

**Andrea
Heretiková
Marsalová**

**Anton
Heretik**

NAKI

ZMS

**Zdravý
a patologický**

IKAR

NARCIZMUS
Zdravý a patologický

Text © 2021 by Andrea Heretiková Marsalová, Anton Heretik
Illustrations © 2021 by Andrea Heretiková Marsalová
Design © 2021 by Palo Bálík
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-8039-7

**Andrea Anton
Heretiková Heretik
Marsalová**

NARCIZMUS

Zdravý a patologický

IKAR

Adamovi, Andrejovi, Antymu, Davidovi, Tomášovi

Obsah

9	Predhovor/Prečo sa venovať narcizmu
11	1. Archetyp Narcis
16	2. Narcis ako literárny hrdina
29	3. Narcizmus ako spoločenský fenomén
37	4. Narcizmus ako psychologická premenná Psychologický termín narcizmu Freudovo chápanie narcizmu Ďalšie psychodynamické teórie narcizmu Typológie narcizmu ako osobnostnej črty Zmerajte si narcizmus (dotazník NPI-16)
56	5. Osobnosť a porucha osobnosti Čo je osobnosť? Čo je a čo nie je porucha osobnosti? Diagnostické kritériá poruchy osobnosti Typy porúch osobnosti
66	6. Narcistická porucha osobnosti Diagnostické kritériá narcistickej poruchy osobnosti Klinické charakteristiky narcistickej poruchy osobnosti
80	7. Terapia narcistickej poruchy osobnosti Motivácia a ciele terapie narcistickej poruchy osobnosti Psychodynamická psychoterapia Skupinová psychoterapia Kognitívno-behaviorálna psychoterapia Podporná psychoterapia Iné psychoterapeutické prístupy Farmakoterapia
104	8. Kazuistiky
130	Záver
130	Literatúra
143	Vecný register
148	Menný register

Predhovor

Prečo sa venovať narcizmu

Po knihe o snoch a ich využití v psychoterapii a osobnostnom raste ponúkame druhú spoločnú knihu, tentoraz o narcizme, zdravom i patologickom. Aj v tomto prípade nás k písaniu viedli **osobné i odborné dôvody.**

Často si navzájom „diagnostikujeme“ a vyčítame rôzne narcistické fenomény. Autorka je presvedčená o tom, že Anty je hrubokoží samolúby narcista, po ktorom jej dobre mienené spätné väzby či priamo kritika stečú ako kvapky dažďa po igelite. Autor Andrei vyčíta jej tenkokožosť, precitlivosť, presvedčenie, že okolie na nej nachádza samé chyby a nedostatky. Ako môžu takí protichodní jedinci spolu vychádzať? Myslíme si, že celkom dobre, pretože si zachovávame schopnosť humorného nadhľadu nad vlastným narcizmom.

Samozrejme, narcizmus je predmetom aj nášho dlhodobého odborného záujmu. Andrea už v roku 2008 vydala knihu *Narcizmus a narcistická porucha osobnosti*, ktorá vychádzala z jej atestačnej

práce zo psychiatrie. Stále pribúdajú klinické i výskumné práce o narcizme, táto téma zjavne fascinuje mnohých vo svete i u nás. Z novších psychologických monografií upozorňujeme na diela Ralfa-Petra Behrendta (2015) a Anthonyho D. Hermanna a spol. (2018). V októbri 2019 sa v Pinelovej nemocnici v Pezinku konali *15. dni dynamickej psychoterapie*, ktoré sa venovali iba problematike narcizmu. Mnohé z prác, ktoré tam odzneli a boli publikované v časopise *Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika 1/2020*, sú pre nás veľkou inšpiráciou a s radosťou ich v knihe citujeme.

Osobné a odborné sa niekedy synchronne prelína. Andrea na spomínanom sympóziu dokončila svoju prednášku a diskusiu, odstúpila od rečníckeho pultu a zrútila sa, pred očami celého publika, z pomerne vysokého pódia. Ona, ktorá tak túži po perfekcionizme a uznaní okolia! Našťastie, neutrpela žiadne zranenie (okrem toho narcistického). A ako z väčšiny trápnych zážitkov nám z „udalosti“ zostala už len veselá príhoda pre známych.

Už pri predchádzajúcich knihách (*Zlo, Humor, Sny*) sme rozmýšľali, ako písať, aby to bolo čitateľné pre laikov, ale aj dosť pregnantne formulované pre odborníkov. Niektoré psychologicko-psychiatrické pojmy v texte vysvetľujeme v zátvorkách. A viaceré odseky sme graficky upravili a zvolili menšie písmo, aby ich čitateľ, ak to považuje za priveľmi odborné, mohol s pokojným svedomím preskočiť.

Chceme poďakovať vydavateľstvu IKAR, jeho výkonnej riaditeľke Valerii Malíkovej a redaktorky Denise Gura Doričovej za ochotu vydať naše dielo aj za starostlivosť o jazykovú úroveň textu. Jane a Paľovi Bálíkovcom ďakujeme, že z knihy spravili ďalší dizajnérsky kúsok. Naša vďaka patrí aj recenzentom prof. MUDr. Jánovi Pečeňákovi, CSc., a PhDr. Michalovi Hajdúkov, PhD., za cenné pripomienky.

V Bratislave 1. 4. 2021

Andrea Heretiková Marsalová, Anton Heretik

1. Archetyp Narcis



V predhovore k Andreinej knihe *Narcizmus a narcistická porucha osobnosti* si psychiater Ivan Žucha položil otázku, aká je úloha mýtov v psychológii a psychopatológii a prečo vznikol **mýtus o Narkissovi**. Odpovedá si: „Mýty obsahujú základné ľudské problémy, také základné, že ich môžeme označiť ako praprotblémy, významné pre pochopenie ľudskej existencie všeobecne. Majú silný archetypálny náboj... sú trvalými pokušeniami myslenia. Narkissos sa videl v zrkadle vodnej hladiny. Demonštroval nástroj, ktorý je pokušiteľský... zrkadlo je objekt s archetypovým pôsobením, je mimoriadne intenzívny významový žiarič. Všimnime si trvalú prítomnosť zrkadla vo svete rozprávok... Valéryho, moderného človeka, fascinoval námet Narkissa: vďaka jeho silnej potrebe sebareflexie. Ak je dnešná kultúra kultúrou (aj) extrémnej sebareflexie a potreby sebareflexie, rozvíja pranámet gréckeho mýtu... Ľudská duša, alebo ľudský mozog, ako chceme, dostali dar: narcizmus. Dar sa môže zneužiť: čo príroda formuje, to môže deformovať“ (Žucha, 2008, s. 3).

Zrkadlo ako fenomén sa naozaj vyskytuje v mnohých **rozprávkach** a v mnohých významoch. V *Snehulienke* zlá kráľovná používa zrkadlo na potvrdenie vlastnej grandióznosti a opakovane sa ho pýta, či je najkrajšia na tejto zemi. Odpoveď, že Snehulienka je krajšia, jej spôsobí narcistické zranenie a vyvolá vražednú túžbu. Intelektuálka Alica z krajiny zázrakov sa s jednoduchým zrkadlením neuspokojí, túži vedieť, čo je „za zrkadlom“, a táto túžba ju vedie na dobrodružnú cestu hľadania. Proces zrkadlenia sa využíva aj v **psychoterapii**. „Zrkadlami duše“ môžu byť klientove nočné (Heretik, Heretiková Marsalová, 2020) i denné sny – imaginácie (Uhrová, 2005).

Robert Graves (2004) vo svojej knihe gréckych mýtov opisuje príbeh o Narkissovi takto:

Narkissos pochádzal z Thespií a bol synom modrej nymfy Leiriopé, ktorú kedysi boh Kefissos obklúčil zákrutami svojich prúdov a znásilnil. Veštec Teiresias vyjaviť Leiriopé, prvému človeku, ktorý

ho požiadal o veštbu: „Narkissos sa dožije požehnanej staroby, ak nikdy nespozná sám seba.“

Už keď bol Narkissos dieťa, dalo sa každému odpustiť, že sa doňho zamiloval, a keď mal šesťnásť rokov, cesta za ním už bola posiatá odvrhnutými milencami oboch pohlaví.

* * *

Medzi tieto lásky patrila aj nymfa Échó, ktorá mohla používať hlas jedine tak, že hlúpo opakovala výkriky druhých. Bol to trest za to, že dlhými rečami zdržala Héru, a tak sa Diove milenky, horské nymfy, vyhli jej žiarlivému zraku. Raz, keď Narkissos vyrazil loviť jelene do siete, Échó išla tajne za ním pustým lesom bez jedinej cestičky. Túžila ho osloviť, ale sama nemohla prvá prevraviť. Nakoniec Narkissos zistil, že sa zatúlal ďaleko od svojich druhov, a zakričal: „Je niekto tu?“

„Tu!“ opakovala Échó, čo Narkissa prekvapilo, lebo nikoho nevidel.

„Pod sem!“

„Pod sem!“

„Prečo sa predo mnou schovávaš?“

„Prečo sa predo mnou schovávaš?“

„Stretnime sa tu!“

„Stretnime sa tu!“ opakovala Échó a plná radosti vybehla zo svojej skrýše, aby Narkissa objala. Ten ju však hrubo striasol a utekal preč. „To skôr zomriem, než sa s tebou vyspať!“ kričal.

„S tebou vyspať,“ prosila Échó.

Narkissos však už bol preč a nymfa strávila zvyšok života na opustených cestičkách. Trápila sa láskou a zahanbením, až z nej zostal len hlas.

* * *

Raz Narkissos poslal meč svojmu najvytrvavejšiemu nápadníkovi Ameiniovi, po ktorom je nazvaná rieka Ameinios. Je to prítok Helissónu, ktorý tečie do Alfeia. Ameinios vyzval bohov, aby ho pomstili, a zabil sa na Narkissovom prahu.

Artemis prosbu vypočula a dosiahla to, že sa Narkissos zamiloval. Milostné naplnenie mu však odoprela. V Donakóne v Thespiách totiž prišiel k studničke, čistej ako zrkadlo, dosiaľ nezmutenej dobytkom, vtákmi, divou zverou, ba ani vetvami stromov, ktoré ju tienili. A keď sa vyčerpaný vrhol na trávnatý okraj, aby uhasil smäd, zamiloval sa do odrazu svojej tváre. Najprv sa pokúsil objať a pobožkať krásneho chlapca, ktorý sa pred ním objavil, ale o chvíľu spoznal sám seba, zostal tam ležať a hodinu za hodinou uchvátenne hľadel do studničky. Ako mohol znieť, že má a zároveň nemá? Zármutok ho ničil, predsa sa však zo svojich múk radoval. Vedel aspoň to, že jeho dvojník mu bude za všetkých okolností verný.

* * *

Aj keď Échó Narkissovi neodpustila, trúchlila za ním. Súcitne opakovala „Beda, beda!“, keď si vrazil dýku do prs, a takisto „Mládenec márne milovaný, zbohom!“, keď naposledy vydýchol. Zem nasiakla jeho krvou a vypučal z nej biely narcis s červeným stredom, z ktorého sa dnes v Chairóneii získava balzamová masť. Odporúča sa pri poruchách sluchu (aj keď môže spôsobiť bolesti hlavy), ako liek na rany a na hojenie omrzlín (Graves, 2004, s. 289–290).

Gravesovu verziu mýtu o Narkissovi sme opísali doslova nielen pre nespornú literárnu hodnotu. Dáva vyniknúť mnohovrstevnosti archetypu o Narcisovi. Vysvetľuje, prečo je narcizmus, individuálny i spoločenský, a narcistická porucha osobnosti, takou vzrušujúcou témou pre generácie spisovateľov, ale aj psychológov či psychiatrov. Archetyp prináša úvahy o traume pri samom splodení Narkissa. Otvára otázky, aké mal vlastne osobnostné črty. Spĺňal by Narkissos diagnostické kritériá narcistickej poruchy osobnosti? Ako sa kultúra gréckeho Olympu podieľala na formovaní jeho charakteru, bola „narcistická“? Čo nám hovorí tento archetyp o zložitých emóciách závidi či žiarlivosti v našom živote? Súvisí narcizmus s našou sexuálnou orientáciou