnak érzi magát a férfi viselkedése miatt.

John dühe általában a reggeli órákban szabadul el, amikor Cynthia érzelmileg nyitott és a legsebezhetőbb. Ha nincs semmi ésszerű ok a panaszra, akkor vagy valamit felelevenít a múltból, vagy felhány valamilyen elvárását a nő felé, amit az nem tett meg.

Az egyetlen dolog, ami úgy tűnik, hogy működik, az a könyveivel kapcsolatos együttműködés. A nő pozíciója a vállalatnál most már teljes mértékben attól függ, hogy a férfi a legkelendőbb szerző legyen. A férfi sikere attól függ, hogy a nő ráveszi-e a vállalatot, hogy a lehető legjobb minőségben adja ki legújabb művét. És a világnak tudnia kell az egyenleteiről! Egy napon az emberiség legsúlyosabb problémáit ezekkel az egyenletekkel fogják megoldani, és nincs - egyáltalán nincs értelme - kockáztatni, hogy tönkretessék azt, amit együtt építettek. **A közös cselekvésnek ez a buboréka olyan lesz, mint egy szeretett gyermek, aki körül minden forog.**

John és Cynthia elszigetelődik. Amikor a lány megpróbál négy szemközt találkozni a kollégákkal, **a férfi féltékeny lesz.** A férfi teljesen el van foglalva a kutatásával, és soha nem megy ki. Reggelente továbbra is hisztizik, **leértékeli a nőt éppen azokért a tulajdonságaiért, amelyeket az első évben annyira szeretett, és azt mondja neki, hogy milyen rendetlen és beteg.** Elmondja neki, hogy a kiadó kihasználja a nő bipoláris zavarát, hogy az utolsó csepp életerőt is kipréselje ebből a véget nem érő mániás fázisból, amit a nő saját életének nevez. Ez megviseli a nőt. Valóban nyomorultul érzi magát, segítségre, gyógyulásra van szüksége. A munkahelyén most depressziósnak tűnik, már nem az a pezsgő erőforrás, aki korábban volt.

A nő munkahelyén az emberek kezdik gyanítani, hogy a kapcsolata mérgező. De ez az üzenet nem jut el hozzá. Már régen elszakadt a kollégáitól; az ő gondolataiknak már nincs értékük, ellentétben azzal a küldetéssel, amelyet John munkájának népszerűsítésével teljesít. Most már van neve a problémájának, ez a bipoláris zavar, és most már nincs más út, mint megoldani ezt a problémát. **Amikor ez már majdnem túl sok lesz neki, John felajánl neki egy szalmaszálat.** Például így: "Ha sikerül kigyógyulnod a bipoláris zavarodból, szívesen látlak újra az ágyamban". És valóban a férfi jól segít neki az állapotában. Elkötelezett, profi. A nő egyre jobban van. Olyan csodálatos módon segített neki meggyógyulni. Megnyeri a háborút a mániás epizódjaival szemben, sikerül egyensúlyba hoznia az erejét. Azon a napon, amikor a terapeutája, aki figyelemmel kísérte a fejlődését, sikeresen befejezi a kezelését, belopózik a fürdőszobába, és John számára meglepetésként leborotválja a fanszörzetét. Viszket, de úgy viseli a meztelenségét, mint egy ajándékot. "Miért borotválkoztál, nem érdekel" - mondja, miközben a lány kinyitja a köntösét, és "igen, kevésbé tűnsz bipolárisnak, de ami a szexet illeti, a szívem még mindig nemet mond". A következő alkalommal, amikor a dolgok kritikussá válnak, a férfi felhossa a házasság témáját. A nő gyűrűket rendel, csak hogy később megtudja, hogy a férfi a háta mögött lemondta a rendelést, mert a jelenlegi állapotában soha nem venné feleségül, és potyára venni gyűrűket pénzkidobás lenne, amit egyikük sem engedhet meg magának ebben a helyzetben, elvégre a nő nem keres túl sokat a maga alacsony, fehérgalléros pozíciójában.

Egy nap Cynthia nem tudja többé kimagyarázni a dolgokat. Egy mérgező kapcsolatba keveredett, és szembe kell néznie ezzel. Itt az ideje, hogy Johnt számon kérje a viselkedéséért. **Valahányszor megpróbálja elmagyarázni, hogy mit érez, a férfi olyan bonyolult és témán kívüli szóáradatban tör ki, hogy a nő egyszerűen nem tudja követni, hogy aztán a végén egy olyan kérdéssel találja magát szemben, amelyre olyan választ kell adnia, amely vagy be kell ismernie vereségét, vagy hazudnia kell.** Más napokon azt hiszi, hogy közölte az álláspontját a férfival, mert a férfi a beszélgetésük vége felé halkabbra vette a hangját, hogy aztán rájöjjön, hogy amit a férfi halkán mond neki, az pontosan úgy hangzik, mint amit a férfinak kellett volna önmagának beismernie.

A nő már nem vágyik rá, de ezt sikerként könyveli el a saját kielégítetlen hiperszexualitása elleni mindennapi harcában.

A dolgok egyre rosszabbra fordulnak. **Napokig provokálja a lányt bántalmazó megjegyzésekkel, amíg az bekattan, kiborul, hogy a következő pillanatban már azzal vádolja a nőt, hogy megtámadta őt. Előszedi a vádakát, és azt állítja, hogy a nő bántalmazó, ő pedig az áldozat, napokon keresztül.** Vagy pedig elmondja a nőnek, hogy ki fogják rúgni munkahelyéről mert vissza fogja vonni művét a kiadótól és kényszerű lesz ezt tennie, mert a nő valójában nem is értékeli a munkáját. *És még akkor is sikerül a nőnek magát hibáztatnia, mert volt benne némi igazság,* hisz teljesen a könyv kiadására koncentrált, elfelejtette értékelni azt mindennapi személyes beszélgetéseikben.

Cynthia a szakításon kezd el gondolkodni. Amikor felhossa a témát, a helyzet elfajul. **John lökdösi, újra és újra, és azt kiabálja, hogy "üss meg, üss meg, úgyis utálsz!". A nő szótlánul elhúzódik. Nem sokkal később elmondja a nőnek, mennyire szereti őt, és vajon tényleg fel akarja-e adni az egészet, és hogy közös küldetésük mégiscsak**

fontos a világ számára. Amikor a nő nem válaszol, a férfi sértődötten és bizonytalanul visszavonul. Napokig csend, majd újbóli közeledés következik. Úgy tűnik, hogy az elválás gondolata megváltoztatott valamit. Ismerősen beszélgetnek. John megkéri a lányt, hogy töltsse vele az éjszakát, de már ennek kimondása is annyira felizgatja, hogy "azonnal akarja őt". Cynthia-nak sikerül bíznia, hisz számára ez egy hároméves száraz időszak végét jelenti. Két napig lubickolnak a szeretkezésben, fáj minden odalent, a férfi időt kér a gyógyulásra, ami azt jelenti, hogy a nő csak egyszer jön át este, hogy jó éjszakát kívánjon. A beszélgetés minden látható ok nélkül átcsap a férfi részéről csípős kritikába. John azt mondja, hogy a kiadó emberei elutasítják őt, és ez csak azért lehet, mert Cynthia rosszat beszél róla. Cynthia pontosan az ellenkezőjére emlékszik, arra, hogy mindig a védelmére kelt, és biztosította a kollégáit, hogy a családi problémái, amelyek valóban vágtak néhány látható gyászvonalat az arcába, a gyógyulás útjára léptek. A férfi félbeszakítja, és amikor a lány hangosabban beszél, megpróbálja elhallgattatni, kezét a lány szájára szorítva. Ezúttal az önuralomnak vége, az általában jól kontrollált düh kitör belőle, és a nő elkapja a férfi kezét, a csuklóját karmolja, és energikusan fizikailag távolabbra löki. "Nézd, látod a zúzódásokat a karomon?" - kérdezi sértődötten. Aznap este veszekedés közben elválnak útjaik.

Másnap reggel a kollégái csennel és távolságtartó tekintetekkel fogadják. E-maileket kaptak Johntól, amelyekben elárulta, hogy felesége fizikailag bántalmazza, és bizonyítékként képeket mellékel a karján lévő zúzódásokról. Bárki más már régen szakított volna vele - írja az e-mailben. Az elhangzottak és mutatottak nyomatékosítására a nő korábbi kapcsolatait is megemlíti: minden exe a mai napig biztos gyűlöli a nőt, és fontos lenne, hogy felismerje a benne rejlő bántalmazót, és meggyógyítsa.

Ez körülbelül az a pont, ahol a kapcsolat megszakad. A narcisztikus általában viszonylag gyorsan talál egy új "áldozatot", a megfélemleni vágyó félnek általában több időbe telik, amíg felépül és összeszedi a bátorságát, hogy új kalandba kezdjen. Szakmai források szerint ez átlagosan három évig tart. De végül a legtöbb pár egyszerűen belemegy ugyanannak a rémálomnak egy újabb ciklusába, új partnerrel.

Ahogy elmeséltem a történetet, azt hihetnénk, hogy nincs megoldás, nincs gyógy mód, nincs remény.

2.1 A diagnosztikai megközelítés a klinikai pszichológiában

A legtöbb tanulmány szerint a narcizmus valójában nem gyógyítható. Minden amit csinálnak, az csak a tipikus viselkedés katalógizálása².

1. Nagyfokú érzékenység a kritikával szemben.

A rejtett narcisztikusok egész személyisége a hihetetlenül magas önbecsülésük köré épül. Hihetetlenül érzékenyek mindenkire, aki megkérdőjelezi vagy támadja ezt a konstrukciót, és nagyon hevesen reagálhatnak a kritikára vagy bármilyen visszajelzésre.

² Uno Dabiero: Watch Your Back, 15 Signs You're Working With a Covert Narcissist. Online <https://fairygodboss.com/articles/covert-narcissist>, 7. 3.2021.

2. Az alkalmatlanság érzése.
A rejtett nárcisztikusok hajlamosak ingadozni a nagyzási téveszmék és az aggodalom között, hogy nem felelnek meg annak a képnek, amit magukról alkotnak. A sikerük megszállottjai, és hihetetlenül érzékenyek arra, hogy mindig önmaguk legjobb és legszebb változatát adják. Ez ahhoz vezethet, hogy túlságosan kritikusak lesznek önmagukkal szemben, és szélsőséges alkalmatlanság-érzéseket alakítanak ki.
3. Hajlamosak arra, hogy leértékeljék magukat.
A fent leírt bizonytalanság következtében a rejtett nárcisztikusok meglehetősen rendszeresen leértékelhetik önmagukat. Különösen hajlamosak erre, ha olyan vendégszerető közönséggel vannak együtt, akik megerősítik a magukkal kapcsolatos jó érzéseiket.
4. Hajlam a haragtartásra.
A nárcisztikusok a saját önimádó világuk középpontjában állnak. Ennek eredményeképpen hajlamosak arra, hogy a vélt sérelmeket hihetetlenül személyesnek vegyék, és hogy ragaszkodjanak a negatív érzésekhez. Lehet, hogy ezt a sértettséget passzív agresszióval élik ki, hogy a másik személy "megfizessen" azért, amit tett.
5. Passzív agresszió.
A nárcisztikusok gyakran nem beszélnek nyíltan arról, hogy másokat irányítani és uralni akarnak. Ahelyett, hogy hagyományosan agresszívek lennének, mint azok, akik pszichopata viselkedést mutatnak, inkább passzívan agresszívek - gyakoriak a harapós megjegyzések, a pletykák és a kicsinyes "színfalak mögötti" sértegetések.
6. Irigység.
A nárcisztikusoknak az élet minden területén a legjobbnak kell lenniük. Ha nem, akkor hihetetlenül kényelmetlenül érzik magukat. Az irigységük mélyen gyökerezik és néha külső viselkedéshez vezethet, például harapós megjegyzésekhez vagy passzív-agresszív viselkedéshez.
7. Önző "empátia" vagy kapcsolódási kísérletek.
A nárcisztikusoknak nehézséget okoz az empátia - kivéve, ha ez az empátia az ő céljait szolgálja. Lehet, hogy béna kísérleteket tesznek arra, hogy támogató csapattársként vagy síró vállként jelenjenek meg amikor ez politikailag helyes, vagy felszínes karizmájukat arra használják, hogy másoknak tetszenek, hogy befolyást szerezzenek és előrébb jussanak.
8. Önző "alázat".
A nárcisztikusok képesek szerénységükkel kérkedni. Lehet, hogy lebecsülik magukat, hogy bókákat kapjanak vagy lehetőségeket biztosítsanak maguknak - ez mind része annak a trükknek, hogy szerethetőek és szimpatikusok legyenek, hogy előnyre tegyenek szert a konkurenciával szemben.
9. Félénkség vagy visszahúzódó viselkedés.
A hagyományos nárcisztikusokkal ellentétben a rejtett nárcisztikusok általában visszahúzódóak vagy kissé félénkek. Törékeny önértékelésük van, amit nem akarnak nyilvánosan megmutatni, vagy esetleg összetörve látni, ezért amikor csak lehet, távolságtartóak, kerülnek a társasági eseményeket, és az interakciókat rövidre és felszínesre fogják.
10. Grandiózus gondolatok.
A nárcisztikusok úgy érzik, hogy különlegesebbek és az átlagemberek felett állnak. Ők azok az emberek, akik azt mondják, hogy tudják, hogy "nagy szerűnek születtek", vagy

hogy "minden eszközzel el fogják érni a céljaikat". Kifejezhetik azt az érzést, hogy "különlegese", és "nem tudnak kapcsolódni" másokhoz.

11. Halogatózás vagy megfontolatlanóság.

A narcisztikusok annyira biztosak a képességeikben és a tehetségükben, hogy halogatózzák vagy figyelmen kívül hagyják a feladatokat, mert azt hiszik, hogy könnyedén kipipálhatják azokat, amikor csak akarják - függetlenül attól, hogy milyen rövid a határidő. A rejtett narcisztikus talán jól tud kifogásokat keresni a figyelmetlenségére vagy arra való hajlamára, hogy a dolgokat öt perccel az esedékesség előtt elvégezze, de vigyázat: sok feladatot nem tartanak méltónak a képességeikhez.

12. Passzív önhittség.

A rejtett narcisztikusok finom megjegyzéseket tehetnek arra vonatkozóan, hogy rendkívül fontosak a feladat, a csapat vagy a vállalat számára. Lehet, hogy azt hiszik, hogy egy feladatot soha nem lehetne elvégezni a tapasztalatuk nélkül, vagy hogy a hátukon cipelik a csapatukat. Mondhatják ezt tréfásan vagy komolyan, de akárhogy is, ez a narcisztikus önképük kifejeződése.

13. Túlzásba viszik a képességeiket vagy befolyásukat.

A narcisztikusoknak nagyvási téveszméik vannak. Esetenként eltúlozzák saját tehetségüket, képességeiket vagy befolyásukat oly módon, hogy az nem felel meg a valóságnak. Valójában így érzik magukat: a valóságtól eltérő síkon.

14. „Gaslighting” vagy manipulatív viselkedés.

A narcisztikusoknak szükségük van arra, hogy felsőbbrendűnek érezzék magukat a körülöttük lévőkhöz képest, és sikeresnek érezzék magukat. Ezért nem nehéz manipulálniuk a barátaikat, családtagjaikat és munkatársaikat, hogy elérjék céljaikat. A narcisztikusok azok a típusok, akik szórakozásból hazudnak vagy saját hibáikat másokra vetítik ki – gaslighting – (azt sugallva, hogy betegek és segítségre van szükségük), manipulálnak másokat a fenti taktikák valamelyikével, vagy akár jól működő kapcsolatokat dobnak ki az ablakon, hogy elérjék az akaratukat.

15. Nehézségek a rugalmasság vagy a szokásostól való eltérés terén.

Ahogy a narcisztikusok fejében tökéletes elképzelés él önmagukról, úgy szigorú elképzeléseik vannak a helyzetekről és azok várható kimeneteléről is. Perfekcionista, akik biztosak abban, hogy minden úgy lesz, ahogyan azt elképzelték, mert ők maguk, a színészek tökéletesek. Ennek eredményeként a narcisztikusok nehezen tudnak improvizálni vagy alkalmazkodni a változó helyzetekhez. Hajlamosak merevek lenni, és szorongani kezdenek, ha a tervek megváltoznak - legyen szó akár olyan apróságról, mint egy rossz irányba tartó beszélgetés, vagy akár az utazási tervek megváltoztatásáról.

Más forrásokból merítve tenném hozzá:

16. Jogosultság³

A rejtett narcisztikusok egyszerűen túl jók az olyan munkákhoz, amelyekhez úgy érzik, hogy túlképzettek. Mindenben, ami az ő szintjük alatt van, hagyják, hogy a körülöttük lévők kiszolgálják őket, teljes természetességgel.

És ami a tipikus retorikai trükköket és viselkedési formákat illeti.

³ Dr. Ramani Durvasula: Understanding the narcissist's entitlement (30 DAYS OF NARCISSISM), online https://www.youtube.com/watch?v=L3IT2tXS_qo&t=297s, 7.3.2021.

17. A jövőkép meghamisítása⁴

Amikor a rejtett nárcisztikus úgy érzi, hogy elveszíti az irányítást egy kommunikációs helyzet felett, szeret a jövőből kölcsönözni és egy olyan ígéretet vagy reményt dob az érzelmi egyensúlyba, amely a jövőben valóra válhat a másik fél számára. Amikor ez a jövő végre meg akar nyilvánulni, egyszerűen megváltoztatja a vonatkoztatási keretet, és a régi reményt egy új ígéretre cseréli.

18. Szerelem bombázás⁵

A kapcsolatok korai szakaszában a burkolt nárcisztikusok hajlamosak bókokkal, ajándékokkal és szeretetnyilatkozatokkal elhalmozni a partnerüket, és a tömegek fölé emelni a tulajdonságaikat. Ez bizonyos értelemben a saját jóváhagyási igényüket tükrözi: megmutatják, hogy miről szól a kapcsolatuk. Ez olyan, mint egy befektetés a jövőbe, ahol ugyanazt a minőséget szeretnék visszakapni.

19. Órületbe kergetés⁶

Amikor a rejtett nárcisztikus úgy érzi, hogy elveszíti az irányítást egy kommunikációs helyzetben, olyan dolgokat mondhat, amelyek célja kizárólag az, hogy felzaklassa a másik felet, mentálisan kijátssza őt saját maga ellen, vagy egyszerűen csak összezavarja. Ennek a taktikának a legmagasabb szintjét "szósalátának"⁷ nevezik.

20. A felelősség áthárítása⁸

Különösen akkor, ha arra kell rámutatni, hogy egy nárcisztikus valamit rosszul csinált, vagy ami sértő volt mások számára, nem fogja ezt szó nélkül túrni. Mindig megtalálják a módját, hogy úgy alakítsák át a narratívát, hogy az áldozatuk legyen a hibás, és ha ez nem lehetséges, akkor egy másodlagos problémát vezetnek be, ahol ez a helyzet.

Valójában létezik egy klinikai megközelítés a nárcizmus gyökerénél fogva történő gyógyítására. Ez az egyik ígéretes megközelítés Richard Grannon-tól⁹ származik. Azt állítja, hogy a nárcisztikus viselkedés gyökere a nárcisztikusok gyermekkorában az ego teljes megsemmisülése, ami miatt az azonosulás egyfajta álmodozásra készíti őket. Ha a környezet túl mérgező és nincs a jutalmazásnak és büntetések érzékenyen követhető mintázata, egy olyan tér lehetővé teszi az autonóm választásokat egy működő ego kialakításához, a bántalmazott gyermek megreked a szuperegóval való teljes azonosulásban, miközben maga az ego egyáltalán nem fejlődik. Ezeknél a gyerekeknél nincs belső párbeszéd, nincs tárgyalás aközött, hogy mit akarnak és mit kellene tenniük. Csak egy dolgot kell tenni, azt, ami helyes, bármi legyen is az. Ez a szuperegóval való azonosulás teszi őket olyan kritikussá, ez hajtja őket arra, hogy tökéletes életet éljenek, amelyet a teljes önfegyelem tart

⁴ Dr. Ramani Durvasula: What is "future faking"? (Glossary of Narcissistic Relationships), online <https://www.youtube.com/watch?v=BBMaZLBKNko>, 7.3.2021.

⁵ Dr. Ramani Durvasula: What is "love-bombing"? (Glossary of Narcissistic Relationships), online <https://www.youtube.com/watch?v=WhlLcuoVhgE> 7.3.2021.

⁶ Richard Grannon: Covert Narcissists SECRET CrazyMaking Communication Weapon They Use To ABUSE, online <https://www.youtube.com/watch?v=q6vlnfdo5jl> 7.3.2021.

⁷ Richard Grannon: "Covert Salad" - how covert narcissists use word salad as a tactic online <https://www.youtube.com/watch?v=OLRoCmWWsG4> 7.3.2021.

⁸ Dr. Rhoberta Shaleron: Blame Shifting: Counteracting This Crazy-Making Way Narcissists Try To Win, online https://www.youtube.com/watch?v=zp5cxd_CGXA 7.3.2021.

⁹ Richard Grannon: Codependent as mirror image of narcissist. Online <https://www.youtube.com/watch?v=prpyYrQuszo&t=61s> 7.3.2021.

fenn. Ezért szól minden az irányításról, nem pedig a kreativitásról. Ezt a struktúrát Grannon¹⁰ a PTSD – poszttraumás stressz zavar – egyik formájaként azonosítja, és ennek megfelelően kezeli. Ez azonban csak hipotetikus siker, mert először a narcisztikusnak fel kell ismernie, hogy valami nincs rendben vele, ami szinte soha nem történik meg.

Ezért a legtöbb klinikai megközelítés arra összpontosít, hogy segítse a társfüggőket abban, hogy megbirkózzanak a narcisztikusukkal, akár a folyamatban lévő kapcsolaton belül, akár a kilépés során.

Ajánlják¹¹:

1. Határozd meg, hogy milyen típusal van dolgod. A sebezhető narcisztikusok a szívük mélyén nem érzik magukat túl jól. A grandiózus narcisztikusokkal ellentétben ők kevésbé mutatják be "nyíltan" az érzelmeiket, ezért nem biztos, hogy észreveszed, ha aláássák a pozíciódat, vagy az utadba állnak. Ha a legtöbbet akarod kihozni a családban vagy a munkahelyi csapatodban dolgozó emberekből, a grandiózus narcisztikus lehet a legjobb szövetségese - feltéve, hogy meg tudod nyerni az illetőt az egész csoport céljai mellett.
2. Ismerd el, hogy bosszankodsz. Ahogy fentebb említettük, a narcisztikusok ellenségesek lehetnek, és a bőrünk alá tudnak férkőzni. Ha éppen próbálsz valamit elintézni, és valaki folyton félbeszakít, vagy megpróbálja magát a reflektorfénybe helyezni, ha felismered, hogy honnan ered a frusztráció, az erőt adhat ahhoz, hogy véget vethess ennek.
3. Mérd fel, honnan ered a viselkedés. A sebezhető narcisztikusoknak szükségük van arra, hogy jobban érezzék magukat, ezért válhatnak alattomosá és fondorlatossá. Megkérdőjelezhetik a tekintélyedet, csak azért, hogy vizsályt keltsenek. Amint rájössz, hogy a bizonytalanságból indulnak ki, éppen csak annyi megerősítést adhatsz nekik, amittől megnyugodjanak, és arra koncentráljanak, amit meg kell tenniük. Ha túl sok biztosítékot adsz, akkor az egocentrikus lángokat szítod, de a megfelelő mennyiség lehetővé teszi, hogy megnyugodjanak és a feladatra koncentráljanak.
4. Értékeld a kontextust. A narcizmus nem egy mindent vagy semmit személyiségjegy. Egyes helyzetek jobban kihozzák az ember bizonytalanságát, mint mások. Tegyük fel, hogy egy nőt elutasítottak egy előléptetésnél, amit nagyon szeretett volna, és most azzal a személlyel kell tovább dolgoznia, aki megkapta az állást. A bizonytalansága idővel csak fokozódni fog, és arra készíti, hogy védekező narcisztikus, bosszúálló és rosszindulatú legyen. Ha ismeresz egy ilyen személyt, fontos, hogy ne feledd, hogy a helyzet segített megteremteni azt a szörnyeteget, amellyel most kapcsolatba kell lépned.
5. Tartsd meg a pozitív hozzáállásod. Ha olyan narcisztikusokkal van dolgunk, akik örömeiket lelik abban, hogy másokat szenvedni látnak, az általuk okozott fájdalom láttán csak még agresszívebbé válnak. Ne hagyd, hogy az indulataid eluralkodjanak rajtad, még ha dühös is vagy, és végül ez a viselkedés egyre kevésbé lesz jellemző.

¹⁰ Richard Grannon: The CURE for Narcissism? My (Possible) Method; 5 Points (Healing A Narcissist). Online <https://www.youtube.com/watch?v=cGJblcKsBPg&t=1698s> 7.3.2021.

¹¹ Susan Krauss Whitbourne Ph.D.: 8 Ways to Handle a Narcissist. How to keep your own emotions in check when dealing with difficult people. Online <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201408/8-ways-handle-narcissist> 7.3.2021.

Sőt, ha megszívleled a fenti tippeket, akkor javíthatsz a helyzeten és a dolgok valóban javulnak.

6. Ne hagyd magad kisiklatni. Könnyű elveszíteni a céltudatosságot, amikor egy nárcisztikus személy megpróbálja magát a figyelem középpontjába állítani. Nem kell mindenre odafigyelned, amit ez a személy mond vagy tesz, függetlenül attól, hogy mennyire verseng a figyelmedért. Találd meg az egyensúlyt az általad kijelölt irány követése és a sebezhető nárcisztikus félelmeinek és bizonytalanságának enyhítése között. Ha egy grandiózus típusú nárcisztikusról van szó, felismerheted és tudomásul veheted ennek érzéseit, de aztán mindenképpen lépj tovább.
7. Őrizd meg humorérzéked. A nárcisztikus blöffölésére úgy is válaszolhatsz, hogy figyelmen kívül hagyod az illetőt, de azt is teheted, hogy legalább egyszer nevetéssel válaszolsz a blöffre. Anélkül, hogy kegyetlenkednél, mosolyogva vagy viccelődve rámutathatsz az illető önző viselkedésének helytelenségére. Ez különösen alkalmas lenne a grandiózus nárcisztikus típus számára, aki valószínűleg szórakoztatónak és esetleg tanulságosnak találná.
8. Ismerd fel, hogy a személynek segítségre lehet szüksége. Mivel néhány nárcisztikusnak valóban alacsony az önbecsülése és mély alkalmatlansági érzése van, fontos felismerni, hogy mikor van szükségük szakmai beavatkozásra. Annak ellenére, hogy a személyiség megváltoztathatatlan, a pszichoterápiás kutatások azt mutatják, hogy az emberek képesek megváltoztatni még a régóta fennálló viselkedésformákat is. Egy személy önbecsülésének növelése nem biztos hogy olyasmiról szól, amit egyedül meg tud oldani, de külső segítséggel dolgozhat rajta.

Amikor a tipikus társfüggők osztályozásáról van szó, a klinikai pszichológia Cynthiát valahol az autizmus spektrumának alsó határán helyezné el, éppen elég magasan ahhoz, hogy a mostani valóságtól és a mainstream-től elszakadt fogalmi világokban vesszen el, de nem túl magasan, mert még mindig képes megbirkózni a társas interakciókkal. Biztos, hogy bipoláris zavarral diagnosztizálnák, és a hiperszexualitása ennek az állapotnak a része lenne. A krónikusan alacsony szerotoninszintre lehetne hivatkozni, mint az állapota okára.

Időközben a "megfelelni vágyó" kifejezés önálló személyiségzavarként jelent meg, saját tüneti listával¹²:

1. Úgy teszel, mintha mindenkivel egyetérteneél, még akkor is, ha valójában nem értesz egyet.
Általánosságban elmondható, hogy jó modorra vall, ha udvariasan meghallgatjuk mások véleményét, még akkor is, ha nem értünk vele egyet. Ha azonban ez az udvarias meghallgatás arra késztet, hogy úgy tegyél, mintha egyetérteneél a másik véleményével, miközben valójában nem értesz egyet, az annak a jele, hogy megfelelni vágyó viselkedést folytatasz és amely miatt félretolod a saját gondolataidat és érzéseidet - a saját károdra.
2. Felelősnek érzed magad mások boldogságáért.
Bár fontos felismerni, hogy a saját viselkedésünk hatással van mások boldogságára, az a meggyőződés, hogy személyesen mi magunk vagyunk képesek másokat boldoggá tenni, problémás. A megfelelni vágyó emberek gyakran nehezen ismerik el ezt a

¹² Loreley Yang: 10 Signs You're a People Pleaser — And What to Do About It. Online <https://fairygodboss.com/career-topics/people-pleaser> 7.3.2021.

tényt, ezért abban a téves hitben cselekszenek, hogy saját cselekedeteikkel boldoggá tehetnek másokat.

3. Állandóan bocsánatot kérnek.

Természetesen akkor kell bocsánatot kérned, ha valóban hibát követtél el, vagy megbántottad valaki más érzéseit, vagy ha ez más okból indokolt. Ha azonban indokolatlanul gyakran kérsz bocsánatot, az azt jelezheti, hogy az embereknek szeretnél megfelelni.

4. Nemet mondani ritka és rendkívül nehéz feladat.

Segítőkésznek lenni - akár a magánéletben, akár a szakmai életben - értékes és nagyra értékelt dolog. Ha azonban túlzásba viszed, és igent mondasz mindenre, amire mások kérnek, akkor fennáll a veszélye, hogy túlléped a határokat (és veszélyezteted azt a képességedet, hogy végig is tudod csinálni), ami egyértelmű jele annak, hogy meg akarsz felelni.

5. A körülötted lévő emberek tükörképe vagy.

Lehet, hogy igaz a régi mondás, miszerint annak az öt embernek az átlaga vagyunk, akikkel a legtöbb időt töltjük, de ha folyamatosan mások viselkedéséhez, személyiségéhez és elvárásaihoz igazodva alakítod magad, az annak a jele lehet, hogy megfelelni vágyó vagy. A Case Western Reserve University 2012-es tanulmánya például azt találta, hogy az emberek szívesebben esznek, ha úgy gondolják, hogy ez másokat boldoggá tesz.

6. Az önbecsülésed mások dicséretéhez kötődik.

Bár természetes, hogy sütkérezünk a dicséretben, azok az emberek, akik szeretik ezt tenni, egy lépéssel tovább mennek, és külső megerősítésre támaszkodnak, hogy jól érezzék magukat. Ha mások megerősítésére támaszkodsz, hogy jól érezd magad a bőrödben, akkor lehet, hogy "megfelelni vágyó" vagy.

7. Túlságosan idegenkedsz a konfliktusoktól.

Szerencsére kevés olyan ember van, aki csak a harc kedvéért próbál aktívan harcba szállni. A megfelelni vágyó emberek azonban egy lépéssel tovább mennek, és mindenáron igyekeznek elkerülni a konfliktusokat. Ez akadályozhatja őket abban, hogy kiálljanak a számukra fontos dolgok, ügyek és emberek mellett. Ha ilyen viselkedést tanúsítasz, akkor valószínűleg "megfelelni vágyó" vagy.

8. Nehezen adod meg magadnak a megérdemelt elismerést.

Az alázat erény, de ha túl messzire mész, és nem fogadod el a saját kemény munkáért járó elismerést, az már probléma. Ha ebben szenvedsz, akkor valószínűleg "megfelelni vágyó" vagy.

9. Nehezen értékeled magad annyira, mint mások.

Miközben fontos, hogy törődj mások jólétével, az is fontos, hogy önmagadat is értékeld. Ez azt jelenti, hogy szánj időt a pihenésre és feltöltődésre, a saját érdeklődésedre, a saját szükségleteidnek kielégítésére, és általában véve a saját jólétedről való gondoskodásra. Ha állandó küzdelmet jelent számodra, hogy ezeket a dolgokat megtegyed, akkor lehet, hogy "megfelelni vágyó" vagy.

10. Érzelmileg függővé és/vagy társfüggővé válsz a kapcsolatokban és barátságokban.

Bár természetes és egészséges, hogy a barátainkra és a romantikus partnereinkre támaszkodunk, egészségtelen, ha túl messzire megyünk, és érzelmi szükségleteink kielégítésében másoktól függünk. Ez a fajta viselkedés egy újabb jele annak, hogy másoknak akarsz megfelelni.

2.2 Strukturális elemzés a klinikai pszichológiai terminológia alapján

A megadott adatokból kiolvasható egy minta. Ez mind a rejtett nárcisztikusra, mind a megfelelni vágyóra igaz. A következő séma felépítése során "ellenőrző kérdésként" azt fogjuk feltenni, hogy a két személyiségzavar simán egymásba illeszkedik-e mint társfüggőségi mintázat.

Először is nézzük meg a nárcisztikus gyermekkori neveltetését. Grannon szerint a szülői házban olyan nagy a nyomás a leértékelés miatt, hogy nem tud kialakulni egy egészséges ego. Ehelyett a szuperego veszi át az ego funkcióját. A személyiségfejlődésről azt is tudjuk, hogy minden ember elsődleges személyiségként internalizálja azt a viselkedési mintát, amelyet gyermekkorában túlélési stratégiaként adaptált, másodlagos személyiségként pedig átveheti gondozói viselkedési mintáinak másolatait. A nárcisztikus elsődleges tanult szerepe az emberek kielégítése, mivel a bántalmazott gyermeknek nincs más választása, mint hogy kínzóinak igényeit a lehető legjobban kielégítse. Ugyanakkor magában hordozza a bántalmazó potenciált is, amit a gondozótól megfigyelés útján tanult meg. A rosszindulatú nárcisztikusban ez a struktúra tudatosan él. A rejtett nárcisztikusok gyakran úgy döntöttek, hogy soha nem lesznek olyanok, mint a szüleik, ezért képtelenek a rosszindulatú impulzusokat sajátjaiként felismerni, ezek az impulzusok nem egyeztethetők össze az önmagukkal szemben támasztott magas elvárásokkal. Ez egy nagyon világos személyiség szerkezethez vezet:

Rejtett nárcisztikus = Megfelelni vágyó/sebzett gyermek + bántalmazó + szuperego + ego.

Ez a struktúra korlátozott belső párbeszéddel rendelkezik. Nincs egyensúly a "mit akarok?" és a "mi a helyes?" kérdései között. Ha létezik is belső párbeszéd, akkor az az önbizalom hiánya amit felnagyít a szuperego és az elfojtott bántalmazó közötti ellentét, amely csak akkor elégíthető ki, ha a Megfelelni vágyó cselekvésbe lendül és valami jót tesz, vagy ha a bántalmazó szerep kimerészkedik mint forradalmár, egy rosszindulatú hatalom ellen.

Az idegenekkel való találkozások során kezdetben távolságtartás uralkodik, és a tanult Megfelelni vágyó a kapcsolatok korai szakaszában szolgáló szerepet játszik. Ezeket a szakaszokat nevezzük szerelmi bombázásnak.

A belső párbeszéd hiányában a szuperego abszolút kontroll pozícióban van. Ha ez a kontroll a saját életére vonatkozik, akkor nagyfokú önfegyelmet látunk, de külsőleg a szuperego az ítélkezés és az elítélés készítésében mutatkozik meg, és ha mások nem "helyesen" cselekszenek, akkor abban mutatkozik meg, hogy a nárcisztikus a saját vagy a közös védelmében ellenőrizni akarja őket. A többiek itt a hiányzó ego szerepét veszik át.

Ez utóbbi belső ellentmondáshoz vezet. Az irányítás gyakorlása ugyanazon a hullámhosszon van, mint amit a bántalmazó gyermekkorában tapasztalt. Ha ez az irányítás konszenzusos alapon történik az "áldozattal", akkor ez nem probléma, ami értékes vezetői tulajdonságokká vagy szadomazochista gyakorlatokká érlelődhet. A teljes irányítás fenntartása érdekében azonban az embereket tudat alatt manipulálni kell ott, ahol nem engedelmessé válnak. Ez a struktúra - a tudatos vezetés és a tudatalatti manipuláció között - tehát olyan formában jut kifejezésre, amelyben világosan megkülönböztethető a tartalmi mag és a strukturális keret. A tartalmi mag mindig kielégíti a szuperego igényeit. A strukturális keret viszont csak arra

szolgál, hogy az interperszonális kapcsolatokat ellenőrizhető állapotban tartsa, és mivel ez a manipuláció bántalmazást feltételez, és ez csak a tudatalattiban kovácsolódhat, előfordulhat, hogy azok a módszerek, amelyekkel a nárcisztikus a kapcsolatait irányítja, szöges ellentétben állnak saját erkölcsi igényeivel, anélkül, hogy ezt ő maga képes lenne felismerni.

A társfüggő Megfelelni vágyó sémája viszont így néz ki:

Megfelelni vágyó = Megfelelni vágyó /sebzett gyermek + bántalmazó + szuperego + egó.

Gyakran az egyetlen különbség az életrajzok között az, hogy a Megfelelni vágyónak volt egy hely, ahová gyermekkorában elmenekülhetett, hogy kialakítsa az egóját, ez lehet egy valós hely vagy emberi vonatkoztatási keret, talán a nagyszülőknél, vagy egy belső hely, mint amilyen az autizmus spektrumán lévő emberek számára elérhető, amikor visszavonulnak a belső világukba.

Az egymás mellé állításban azt látjuk, hogy az egyetlen különbség a kialakult vagy éppen nem kialakult egó.

Rejtett nárcisztikus = Megfelelni vágyó /sebzett gyermek + bántalmazó + szuperego + ego.

People Pleaser = Megfelelni vágyó /sebzett gyermek + bántalmazó + szuperego + ego.

A nárcisztikus ebből a struktúrából meríti erkölcsi felsőbbrendűségét, az irányítás igényét. A Megfelelni vágyóval való kapcsolatban a férfi félelemmentes lehet, mert nincs bántalmazója, akitől félnie kellene, ugyanakkor a saját elfojtott bántalmazóját kivetítheti a Megfelelni vágyóra, mert a Megfelelni vágyóban is van egy elfojtott bántalmazó. Ha szükséges, ez az bántalmazó szándékosan előhívható, ami megerősíti az erkölcsi felsőbbrendűség érzését, érvényesíti az egyén áldozattá válását, és visszaállítja az ellenőrzés erkölcsi legitimitását.

Nézzük először a kapcsolat első szakaszát, amelyet a klinikai pszichológia "szerelem-bombázás" fázisnak nevez.

Ha holisztikusabban közelítjük meg a dolgot, az első dolog, ami feltűnik, hogy John és Cynthia tükrözik egymást. A nárcisztikusok egójának hiányát leszámítva ugyanaz a strukturális felépítésük, hasonló a toxikus szocializációjuk, ugyanaz a hiány az önszeretben, önbecsülésben és önbizalom hiányában.

Cynthia csak akkor érzi magát értékesnek, ha szükség van rá. Egy normál műszak nem elég ahhoz, hogy teljesnek érezze magát, dupla műszaknak kell lennie. Amikor lehetősége nyílik arra, hogy azonosuljon valami még nagyobb dologgal, például John munkájával, akkor abból is önértékelést nyer, ez ad az életének egy plusz értelmet. Ez a más koncepciójával való azonosulási folyamat felszabadítja őt a felelősség alól is, és nem áll fenn a személyes kudarc kockázata, ami megfelel önbizalomhiányának. Ha mégis leértékelik, nem lepődik meg, mert már korábban is szenvedett leértékeléseket, és megtanulta kezelni azokat. Amikor a nőnek választania kell, hogy harcoljon, meneküljön, megfagyjon vagy meghunyászkodjon (fight, flight, freeze, fawn), a reakciója a meghunyászkodás, az elkövetővel való azonosulás, a követeléseinek teljesítése, hogy ne legyen többé a célpontja.

John méltónak érzi magát, amikor egyedül van a munkájával, de nem meri úgy bemutatni, hogy végső, külső, független ítéletet lehessen hozni róla. Nem elég magabiztos ahhoz, hogy kitegye magát ennek a próbának. Ezért szeret Cynthiával dolgozni. A nő belsőleg érvényesíti a férfi tulajdonságait, ahogyan a férfi is az övét a korai szerelem-bombázási fázisban, hogy megmutassa neki, miről szól a kapcsolatuk: a kölcsönös elismerésről. Később bemutatja az ötleteit a világnak, vállalja a kudarc kockázatát, vállalja a csapásokat, amikor ellenállásba ütközik. Ezek az ego bitorló tulajdonságai. Oké, van egy kis probléma, a nő is learatja a babérokat, ha a férfi sikeres, de ez később elrendezhető. A férfi elismerésre vágyik, de semmiképpen sem akar a figyelem középpontjában lenni. John vállalja a felelősséget a tartalomért. Cynthia vállalja a felelősséget a bemutatásért.

Kezdetben kiegyensúlyozottan cserélgetik a kölcsönös érvényesítést, és párként sokkal hatékonyabbak, mint két különálló egyénként, de hosszú távon mindketten tapasztalják a megerősítés hiányát a belső csere folyamatában. Ezért mindketten tovább veszítenek önbecsülésükből, és a korábban kicserélt bókoksorsóvadnak vagy leértékeléssé válnak. Ez az érzés kölcsönös, és csak John fejezi ki nyíltan ezt a negativitást, amely számára nem más, mint a szuperego és az ego közötti párbeszéd kivetülése. Cynthia megtartja magának ezeket a gondolatokat, mivel a szuperegója megakadályozza, hogy az egója becsmérlő és bántó módon fejezze ki magát. Ez az elfojtott harag tartalmát képezi. Amikor két ember ilyen érzelmi hiányossággal találkozik, sok minden elmarad: a hála, a szeretet, minden, ami az adakozással kapcsolatos.

Ha a szexualitást nézzük, azt gondolhatnánk, hogy Cynthia egyszerűen szerotoninhiányban szenved, ami a betegségéből ered. Holisztikusan szemlélve ez egyúttal az érzelmi hiány kifejeződésének is tekinthető.

A szeretetbombázással John kezdetben a hízelgés egy olyan változatát alkalmazza, amelyet nagyon nehéz átlátni. A lelke mélyén még mindig annyira szenved a gyermekkori bántalmazástól, hogy az intimitás minden aspektusát egy olyan személyiség kezeli, amely a szexuális traumatizációjából ered, és éppen azokat a megszerzett viselkedési mintákat mutatja, amelyek helyesnek bizonyultak, mert lehetővé tették számára, hogy túlélje a gyermekkort. Amikor Cynthiával szeretkezik, csak mindent jól csinál, ahogy azt tőle elvárják, a vele született perfekcionizmusával. A gyermekkorában átélt undor emléke, amikor bántalmazták, tudat alatt marad. Tudat alatt a Megfelelni vágyó aspektus önbántalmazása még több undort halmoz fel a nárcisztikusban, ami végül valahogyan ki akar jutni.

Amikor Cynthia nyíltan és őszintén visszatükrözi ezt a leértékelést azzal, hogy beismeri, hogy hiányzik belőle az intimitás, a tudatalatti gátja nagyban leomlik, és a kapcsolat a második fázisba lép.

Amint látjuk, ami a felszínen a csúfság kitörésének tűnik, az alapvetően egy gyógyulási folyamat. E folyamat biztosítása érdekében a kapcsolatot összetartó túlélési stratégia a szerelem-bombázásról a trauma-kötődésre vált.

A Johnban lévő tudatalatti bántalmazónak össze kell tartania a kapcsolatot a saját közelségtől való undorával szemben, és ez csak a traumás kötődésen keresztül lehetséges. Cynthiának méltatlannak kell éreznie magát, hogy magát hibáztassa, hogy a férfi visszautasíthassa, de ugyanakkor fenntartsa azt a hitet, hogy ez szerelemből történik. A

dühkitörések, a leértékelés, a gaslighting az eszközei ennek a célnak. Mindez tudat alatt történik, John szuperegója magas erkölcsi normákból áll, és az aljasság nem szerepel a repertoárjában.

2.3 Önmegfigyelés és anekdotikus tapasztalat a szuperego természetéről

A klinikai pszichológia empirikus tudománynak tekinti magát, és mint ilyen, kizárja a szubjektív tapasztalatot mint ismeretforrást. Néha azonban hasznosnak tűnik szakítani ezzel a tudományos paradigmával, de nem azért, mert a szubjektív tapasztalat tudományos értelemben evidens, hanem kizárólag azért, hogy az empirikus kutatást olyan kérdések feltevésére és adatgyűjtésre ösztönözze, amelyek végső soron a tudomány modelljeinek konstruktív kiterjesztéséhez vezetnek. Ez magában hordozza a körkörös érvelés kockázatát. Ezzel tisztában kell lenni.

Ezért mielőtt megosztanám szubjektív tapasztalataimat, szeretném röviden meghatározni a tapasztalati horizontomat. Jómagam gyerekkoromban Asperger-szindrómásként, a húszas éveim elején pedig bipolárisként tűntem fel az autista spektrumon. Ami az Asperger-szindrómát illeti, a 30-as éveimben megtanultam megkülönböztetni a saját érzéseimet mások empátiásként megtapasztalt érzéseitől, ami most már lehetővé teszi számomra, hogy szubjektíven olvassam az embereket. Ami a társfüggőségben megélt "Megfelelni vágyó"-t illeti, képes voltam viszonylagos távolságba helyezni a meghunyászkodás tudatalatti túlsúlyát, mint konfliktusmegoldó mintát a konfliktusmentes helyzetekben, azaz megtanultam tudatosan más konfliktusmegoldási mintákat választani, meggyógyítottam és integráltam a bennem lévő sebzett gyermeket, feloldottam egy destruktív személyiséget, amely félelemből és aljassággal stabilizálta a társfüggőségeket, feloldottam az önértékelési problémát, amely fizikailag egy lépgyulladás keresztül nyilvánult meg, megrepedt léppel, és a blokkolt bántalmazót a haragtartalékával együtt integráltam a tudatosságba. Most, amikor megosztom a pszichés dinamikáról alkotott képemet, az én megítélésem szerint ez a gyógyult társfüggőség perspektívájából történik.

Számomra a szuperego olyan, mintha a viselkedési minták tervrajzainak könyvtára lenne. Ezek a tervrajzok archetipikus szerkezetűek, de teljesen híjában vannak a belső tartalmaknak. Ahelyett, hogy értékítélettel terhesek lennének, ezek csupán az érzékelés képességét szabályozzák önmagukból és így az empátia képességét is, azaz ha olyan mintát használok, amelyben fájdalmat okozok másoknak, akkor ez a minta egyszerre blokkolja a fájdalomérzetemet és a fájdalom iránti empátiámat. Ezért képesek a macskák egereket kínozni, hogy megtanuljanak vadászni, a kannibálok pedig élve grillezni az embereket. A gyermekkor előrehaladtával a minták eredeti könyvtárát az élő környezetben szerzett tapasztalatok rangsorolják. Felismerem a gondozóim által megélt mintázatokat, meghatározó szerepet adva nekik. És én értékelem a tervrajzokat. Ennek az értékelésnek különböző okai lehetnek: az egőből kiindulva pozitívan indexelhetem azokat a tervrajzokat, amelyek megfelelnek a kreatív kifejezésemnek, vagy megakadályozhatom a negatív tapasztalatok megismétlődését. Ez a kötődések között is működhet: ha az empátián keresztül meg akarom akadályozni a szenvedés átélését, akkor az indokaim önzetlenek. Így gyermekkoromban aktív személyiségek repertoárját hódítom meg azáltal, hogy életem lehelek az önmagukban élettelen tervrajzokba. De túlélési ösztönből is képes vagyok pozitívan indexelni és animálni azokat a terveket, amelyek egyszerűen garantálják a

túlélésemet, amelyeket megúszhatok, függetlenül attól, hogy másokra nézve rombolóak-e. Valójában itt emberként úgy élem meg magam, mint egy teremtő lény, aki egy halott tervrajzot választ ki és életre kelti. Amint ez megtörtént, egy tervrajzot személyiséggé alakítottam át, és a személyiségem ezentúl saját étellel, öntudattal és az önfenntartás önálló ösztönével is rendelkezik.

De maga a szuperego egy élettelen, csupán információt hordozó regisztere marad egy kihalt könyvtárnak, amelyhez a tapasztalataim alapján hozzárendeltem egy értékelési rendszert, amely szerint viselkedhetek. Eszerint viselkedem majd erkölcsösen. De figyelmen kívül hagyhatom a szuperegót is, ebben az esetben önző módon viselkedem.

A stresszhelyzetek viszont reflexszerű viselkedést követelnek meg, és minden reflexszerű viselkedés, amelyet a hüllőagy irányít, a személyiségekhez való hozzáféréseken alapul. A döntés arról, hogy melyik személyiségekhez férjen hozzá, egy meghatározott hierarchiával rendelkezik. A sokkhatás miatt egész életemben – egészen a közelmúltig – a meghunyászkodás, ledermedés, menekülés, harc sorrendje volt érvényes rámnézve, és a személyiségekhez való hozzáférés is ehhez a sorrendhez rögzült.

Nem vagyok egészen biztos benne, de úgy érzem, hogy ezeken a dolgokon kívül létezik egy Valós Én, amely teljes mértékben jelen volt a kezdeti csecsemőben, mint az isteni szikra bennünk, hogy úgy mondjam. Ez a Valós Én olyan lenyomatot hagyott bennem, amelyet karakternek is nevezhetnénk. A Valós Én azonban az átélt traumák miatt átmenetileg háttérbe szorult, de később meditációval, önismerettel és öngyógyítással sikerült felfedeznem. Ez az az entitás, amely valójában mindent megfigyel. Megfigyelt gondolatok, megfigyelt érzések, megfigyelt érzékszervi észlelések. Amint ez megtörtént, képes voltam feloldani a megszerzett személyiségeket az érzékelés és döntés révén.

2.4 A beavatás szerepének szubjektív észlelése

Gyermekkorban az a helyzet, hogy a gyermek énje játék által, azaz egyfajta álmovilágban fejlődik. Ebben az irreális állapotban a felnőtt életet szimulálják, és az újrateremtett életkörnyezet és a karakter közötti kompromisszumként a rendelkezésre álló mintázatokból létrehozzák a személyiségek repertoárját, amely végső soron a gyermek cselekedeteit irányítja. Csak a beavatásban szabadul fel az ego, válik a mindennapi tudat döntéshozó magjává. Ez a beavatás még mindig a kultúra része minden törzsi struktúrában és kezdetlegesen a világvallásokban is. A beavatás az egyedüllét, a másoknak való kiszolgáltatottság vagy a halálfélelem megtapasztalása által kiváltott sokkoló érzéssel kezdődik. A modern ipari társadalomban a férfiak kötelező katonai szolgálatának eltörlése óta nincs többé ilyen rituálé. A nők esetében a beavatás természetes úton történik, legkésőbb az első gyermek születésekor.

A beavatás az ego születése, amely a játék világából, a szuperego fogalmi minőségével strukturálisan rokon térből emelkedik ki, és e születés után lehorgonyozódik a solar plexusban, hogy ott agresszív potenciálként egyesüljön az akarattal és a haraggal, ami lehetővé teszi a felnőtt számára, hogy szabadon és autonóm módon alakítsa életét, és ha szükséges, agresszívan meghódítsa azt a teret, amelyre önmaga kreatív kifejezésére szüksége van.

A magam részéről elmondhatom, hogy a gyermekkori beavatásom kudarcot vallott. Úgy érzem, hogy ez részben az autista vonásaimnak köszönhető, amelyek egy olyan felfogásban tartottak, ahol nem lehetett valódi elkülönülés. Tizenhét évesen elmentem otthonról, majdnem egy évig még telefonon sem jelentkeztem a szüleimnél, de mindig bennem voltak, a hangjuk a fejemben. Az én beavatásom nemrégiben történt, miután egy rendkívül traumatikus élményemet követően "kitaszítottak" egy ügyféllel való empatikus találkozás során. Ez a megtapasztalás az empátiában a lépem gyulladásához vezetett, és a lép gyógyulási fázisa alatt a tudatosságom változott a beavatás állapota által. Ez a kijelentés az én önismeretemből fakad.

Az én szubjektív megítélésem szerint a rejtett nárcisztikusoknál hiányzik az én. Úgy tűnik, valami náluk is elromlott a beavatással. Úgy érzem, hogy a nárcisztikusban a beavatás akkor történt, amikor még nem alakult ki egy életképes ego. Így halva születés következik be, azaz a tudat nem tud azonosulni a megszületett egóval, mert az nem tűnik életképesnek. Ilyen helyzetben az ember biológiája úgy tűnik, hogy aktivál egy vészprogramot, és ez aktiválja a nárcisztikus tervrajzot. Ez a tervrajz megtelik étellel, átveszi a nappali tudat fő azonosulási pontját, és az elveszett egó pótlására törekszik, ami úgy történik, hogy megpróbálja újra megtalálni a világ tükreben. Az egész élet elragadtatottnak, álomszerűnek, játéknak tűnik, vagy pedig állandó sokállapotban van, ami biztosítja, hogy a nárcisztikus, aki maga is egy személyiség-minta, állandó kölcsönzöttként belelehel életét a többi pozitívan indexált tervrajzba. A távlati látás során ez a kép úgy jelenik meg, mintha a tudattalan nárcisztikus személyiségmag tárházként viselné és szelektíven aktiválná a többi pozitív indexű személyiséget. Ez a struktúra önmagában zárt, mivel nem engedi meg a belső párbeszédet, és így nincs határozatlanság. Ez nem jelenti azt, hogy a gyógyulás nem lehetséges. A belső gyógyító egyike a kollektív tárban rendelkezésre álló, pozitívan indexálható és aktiválható tervrajzoknak, és ez lehetővé teszi a rejtett nárcisztikus számára, hogy feldolgozza traumatikus gyermekkorát, feloldja az érzelmi blokkokat, újraértékeli a destruktív tervrajzokat a viselkedésterápia szempontjából, és kizárja őket a viselkedési repertoárjából. Amit azonban eddig nem tudtam megfigyelni, az az alapstruktúra felülvizsgálata, és így az elpusztult ego újraélesztése, reintegrációja vagy újratereemtése, ami valószínűleg annak köszönhető, hogy a személyiségstruktúrák mindig önfenntartási ösztönökkel vannak felruházva, és csak a Valódi Én szemszögéből oldódhatnak fel.

Szubjektív tapasztalatom a "lélekvesztésekkel" kapcsolatban az, hogy a lélek-aspektusok – szeparációval és veszteségekkel – soha nem semmisíthetők meg, hanem a Valós Én döntésével megtalálhatók, és újra integrálhatók a mindennapi tudatosság struktúrájába ugyancsak tudatos döntéssel.

A nárcisztikus tudat álomszerűsége még néhány sajátosságot hoz magával. A tudatosság két szintre oszlik, az érzékelési szintre, amely a jelenben zajlik, és a fogalmi szintre, amely inkább időtlen, de amelyben – az álmokhoz hasonlóan – könnyebb közvetlenül is megteremteni a saját érzékelést. A szuperegóval való azonosulás révén az élet inkább a fogalmi síkon zajlik, ami rendkívüli képességeket szabadíthat fel, mint például a mintázatok valós, élő struktúráként való érzékelése, ami azt jelenti, hogy ezek az emberek spirituálisan a fogalmi és kollektív síkon tudnak működni, és sokkal tisztábban érzékelik a létet ezen a fogalmi síkon, mint azok, akik egészséges beavatáson mentek keresztül. Ez az értelmezés az "őrületet" a

természet különleges programjaként tiszteli, amely a kollektív irány korrekcióját szolgálja, amikor ez a korrekció az ösztönösből nem érhető el.

Amikor a Megfelelni vágyóval való kapcsolat véget ér és a nárcisztikus visszazökken a tükröző nélküli térbe, a gyermekkori félelem újra felszínre tör, és egyedülálló esélyt kap arra, hogy legyőzze, elengedje, és visszanyerje elveszett egóját. Mindössze annyit kell tennie, hogy megérti az állapotát, és hajlandó elengedni az irányítást. Ez megvalósíthatónak tűnik, ha a sérült gyermek meggyógyult az út során. És hasznosnak bizonyult, ha a nárcisztikus szisztematikusan dolgozott önismeretének, önértékelésének, önbizalmának és önszeretetének gyógyításán. Nem meglepő, hogy a "tükörmunka" itt terápiás módszernek bizonyult.

2.5 A Janus-arcú személyiség kialakulása

A személyiségzavarban szenvedő emberek kora gyermekkori gondozóinak viselkedésmintáinak elemzése azt mutatta, hogy a nárcizmus olyan gondozókhoz társul, akik viselkedése nagyon sarkos, például szerető anya és erőszakos apa, míg a borderline személyiségek általában olyan környezetből származnak, ahol minden gondozó kiszámíthatatlanul viselkedik, egyik pillanatban szerető, a másikban büntető. Ezért a nárcisztikusoknak két különböző, szerzett személyiségük lehet, amelyek önmagukban koherensek, de egymás mellé helyezve teljesen ellentmondásosak. A borderline személyiségből hiányzik ez a részleges koherencia, képes egyszerre azt mondani, hogy "szeress engem", és eltaszítani magától a partnert.

A támogató és nem támogató gondozó közötti kölcsönhatásként megélt élet két külső szerepmódlra tanítja a gyermeket: a bántalmazóra és a megmentőre. Ez a két megfigyelt személyiségarchetípus alternatívát nyújt a domináns áldozatszerep helyett, amelybe a gyermeket a családon belüli erőszak és/vagy az átélt érzelmi bántalmazás taszítja. Ugyanakkor ezek a megszerzett személyiségek szorosan kapcsolódnak a szuperegóhoz, mert az áldozattá válásból való menekülés érdekében választ adnak a "mit kellene tennem?" kérdésre, azaz a megfigyelt bántalmazó és megmentő személyiségek viselkedését veszik át. Ez öntudatlanul történik - tudatosan az ego áldozatként azonosítja magát. Ez az áldozati önazonosítás természetes következménye az elszenvedett folyamatos kellemetlen és önkéntelen interakciónak.

Ez a felfogás szubjektív, személyes tapasztalataim összegéből fakad. Nem vagyok biztos benne, hogy ez a fogalom mennyire általánosítható. De a freudi modell újradefiniálása ...

Ego = elsődleges személyiség

Szuperego = feltételezett személyiségek

... számomra bővíthetőnek tűnik, különösen mivel jobban illeszkedik a drámaháromszög alapvető megértéséhez az alapvető áldozat-bántalmazó-megmentő archetípusok szerint¹³.

¹³ Lynne Forrest: The Three Faces of Victim – An Overview of the Victim Triangle. Online <https://www.lynneforrest.com/articles/2008/06/the-faces-of-victim/> 14.3.2021.

Ha az egyes eseteket részletesen megvizsgáljuk, akkor azt találjuk, hogy ez a modell nagyon nyitott az egyéni körülmények integrálására is, amelyek természetesen kliensenként eltérőek, mert lehetővé válik a személyes gyermekkori élmények integrálása a drámaháromszöggel kapcsolatos személyiségek kialakulásába, megérthetők az archetipikus alapú alapfunkciójuk valamint az egyéni jellemzőik, lokalizálhatók a traumatikus eredetük és megkezdhető a gyógyulás az eredeti traumatikus események kezelésével.

A sebezhető én, azaz az eredeti, pre-narcisztikus hétköznapi tudat, két polaritás között odavissza tud csúszni:

- az egyik, amelyben az életet az elsődleges és a szerzett személyiségek (azaz az ego és a szuperego) közötti ingadozásoként értelmezik, és
- amelyben az életet a támogató és a nem támogató gondozó, mint két ellentétes szerepmóddel közötti küzdelemként értelmezik.

Amikor az áldozatszerep folyamatosan olyan pozícióként jelenik meg, amely már nem fenntartható, az azonosulás a támogató és a nem támogató gondozó közötti oszcilláció állapotába csúszik, és a sebezhető én/egó kirekesztődik ebből a nappali tudatból. Az ego teljes eltörlésének eredményeként találjuk meg a rosszindulatú és a grandiózus narcisztikus személyiséget. Amikor a sebezhető én még elérhető, akkor egy rejtett narcisztikus személyt látunk.

Mivel a gyermekkori példaképek ellentmondásosak – ezek domináns személyiségként integráltak és a szuperego vezeti őket – nem tehetnek mást, mint hogy tudatos és tudattalan rétegekre szakadjanak. Ebből a képből ered a Janus-mítosszal való társítás.

Ez az a pillanat, amikor a narcisztikus teljesen el tud veszni önmagában. A megmentő és a bántalmazó szerepek közötti belső küzdelmet kivetítik a környezetre és azt összetévesztik magával az élettel. Előfordulhat, hogy az egóhoz nem vagy csak nagyon kevés hozzáférés marad, és a gondozói szerepkörök közötti belső konfliktust csak úgy lehet kezelni, hogy a Janus-fej tudattalan részét kivetítjük a körülöttünk lévőkre. Az utolsó lehetőség, ami kínálkozik, a két gondozói szerep közötti ide-oda ingadozás, a sebezhető narcisztikus esetében a leértékelés és a szeretetbombázás között, a Janus-fej másik oldala minden esetben a tudatalattiban rejtőzik, és csak a kivetítésben érzékelhető, amíg az aktív rész a fejét mutatja. Az egót és az áldozatszerep eredeti érzelmi emlékét elhomályosítja a mások véleménye iránti megszállottság a saját énről. A rejtett narcizmusban az én teljes eltörlését csak akkor látjuk, amikor a konfliktushelyzetek reflexszerű viselkedést váltanak ki, amelyet aztán a meglévő személyiségek feldolgoznak. A kettő között valóban látjuk a sebezhető én villanásait.

Ez a szemlélet a személyiségnek a mélységpszichológiai szakirodalomtól némileg eltérő meghatározását használja. Az inkább toxikus személyiséget itt úgy határozzuk meg, mint egy internalizált, reflexív viselkedésmintát, amely egy kezdeti traumából fejlődött ki és saját tudatosságra ébredt. Ez arra enged bennünket következtetni, hogy ez az én része. Emiatt a személyiségek eltávolításának gondolatát sokan nem vették fontolóra. A legtöbb terapeuta hajlamos a viselkedésterápiákon keresztül a személyiségkontrollra összpontosítani. Azonban több tucat sikeres személyiségeltávolítás után, amit magamon végeztem, és a más

klienseken tapasztalatának megfigyeléséből mondhatom, hogy amikor egy személyiséget eltávolítunk, az egyetlen dolog, ami tényleg eltűnik, az a következő:

- a kezdeti trauma, amely felfolgozásra kerül;
- a viselkedés reflexív jellege.

Sem az emlékek, sem a készségek nem kerülnek ki a kliens tudatából; az egyetlen dolog, ami megváltozik, amikor egy személyiséget eltávolítanak, az az, hogy a kliensnek lehetősége nyílik arra, hogy tudatos döntést hozzon arról, hogyan reagáljon egy adott kiváltó tényezőre, ahelyett, hogy kontrollálhatatlan reflexként reagálna.

2.6 A társfüggőség játszmaelméleti értelmezésének következményei

Felvetettük, hogy a Megfelelni vágyó egyes viselkedésmintái egy sikertelen beavatásból eredhetnek, azaz a kliensek a világ olyan felfogásában rekedhetnek, amely hasonló ahhoz a felfogáshoz, ahogyan egy gyermek a valóságot utánozza játék közben. A narcisztikus esetben lehet beavatás, de halva születéssel kísérve. Mindkét esetben arról van szó, hogy azok a felnőttek, akiknek nincs sikeres beavatásuk, felnőttkorukban könnyen szerencsejáték-függőségbe kerülhetnek. Ez egyszerűen azért történhet meg, mert bármi, ami játéknak tűnik, hamis biztonságérzetet ad nekik, míg bármi, ami a való életre hasonlít, megrémíti őket.

Az igazi életet önállóságban éljük. A világban a saját teret el lehet foglalni vagy meg lehet hódítani az én kreatív kifejezése céljából.

Ezzel szemben:

a játék olyan tevékenység, amelynek célja egy bizonyos állapot elérése, kizárólag bizonyos szabályok által megengedett eszközökkel, ahol a szabályok által megengedett eszközök hatóköre korlátozottabb, mint amilyenek a szabályok nélkül lennének, és ahol e korlátozás elfogadásának egyetlen oka az, hogy lehetővé tegye ezt a tevékenységet¹⁴.

Így a gyerekek elkerülhetik, hogy szembesülniük kelljen tetteik következményeivel, miközben élvezik a tanulási élményt és formálják személyiségüket.

Ha a modern társadalomba tekintünk, két olyan struktúrát látunk, amely megfelel a játék definíciójának, és valójában mindennapi életünk egy ijesztő részét fedi le. Ezek a pénz és a hierarchia.

A pénz a biztonság és az irányítás hamis érzetét kelti, miközben játékként elveszi tőlünk a biztonságot és az irányítást. A pénzes játék rendkívül addiktív. Próbáld meg elvenni a függők drogját. A biztonságot azzal az ígérettel kínálják, hogy pénzért mindent megvehetünk, amire szükségünk van, miközben a pénzrendszer egyre nagyobb hiányt teremt azáltal, hogy egyszerűen az élet egyre több aspektusát monetizálja. Az irányítást az az ígéret kínálja, hogy pénzért mindent megvehetünk, amire szükségünk van, miközben elveszítjük az életünk feletti irányítást, amikor arra kényszerülünk, hogy megkeressük a pénzt, amire éppen ezért

¹⁴ Bernard Suits: What Is a Game? The University of Chicago Press, online at: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/288138March> 14th 2021.

van szükségünk. Ennek eredményeképpen a pénz megfoszt minket a felelősségtől önmagunkkal szemben.

A hierarchia a biztonság és az irányítás hamis érzetét kelti, miközben játékként megfoszt minket mind a biztonságtól, mind az irányítástól. A biztonságot a támogatás ígéretével kínálják, amennyiben feláldozzuk az önfelelősségünket azzal, hogy egy hierarchia részévé válunk. Az irányítást a vállalati vagy katonai vezetésben az alárendeltek leigázásának ígéretével kínálják, miközben a felettük állóknak engedelmességniük kell. Ennek következtében teljesen elveszi az önfelelősségünket, mivel minden irányítás a hierarchikus piramis csúcsán van. Ami pedig a biztonságot illeti, kérdezzék meg azokat a milliőkat, akiket munkanélkülivé tettek, vagy akik elestek háborúink csatamezején.

A két játék összekapcsolódik, és ugyanazok a mesterek irányítják őket. Ezek a mesterek történetesen meglehetősen nárcisztikus hajlamúak. Mi rabszolgák pedig futunk, hogy kiszolgáljuk őket.

Ez most nem olyasmi, amit tudományosan be lehet bizonyítani, vagy érzed, vagy nem: bárki, akit beavatnak a felnőttkorba, úgy fogja érezni, hogy a természetes kreatív kifejezőmódját korlátozzák, amikor a pénzrendszer igényeit szolgálja, és soha nem fog önként részt venni egy hierarchiában, egyszerűen azért, mert a kontroll teljes elvesztése nem olyasmi, amire egy felnőtt vágyik. Tisztában vagyok azzal, hogy sok jó szándékú ember van odakint, akik megpróbálnak helyesen cselekedni a hierarchiákon belül, vagy megpróbálják jobbra fordítani a dolgokat azáltal, hogy kék vagy zöld vagy bármilyen színű gazdaságokat indítanak el. Nem áll szándékomban leértékelni az erőfeszítéseiket, csak rámutatok a lehetőségeik korlátaira. Talán itt az ideje, hogy ezt pozitív megerősítésre fordítsuk: ennek a komplexumnak a teljes gyógyulása olyan helyé alakítja át bolygónkat, ahol a gyerekek biztonságban nőhetnek fel és játszhatnak, olyan felnőttek védelmében, akik mindannyian önmaguk kreatív kifejeződését élik, és szabadon megosztják a világgal, amit nyújtani tudnak.

3. Kísérleti gyógyítási protokollok

Még túl korai lenne megbízható gyógyulási protokollokat közzétenni. Az eddig összegyűjtött anekdotikus tapasztalataim az irányított öngyógyítás hagyományából származnak. Tehát nem lehet megkerülni azt a tényt, hogy az ügyfél az, aki meg akar változni. Az ügyfeleknek képesnek kell lenniük arra is, hogy "teljes szívvel" hozzanak döntéseket, olyan döntéseket, amelyek nem mentális reflexióból származnak, hanem olyan helyről, ahol a gondolatok és az érzelmek olyan módon integrálódnak, amely összhangban van a szívcsakra érzékelésével. Ez némi spirituális gyakorlattal jár.

Ennek keretében szeretnék beszámolni arról, hogy mi működött eddig, és mi nem. Különösen igaz ez a nárcisztikusra: amikor megpróbáljuk visszaszerezni a sebezhető énjét, a sebezhetőség szélsőséges fokával szembesülünk. Ez nem fér össze azzal a kivetítéssel miszerint a bántalmazó személyiségük fájdalmat okozott, irányításra kényszerítette és manipulálta azokat, akikről azt hitte, hogy szereti őket.

Mielőtt rátérnénk erre a trükkös részre, vessünk egy pillantást a Megfelelni vágyóra: A Megfelelni vágyó alap-archetípusa egy aktív áldozat - és ennek az áldozatnak szüksége van egy ébresztőre.

Ezt egy ellenőrző lista formájában fogom rögzíteni. Számos technika alkalmazható, mint például az EFT, az NLP, a hipnózis, a pszichodráma vagy akár a múltbéli regresszió, amely - akár valós, akár nem - a pszichodráma egyik rendkívül hatékony formája.

- Ismerd fel, hogy egy mérgező kapcsolatban vagy, ami nem fog javulni, bármennyire is meghunyászkodsz és nyugtatgatsz.
- Ismerd fel: "Azért tapasztalom, amit tapasztalok, mert az vagyok, aki vagyok". Vállald a teljes felelősséget az életed állapotáért.
- Ismerd fel, hogy hamis énedet te teremtetted és azzá váltál, hogy megszűntél hitelesnek lenni, de nem azért mert rákényszerítettek, hanem mert te választottad ezt.
- Ismerd fel, hogy megszállottan törődsz mások jólétével. Azért vagy mások megszállottja, mert nem érzed magad elég jónak, ha csak önmagad vagy. Itt a nácisztikushoz való tükörkapcsolat kézzelfogható. Ő is a másik megszállottja, csak ő arra a képre összpontosít, amit a másik róla alkot. Egyik megszállottság sem jobb vagy rosszabb a másiknál. Mindketten totálisan betegek vagytok és igazán megérdemlik egymást.
- Ismerd fel, hogy hiányzik belőled az önértékelés, az önbizalom és az önszeretet, és hogy ezt az állapotot és az önállóságot úgy kerülöd el, hogy a másiknak engedelmeskedsz és behódolsz.
- Ismerd fel, hogy a meghunyászkodás ugyanolyan aktív, mint az ütés, a karmolás, az ordibálás, és hogy itt te nem áldozat vagy. Ez gyakorlatba átvitt önpusztítás. Ebben nincs szeretet, csak félelem és önsanyargatás.
- Megerősítem/elhatározom: feloldom hamis énemet. Ez megköveteli az eredeti trauma pontos beazonosítását magadban, azon a bionergetikai útvonalon, ami működésbe van hozva a trauma fizikai helyétől az alsó csakrákban a hullóagyig, valamint a kiváltott személyiségek által használt kognitív minta megértését és tudatosítását. A személyiségek egy vagy több hozzáférési csatornán keresztül hagyják el a testet, és átveszik a mentális testet. Meg kell érteni azt a rejtett hasznot, amit ez a személyiségminta elér, és fel kell ismerni, hogy a személyiség csak azért állandósítja a nyomorúságot, hogy visszaszerezze az életenergiához való hozzáférést. Ezzel a megértéssel a minta feloldható. Gyakorlatunkban kiváltjuk, elengedjük a traumát, és kezünkkel kihúzzuk az általa használt hozzáférési sávból (access bar), magunk elé tartjuk, és egy vizualizált ibolya lángban elégetjük. A trauma feloldása szükséges ahhoz, hogy a trauma fizikai helye és a hullóagy közötti bioenergetikai szálát teljesen kihúzzuk. Ez a sámáni hagyományból származik, ez csak egy lehetséges módja ennek. A döntő tényező maga a teljes szívvel hozott döntés. Ne feledjétek, hogy teremtő lények vagyunk, és ha egyszer teremtünk, akkor meg is tudjuk semmisíteni azt, amit teremtettünk.
- Megerősítem/elhatározom: újra integrálok sebezhető énemet. Ez általában a traumatikus emlékek sokkoló hullámaival jár. Ez intenzív lehet, sírásra vagy sikoltozásra van szükség az integrációhoz. Ha egy ilyen érzelmi folyamat sikeres, a végső érzelmi kifejezés a nevetés. Ha a nevetés nem következik be, akkor valamit nem láttak, és a folyamatot újra kell indítani. A nevetés az a lépés, amely újra beállítja

a bélben lévő izomfeszültséget, olyan érzés és hang, mintha egy kifiamodott ízületet kényszerítenének vissza a helyére. Ha ez megtörténik, a gyógyulási folyamat visszafordíthatatlan.

- Az egyik ilyen traumatikus emlék egy kiemelkedően empatikus kapcsolatra vezethető vissza egy túlvédő anyával. Ismerd fel, hogy a döntés, amellyel átvetted és kiegyensúlyoztad a másik tudattalan vagy tudatos érzéseit, a tiéd volt. Hogy az összes félelem, düh és leértékelés érzése, amit helyette hordoztál magadban, az az övé, nem a tiéd. Szeretetből tetted ezt. De ez ma már nem szolgál téged. Soha nem szolgálta őt.
- Lehet, hogy létezik egy bántalmazó archetípuson alapuló másodlagos személyiség, amelynek nincs más funkciója, mint hogy megőrizze és fenntartsa a társfüggőségi mintát azért, hogy életben tartsa a felelőtlen állapotot. Ki kell ezt húzni és fel kell oldani. Ezt megerősítéssel ellenőrizheted: érzem a bántalmazó személyiségeimet. Meg fognak jelenni, ha ott vannak.
- Az önértékelés, az önszeretet és az önbecsülés helyreállítása sokféle módon történhet, például EFTvel, NLPvel, tükörmunkával.
- Ismerd fel, hogy még nem vagy felnőttként beavatott. Érezd, hogy a játékbuborék, amelyben lebegsz, elvált a valóságtól. Úgy nézel a valóságra, mint egy szempár, amelyik egy szempárból néz ki. Érezd az elválás fájdalmát, a vágyat, hogy érezd és éreztesd magad a valóságban.
- Eldöntöm/megerősítem: kezdeményezem, kifakasztom ezt a buborékot, megadom magam a felnőttkornak, egyesítem a szemem és a szemem-a-szememben-t egy egységbe, bármivel, ami a legjobban működik az érzéseim vizuális vagy verbális megjelenítéseként. Megerősítéskor összpontosítsunk a lépre. Fájdalmat kell kiváltania a lépben. Eldöntöm/megerősítem: a beavatás fájdalmán megyek keresztül. Ez egy olyan folyamat, amely napokig is eltarthat, csak el kell indulnia. Előfordulhat gyulladás vagy akár a lép megrepedése is, ami belső vérzés miatt végzetes lehet. A belső vérzés diagnosztizálható magának a szívritmusnak a megfigyelésével. Ha a pulzusszám minden ok nélkül megemelkedik, azonnal kórházba kell menned, mivel ez műtétet igényel. A lépszövődmények súlyosságáról és valószínűségéről még nincsenek adatok. Csak annyit tudunk, hogy a pszichológiai komplexum itt a szervműködéssel függ össze, és egyre több anekdotikus adatot kapunk, amelyek alátámasztják ezt az elméletet.
- E folyamat során jó, ha kapcsolatban maradunk a nárcisztikus személlyel. Figyeld meg, mi húz fel téged. Bárhol is tapasztalod a trauma aktiválását, még több gyermekkori traumát kell feloldanod.

A rejtett nárcisztikusok esetében egészen más protokollra van szükségünk.

- Ismerd fel: "Van egy ismétlődő minta az életemben: nem számít, milyen keményen próbálkozom, a végén mindig bűnbakként, hibáztatva és megszegyenítve találom magam. Mivel ez ismétlődik, biztos van bennem valami, ami ezt okozza". Erősítsd meg: "Azért tapasztalom, amit tapasztalok, mert az vagyok, aki vagyok".
- Soha ne próbálj meg egy nárcisztikus személyt bevezetni a klinikai pszichológia által használt eszköztár elbeszéléseibe. Ez az elbeszélés a társfüggő áldozat szemszögéből íródott. Ez a társfüggő igényeit szolgálja, nem szolgálja a nárcisztikus igényeit.

- A nárcisztikus az áldozat szerepében lép életének színpadára, és így azonosítja a sebezhető ént, azt, akit helyre kell állítani és meg kell gyógyítani. Erre az azonosításra minden további lépéshez szükségünk van. A bűntudat és a szégyenérzet előidézése nem segít.
- A rejtett nárcisztikus képes lesz beismerni, hogy hiányzik belőle az önértékelés, az önbizalom és az önszeretet, és a jellemében rejlő önfegyelemmel némi sikerrel dolgozhat ennek az aspektusnak a gyógyításán.
- A nárcisztikus képes lesz azonosulni azzal a tapasztalattal, hogy bűnbaknak, irányítottak és manipuláltak éri magát. Gyermekkorában ez az élmény valóságos volt. Áldozatul esett, és ezt együttérzéssel kell elismerni. Most, a társfüggő állapotban, aktív Janus-fejű személyiségekkel, nem lesz képes azonosulni a bántalmazó semmilyen formájával, mert a negatív aspektusok mindig a tudattalan szintjén rejtőznek, vagy a társfüggőre vetülnek. Bármilyen megjegyzést vagy állítást, miszerint úgy viselkedik, mint egy bántalmazó, elnyeli a bűnbak-személyiség élménye, amely a sebezhető énjében uralkodik.
- Anekdotikusan a bántalmazói aspektusnak egy előző életbeli tapasztalatban való elhelyezése bizonyítottan teljes megértésre vezet arról az érzelmi komplexumról, amit a múltbeli bántalmazó és a mostani áldozat karmikus tükröződése alkot. Amikor az érem e két oldala kiegyensúlyozott formában válik kézzelfoghatóvá, a kliens hozzáférhet a komplex bioenergetikai formához a lépében. Képes viszonyulni a "bűnbaknak lenni" fájdalmához, amely fizikailag a lépben ül, elismerni az ebben az életben megnyilvánult karmikus kiegyenlítést, ami azt jelenti, hogy teljes felelősséget vállal a tapasztalataiért, majd "energetikai kezeléssel" eltávolítja a fájdalmat a lépből, ami ismét valamilyen sámánizmusból származó spirituális gyakorlatot feltételez. Ez a fájdalomtest, amikor rituálisan eltávolítják, amikor karmikus összefüggésben látják és szeretettel árasztják el, végül átalakul valamivé, amit leginkább az "integritás" szóval lehet leírni, és vissza lehet téríteni a testbe. Az integritás azonban a szívben van, nem a lépben.
- Amikor ez megtörténik, a nárcisztikus még mindig hordozza az általa kialakított személyiségmintákat. De képes lesz arra, hogy empatikus szinten érezze tetteinek hatását, és azonnal visszavonuljon az ilyen cselekedetektől, mert nem áll szándékában fájdalmat okozni.

Bosszantó lehet, hogy a bántalmazó ennyi együttérzést érdemel, míg az áldozatot keményen felszólítják az önfelelősségre. Kultúránk ennek ellenkezőjét fogja kérni, a bántalmazó megbüntetését követeli és az áldozat segítségére siet. Kérlek, vedd figyelembe, hogy ez a gyakori válasz csupán egy funkció a drámaháromszögben, valójában ez a nyomorúság bebetonozása. A gyógyítás ezzel ellentétesen működik.

Ez a fejezet mindenképpen frissítésre szorul, mert a dolgok nem fejlődtek túl ezen a ponton és mivel ez amúgy is csak anekdota, több adatot, változatosabb tapasztalatot kell gyűjteni ahhoz, hogy megtanuljunk megkülönböztetni az egyént az archetipikustól.

Szeretnék meghívni téged, hogy legyél részese ennek az élménynek. Az utainkat a megtett lépéseink alakítják.