



Diplomski rad
Narcizam kao poremećaj savremenog društva i kreativna adaptacija pojedinca

Edukant: **Bojana Stanković**

Mentor: Marija Stefanović

Beograd, mart 2024

Sadržaj rada

Apstrakt	3
Uvod	4
Narcizam kroz istoriju.....	4
Mit o Narcisu	6
Priča o Dorjanu Greju.....	7
Narcizam.....	9
Uloga slike i tela	9
Potiskivanje i poricanje osećanja	10
Selektivna percepcija u svrhu poricanja osećanja.....	11
Osećanja.....	11
Seksualno osećanje.....	12
Moć i kontrola	12
Laganje.....	13
Bes.....	13
Opšti pregled i zastupljenost poremećaja u kliničkoj praksi	14
Geštalt pristup narcističkom poremećaju	15
Iskustveni ciklus	18
Otpor/adaptacija kontaktu	18
Stid, potreba i stid od potrebe.....	19
Sistemi podrške	20
Bazične polarnosti.....	20
Fenomenološke transakcije.....	21
Funkcije kontakta	21
Geštalt terapija osoba sa narcističkim poremećajem ličnosti.....	21
Svesnost.....	23
Zaključak.....	24
Literatura.....	25

Apstrakt

U ovom radu biće posmatran narcizam kako na individualnom, tako i na društvenom i kulturološkom nivou. Ako posmatramo individualni koncept, narcizam se odnosi na poremećaj ličnosti „kojeg karakteriše preterano ulaganje u sliku o sebi, nauštrb svog pravog „ja““ (Lowen, 2018) Kada posmatramo kulturološki, narcizam podrazumeva gubitak ljudskih vrednosti koji se vidi u nedostatku brige za okolinu, kvalitet življenja i bližnjeg svog. Društvo danas žrtvuje prirodno okruženje, neoseljivo je prema potrebama drugih živih bića a sve u cilju ostvarivanja profita. Materijalne stvari koje se nagomilavaju postaju mera kvaliteta života, bogatstvo je važnije od mudrosti, uspeh od samopoštovanja i dobijamo kulturu koja ceni više sliku od suštine što je čini narcističnom. (Lowen, 2018)

Narcizam će biti opisan kako se razvija kroz istoriju, od mita o Narcisu, po kome je ovaj poremećaj i dobio ime, do danas. Akcenat će biti na geštalt pristupu ovom poremećaju kao kreativnoj adaptaciji koja je, kao i sve kreativne adaptacije, u nekom momentu spašavala život, a u sadašnjem trenutku ga koči.

Narcizam se ogleda u ulogi slike o sebi, koja je način da se osoba disocira od osećanja. Dolazi do rascepa osobe na prihvaćene i odbačene delove selfa. Odbačeni delovi se projektuju na druge. Slika narcisa je slika snage i čvrstine, a projekcija na druge će biti ranjivost i slabost koja se mora uništiti. Na te odbačene delove selfa terapeut naročito mora da obrati pažnju, kako bi klijent mogao da ove negativne aspekte prihvati. Zbog potiskivanja i poricanja osećanja dolazi do telesne blokade, koja se manifestuje u brzim pokretima očiju, stegnutoj vilici, griženju usne, itd. Ovo su pokreti na koje je potrebno obratiti pažnju, jer nas može zavarati njihov samouvereni, lep izgled.

Narcisoidni klijent je anksiozan kad je u pitanju konfluencija, pa će biti nepoverljivi prema terapijskom procesu. To im pravi poteškoće da posegnu za pomoći i da definišu sebe kao nekoga kome je pomoć potrebna.

Ljudi imaju dvojan identitet, jedan je identifikacija sa egom, a drugi sa telom i telesnim osećajima. Mi i osećamo i mislimo. Kod zdrave osobe ova dva identiteta su u skladu. Do poremećaja dolazi kada je manjak ovog sklada između slike o sebi i sopstva. Težina poremećaja je direktnoj proporciji sa neskladom, a zavise od različitih primarnih iskustava. Narcisi ne dopuštaju da bilo kakvo jače osećanje dopre do svesti, a telo tretiraju kao objekat podložan kontroli volje. Za razliku od teških poremećaja, narcisi su svesni svoga tela, veremena i prostora. Poricanje osećanja se najčešće manifestuje u odnosu narcisa prema drugima. Kako poriču osećanja prema sebi, neosetljivi su i prema drugima, što dovodi do velike usamljenosti i neispunjenosti.

Zbog desenzitizacije, napetosti i retroflektovanja neprihvaćenih delova sebe, rad na telu je od izuzetnog značaja. Da bi došlo do promene, rad sa ovakvim klijentima je dugotrajan i zahteva proširivanje svesnosti i sposobnosti podnošenja jakih emocija. Napetost u telu i krutost će se vremenom smanjivati, a to bi trebalo da rezultira sposobnošću da se obuzdaju i podnesu jake emocije. Na ovaj način klijentov hranljiv odnos sa terapeutom može da mu pruži iskustvo afektivne veze za koju je bio uskraćen.

Ključne reči: narcistički poremećaj ličnosti, geštalt terapija, grandioznost, nedostatak empatije

Uvod

Narcizam kroz istoriju

U viktorijanskoj epohi tipična neuroza je bila histerija kao rezultat blokade seksualnog uzbuđenja. Usled suzbijenih seksualnih nagona i seksualnih osećaja osobe su znale plakati, nekontrolisano vrištati pa čak i padati u nesvest. To se dešavalo mnogim viktorijanskim ženama koje su bile izložene javnom izražavanju seksualnosti. Ovo je bila osnova rada Sigmunda Frojda na osnovu koje je počeo razvijati psihoanalizu. U viktorijanskom periodu vrednovala se čednost i klasna struktura sa akcentom na poštovanje autoriteta, što je dovelo do formiranja krutog superega koji je ograničavao seksualno izražavanje, anksioznost i osećaj krivice.

Pedesetih godina prošlog veka, svest i strah od rata počinje da jenjava, istovremeno važnost zajednice i zajedništva počinje da slabi, a fokus se polako pomera ka pojedincu i individualnosti. Seksualna čednost zamenjena je seksualnim egzibicionizmom i pornografijom. Interesovanje za zajednicu opada, dok interesovanja za dostizanje ličnih ciljeva u javnom životu raste. Ljudi mnogo manje pate zbog osećaja krivice po pitanju seksualnosti, ali se zato više žale na nesposobnost da seksualno funkcionišu. (Lowen, 2018) Politika počinje da se menja ka demokratiji, ljudskim pravima i slobodama, što je dodatno centralizovalo individualno iskustvo. Sve su ovo pojedini aspekti iste tendencije – briga o samom sebi – koje su navele Laša na ideju “narcističkog društva” (Laš, 1978).

Na socijalnom nivou nastupaju progresivne promene koje vode ekstremnim posledicama kao što su trend ka oslanjanju ekskluzivno na sopstveno mišljenje i iskustvo umesto eksternog autoriteta. Ovu pojavu Fridman naziva horizontalno društvo (Fridman, 2002) a danas bi ga možda čak mogli nazvati borderlajn društvo (Salonija, 2013). Prema Gudmanu bi bilo preciznije koristiti termin narcistička “orijentacija”.

Loven posmatra današnji narcizam kao određeni nivo nestvarnosti u kulturi i pojedincu. Nestvarnost nije samo neurotična, već je i psihotična. Loven kaže da postoji nešto ludačko kada je reč o postizanju uspeha koje je iznad potrebe da volimo i budemo voljeni, iznad povezanosti sa svojim telom i njegovim osećajima. Isto to možemo pronaći u kulturi koja zagađuje vazduh, vodu i zemljište u ime višeg standarda življenja. Kada govorimo o ludilu, ludilo se smatra kao „odlika osobe koja je van dodira sa stvarnošću sopstvene kulture“. (Lowen, 2018) Ako se vodimo ovim kriterijumom, narcis se ne smatra ludim, jer i sama kultura poseduje određeno ludilo. Kada se distanciramo i posmatramo ljude u velikim gradovima nalilazimo na pregršt onih koji su ludački osednuti pokušavajući da zarade više novca i steknu više moći. Zaboravlja se šta znači biti čovek? Kako da izbegnemo sve ovo da ne postanemo narcisi? (Lowen, 2018)

Kada poredimo viktorijansko vreme sa sadašnjim, govorimo o periodu u kome je kultura nametala jaka osećanja i stroga pravila i ograničenja u pogledu seksualnosti što je dovodilo do histerije, dok danas postoje mala ograničenja u pogledu izražavanja seksualnog impulsa, ali u pozadinu se stavljaju osećanja što dovodi do narcizma.

Ovaj istorijski osvrt je bitan za sagledavanje visoke rasprostranjenosti narcizma danas. Frojd govori o postojanju „primarnog narcizma kod svakoga, koji se na duže staze može manifestovati kao onaj koji dominira odabranim objektom“. (Frojd, 1919; Lowen 2018) Do patologije dolazi usled neuspeha deteteta da pređe iz stadijuma ljubavi prema sebi (primarni narcizam) do prave ljubavi koja je usmerene prema drugome. (Lowen, 2018)

Danas se u psihoterapiji na narcizam gleda na sličan način, u smislu da potiče od poremećaja odnosa roditelj – dete. U istoriji formiranja narcistične organizacije i narcistične kreativne adaptacije su roditelji koji ili nisu dovoljno empatični, ne obezbeđuju dovoljno emotivne nege i podrške ili s druge strane oblikuju dete sa vlastitom slikom onoga kakvo bi dete trebalo biti, ne pošujući detetovu individualnost. Narcisi koji su nastali od roditelja rođenih 50tih i 60ih godina prošlog veka više odgovaraju ovom prvom načinu nastajanja ovog poremećaja jer je tada politika počela da se menja, dok za današnje društvo su karakterističniji svemoćni roditelji koji drže dete pod „staklenim zvonom“ tretirajući decu kao „kraljevska visočanstva“ sugerišući grandioznost „ja sam poseban, pa je s toga i moje dete posebno“.

(Lowen 2018)

Mit o Narcisu

Narcis je bio zgodan Tespijski mladić u koga se zaljubila nimfa Eho. Hera je lišila Eho moći govora, tako da je ona bila u stanju da ponavlja poslednje slogove reči koje je čula. Zaljubljena u Narcisa, a u nemogućnosti da to izrazi, biva odbijena od njega i umire od tuge. Zbog ovoga bogovi kažnjavaju Narcisa time što se zaljubljuje u sopstvenu sliku. Tiresije je prorekao da će Narcis živeti sve dok ne vidi sam sebe. Jednog dana kada je ugledao svoj odraz u vodi bio je opčinjen lepotom. Uzalud je pokušavao da rukama zagrlji i poljubi sliku koja se istovremeno i smešila i plakala. Narcis se toliko zaljubio u spostvenu sliku da se nije pomerao. Zaboravio je na hranu i san, klonuo od iznemoglosti i pretvorio se u cvet narcis koji raste na obalama jezera.

Postoji i druga verzija ovog mita. Ovidije u *Metamorfozama* objašnjava zašto je baš bol prilika za Narcisovo zalečenje: I njegove suze su zaljuljale površinu vode u kojoj se ogledao, koja se rasula u talase... Kad Narcis počne da plače, njegove suze stvore talasanje na površini vode, i na trenutak njegov odraz u vodi nestane. Narcis, u tom trenutku, ima priliku da shvati da je odraz u vodi samo slika, da shvati da je to samo iluzija... Ali prilika prolazi neiskorišćeno jer nemoć je za Narcisa preteška i nenaučena. Pesnik nastavlja: Narcis ne može više da izdrži, on ponovo priziva svoj odraz čeka da se voda smiri da bi se njegova slika opet pojavila. I onda nastupa tragični ishod: Narcis se davi da bi se spojio u strastvenom i smrtonosnom poljupcu sa slikom sebe.



Karavađo, "Narcis", 1597–1599

Narcisova bol se sastoji u sledećem: moje biće nije definisano time ko sam ja, mojim iskustvom nego je ono definisano mojim izgledom za koji mislim da sam, mada stalno sanjam da će jednog dana doći dan kada ću ja konačno moći da budem ja - ono Ja koje znam da imam ali ne znam kako da do njega dođem i kako ga pokažem.

Fragilnost narcisoidnog ega nastaje tako što detetovo ja nije viđeno i nije podržano, stoga dete emotivno zaključuje: ja moram da kreiram jedan novi doživljaj sebe koji je u skladu sa očekivanjima i zavisim od tih očekivanja.

Karakterističan introjekt o sebi “moraš biti savršen da bi te drugi voleli” ne samo da ne dozvoljava grešku, već ne dozvoljava cele delove osobe, isključuje čitave delove selfa, iskustva, misli, emocija, tela.

Odbacuju se autentični delovi samo zato što drugi nisu umeli da ih vide (ili su ih ignorisali jer nisu umeli da se nose s njima).

Iz odraza očiju roditelja (ili odsustva reakcije roditelja) donosi se zaključak da nisam okej/dovoljan, da ne vredim i da moram iskoreniti sve potencijalne slabosti u sebi kako bi pripadao i zaslužio ljubav. Kasnije rade sebi, ono što su im nekada radili ljudi koje su voleli (a čija je ljubav bila uslovljena "ako budeš onakav kakav ja zamišljam da treba da budeš, dobićeš moju ljubav").

Stoga se Ego konstantno samoreguliše mehanizmom koji ga čuva od viđenosti, od povrede, od odbijanja, od neprihvatanja, a stoga i od kontakta.

Self se povlači i na kontaktnim granicama se ne pojavljuje uvek i ne pojavljuje svojim punim bićem. Sopstveni telesni doživljaj biva zamenjen, kao što je Ovidije već shvatio, slikom sebe ili senkom. To je slika sebe koju je video u očima njegove majke, bez shvatanja da je to samo slika, a ne deo njega samog. U ovoj poremećenoj percepciji sebe, njegov bol prerasta u očajanje: u stvari, on traži, izvan sopstvenog tela (u divljenju i aplauzu, u očima drugih), umesto da traga u unutar sopstvenog tela.

“Ono za čim žudim je unutar mene”, kaže Ovidijev Narcis.

Priča o Dorjanu Greju

Klasična studija o narcisodnoj ličnosti je izmišljena priča „Slika o Dorjanu Greju“, Oskara Vajlda. Iako je pisana 1890-1891. godine i dalje je aktuelna i u današnjoj kulturi veoma primenljiva.

Kao i Narcis, Dorjan Grej je bio izuzetno lep mladić, koji je bio i prijatan, uviđavan i brižan. Njegova lepota je zainteresovala jednog poznatog slikara, koji je odlučio da naslika njegov portret. Istovremeno, Dorjan sa svojom lepotom je zainteresovao lorda Henrija, oholog čoveka, koji je odlučio da ga poduči ponašanju prefinjenog sveta. Lord Henri je ubedio Dorjana da je poseban zbog svoje lepote i kako je dužan da tu lepotu sačuva. To bi mogao da postigne tako što neće dozvoliti da mu bilo kakava jaka osećanja poremete mir uma, a samim tim neće mu se oštetiti površina tela. Ova ideja je obuzela Dorjana i on je neprestano razmišljao o svojoj lepoti, prolaznosti vremena i gledao svoj naslikani portret koji ga je prikazivao kao mladog i lepog mladića koji zrači dok on stari. Dorjan se molio da se situacija obrne, što se u knjizi i događa: slika je starila, a Dorjan nije.

Prolazile su godine, a Dorjan nije stario, sa 50 godina je izgledao kao da ima 20. Nije imao ni jednu boru koja bi mogla da ukaže na muke života. A tajna je ležala u slici koja je starila umesto njega. Slika je postajala ružna, prikazujući ružnoću života bez osećanja. Zbog toga Dorjan je sliku sakrio i više je nije gledao.

Dorjan je živeo život bez osećanja, predavajući se telesnim zadovoljstvima. Lako je zavodio žene, a odmah zatim ih odbacivao. Mladićima kojima je bio idol, manipulisao je, tako što ih je uvodio u svet

droge i poroka. Svojim ponašanjem je upropaštavao živote, a vrlo brzo je doveo do samoubistva jednu dragu, mladu glumicu koja se zaljubila u njega, a koju je odbacio jer nije uspjela da postigne glumački nivo zbog koga se Dorjan zainteresovao za nju. Sve ovo nije izazvalo ni trunku kajanja. Svoj portret je izbegavao, a istovremeno je izbegavao da se suoči sa stvarnošću vlastitog života.

Za Dorjanov portret su znali samo autor slike i lord Henri. Kada je slikar posle nekog vremena poželo da vidi svoju sliku, Dorjan ga je ubio. Telo je uklonila osoba koja je bila opčinjena Dorjanovom lepotom i koju je Dorjan izmanipulisao, nakon čega je izvršila samoubistvo. Ipak ni sam Dorjan nije odoleo radoznalosti i posle dužeg vremena otkrio je i pogledao sliku. Prizor je bio užasan. Njegov portret je postao iskrivljen, izmučen i ostareo. Nije mogao da podnese ono što vidi, uzeo je nož i isekao sliku. Narednog dana pronašao ga je sluga kako leži mrtav ispred slike sa nožem zabodenim u srce. Postao je starac sa iskrivljenim i izmučenim licem. Ova metafora nam opisuje kako se bol i ružnoća probijaju kroz poricanje i kako osoba može da ostari preko noći. (Lowen, 2018)

Oskar Vajld je krenuo od premise da je svaki čovek rođen dobar, a da je ljudska narav kvarljiva. I sam Dorjan je bio u početku lep i iznutra i spolja, nije to bila fasada. Nevina osoba može da bude zavedena slikama moći, ljubavi, bogatstva, statusa... Sve ovo pothranjuje razvijanje narcisoidne ličnosti. (Lowen, 2018)

Iako je ova priča izmišljena, dobro opisuje kako narcisoidne ličnosti poriču osećanja, kako se mogu fizički predstavljati, bez otkrivanja njihove unutrašnjosti. Neki narcisi umeju da izgledaju dosta mlađe, kao da nemaju brige i probleme. Oni ne dozvoljavaju da im unutrašnji događaji dopru do površine uma, a nakon toga i tela. Na koncu, unutra svi jednako starimo. (Lowen, 2018)

Tema mladosti i starenja je večna tema, a čini se da je danas aktuelnija više nego ikada. Svi mi imamo dozu narcizma u sebi i svi smo po malo Dorjan Grej. Vrlo rano nas uče da prikrivamo osećanja i da se prikazujemo u svetu drugačije. Savremena kultura nam promovise „godine su samo broj“ neprihvatajući starenje. Potrošačko društvo promovise kupovinu garderobe kako bi se sakrilo telo koje stari, ljudi se izlažu raznim tretmanima kako bi umanjili bore, vežbanje i dijete kako bi se zadržao mlad izgled i vitak stas... kao da smo u nekoj masovnoj defleksiji, ne želimo da se suočimo sa stvarnošću života. Telo nam stari, a u glavi su nam slike nas kako smo izgledali dok smo bili mladi. Ovo se ne odnosi samo na lice, već prelazi i na telo. Zanemaruje se nedostatak sklada i gracioznosti pokreta, što često možemo da vidimo kod starijih roditelja.

Naš zadatak kao terapeuta treba da bude usmeren da klijenti sa narcisoidnim poremećajem stupe u kontakt sa svojim telima, da povrate potisnuta osećanja i da ponovo uspostave izgubljenju ljudskost. To je rad na smanjenju mišićne napetosti i krutosti. Svi žude da za nekim ko će ih razumeti. Da bi terapija bila uspešna, terapeutov zadatak je da razume bol klijenta, da oseti strah i da prihvati ovaj mehanizam kreativne adaptacije kao jedini način da se očuva zdrav razum. (Lowen, 2018)

Narcizam

Uloga slike i tela

Opis narcisa kako ga mi danas doživljavamo je samo delimično tačna. Narcisa opisujemo kao osobu koja je toliko preokupirana sobom da zanemaruje sve ostalo. Doživljavamo ga kao sebičnog i pohlepnog koji stavlja svoje „ja“ na prvo mesto. Tačno je da narcisi ne pokazuju dovoljno brige za druge, ali isto tako nemaju osećaj za svoje potrebe. To nas dovodi do toga da narcizam predstavlja ulaganje u vlastitu sliku, za razliku od vlastitog sopstva. On voli sliku o sebi, ali ne i sebe. Zar ne brinemo svi o sopstvenom „imidžu“ na neki način? Ulažemo vreme i novac kako bismo izgledali lepše, mlađe, modernije, kako bismo se što bolje predstavili okolini. Okupiranost izgledom je sastavni deo savremenog života. Da li nas onda ovo sve čini u neku ruku narcisima? Ne. Treba praviti razliku između zdravog samopouzdanja i narcizma. Treba praviti razliku između zdrave brige za sopstveni izgled u kojoj postoje osećanja za sopstvo i između izmeštanja identiteta od sopstva prema slici, predstavljenom imidžu.

Dete se rađa sa svešću o sebi (sopstvom) što je biološki, a ne psihološki fenomen. Ego je organizacija uma koji se razvija kako dete raste. Osećaj sopstva, se razvija kako se ego definiše. Sopstvo možemo definisati kao osećajni aspekt tela i možemo ga doživeti jedino kao osećanje. Ego nije sopstvo, ali ga percipira. Kako kaže Dekart: „Mislím, dakle jesam“. I računari razmišljaju ali ne osećaju.

„Umesto da funkcioniše kao objedinjena celina, ličnost se deli na dva dela: aktivno „ja“ – ego, koje posmatra, s kojim se osoba identifikuje i pasivni, posmatrani objekat – telo.“ (Lowen, 2018) Ego bi trebalo da posmatra unutrašnje osećaje organizma i sveta i da se tome prilagođava, kako bi se povećalo blagostanje sopstva. Ovo se manifestuje se tako što aktivnosti voljne muskulature artikulisano kontrolišu putem volje i regulišu reagovanje osobe na svet. (Lowen, 2018)

Kako se osećamo zavisi od toga šta se dešava u telu. Ego ne može stvoriti osećanje, ali može da ga kontroliše. Ne možemo voljno stvoriti apetit, osećanje ljubavi, seksualnost, bes. Možemo slikama aktivirati ova osećanja, ali samo ako su prethodno bila u našem iskustvu.

S telom imamo dvojak odnos. Doživljavamo ga kroz osećanja ili imamo sliku o njemu. Zdrava osoba se kreće na ovom kontinuumu, a preduslov je da je prihvatila sebe. Upravo je ovo nedostatak kod narcisoidne osobe gde se libido ulaže u ego, a ne u telo ili sopstvo. Bez prihvatanja sebe, nema ni ljubavi prema sebi, a onda ni prema drugima. Ljubav je deljenje sopstva sa drugima. Seksualni čin predstavlja izraz ljubavi kada postoji ovakvo deljenje, a narcisoidan čin kada deljenja nema. Čovekova priroda jeste da treba drugoga. Kada imamo osećaj za sebe, druga osoba nam je potrebna kako bismo ovaj osećaj podelili. Kako narcis nema ovaj osećaj, njemu su drugi potrebni da bi mu se divili i gradili njegovu grandioznu sliku o njemu. Ukoliko nema odobravanja i divljenja, ego narcisa se izduvava. S druge strane i kad mu se dive to je na nivou ega, a ne sopstva, tako da narcis može lako da odbaci one koji mu se dive.

Ljudi imaju dvojan identitet, jedan je identifikacija sa egom, a drugi sa telom i telesnim osećajima. Mi i osećamo i mislimo. Kod zdrave osobe ova dva identiteta su u skladu. Do poremećaja dolazi kada je manjak ovog sklada između slike o sebi i sopstva. Težina poremećaja je direktnoj proporciji sa neskladom. Ova razlika je najizraženija kod šizofrenije, gde nema dodirnih tačaka sa stvarnošću. Kod narcisoidnog poremećaja nesklad je manji nego kod šizofrenije, ali je dovoljan da stvori rascep identiteta. Narcisi ne dopuštaju da bilo kakvo jače osećanje dopre do svesti, a telo tretiraju kao objekat podložan kontroli volje. Za razliku od teških poremećaja, narcisi su svesni svoga tela, veremena i prostora.

Kada govorimo o uspesima, oni nisu rezervisani samo za narcise. Osoba može biti javna, može imati položaj, novac i moć, ali to je ne čini narcisom. Narcis se postaje ako svoj lični identitet se utemelji na javnoj slici, umesto na telesnom osećanju. (Lowen 2018)

U našoj kulturi ljudi su postali preokupirani sopstvenim slikama i brizi o telu što podržava narcisoidan stav. Gde je onda granica između brige o zdravlju i narcističkog poremećaja. Ukoliko želimo da održimo zdravlje, potrebno je da vežbamo vodimo računa o ishrani, ali na žalost većini je danas imperativ izgledati dobro, a ne osećati se dobro. Epidemija je onih koji žele da izgledaju mršavo, da imaju čvrsta tela, da mogu dosta da rade i izgledaju mlado. Cilj dobrog izgleda trebalo bi da bude rezultat dobrog osećanja u sopstvenom telu. Dobar izgled manifestuje se sjajem u očima, blagim izrazom lica, telom koje je vibratno i živo. Bez dobrog osećaja, osoba može samo da projektuje sliku za koju smatra da je dobar izgled. „Na kraju, slika se pokaže kao vrlo loša maska; ona više ne prikriva tragediju praznog unutrašnjeg života“. (Lowen 2018)

Lepota žene nije u odeći koju nosi, figuri koju nosi ili načinu na koji se češlja. Lepota žene se vidi u njenim očima, jer su to vrata njenog srca, mesto gde ljubav prebiva. Prava lepota u ženi ogleda se u njenoj duši. To je briga koju ona s ljubavlju pruža, strast koju pokazuje i lepota žene samo raste sa godinama.

— Audrey Hepburn

Potiskivanje i poricanje osećanja

Svi neurotičari, uključujući narcise, potiskuju svoja osećanja, tako što umrtvljuju delove tela kao što je stezanje vilice da bi se sprečilo plakanje. Ukoliko se dešava stalno, vilica ostaje zamrznuta u tom položaju, a plakanje gotovo da postaje nemoguće. Pored potiskivanja, postoji i važnija odbrana a to je poricanje. Osećanje predstavlja percepciju unutrašnjeg telesnog događaja. Ako nema tog događaja, nema ni osećanja, nema šta da se percipira. Ako držimo podignutu ruku pet minuta, ruka će utnuti i izgubićemo osećaj u ruci. Da bi osećaj povratili, potrebno je da pomerimo ruku. Zaustavljanjem pokreta, osoba se može umrtviti. Kada se impulsima i aktivnostima odseče pristup svesti dolazi do blokiranja funkcije percepcije, odnosno poricanje osećanja. (Lowen 2018)

Najčešći primer poricanja osećanja je osoba koja viče. Kada je pitamo zašto se ljuti, ona odgovara: „ko je ljut?“. Kako bi osoba održala sliku koju želi sprečava bilo kakvo osećanje. Tako i ovo vikanje može objasniti sa „ljudi me nisu slušali, samo sam pokušavao zauzeti stav“. Akcija se disocira od osećanja i opravdava slikom. Poricanje osećanja se najčešće manifestuje u njihovom odnosu prema drugima. Kako poriču osećanja prema sebi, neosetljivi su i prema drugima, pa mogu biti destruktivni prema drugoj osobi, nemisosrdni, eksploatatori, sadisti. (Lowen 2018)

Kako se u današnjoj kulturi neguje narcizam, najbolje se vidi kroz značaj koji se pridaje pobedi. Teži se ka vrhu, da se bude broj jedan, u bilo čemu. Sve ovo iziskuje dosta žrtvovanja ili poricanje osećanja kako ništa ne bi ometalo tu pobedu. (Lowen 2018)

Ekstremni primer je vojnik u ratu kome je pobjeda pitanje života i smrti, tu za osećanja nema mesta. Vojnici funkcionišu uglavnom u okviru slike, a osećanja zadržavaju za svoje saborce. Bez ovog mehanizma rizikuju da postanu mašine za ubijanje ili da polude. Vojnik nije narcis, ali koristi ovaj mehanizam kao da jeste u cilju preživljavanja. Neprijatelj se opisuje kao slika – žuti, Švabe, nacist itd. I dužnost im je da je unište. Da bi to uspele i sami moraju postati slike. Vojnici slušaju naredjenja, bore se, deluju i ne osećaju. Ne smeju osetiti strah ili tugu. Svako narušavanje ovoga može ih dovesti u sukob sa nadređenima i ugroziti im preživljavanje.

Narcizam rascepljuje osobu na prihvaćene i odbačene delove selfa, a ove odbačene projektuje na druge. U prethodnom slučaju vojnika, vojnik se identifikuje sa onim šta je ispravno, da se bori za pravdu i čast, a okrutnost i nečasnost pripisuje neprijatelju. Slika narcisa je slika snage i čvrstine, a projekcija na druge će biti ranjivost i slabost koja se mora uništiti. (Lowen 2018)

Emocije, potiču od latinske reči *emovere* – kretanje, kretanje ka van. Svaka emocija predstavlja pokret od centra ka periferiji. Ljubav doživljavamo kao impuls za posezanje prema drugome, ljutnja kao impuls za udaranje, tuga za plakanje. Da bi se emocija osetila, ovaj impuls mora dospeti do površine tela. Osećanje možemo potisnuti tako što ćemo umrtviti telo. Nema unutrašnjeg kretanja, nema šta da se oseti. Zaustavljanje pokreta usled mišićnih napetosti ima za rezultat potiskivanje emocija. Ovakva napetost stvara ukrućenost u telu, delimičnu umrtvljenost. (Lowen 2018)

Posmatrajući telo, možemo prepoznati koja osećanja su potisnuta. Stegnuta vilica – možemo pretpostaviti da je impuls grizanja potisnut u detinjstvu, manifestuje se kao sarkizam. Stegnuta vilica blokira i impuls za sisanjem, potiskujući želju za bliskošću i kontaktom. Stegnuto grlo potiskuje jecaje i pomaže osobi da potisne tugu. Ukrućena ramena smanjuju intenzitet ljute reakcije. Ali sveobuhvatna ukrućenost tela, umrtvljuje telo tako što se ograničava disanje. Disanje je nesvesna radnja i najbolji primer pravilnog disanja možemo da vidimo kod novorođene dece. Kako učimo da kontrolišemo osećanja sprečavamo i prirodno disanje i smanjujemo energiju koja nam je potrebna za spontane pokrete. Telo se i dalje kreće, ali uz napor volje. Sveobuhvatna rigidnost karakteristična je za narcise. Ali postoje i narcisi čija su tela mobilna, fleksibilna, kao što je to slučaj sa glumcima, sportistima... Telo im ima određenu živahnost, ali su bez emocija. Kod njih nije dominantan ovaj mehanizam potiskivanja, već se blokira funkcija percepcije (poricanje), pre nego pokreta.

Selektivna percepcija u svrhu poricanja osećanja

Percepcija je funkcija svesti, uglavnom je pod kontrolom ega. Najčešće ćemo percipirati ono što nas interesuje, a možemo i namerno usmeriti pažnju na neki predmet ili situaciju. Ukratko, ne vidimo ono što ne želimo. Ne želimo videti problem s kojim ne možemo ništa učiniti. Kada vidimo bolnu situaciju i kad vidimo da ne možemo da je promenimo a ni izdržimo, poreknemo njeno postojanje. U početku je poricanje svesno. Vremenom, postaje nesvesno. Umesto toga stvaramo sliku zadovoljne situacije koja nam omogućava da idemo dalje. Poricanje postaje strukturisano u telu kao lokalna mišićna napetost, umesto sveobuhvatne krutosti. Napetost se javlja u bazi lobanje, mišićima koji povezuju vrat i glavu. U blizini je i centar za vid u mozgu i ovo ima određeni uticaj na vizuelnu percepciju. Cilj blokade percepcije dovodi do poricanje osećanja. Blokada se uklanja evociranjem osećanja, a i uklanjanjem blokade može doći do povrata osećanja. U terapijskom radu, potiskivanje se može osloboditi kroz tehnike kao što su izražavanje glasa i obraćanjem pažnje na disanje. Da bi došlo do promene, rad sa ovakvim klijentima je dugotrajan i zahteva proširivanje svesnosti i sposobnosti podnošenja jakih emocija. Napetost u telu i krutost će se vremenom smanjivati, a to bi trebalo da rezultira sposobnošću da se obuzdaju i podnesu jake emocije. (Lowen, 2018)

Osećanja

Iako narcisoidne ličnosti deluju hladno i izgledaju kao da rade učinkovito kao mašine, osećanja su potencijalno prisutna. Pojavljuju se s vremena na vreme, ali u iskrivljanom obliku, kao iracionalni gnev – iskrivljena ljutnja ili preterana sentimentalnost – zamena za ljubav. Emocije su celokupne telesne

reakcije. Jako je značajno znati da se strah ne može potisnuti, ukoliko se ne potisne i ljutnja. Dešava se da narcisoidna osoba može da iskaže ljutnju, ali ne i strah ili tugu. Takovo iskazivanje ljutnje je potpuno bez osećaja, koji za cilj ima da uplaši drugu osobu. Ljuta osoba poriče svoj strah. To je kao kad varalica veruje u svoje laži, glumac se identifikuje sa svojom ulogom, ali pravog osećanja nema. Rad sa ovakvim klijentima je da u kontaktu sa nama osete svoju tugu. To je vrlo težak poduhvat.

Nije uvek lako doći do događaja koji su naneli ovu povredu. Jedan od načina je rad na snovima i metaforama. Takođe i relacioni odnos klijenta i terapeuta igra značajnu ulogu. Odnosi sa značajnim osobama iz prošlosti se prenose na terapeuta. Kroz terapiju, klijenti osvešćuju vezu između svog stava kao odrasle osobe i doživljaja iz detinjstva. Klijentov hranljiv odnos sa terapeutom može da mu pruži iskustvo afektivne veze za koju je bio uskraćen.

Sopstvo je povezano sa telesnim. Da bismo saznali svoja osećanja moramo ih doživeti u punom intenzitetu. Ako je izražavanje osećanja blokirano ili inhibirano, osećanje je ili potisnuto ili umanjeno. Jedno je govoriti o strahu, a drugo je osećati i vrištati. Da bismo osetili tugu, moramo plakati.

Narcizam se razvija kao kompenzacija za neprihvatljivu sliku sopstva, a delom kao odbrana od nepodnošljivih osećanja. Grandiozna slika o sebi, karakteristična za narcise, predstavlja neadekvatno osećanje sebe. To je napor da se bude drugačiji, bolji. Sopstvo je funkcija tela i nije podložno svesnoj kontroli. Svesno možemo da izmenimo svoj izgled, ali to je samo površno. Dublja promena zahteva istraživanje potisnutih i poreknutih osećanja. U tu svrhu, potrebno je opustiti hroničnu, mišićnu napetost koja blokira osećanja i podići potisnuta osećanja u svest. Pored toga što grandiozna slika služi zanemarivanju bolne stvarnosti, ona služi kao spoljašnja funkcija u odnosu prema spoljnom svetu, svetu u kome će osoba biti prihvaćena, način da se zavede i stekne moć nad drugima. (Lowen, 2018)

Seksualno osećanje

Narcisi imaju nedostatak seksualnih osećanja na telesnom nivou. Seksualno osećanje je ekvivalent ljubavnom osećaju, osećaju nežnosti i žudnje koje treba razlikovati od genitalne pobuđenosti. Ekstremno, to nas može dovesti do veze između silovatelja i žrtve. Preterana genitalna pobuđenost dovodi do silovanja. Starhujući od žena, silovatelja može jedino uzbuditi agresivna moć nad ženom. Drugi primer narcisoidnog ponašanja je slika zavodnika, slike neodoljivog, dominantnog ljubavnika koji se ponaša kontrolisano. I silovanje i zavodjenje su pornografske scene u kojima seksualne želje zavise od poricanja čovečnosti i ličnosti druge osobe, koja se posmatra samo kao seksualni objekat. Bez ljubavi i naklonosti prema partnerki, bez poštovanja osećanja, seksualni čin je samo izraz narcisoidnosti. Seksualno osećanje je telesno osećanje uzbuđenja, topline sa ciljem kontakta i intimnosti sa drugom osobom. (Lowen, 2018)

Moć i kontrola

Karakteristično je da svaki narcis teži moći i kontroli. To ne znači da svaki narcis ima moć ili da je svaka moćna osoba narcisoidna. Inhibiranje tuge i straha je ključno za ovaj poremećaj. Ova osećanja čine osobu ranjivom. Osoba koja žudi za nekim ostavlja mogućnost da bude odbijena ili ponižena. Ako nema želje nema prostora za povredu. Ako nema straha, neće biti osećaja ranjivosti. Poricanje tuge i straha omogućava osobi da projektuje sliku nezavisnosti, hrabrosti i snage. Svi smo osetljivi na to da budemo povređeni ili odbačeni, ali nećemo svi poricati svoja osećanja projektujući sliku superiornosti ili težnje

za moći. Kao deca, narcistične osobe, doživljavaju ozbiljne povrede u vidu poniženja, bespomoćnosti dok drugi uživaju prikazivanju moći i kontrole. Strah od poniženja ostaje struktuisan u telu. Dete sanja „kad porastem steći ću moć, neće mi ko nikad više ovo učiniti“. *Kontrola ima istu funkciju kao moć*. Štiti od poniženja. Prvo kontrolišu sebe, tako što poriču osećanja, koja ih mogu učiniti ranjivim, a zatim i situacije u kojima se nađu. „Moć i kontrola su dve strane iste medalje“. (Lowen, 2018)

Moć je način da se zaštitimo od poniženja, osećaja inferiornosti. Neretko se sreće da impotentne osobe žude za moći i realizuju je. Moć donosi status. Status i moć je među životinjama pripadala je onim koje su imale pristup dvema najvažnijim funkcijama: hrani i razmnožavanju. Prevedeno na ljude, kralj je onaj koji ima najlepšu ženu i i koji će dobiti najbolju hranu. Znači ranije je status dovodio do moći, ali danas kada je moć postala deo svakodnevnice, relacija se preokrenula. Moć stvara status. To objašnjava zašto žene seksualno uzbuđuju muškarci koji imaju moć. To bi bilo sve uredu, kada bi moć pripadala superiornijem pojedincu. Ali to danas nije uvek slučaj. Jer muškarac koji je impotentan teži za moći. Kroz moć kompenzuje manjak seksualne potencije. Stupanj narcizma je obrnuto proporcionalan seksualnoj potenciji.

Kod žena je situacija malo drugačija. U prošlosti moć je bila rezervisana samo za muškarce. Moć je univerzalni princip za osećanje neadekvatnosti i u tom smislu žene su ovome podložne isto kao i muškarci. Ali mnogi muškarci se plaše moćnih žena, tako da je seksipil ovakvih žena ograničen samo na muškarce koji sebe smatraju jednako ili više moćnim. (Lowen, 2018)

Laganje

Za narcise je tipična sklonost ka laganju. Ako govorimo psihoanalitičkim rečnikom, ovde nedostaje superego, odnosno nema krivice. (Lowen, 2018)

Bes

Moć izaziva zavist kod drugih osoba, a onda stvara i strah i dovodi do neprijateljstva. Ljudi su nepoverljivi prema onima koji imaju moć, jer se pored njih osećaju ranjivo, neadekvatno. A obrnuto, osoba koja ima moć, ne veruje onima koji je nemaju, zbog njihove zavisti. Osoba koja ima moć, drugi je se plaše pa samim tim ne mogu ni da je vole. Emocije ljubavi i straha ne mogu da idu zajedno. Ako nema straha i osobi se izjavi ljubav, onda joj se oduzima moć. Emocija povezana sa strahom je ljutnja. Kako narcisi imaju problem sa ljutnjom i drugim emocijama, imaju sklonost kanapadima besa. Iako u besu ima element ljutnje, to nije identično. Bes je iracionalan. Ljutnja je fokusirana na uklanjanje sile koja deluje protiv pojedinca, a kad se sila ukloni, ljutnja nestaje. Ljutnja je proporcionalna provokaciji, i predstavlja odgovor na napad. Verbalna uvreda neće odmah dovesti do pesničenja, a nakon izvinjenja se povlači. Bes je preteran i destruktivan. Bes ne prestaje kada se provokacija ukloni, već traje sve dok se ne potroši. Do ovakve reakcije je došlo zbog značajne povrede u detinjstvu, a koja je potom potisnuta. Ako bi se potiskivanje uklonilo, a uvreda doprla do svesti, bes bi se promenio u ljutnju. To je zadatak terapije. Bes se povezuje sa frustracijom i osećanjem nemoći. Trenutna provokacija je možda beznačajna, ali evocira sećanje na ranije iskustvo na koje nije mogla reagovati kad se desila. Kada govorimo o narcisoidnoj povredi, povreda je nanosena osećaju sopstva, doživljaju poniženosti. Putem moći, narcis pokušava da izbriše uvredu. Moć povećava narcizam osobe i pojačava joj nesigurnost koja stoji u pozadini. Narcisi kroz moć pokušavaju poreći osećanja bespomoćnosti i zavisnosti. Zar nismo kao ljudi bespomoćni. Ne utičemo na to kad ćemo se roditi, kad ćemo umreti ili kad ćemo se zaljubiti i još gomila

situacija u kojima nismo gospodari sopstvene sudbne. Ali ovakva bespomoćnost je podnošljiva jer su svi ljudi podložni istoj. Potrebni smo jedni drugima. Ljudska bića su društvena stvorenja. S drugima nalazimo toplinu, uzbuđenje, izazove života. I narcisima trebaju ljudi, ali se ne usuđuju iskazati svoju potrebu. Traženje pomoći bi predstavljalo otvaranje rane koje su zadobili u detinjstvu kada su bili bespomoćni i ranjivi. Rešenje za ovo je sticanje moći (novca) kao bi mogli kupiti sve šta trebaju bez rizika od odbijanja. Moć, koju karakteriše šarm, pamet, dobar izgled, omogućava narcisu kontakt s ljudima. Često i izgledaju moćno jer ih ne muče ljudske anksioznosti i ljudi im se obraćaju kao spasiocima.

Većina narcisoidnih klijenata užasava predaja kontrole, pa i u terapijskom procesu. Gubitak kontrole izjednačavaju sa ludilom. Ne veruju terapeutu u potpunosti i plaše se da će biti iskorišćeni. Koliko god im je pomoć potrebna, ne mogu prihvatiti zavisnost od nekog drugog. Biti nemoćan je ponižavajuće. Zato je bitno da uče da prepuštaju kontrolu, da puste da ih emocije pokreću, u suprotnom nikad neće spoznati ljubav i radost. (Lowen, 2018)

Opšti pregled i zastupljenost poremećaja u kliničkoj praksi

Narcistički poremećaj ličnosti je jedna od najčešće proučavanih dijagnostičkih kategorija. Narcizam obuhvata širok spektar ponašanja pa samim tim postoje i različiti nivoi ovog poremećaja. „Stupanj do kojeg osoba sebe identifikuje sa sopstvenim osećanjima je obrnuto proporcionalna stupnju narcizma“ (Lowen, 2018), odnosno osoba se više identifikuje sa sopstvenom slikom. U zavisnosti od ozbiljnosti poremećaja narcizam se deli:

- 1. Falusno – narcisoidni karakter** - Najmanje patološki; kod muškaraca se manifestuje tako što se naduvani ego ulaže u zavodjenje žena. Tipičan karakter „je samouveren, arogantan, elastičan, životan i često impresivan“. Kod „neneurotičnih predstavnika ovog tipa, društvena postignuća, zahvaljujući slobodnoj agresivnosti, su jaka, impuslivna, energična i uglavnom produktivna“. (Reich, 1959; Lowen, 2018) Po Rajhu, ženski pandan je tip histeričnog karaktera (grčki *hysteria* = materica). Ovaj tip ličnosti se identifikuje sa ženskom seksulanošću, ali se ne prepušta preteranim napadima histerije. Ovakva žena je samouverena, često arogantna, životna i impresivna. Ona ima jak osećaj za „ja“. Za razliku od falusno-narcisoidnog muškarca ona se odlikuje mekoćom (mekoća materice), privlačna je muškarcima, ona je zavodnica i sopstvenu vrednost meri seksipilom. Kad hoda ulicom, on može smatrati sebe superiornim, ali prepoznaje da isto tako može biti inferioran u odnosu na nekog.
- 2. Narcisoidni karakter** - Ovaj stadijum narcizma ćemo najviše posmatrati. Ego je ovde grandiozniji i oni nisu samo bolji, oni su najbolji, najprivlačniji. Imaju potrebu da su savršeni i da ih tako drugi vide. Narcisoidni karakter može biti uspešan, dobro se snalazi u svetu moći i novca. Sebe vide grandiozno, ali sa druge strane ne umeju da se povežu sa drugima na stvarni, ljudski način. Dok hoda ulicom, narcisoidni karakter smatra sebe superiornim na način da se drugi sklanjaju da bi on prošao.
- 3. Granična ličnost** - Narcizam granične ličnosti je naizgled manja od narcisoidnog karaktera, ali nije ništa manje prisutna. Ove ličnosti projektuju sliku uspeha i samopouzdanja, ali se fasada raspada pod emocionalnim stresom i postaje bespomoćno, uplašeno dete. Postoje i one granične ličnosti koje se predstavljaju skrušeno, siroto, kače se za druge, dok arogancija i grandioznost vrebaju u pozadini.

4. **Psihopatska ličnost** - Smatraju sebe superiornima od ostalih i pokazuju znatan stepen arogancije koji ide ka preziru prema drugima. Poriču svoja osećanja, asocijalni su, mogu krasti, lagati čak i ubiti bez znaka krivice. Uzroci impulsa koji stoje iza ovakvog ponašanja potiču uglavnom iz ranog detinjstva i vezuju se za traumatična iskustva koja su bila prejakda da bi se integrisala u ego u razvoju. Osećanja vezana za te impusle ego ne može da percipira, što dovodi do aktivnosti bez ikakvog svesnog osećanja. Primer je hladnokrvno ubistvo.
5. **Paranoidna ličnost** - Opisuje se kao megalomanija. Paranoidne ličnosti ne misle da samo drugi gledaju u njih, već ih i ogovaraju, mogu da se urote protiv njih a sve to zbog njihove posebnosti i značaja.

(Lowen, 2018)

Shvatanje narcizma se razlikuje. Jedni ga posmatraju kao specifičan poremećaj ličnosti, dok drugi smatraju da je to faza razvojnog procesa i da je to tema svakog ljudskog bića. Ovo nas dovodi do toga da smo svi u nekoj meri narcistični i da možemo biti okrenuti zdravim narcističkim potrebama. Po DSM IV narcistički poremećaj ličnosti je specifičan poremećaj, što nas dovodi u konfuziju šta je patoški poremećaj a šta je deo razvojnog procesa. (Delisle, 1999)

Kao što smo se u uvodu dotakli na društveno-kulturnom nivou, narcistički poremećaj ličnosti predstavlja patologiju današnjeg doba. Self-centrirana socijalna kultura u kojoj se više ili manje ignoriše prisustvo bede i siromaštva u cilju postizanja sopstvene dobiti i profita, kultura u kojoj se više bavi pojavama nego suštinama. (Delisle, 1999)

Klijenti sa narcističkim poremećajem ličnosti najčešće se obraćaju privatnim psihoterapeutima. Psihoterapija postaje neka vrsta mode savremenog doba. Za neke od njih, psihoterapija predstavlja objekat konzumacije stvoren da zadovolji njihovu potrebu da budu drugačiji i da putem nje ostvare svoje najveće ciljeve. Dok s druge strane, mnogi narcistički klijenti u težnji da uspostave potreban balans, na terapiju dolaze jer osećaju da pate od neke povrede u svom životu. (Delisle, 1999)

U klasifikaciji DSM IV nalazi se narcistički poremećaj ličnosti koji obuhvata grandioznija i upadljivija ispoljavanja, ali ne uzima u obzir prikrivenije tipove narcističkog poremećaja. Manje grandiozne i arogantne osobe, koje doživljavaju snažna osećanja inferiornosti, preosetljivosti, intenzivnu zavist, sklone perverzним fantazijama, ne pokazuju kapacitet za interpersonalno vezivanje i sa teškoćom održavaju intimne relacije. Ovakve osobe se često venčavaju sa upadljivije narcističnom osobom kojoj pridaju svemoć i kroz koju doživljavaju grandioznost. Ove osobe mogu zadovoljavati kriterijume za zavisni poremećaj ličnosti i biti vezane za moćnu osobu koja postaje njihov osnovni oslonac. (Delisle, 1999)

U daljem radu, posmatraće se poremećaj ličnosti opisan na isti način kao u DSM IV gde se grandioznost navodi kao dominantna karakteristika.

Geštalt pristup narcističkom poremećaju

Geštalt ne koristi izraz "poremećaj", pa prema tome ni narcizam ne tretira kao poremećaj. Gudman govori o narcističkoj orijentaciji (PHG, 1951, 1997), Isidor From smatra da je to klinička kategorija, odnosno naziv za iskustvo selfa. Đovani Salonija šaljivo kaže da bi narcizam danas možda trebalo izbaciti iz DSM-a i ne posmatrati ga kao patologiju jer narcizam u našem istorijskom trenutku se ne

pojavljuje više u kontekstu ostvarivanja autonomije (kao u Perlsovoj čuvenoj molitvi "Ja sam ja a ti si ti"), već je to fragilni narcizam koji proističe iz nesigurnih odnosa kojima nedostaje stabilna pozadina (ground), i koji često vode ka borderlajn, antisocijalnoj ili autističnoj zbrezi (Salonija, 2014). Dalje, Kont se naslanja na tu ideju sveprisutnosti i "normalizacije" narcizma govoreći da su mladi ljudi danas socijalizovani u narcističkom relacionom i emocionalnom kontekstu, sačinjenom od krhkih, nesigurnih i isčašenih veza (Kont, 2012).

Narcis je neko ko je "nesposoban da ostvari dugotrajan i stabilan intiman odnos, neko ko ima anksioznost u zdravoj konfluenciji" (From; Salonia, 2013). Elinor Grinberg (1996) govori o narcističkoj vulnerabilnosti, a ne o narcističkom poremećaju.

Ako posmatramo narcizam kroz metaforu seksualnog čina, orgazam, gde se na trenutak gube ja-ti granice, predstavlja tačku gde dolazi do prekida. (Miller, 1996; Salonia, 2013).

Prema Isidoru Fromu postoje tri različita tipa narcističkog poremećaja:

1. **Retrofektivni narcis** (imao je konfluentnu majku, ali ga je napustila veoma rano);
2. **Autistični narcis** (karakteriše ga nedostatak iskustva primarne konfluencije – povezanosti u najranijem uzrastu – prvih nekoliko meseci života);
3. **Konfluentni narcis** (majka je previše konfluentna i napušta ga prekasno - nema zdrave separacije). (Salonia, 2013)

Za kompleksniju dijagnostiku i prepoznavanje, od izuzetnog je značaja Miltonova podela na:

1. **Neprincipijelno narcistično iskustvo:** prepoznaju se po tome što su antisocijalni (ovim se često i sami hvale), amoralni, arogantni, eksploatišući, osvetoljubivi, dominantni, oni će verovatno jako blisko biti vezani sa stidom (jer je stid u vezi sa impulsivnošću, arogantnošću, eksploatacijom, osvetoljubivošću i dominacijom)
2. Zatim **zaljubljeni narcisi:** oni su zavodljivi ali odbijaju intimnost, šarmantni, važno im je da potvde svoju lepotu, moć, privlačnost. Pohlepni u uživanju. Kod njih se često pojavljuje patološko laganje, iskrivljena realnost, pokušavaju da kreiraju iluziju o superiornosti, pokušavaju da budu obožavani.
3. **Elitistični narcisi:** često imaju pseudopostignuća, specijalni status, elitističke aspiracije. Vrlo često postaju sadistični, paranoidni, negativni.

Najbazičnije primetimo: obično narcistična organizacija ide sa nekom inflacijom, grandioznošću, sjajem, arogancijom, nepovezanošću, centriranošću na sebe, egoizmom, strahom, stidom... Ali postoji i depresivna varijanta koja ide ruku pod ruku sa totalnom usamljenošću, koja može voditi i do suicida, zbog usamljenosti. (Milton, 2004)

Mi osećamo da nas osoba narcističnog sklopa drži na distanci od sebe i ovo je praćeno prepoznatljivom rigidnošću i telesnom tenzijom. From naglašava da bez obzira na priču, koja je uvek neprecizna i nepotpuna, fenomenološki gledano, pojavljuju se mikro pokreti (brzi pokreti očiju, stegnuta vilica,

griženje usne, itd) koji ukazuju na retrofektivni kratki spoj između potrebe i patnje u iznošenju samog sebe.

Ukoliko postavimo pitanje koje se odnosi na nekoga ko im je značajan, situaciju okreću na svoj doživljaj. Sve je priča o sebi, fantazija o sebi ili ideja koja se organizuje oko sopstvenog lika. Stalno mora da se dobija potvrda o sebi jer je nema u iskustvu. Mi se sa svakim sledećim pitanjem osećamo kao da smo izazvali određenu reakciju u kojoj nadalje ne možemo učestvovati. Terapeut oseća stalno odbacivanje ili kratko prihvatanje da bi se to opet brzo preokrenulo u sledećem susretu.

Ekstremno – možemo doživeti da nas klijent mrcvari, kao da nas sadizuje. Ukoliko nema nikakve autentične potrebe za drugim ljudskim bićem, a mi smo tu - on u stvari nema potrebe ni za nama. Mi se osećamo suvišnim.

Klijent sa narcističnim poremećajem nas samo testira da vidi da li smo drukčiji od ljudi sa kojima je imao iskustva u primarnim odnosima (da li će terapeut moći da ga obuhvati u svim njegovim aspektima, uključujući i grube i neprijatne?). Iz ovog razloga, on će pokazivati sopstvenu (ekonomsku, intelektualnu, kulturnu, kakvu god) moć, i omalovažavati ili čak prezirati (i to ne uvek na skriven način) terapeuta (Salonija, 2014).

Odlika narcizma je nedostatak poverenja klijenta u odnos, posebno u odnos koji ima za cilj da mu pomogne. Osoba koja odraste sa idejom da je najbolja, ne zna kako da poseže, traži. (Salonia, 2013)

Kada posmatramo danas decu, deca se pritiskaju da uče pomoću specijalnih igračaka, a roditelji ih budno prate i procenjuju. A deci je jedino potrebno da ostanu sami da se igraju iz čistog zadovoljstva, bez ikakve svrhe. S druge strane, deca osećaju očekivanja roditelja, koja ne moraju biti izrečena. Danas previše često roditelji posmatraju detetova postignuća kao znakove njihove „posebnosti“ u svetu. Napredovanje deteta se prati, kao što navijači prate svoje timove: kako detetu ide u školi, sportu, sa prijateljima. Postoji dosta roditelja koji su svesni takmičarskog pritiska koji nameće sredina, ali kako ubediti dete da je uredu biti prosečan, kada je isto to dete odraslo u glorifikujućoj sredini. Dete koje je stalno bilo hvaljeno kod kuće, teško da će prihvatiti da je u svetu obično i prosečno. Skoro niko ne može biti rigidan na kulturološke uticaje, a kada je ovo u pitanju, Zapadna civilizacija ne dozvoljava neuspeh, smatra ga najvećim grehom. (Lowen, 2018)

Narcističnu osobu prati unutrašnji doživljaj da je uskraćena za nešto: nametnuta joj je odgovornost za zadatke koji su prevazilazili njen uzrast i za ove zadatke je morala da se žrtvuje. Nasuprot drugim vrstama psihičke patnje, narcizam je iskustvo u kojem je osoba bila povređena baš kada je tražila pomoć. Iz ovih razloga, može se reći da je u radu sa narcističnim osobama prava terapeutska tema baš odnos klijenta i terapeuta (Salonija, 2014).

Iskustveni ciklus

Senzacije - Narcistične osobe nemaju problem sa svojim senzacijama.

Svesnost - Ukoliko senzacije mogu potencijalno da mu ugroze idealizovani self-imidž protumačiće ih na način kako to njemu/njoj odgovara.

Npr. ukoliko se osoba obraća pred širokim auditorijumom i tom prilikom oseti anksioznost ili nervozu, prevešće je u tremu tipičnu za velike govornike. A ako prepozna da se publika uspravala ili dosađuje, pripisaće to intelektualnoj ograničenosti publike ili anksioznosti auditorijuma koja je posledica govora. Ukoliko se tokom terapije osoba sa narcističnim poremećajem suoči sa neuspehom ili nedostatkom ovakav klijent će to prevesti u to da je on previše na raspolaganju i da je previše darežljiv. Sve ovo nam govori da jedino šta može da prepozna jeste izuzetan kvalitet.

Mobilizacija - Narcistični klijent je energičan i ekspanzivan, teži da bude teatralan i dramatičan.

Akcija - Arogantan je i izaziva frustriranost kod sagovornika.

Kontakt - Razmena koja je deo svakog kontakta, nedostaje sa narcističnim klijentom. Kapacitet za kontakt je slab, spoljni šarm je narušen nedostatkom autentičnosti. Narcisi liče na reklamu sa televizije, može se čuti sve o njegovim vrlinama, ali mu ne možete osetiti ukus.

Povlačenje - Povlačenje može da izazove da se narcistički doživljaj unutrašnje praznine pojavi na površini jer nema drugog da glorifikuje njegovo postojanje, stoga povlačenje provocira anksioznost.

S druge strane, povlačenje mogu da interpretiraju i kao osećaj posebnosti “Ko ne bi radje bio u društvu Mocarta i dobre knjige nego umirao od dosade u ćaskanju sa intelektualnim pigmejima?” Kada ovako percipiraju povlačenje onda je polačenje za njih preferirana pozicija jer klijenta štiti od potencijalne povrede koja se može javiti u kontaktu sa interpersonalnom realnošću. (Delisle, 1999)

Otpor/adaptacija kontaktu

Konfluencija

Narcisoidna ličnost ima skroman kapacitet za konfluenciju, jer su ljude oko sebe percipira kao nesavršene i zahtevne. Anksiozan je kad je u pitanju zdrava konfluencija iako se će povremeno izgledati da je u konfluenciji sa malim brojem ljudi koje idealizuje. (Delisle, 1999)

Introjkcija

Iako je introjkcija mogla da ima važnu ulogu u razvoju narcistične ličnosti (Nemoj biti to što jesi, budi ono što meni treba da ti budeš, i ja ću te voleti...) (Johnson, 1987)), u svom odraslom dobu ove osobe nisu introjektujuće.

Projkcija

Narcistična osoba je opsednuta fantazijama svoje neograničene moći, lepote i uspeha, a nesvesna svoje zavisti. Projkcija se ogleda tako što druge percipira kao zavidne u odnosu prema njoj. Sve je

prenaglašeno kod ovog poremećaja. Osoba doživljava da oni koji je vole da je obožavaju, a oni koji je ne vole da joj zavide. (Delisle, 1999)

Retrofleksija

Narcizam najbolje opisuje dominantan mehanizam - retrofleksija. Narcisov odraz (ili retrofleksije samog sebe) je model adaptacije kontaktu. Oni sebi čine ono što bi voleli da im čini okolina (da ih voli, obožava) u svrhu dobijanja što je moguće bolje slike o sebi. (Delisle, 1999)

Ako posmatramo ovaj mehanizam kroz primer rektoflektovanog narcisa koji je imao iskustvo konfluencije ali mu je ono brzo oduzeto ili postalo uslovljeno, takvo dete kreće da se preispituje, da pokšava da shvati uslove za ljubav kako bi ih ispunilo. Ovaj *čin konstantnog preispitivanja* postaje svakodnevnica i u odraslom dobu. Konstantno osluškivanje atmosfere, polja, drugih, merenje njihovih reči, konstantno vraćanje u sebe - šta to za mene znači - i najvažnije: da li sam ja okej?

Taj neprestani unutrašnji razgovor ojačava retrofleksiju do te mere da ona kontroliše svaki odnos, relaciju i kontakt. Ali istovremeno, ona osobe sa narcisoidnom organizacijom i štiti jer postoji prevelika osetljivost na kritike. Kritika za narcističnu strukturu znači atak na celokupnu ličnost, zato je stid tako snažan jer osoba nema kapacitet da pored onoga što je kritikovano vidi, pamti i one ostale aspekte sebe koji su nekritikovani/validni.

Retrofleksija, kao zamena za puno iznošenje sebe u kontaktnom ciklusu je postala, za klijenta, nesvesna strategija da izbegne patnju koju bi donelo prepuštanje drugom i rizikovanje da će biti odbijen i poništen. Kao što nas Gudman podseća, ovaj stil nam stvara doživljaj da smo isključeni iz sredine. Osećanje samoće je značano ali klijent doživljava patnju od prepuštanja kao još intenzivniju. Rad sa retrofleksijom nije jednostavan, baš zato što se odigrava nesvesno i stvara druge izraze pokreta (ili "umesto" pokrete), koji zamenjuju iskreno prepuštanje punim selfom (Salonja, 2014).

Organizam, vođen intencionalnošću, mobilizacijom i manipulacijom sredine, u interakciji sa drugim (u trenutku kad treba da se "preda" drugom), blokira se strahom. Energija se tako, umesto da bude usmerena ka spolja, vraća unutra, izazivajući osećaj neuspeha i besa. Terapeut može tokom terapijske seanse često da govori „MI“ u cilju frustracije ove ankisoznosti ((Salonia; Greenberg, 1996).

Defleksija

Narcisoidna osoba deflektuje selektivno, kao što su izrazi ljubavi koji nisu obojeni obožavanjem.

Stid, potreba i stid od potrebe

Kada je odsustvo podrške veliko i kontinuirano, veze između stida i odbačenih delova selfa se učvršćuju, a stid postaje internalizovan i ugrađen u bazična uverenja o sebi i svom odnosu sa sredinom.

Stid može biti indukovano sitnim događajima kao kada kažemo nešto glupo ili kada mahnemo na ulici nekome ko nas ne primeti i ne uzvрати nam, kao i situacijama od većeg značaja za osobu. Na telu se manifestuje znacima: obaranjem pogleda, odsustvom spontanijh pokreta, prekidom govora... Osoba okreće pogled ka unutra, ka sebi, i postaje predmet sopstvenog suda, zarobljavajući self i parališući ga. U osnovi stida leži proces retrofleksije, koji ima za posledicu povlačenje.

Narcistički stid se kreirao kada dete nije bilo viđeno. Zbog toga što nije viđeno - ono pravi napor da ispuni očekivanja drugih i želi da barem taj napor bude viđen (i deo njega koji pravi taj napor). Introjekti su: budi idealan, drugi vrednuju lepotu, slavu, postignuća, grandioznost. Centralna tenzija je preokupacija da se kreira i realizuje ovaj idealni self, jedna inflacija selfa, u kome raste i centralni afekt: stid. Dete ima potrebu da nahrani, da da nešto, stoga se terapija sastoji u tome da klijent može da bude otvoren da on nešto dobije i da bude nahranjen. Kada klijent dozvoli terapeutu da prepozna njegove namere i potrebe i njegovu intencionalnost i da tome da reči tj. da artikuliše svoje potrebe, onda polako počinje da se otkriva i reintegriše onaj deo koji nije bio probuđen, cilj je da se klijent vidi viđenim. Ta velika želja da se bude viđen je sprečena stidom. Stidom koji je naučio da kaže: ono što sam ja je neprihvatljivo (Wheeler, 1997).

Sistemi podrške

Interpersonalni

Narcisi su okruženi malim brojem ljudi koji ih nužno obožavaju, jer narcis ne trpi kritiku. U pitanju je manji broj ljudi, jer narcis ljude doživljava nedovoljno interesantnim. Odnosi su površni, jer je kapacitet za full kontakt slab. Često se može čuti od narcisa da preferira kvalitet naspram kvantiteta. Razočaravaju se u druge u kojima vide otuđene delove sebe. Venčavaju se sa osobama zavisničkog poremećaja ličnosti, jer će od takve osobe dobiti bezuslovno divljenje koje im je potrebno, naspram kritike koju izbegavaju.

Kognitivni

Za narcise je karakteristično da su morali da nauče neku vrstu pervertovanog psihološkog "samolečenja". Zbog toga im je razvijena racionalizacija i intelektualizacija kako bi izbegli povredu koja bi izazvala njihovu ranjivost. Kod njih untrašnja tenzija i nedostatak kognicije ne može da potraje dugo i zbog toga ne mogu da stvore nove, drugačije, bolje kreativne adaptacije za kontakt.

Biološki

Telo narcističnog klijenta je negovano, održavano, služi da laska, a ne da kritikuje. Kada je pod stresom, narcisoidna osoba se povlači kako bi porekla psihološku tenziju koja se manifestuje u njenom telu. Hipohondrija je čest simptom i može da se koristi u terapijskom procesu kako bi se osvestile deflektovane psihološke tenzije. Hipohondrija, a u krajnjem slučaju i bolest povezuje osobu sa potisnutim strahovima od fragilnosti, ranjivosti. (Delisle, 1999)

Bazične polarnosti

Self/drugi

Fokus pažnje je usmeren na njega samog, slično kao i kod antisocijalnih osoba. Za narcisa je karakteristično da samo svojim prisustvom očekuje glorifikaciju od drugih i u tom smislu je pasivan. Za narcisa je potpuno prirodno da budu u centru pažnje, pa njihova pasivnost se ne može smatrati apatijom. (Delisle, 1999)

Fenomenološke transakcije

Kognitivni model

U kognitivnom smislu, narcisoidni klijent je sklon fantazijama i idealizacijama. Lako se prihvata intelektualnog napora i u tome je samopouzdan. Zbog svoje „umišljenosti“ objektivna stvarnost ga minimalno obavezuje, pa je spreman da laže i sebe i druge kako bi održao svoje iluzije.

Emotivni model

Narcisoidne ličnosti deluju bezbrižno i samouvereno, teško je bilo ko impresionira. Ukoliko je je njeno samopouzdanje uzdrmano oseća stid, bes, prazninu. U kontaktu sa narcisoidnom osobom možemo odmah da osetimo nedostatak empatije. Ona može da se žali i da priča o svojim patnjama, ali nije sposobna da sagleda patnje i doživljava drugih osoba koje su u relaciji sa njom. Te doživljava ona shvata kao produžetak svojih. (Delisle, 1999)

Funkcije kontakta

Govor - Osoba se dobro se izražava, s lakoćom i često upotrebljava „JA“, a izbor reči je okrenut ka pozitivnim pogledima na život. Kada ih gledate imate osećaj da žive stilom „dolce vita“-e.

Izgled - Kao i sam Narcis, ljudi sa ovim poremećajem lepo izgledaju, izuzetno vode računa o svom izgledu, ali su hladni, što vas sprečava da ih dodirnete.

Sluh - Površno, selektivno slušaju, preokupirani su granicom između kritike i pohvale. (Delisle, 1999)

Geštalt terapija osoba sa narcističkim poremećajem ličnosti

Inicijalno ponašanje

Kao što je ranije napomenuto, klijenti sa narcističkim poremećajem ličnosti najčešće se obraćaju privatnim psihoterapeutima i to čine jer je to postala moda savremenog doba. Od njih ne treba očekivati da traže terapiju zato što misle da im nešto fali ili da bi ispitali svoj poremećaj ličnosti. Do terapije dolazi jer je jedan od njihovih izvora veličanja pod rizikom ili je potpuno izgubljen: gubitak posla, nedobijanje očekivanog unapređenja, iscrpljeni partner koji ga uslovljava i preti napuštanjem/razvodom ili sam razvod. Kako je sa njima teško funkcionisati na terapiju dolaze usled insistiranja, ne samo partnera, već i nekog bliskog, bila to osoba iz privatnog ili poslovnog života. Skloni su depresiji.

Zbog svega ovoga, nije čudno da na prvi znak boljitka oni žele da prekinu terapiju. Da ne bi došlo do ovoga potrebno je postaviti terapijski cilj i period trajanja. Potrebno je prihvatiti da osobe sa ovim poremećajem, neće dugo ostati na terapiji koja bi mogla da donese pravu životnu promenu. To je za njih previše. Postoje i oni narcistični klijenti koji su se opredelili na terapiju da bi podstakli svoj „lični rast i razvoj“ što će predstaviti kao nešto čime se ponose, nešto što će upotpuniti njihovu savršenu sliku.

Svesnost/kontakt fokus

Rad sa ovakvim klijentima može da se zasniva na tome da se pojača svesnost o nemogućnosti da izraze empatiju. Potreban je rad na retrofleskiji kako bi zaustavljena energija mogla bolje da se reinvestira za uspostavljanje kvalitetnijeg kontakta. (Delisle, 1999) Da bi se ovo postiglo, terapeut mora prihvatiti šemu narcisoidnog klijenta, sebe staviti u poziciju „drugog“ i kada se stekne dovoljno poverenja, frustrirati sa mesta ljubavi. (Stefanović, 2023)

Intrapsihički fokus

U radu sa narcističnim osobama, treba se fokusirati na stalnu interakciju tri nivoa selfa: lažnog selfa, simptomskog selfa i istinskog selfa. Relacija između ova tri selfa je sledeća: lažni self je onaj grandiozni self opisan u DSM kriterijumima. Istinski self je onaj kojeg klijent želi da izrazi, to je onaj self koji nosi osećanja praznine, panike, gneva i primitivnih odbrana od nedostatka empatije od kojeg su ove osobe patile u detinjstvu. Simptomski self je onaj koji razvija jedan ili više kliničkih simptoma i koji pati od efekata nesposobnosti realnog selfa da zadovolji zahteve lažnog selfa.

Pravi self može da se pojavi u radu sa geštalt terapeutom tako što će da se inicira i održi dijalog između istinskog selfa i njegovih suprotnih delova, tj. lažnog i simptomskog selfa. (Delisle, 1999)

Bihevioralni fokus

Iako je dosta energije investirano u grandioznu sliku sebe postoji svest da takav lažni self ne može da obezbedi sreću. Na kraju se uvek dolazi do praznine i bola.

Potrebno je da Geštalt terapeut bude strpljiv i ne sme prerano da istakne značaj ovog bola. Kako bi terapija bila uspešna, potrebno je da klijent ostane destabilizovan neko vreme. Kognitivni rad takođe treba da insistira na tome da bol ima smisao (Johnson, 1987; Delisle 1999). „Terapeutov zadatak je da omogući klijentu da razume da oseća bol zato što jedan deo njega koji je bio godinama u tišini očajnički želi da progovori.“ (Delisle, 1999)

Inicijalna organizacija transfera

Terapijski proces sa narcisoidnim klijentima je težak. Ljudima oko ovakvih osoba je prilično teško zbog njihove arogancije, pa se ovo preslikava i na psihoterapijski proces. Lako su uvredljivi i mora se biti oprezan sa njima sa minimum frustracije da bi se preživela inicijalna faza terapije. (Frances, 1986; Delisle 1999).

Kontratransferne teme

Ovakvi klijenti provociraju terapeuta osećanja i trude se da proizvedu zavist. Terapeut može da iskusi širok spektar emocija. Zbog svog narcizma, neki terapeuti pokušavaju da zadovolje ovakvog klijenta tako što se previše angažuju, da zadovolje klijentovu potrebu. Ovakvi klijenti su uvredljivi i mogu lako da se razočaraju i napuste terapijski proces.

Drugi tip terapeuta može zbog svog narcizma i osećanja grandioznosti oformiti narcistički savez sa klijentom. Ako se ovakav odnos formira, u kome klijent nekritično obožava terapeuta, može dovesti do

osećaja da klijent nema nikakvu odgovornost za svoje psihičke konflikte, već samo dobija razumevanje. (Johnson, 1987; Delisle, 1999).

Terapeutima kojima je pak neprijatno da budu obožavani, mogu prerano narušiti ovakvu sliku što može sprečiti klijenta da proradi svoju šemu. Ovo može dovesti do okončanja terapije, jer klijent neće biti u mogućnosti da se investira u terapeuta kao osobu.

Konačno, neki terapeuti postaju ljuti kada se klijent razočarava u njihov rad i postaju sami zavidni na klijentove narcistične domete.

Sve ovo nam govori da je u pitanju zahtevan tretman koji može dugo da traje. Narcistične osobe teško se odlučuju na terapiju, a još im je teže da prihvate terapeuta. Ako i dođe do terapijskih seansi ceo proces je konstantno osetljiv. U tom slučaju potrebno je da prorade konstantne osećaje razočarenja kako bi se ostvario kapacitet za saradnju sa terapeutom u kome se neće osećati poniženo i razočarano. „Terapeut mora da poseduje dobru samoprocenu da ne bi bio povučen klijentovom potrebom da dobije perfektnog partnera kojeg percipira kao refleksiju sopstvenog ideala“. (Delisle, 1999)

Svesnost

Svest predstavlja percepciju interakcije između dva sveta – unutrašnjeg i spoljašnjeg. Kada zatvorimo oči, kada spavamo, izgubimo svesnost o spoljašnjem svetu. Tada nismo svesni sebe i naša osetljivost na nadražaje je prilično umanjena. U tim trenucima smo osetljivi na ono šta se dešava unutra, šta se dešava u svetu snova. Ukoliko nas neko probudi, mi postajemo svesni spoljnog sveta, a svest snova se povlači, ali sećanje na snove ostaje. Ukoliko umanjimo ego, možemo da sanjariti u budnom stanju. Svest snova se javlja u plitkom spavanju. Kada se pređe u dubok san, svest se gubi, zbog toga u toku medicinske anestezije je moguće izvršiti bezbolne intervencije na telu. Sva naša čula koja povećavaju našu osetljivost, nalaze se na površini tela. Ako umanjimo tu osetljivost, umanjujemo i svest. Da bi se dogodila svest potrebna su dva događaja. Jedan se dešava u unutar ili van organizma i mora pobuditi površinu organa, dok je drugi percepcija, koja je funkcija ega, locirana je na površini mozga. Percepciju može simbolično predstaviti radarom ili TV ekranom, a površina tela sa svojim osetima bi predstavljala antenu koja prima signal koje se projektuje na ekran svesti u vidu slike. Svest je svetlo u tami nesvesnog. Ako se fokusiramo na spoljni svet, smanjujemo svesnost o unutrašnjem i obrnuto. Narcisi se fokusiraju previše na spoljni svet uz relativno isključivanje unutrašnjeg sveta osećanja. Kod zdrave osobe, stvarnost se percipira kroz slike koje imaju emotivni naboj. Ego je deo svesti koji je aktivan, kako u percepciji, tako i u reakciji. On nam omogućava da svesno menjamo svoje okruženje kako bi zadovoljili svoje potrebe ili se prilagodili okruženju. Danas su ljudi postali previše egoistični u menjanju prirode kako bi zadovoljili svoje potrebe, ali i u menjanju svoje vlastite prirode kako bi otklonili prepreke u dosezanju željenog cilja. U jurnjavi za moći, poričemo svoja osećanja i idemo protiv vlastite prirode. Kako se poricanje ostvaruje kroz umrtljivanje površine tela za osećaje, rezultat je rigidnost ega, maska koja se stalno osmehuje i koja se ne može ukloniti. Sigurnost ega potiče na umrtvljenom telu, sa malo emocija. Prevelika umrtvljenost stvara glad za osećajima, što vodi u hedonizam, koja je tipična za našu kulturu. Ukoliko se osoba previše pobudi ovim osećajima a nema kanal da otpusti višak pobude, dolazi do osećaja bola, neispunjenosti i nezadovoljstva. Što je veća opasnost od pražnjenja, više se ulaže u fasadu ka spoljnom svetu, kojom se poriču osećanja. Konačni učinak prevelike stimulacije je zarobljavanje i zatvaranje istinskog sopstva koje oseća. Pretrpavanje je opšte stanje u gradovima. Previše zvuka, pokreta, aktivnosti, neuobičajenih podražaja. U početku su ovi zvuci privlačni i uzbudljivi, ali nakon nekog vremena postaju oblik zagađenja koji uništava mir. Tempo je prebrz, nema se vremena. Sve je postalo nehumano. Prekomerna stimulacija dovela je do prekomerne aktivnosti koju je zadalo društvo.

Stalno ima nešto da se uradi, i nema se vremena za zastoje, odmor, meditaciju. Vreme prolazi u zarađivanju novca, njegovom trošenju, gomilanju nabavljenih stvari, vožnji automobila u velikim gradovima i kao da nam se vreme ubrzava. Čovek je sebe ubedio da su mu sve te aktivnosti potrebne. Ukoliko nema svega ovog, kao da je dosadno. Žudi se za uzbuđenjem. Jedna aktivnost smenjuje drugu. Vrlina je biti aktivan, a aktivnost proizilazi iz nespodobnosti da se bude u miru. Da bi se osetili živim, neophodno je nešto raditi, biti aktivan, što dovodi do odbrane osećanja. U današnjim životima sve je podređeno nagonu za uspeh. Poroci kao što su alkohol i droge su sve popularnije jer su jedan od načina otupljivanja tela i uklanjanja nepodnošljivog osećanja bola, anksioznosti ili frustracije. Ni jedan od takvih pokušaja bega od samoga sebe ne može uspeti, jedini stvarni beg od života je smrt. Ima nešto ludo u korišćenju droga u kulturi koja to podstiče. Ta ludost je gubitak kontakta sa životom tela i beg u svet fantazija i slika. (Lowen, 2018)

Zaključak

U današnje vreme, vremenu informacija, nauke i tehnologije čovek pokušava eliminisati bolest, zaobići starenje a ako je moguće i samu smrt. Čovek pokušava da bude Bog. Na kraju smo ipak svesni da smo limitirani svojom ljudskom prirodom, da ne znamo sve, da nemamo moć da utičemo na sudbinu i da ćemo izvesno svi na kraju umreti. Kada smo svesni naše konačnosti, smrtnosti dolazimo do osnove za poniznost, ljudskost i humanost. Kada imamo kapacitet da kažemo da ne znamo, to nam dozvoljava da se saosećamo sa drugima da smo u tome isti i da delimo istu sudbinu. Prepoznavanjem i prihvatanjem naših ograničenja postajemo pravi ljudi, a ne narcisi.

U materijalnom smislu, živimo u najvećem izobilju ikada, a opet je prisutno konstantno nezadovoljstvo. Život nam je programiran prema satu kad jedemo, kad spavamo, da smo se odvojili od pravog osećaja zadovoljstva. Šta je zadovoljstvo? „Zadovoljstvo je doživljaj pozitivan za život.“ (Lowen, 2018). Disati u potpunosti i duboko, jesti uz dobar apetit, spavati kad smo umorni, i voditi ljubav uz strasnu želju.... U ovom smislu materijalno bogatstvo je hendikep za uživanje, zato ljudi koji žive na rubu egzistencije sa mnogo manje udobnosti uživaju veće zadovoljstvo i imaju zahvalnost pri ispunjavanju svojih osnovnih potreba.

„Želja je ključ zadovoljstva“. (Lowen, 2018) Mrtvi nemaju želja, ljudi u depresiji skoro da nemaju želje, a stariji manje od mladih. Deca imaju najjače želje koje ne mogu kontrolisati i osećaju veću radost kada im se želja ispuni. Osećaj radosti do nivoa preplavljenosti. Da bismo doživeli radost ne smemo biti anksiozni u vezi sa otpuštanjem i izražavanjem osećanja, kao što čine deca koja su bezbrižna i nevina. Najveće ispunjenje čoveka jeste kada se oseća najviše živim, kako kaže Lowen „vibrantno živim“. Narcisi nisu ni bezbrižni ni nevini, jer uvek misle na to kako ih drugi vide. Stalno su na oprezu i stalno kontrolišu, jer gubitak kontrole budi ludilo.

Kao odrasli ljudi prebrzo izgubimo dečiju nevinost. Želimo da izgledamo sofisticirano, oštromno, da znamo sve o životu, da imamo moć, da budemo cenjeni, posebni. Biti nevin smatra se glupim. A biti nevin ustvari znači imati otvoreno srce, biti detinjast, spontan, uživati u jednostavnim zadovoljstvima. „Teško je odupreti se zavodljivosti moći, posebno onima koje su kao decu povređivali i izdali oni koje su voleli. Rasprodati carstvo nebesko za moć je pogodba s đavolom. A to je pogodba koju su napravili narcisi.“ (Lowen, 2018)

Ljudi žele da imaju ono što imaju drugi i ako im to ne uspe gube samopoštovanje. Sve ovo pojačava kulturu narcizma, koja zauzvrat uzima životu smisao. A šta je smisao? Smisao je sam život. Kada bi

svako preuzeo odgovornost za sopstveni život, drušvo bi se promenilo. Terapija kaže da ljudi imaju potencijal. Kada smo prepoznali ludilo današnjeg doba, na dobrom smo putu.

„Prihvatiti sopstvenu bespomoćnost, prepoznati da zavismo od drugih i priznati sopstvene neuspehe i greške znači biti čovek.“ (Lowen, 2018)

Literatura

1. Lowen, A (2018). **Narcizam**. Beograd, Sarajevo.
2. Conte, V. (2013). „**The relational narcissistic model in the post-modern world and therapeutic work in gestalt therapy**“, Gestalt Press.
3. Salonia, G. (2013). From the Greatness of the Image to the Fullness of Contact: **Thoughts on Gestalt Therapy and Narcissistic Experience, Gestalt in Clinical Practice**.
4. Delisle, G. (1999). Poremećaji ličnosti iz perspektive Geštalt terapije.
5. Stefanović, M. (2023). **Dijagnoza – predavanje**. Beograd.
6. Greenberg, E (2021) - Narcissistic personality disorder – onlajn predavanje.
7. Lee, R. G., Wheeler, G. (2008). **The Voice of Shame**. Gestalt Press.
8. Milton, T. (2004). **Personality Disorders in Modern Life**.
9. Perls, Hefferline, Goodman (1951). **Excitement and Growth in the Human Personality**. Julian Press.