

Egyéni és közösségi nárcizmus

A nárcizmus, az önmagunk erényeiben való tetszelgés, személyiségünknek az a része, amely nélkül fennmaradásunk, mindennapi életvitelünk nem képzelhető el. Mint ahogyan az a közösség sem képes optimális nárcizmus nélkül létezni, amelyben élünk, és amely által meghatározódunk.

A nárcisztikus ember nagyon elégedett magával. Még ha valamilyen teljesen hétköznapi megjegyzést is tesz, látni rajta, hogy úgy érzi, roppant jelentőségteljes szavakat mondott ki. Amit mások mondanak, azt többnyire elengedi a füle mellett. Tegyük hozzá azonban azt is, hogy ha elég okos, akkor ezt megpróbálja azzal leplezni, hogy kérdéseket tesz fel, és ügyel arra, hogy szemmel látható érdeklődéssel hallgassa a választ. Arról is felismerhetjük a nárcisztikus embert, hogy rendkívül érzékeny mindenfajta bírálatra. Ez az érzékenysége megnyilvánulhat abban, hogy nem ismeri el a bírálat jogosságát, vagy abban, hogy haraggal vagy depresszióval válaszol rá. Sok esetben a nárcisztikus beállítottság szerénység és alázat mögé rejtőzhet. Nem egy nárcisztikus ember éppen saját alázatát csodálja a legjobban önmagában. Bármilyen különbözőek is azonban az egyes megnyilvánulásai, a nárcizmus minden formájára jellemző, hogy szinte semmi érdeklődést sem mutat a külvilág iránt.

A nárcisztikus ember még csak nem is szükségképpen saját lényének egészét imádja. Nem ritkán személyiségének csak egy részére összpontosítja nárcizmusát: a becsületére, az intelligenciájára, a testi erejére, a szellemességére, külsejére stb. A nárcisztikus személyben az önimádat tárgya e részleges tulajdonságok valamelyike, amely számára az egész énjét jelenti. Ha valakinek az énjét a vagyona határozza meg, az figyelmen kívül hagyja a méltóságát fenyegető veszélyeket, ám ha a tulajdonát fenyegeti vala-

mi, úgy érzi, az élete forog veszélyben. Ha pedig valaki az intelligenciájával azonosítja magát, az a tudat, hogy valami ostobaságot mondott, olyan fájdalmas lehet számára, hogy súlyos depressziót okozhat. Minél erősebb egy személy nárcizmus, annál kevésbé viseli el, ha kudarcot vall, mások jogos bírálatát hallva pedig mélységesen megsértődik, dühbe gurul, vagy úgy véli, hogy a másik személy túlságosan érzéketlen vagy műveletlen, és ezért képtelen őt helyesen megítélni.

Tovább bonyolítva a nárcizmusról kialakuló képünket, el kell mondani, hogy a nárcisztikus ember nemcsak az énképére hiú, hanem mindarra, ami kapcsolatban áll vele. Az eszményei, a tudása, a háza, az érdeklődési körébe tartozó emberek mind a nárcisztikus kötődésének tárgyává válhatnak. Talán a leggyakoribb eset, amikor valaki a gyermekeihez kötődik nárcisztikusan. Minél kisebb a gyermek, annál erősebb a szülőlkben ez a nárcisztikus elfogultság. A szülők szeretete, különösen az anyák szeretete a csecsemőjük iránt nemritkán jelentős mértékben önmaguk kiterjesztésének szól. A férfi és a nő közötti szerelem is gyakran nárcisztikus jellegű. A szerelmes férfi, amikor a nő az „övé” lesz, őrá is kiterjeszti nárcizmusát. Azokért a tulajdonságaiért imádja, amelyekkel valójában ő ruházta fel: azért, mert a saját részének tekinti, rendkívüli erényeket tulajdonít neki.

A nárcisztikus emberek kedvesen vagy akár segítőkészen is viselkedhetnek, de ezt többnyire azért teszik, mert önmaguk előtt tetszelegnek ebben a szerepben: minden energiájukat arra fordítják, hogy önmagukat csodálják, ahelyett, hogy megpróbálnák beleképzelni magukat annak a helyzetébe, akin segíteni próbálnak.

Biológiai szempontból az embernek a fennmaradáshoz mindenki másnál nagyobb fontosságot kell tulajdonítania önmagának. Ha nem így

volna, nem volna különösebben fontos számára, hogy megvédje magát másoktól, hogy dolgozzon a létfenntartásáért, hogy harcoljon túléléséért, hogy érvényesítse érdekeit. Úgy tűnik, a természet kénytelen volt nárcizmussal felruházni az embert, mert nélküle nem lenne képes mindent megtenni a túlélés érdekében. Az emberben ugyanis nincsenek jelen az állatokra jellemző, erősen fejlett ösztönök, amelyek mintegy gondoskodnak arról, hogy önfenntartásuk zavartalan legyen, tehát a nárcizmus fontos biológiai szerepet tölt be.

Továbbgondolva azonban a nárcizmus szerepét és figyelembe véve kizárólagos jellegét, felvetődhet a kérdés, hogy nem teszi-e a nárcizmus az embert mások iránt érzéketlenné, és alkalmatlanná arra, hogy együtt tudjon működni másokkal. Ha az ember kifejezetten nárcisztikus, az akadályt jelenthet abban, hogy beilleszkedjék a társadalomba. Ha ez így van, akkor a nárcizmus szükségképpen konfliktusban áll a túlélés elveivel, hiszen azoknak, akik nem szerveződnek közösségbe, kicsi a túlélési esélyük. Mindezt összegezve arra az ellentmondásos következtetésre juthatunk, hogy a nárcizmus egyrészt szükséges a túléléshez, másrészt veszélyezteti azt. Ezt az ellentmondást oldja fel az, hogy a biológiailag szükséges nárcizmus csak olyan mértékű lehet, amely még összeegyeztethető a másokkal való együttműködéssel.

Ezzel szemben a kóros nárcizmus legveszélyesebb következménye az ítélőképesség csökkenése. Ilyenkor a nárcisztikus kötődésünk tárgyát nem objektív értékítélet alapján találjuk jónak, szépnek stb., hanem azért, mert én vagyok az, vagy mert az enyém. A nárcisztikus vélemény mindig elfogult. Ezt az elfogultságot persze megpróbáljuk racionalizálni, azaz valamilyen önámító módon megindokolni, és ez igen megtévesztő lehet, ha elég körmönfontan csináljuk. A nárcisztikus személyiségjegyek felerősödése legjobban talán a részeg embernél figyelhető meg. Hetet-havat összehord, olyan hangszúllyal, mintha hihetetlenül izgalmas és csodálatos gondolatokat közölné velünk, valójában azonban csak arról van szó, hogy az alkohol hatására mérhetetlenül nagy jelentőséget tulajdonít önmagának.

Ha viszont a nárcisztikus emberek elég értelmesek és tehetségesek, érdekes gondolatokkal

állhatnak elő, és nem feltétlenül tévednek, amikor ezeket nagyra értékelik. De mindenképpen túlértékelik mindazt, amit produkálnak, bármekkora legyen is annak valóságos értéke. Ezek az emberek többnyire meg vannak győződve arról, hogy semmiféle előítélet nem él bennük, hogy ítéleteik objektívek, józanok. Mindez súlyos torzulásokat okoz gondolkodásukban és ítélőképességükben, és ezek rögtön zavarttá válnak, mihelyt önmagukra vagy a hozzájuk közel álló személyekre vonatkoznak. A külvilág számukra – a nem-én – szükségképpen alacsonyabb rendű, veszedelmes és elítélendő. Önmagukat és övéiket túlértékelik, a rajtuk kívül eső világban pedig mindent leértékelnek.

A nárcisztikus ember heves dühvel reagál minden kritikára. Ellenséges támadásnak érez minden bírálatot, mert el sem tudja képzelni, hogy az jogos is lehet. Ennek a dühnek a hevessége akkor válik érthetővé, ha tudjuk, hogy a nárcisztikus személy nem áll kapcsolatban a külvilággal, vagyis magányos, tehát fél, retteg. Ezért a magányosság és rettegés érzéséért kell kárpótolnia magát saját jelentőségének nárcisztikus felnagyításával. Ha ő maga a világ, akkor nincsen külvilág, amely rettegésben tarthatná, ha ő az egész mindenség, akkor nincs egyedül: tehát amikor nárcizmusát sérelem éri, szükségképpen egész létében érzi magát veszélyeztetve. Ha ez az önmagáról alkotott kép kerül veszélybe, nem marad védelme a szorongással szemben, csak az agresszív megnyilvánulás, amely heves indulatokkal teli, és a „vagy ő, vagy én”-elve alapján működik. Biztosító szelep, amely kinyílásának elmaradása a személyiség szétesésével járna.

A nárcizmust fenyegető veszélyre van azonban más válasz is, amely kedvezőbb az egyén számára, ám annál veszélyesebb a környezetre nézve.

Ennek a válasznak nem ritka formája az, amikor a nárcisztikus ember a valóságot alakítja önmagához. Emberek sokaságát igyekszik – legtöbbször sikeresen – megnyerni tulajdon rögeszméje számára. A múltban és a jelen történelemében is sok példát találhatunk olyan megalomániás vezetőkre, akik azzal „gyógyították” saját nárcizmusukat, hogy hozzáidomították a világot. Ezek az emberek mindig megpróbálják eltenni láb alól bírálóikat, mert nem tudják elviselni azt a veszélyt, amelyet a józan ész hangja

jelent számukra. Miután hatalomra kerülnek, és hozzájutnak a megvalósítás eszközeihez, azért próbálnak olyan kétségbeesetten híveket szerezni maguknak, azért akarják a valóságot mindenáron hozzáidomítani nárcisztikus képzelgéseikhez, mert csak így tudnak megmenekülni attól, hogy szétessen a személyiségük.

A közösségnek nyújtott hasznosságát illetően feltétlenül meg kell különböztetnünk a nárcizmusnak a jóindulatú és a rosszindulatú válfaját. Az az ember, akinek a nárcizmusa jóindulatú, a teljesítményére büszke, olyasmire, aminek az érdekében aktívan tett valamit. Így például valaki nárcisztikus módon örömet lelheti abban, hogy milyen jó asztalos, vagy tudós, vagy földműves. Ameddig olyasvalamit választ nárcizmusa tárgyául, amiért meg kell dolgoznia, addig állandóan ellensúlyozza a saját munkája és saját teljesítménye iránt érzett kizárólagos érdeklődést az, hogy figyelemmel kíséri magát a munkafolyamatot vagy az anyagot, amellyel dolgozik. A nárcizmus jóindulatú formájának dinamikája tehát önszabályozó. Az az energia, amelyet a munka érdekében aktivizál, nárcisztikus természetű, de maga a tény, hogy a munka során állandó kapcsolatban kell hogy legyen a külvilággal, folyamatosan féken tartja a nárcizmust, és nem enged elhatalmasodni. Voltaképpen ezért van sok olyan nárcisztikus ember, aki rendkívül kreatív.

Rosszindulatú nárcizmus esetén viszont az ember nem olyasmit választ nárcizmusa tárgyául, amit alkot vagy létrehoz, hanem valamit, ami az övé: például a testét, külsejét, intelligenciáját stb. A nárcizmusnak ez a fajtája éppen azért rosszindulatú, mert hiányzik belőle az az önszabályozó elem, amely a jóindulatú formában megvan. Ha egy személy valamely tulajdonságának köszönhetően érzi magát „nagy” embernek, nem pedig azért, amit elért, akkor nem szükséges kapcsolatba kerülnie senkivel és semmivel, nem szükséges semmiféle erőfeszítést tennie. Miközben a saját nagyságáról szóló fantáziaképeit dédelgeti, mind távolabb kerül a valóságtól, és egyre inkább fokoznia kell e fantáziaképek nárcisztikus töltését, mert csak így óvhatja meg felnagyított énképét attól a veszélytől, hogy kiderüljön róla, hogy csak a képzelete szülötte. Éppen ezért a nárcizmus rosszindulatú formája nem önkorlátozó, és aki ebben szenved, egyre inkább be-

zárkózik a saját világába. Ha valaki megtanulta, hogyan érhet el eredményt valamilyen területen, annak tudomásul kell vennie, hogy mások is hozzá hasonló eredményeket értek el hozzá hasonló módon, még ha meg is győzi magát arról, hogy az ő eredményei a legjobbak. Az az ember azonban, aki semmit sem hozott létre, nehezen fogja méltányolni mások eredményeit, következésképp egyre jobban be kell zárkóznia a tulajdon nagyságáról szőtt nárcisztikus képzelgések világába.

Közösségi nárcizmus – a csoportos önimádat

Mindeddig az egyéni nárcizmusról volt szó, annak biológiai funkciójáról, megnyilvánulási formájáról. Ha mindezt jól végiggondoljuk, nem nehéz átlátni, hogy az egyénekből összeálló közösség nárcizmusa ugyanezeket a törvényszerűségeket mutatja.

Ha egy közösség fenn akar maradni, fontos számára, hogy tagjai nárcisztikus energiáit magára vonja. A közösség fennmaradásának az esélyeit nagymértékben növeli, ha a tagjai ugyanolyan fontosnak vagy még fontosabbnak érzik saját közösségüket, mint a tulajdon életüket, és ha hisznek abban, hogy az övék igazságosabb, sőt különb, mint más csoportok. E nélkül a nárcisztikus megszállottság nélkül az embereknek nem lenne elegendő energiájuk ahhoz, hogy szolgálatot tegyenek a saját közösségüknek, vagy akár komoly áldozatokat is vállaljanak az érdekében. A közösségi nárcizmusnak ez a szociológiai funkciója, amely ugyanolyan jelentős, mint az egyéni nárcizmus biológiai funkciója.

A közösségi nárcizmusnak is van jóindulatú és rosszindulatú formája. Ha annak tárgya valamilyen teljesítmény, akkor az – mint korábban említettem – önszabályozó dinamikával bír, aktivitásra, kreativitásra serkent. Ilyenkor a közösségi nárcizmus jóindulatú.

Ha azonban a közösségi nárcizmus tárgya a közösség maga, annak nagyszerűsége, dicső múltja, tagjainak testi felépítése stb., akkor az önszabályozó mechanizmusok nem lépnek fel, és a csoport nárcisztikus beállítottsága állandóan növekszik, a belőle származó veszélyekkel együtt. A valóságban persze többnyire a nárcizmus mindkét fajtájának elemei együttesen vannak jelen.

Fontos megemlíteni, hogy a közösség nárcizmusának van egy másik szociológiai szerepe is. Az olyan társadalmak, amelyek képtelenek megfelelően gondoskodni tagjaik jelentős részéről, kénytelenek valamiféle nárcisztikus kielégüléssel – kóros önimádattal – kárpótolni őket, ha meg akarják előzni az elégedetlenség kitörését. Azok számára, akik gazdasági vagy akár kulturális szempontból szegények, a megelégedés egyetlen – és nagyon gyakran hatékony – formája a büszkeségérzet, amellyel a közösséghez való tartozás tölti el őket. Pontosan azért esnek bele a kóros önimádatba, mert a mindennapi élet nem kínál lehetőséget arra, hogy megkeressék benne azt, ami fontos számukra. A gazdaságilag és kulturálisan hátrányos helyzetben lévő közösség – azzal a kilátástalansággal, hogy helyzetének változtatására vajmi esélye lenne – nem lelhet másban kielégülést, mint abban a képzelgésben, hogy ő a legcsodálatosabb a világon, és hogy különb bármely más csoportnál. Az ilyen csoportok tagjai valami ilyesmit éreznek: „Igen, szegény és műveletlen vagyok, mégis fontos személy, mert a világ legcsodálatosabb közösségéhez tartozom.”

A közösségi nárcizmust nehezebb felismerni, mint az egyéni. Ha valaki kereken kijelenti: „Én és a családom vagyunk a világ legcsodálatosabb emberei, egyedül mi vagyunk tiszták, intelligensek, jók és tisztességesek, mindenki más piszkos, buta, becstelen” – a legtöbb ember éretlennek, kiegyensúlyozatlannak és neveletlennek fogja tartani. De ha egy tömeggyűlésen a fanatikus szónok az „én” és a „családom” szavakat a nemzet (faj, vallás, politikai párt stb.) szóval helyettesíti, akkor sokan akadnak majd, akik csodálják hazaszeretetét. Más népek vagy vallások azonban megütköznek az ilyen beszéden, mert őrülnek becsmérően, megalázóan nyilatkozik. A kiválasztott közösségen belül viszont ugyanaz a beszéd mindenki személyes nárcizmusának hízeleg, és mivel több millió ember egyetértésével találkozunk, a fenti állítások ésszerűnek tűnnek. Az emberek többsége ugyanis azt tekinti „ésszerűnek”, amiben sok ember egyetért, vagyis az ő számukra az „ésszerűségnek” nem az észhez van köze, hanem a közmegegyezéshez. Mivel pedig a közösség egészének szüksége van a közösségi nárcizmusra ahhoz, hogy fennmaradjon, támogatni fogja ezt a fajta magatartást.

Ha valamely közösség nárcizmusát sérelem éri, heves dühvel fog reagálni rá. Számos történelmi példa bizonyítja, hogy egy-egy csoport nárcisztikus jelképeinek lekicsinylésére megdöbbenően heves dühkitöréssel képes reagálni. Például a nemzeti lobogó meggyalázása, a nemzet istenét, vezetőjét vagy királyát ért sérelem stb. olyan nárcisztikus sérülése a közösségnek, amelyre féktelen bosszúvágygal reagál, nem egyszer akár háborút is kirobbantva. Az egyéni vagy nemzeti bosszú kiváltó oka gyakran egy ilyen nárcisztikus sérelem, amelyre úgy tűnik, az ember eddig még nem tudott a sértést elkövető elpusztításán kívül más orvosságot találni.

Minden erősen nárcisztikus közösség alig várja, hogy olyan vezérre akadjon, akivel azonosulhat. Ettől kezdve a csoport saját nárcizmusát a bálványozott vezérre vetíti ki. Miközben a közösség tagjai alávetik magukat az akaratának, és azonosulnak vele, egyéni nárcizmusukat is átviszik az ő személyére. Minél hatalmasabb a vezető, annál hatalmasabb a követője is. A vezér szerepére pedig azok az emberek a legalkalmasabbak, akik mint egyének különösen erősen nárcisztikusak, és éppen ezért meg vannak győződve saját nagyságukról. Gyakran megesik, hogy éppen az elmebaj határán álló vezérek a legsikeresebbek, egészen addig, amíg az objektív ítélőképesség hiánya, dührohamaik (amelyekkel az akaratuk kivitelezését akadályozó minden mozzanatra reagálnak) és az az igényük, hogy mindenáron mindenhatónak mutakozzanak, olyan hibákhoz nem vezetnek, amelyek a bukásukat okozzák. Ilyen tehetséges félőrültekben, sajnos, soha sincs hiány, így mindig kéznél van egy, hogy kielégítse a nárcisztikus tömegek igényeit.

Az a kérdés vetődik fel, hogy legyőzhető-e a nárcizmus – legalábbis a rosszindulatú formája. Az ember a teljes érettséget csak akkor érheti el, ha megszabadul mind egyéni, mind közösségi rosszindulatú nárcizmusától. Látnunk kell, hogy olyan történelmi korban élünk, amelyben nagyon nagy a távolság az ember értelmi és érzelmi érettsége között. Az előbbi létrehozta a legpusztítóbb fegyvereket, az utóbbi pedig megrekedt a kifejezett nárcizmus éretlen állapotában, annak minden kóros tünetével együtt. Gyakran teszik fel a kérdést a józanul gondolkodók: Elkerülhe-

tő-e az a katasztrófa, amelyet ez az ellentmondás magával hozhat? Van-e esély arra, hogy a nárcizmus örülete ne vezessen az emberi nem teljes pusztulásához? Nem tudjuk a választ, de megvizsgálhatjuk, melyek volnának azok a lehetőségek, amelyekkel elkerülhető lenne a nárcizmus végzetes kimenetele.

Ilyen lehetőség volna, ha megpróbálnánk a nárcizmus tárgyát megváltoztatni. Sokat jelentene, ha a nárcizmus tárgya nem egy nemzet, egy faj tulajdonsága vagy egy politikai rendszer sajátossága, hanem maga az ember volna. Ha az egyes ember úgy gondolna önmagára, mint aki a nemzetek összességének polgára, és büszke volna közössége eredményeire, akkor nárcizmusa az egész emberi nemet választaná tárgyául, nem pedig annak csak valamelyik csoportját.

Mindezek elérésére a jövő tartalmazza a lehetőséget. Legalapvetőbben arra kellene törekedni, hogy a jövő generációjának elsősorban ne a technikai gondolkodásmódot tanítsuk tudományos észjárásként, hanem hogy kifejlesszük bennük az objektív gondolkodást, a valóság elfogadását, amelyet nem lehet tetszés szerint változtatni, és amellyel képesek meglátni közösségük alkotóerejét. Ha képesek leszünk arra, hogy a felnövekvő nemzedékben megvalósítsuk ezt az objektív gondolkodásmódot, mint lehetséges életszemléletet, akkor óriási lépést teszünk a rosszindulatú nárcizmus romboló megnyilvánulása ellen.

Mert ami az egyén szintjén történik, az játszódik le a közösségben is.

2015. április



Egyetlen portrém