

A narcizmus jelensége lélektani és lelkipásztori kontextusban

■ REIMER MÁRTA

Evangelikus Hittudományi Egyetem
doktorandusz, lelkipázkodó, pasztorálpszichológus
E-mail: mr_post@gmx.de



DOI: 10.61894/LP.2026.101.1.2

- A tanulmány a narcizmus szó eredetének ismertetése után a fogalmakat tisztázza, és sorra veszi a legjellemzőbb személyiségjegyeket. Egy bibliai személy bemutatása után a narcizmus hétköznapi, egyházi, közösségi és társadalmi megjelenéséről ír. Támpontokat ad a hétköznapi narcizmus felismeréséhez, és végül vázolja az egyes szerepkörökhöz és felelősségi szintekhez illeszkedő, biblikus hozzáállást ezzel a bonyolult jellemvonással és személyiségzavarral kapcsolatban. A felhasznált irodalom nagy része a német¹ keresztény pasztorálpszichológusi és pszichoterápiás irányelvet képviseli, néhány magyar szakmai és pasztorálpszichológiai hivatkozással kiegészítve. A súlyos narcisztikus személyiségzavar kezelésének gazdag pszichoanalitikus és pszichoterápiás tárházát a szerző itt nem tárgyalja. A tanulmány célja az, hogy alapokon informáljon a hétköznapi narcizmusról, és kapcsolatot keressen a bibliai meglátáshoz, hogy a keresztény körökben is előforduló viselkedés felismerhetőbb és kezelhetőbb legyen.

Kulcsszavak: hétköznapi narcizmus / pasztorálpszichológusi és pszichoterápiás megközelítés / keresztény közösségek és narcizmus

A narcizmus fogalmának eredete és a jelenség kutatói

A narcizmus kifejezés a görög mitológiai alakra, Narkisszoszra (Narcissus) utal. A mítosz szerint Narcissus egy délceg, betegesen önhitt fiatal férfi volt, aki a vízbe nézve beleszeretett a saját tükörképébe, és beszélni kezdett hozzá. Mivel még sosem látott annál szebbet, beteges önimádat lett a vége. Sigmund Freud a „narcisztikus” kifejezést a pszichoszexuális fejlődési elméletében (az autoerotikus szakaszt követő tárgykapcsolatként) a normális fejlődés egyik állomásának tulajdonította, amely azonban a kiszámíthatatlan vagy túlértékelő szülői nevelés miatt elakadhat, blokkolódhat. Freudot követően a kutatók a tárgykapcsolat-elméletet tovább bővítve narcisztikus személyiségről, karakter- vagy személyiségzavarról beszéltek, és a grandiozitást a kóros pszichoszexuális folyamat eredményeként említették (BECK–FREEMAN–DAVIS 2004, 151. o.). Otto Friedmann Kernberg² egy 2012-ben megtartott előadásában azt emeli ki, hogy a narcisztikus személyiségzavarral élő személy megértéséhez nagyon fontos a pszichopatológiai (lélektani) kórkép felvázolása, az áttétel és viszontáttétel feltérképezése. Súlyos narcisztikus személyiségzavarban szenvedő páciens kezelése közben gyakran támaszkodott a pszichoanalitikus csoportjában megtartott esetmegbeszélésekre, amelyek javították a terápia eredmé-

¹ A német nyelvű szakirodalmi idézeteket saját fordításban közlöm, és néhány helyen a lábjegyzetben a német szöveg is megjelenik.

² Otto Friedmann Kernberg (1928–) az USA-ban élő, nemzetközileg elismert ausztriai származású orvos, pszichoanalitikus és pszichoterapeuta, aki a személyiségzavarok kutatójaként és kezelőjeként ismert.

nyességét (KERNBERG 2012). Karl König kiemeli, hogy a narcisztikus személyiségjegyekkel rendelkező személy másoktól állandó megerősítést igényel, hogy nagyszerűségét és kivételességét elismerjék (BAKK-MIKLÓSI-HÉZSER 2023, 149. o.). Heinz Kohut 1971-ben felállított szelf-pszichológiája (amely a pszichoanalízis egyik ága) a libidó (pszichés energia) saját belső énhez (Selbst) mint instanciához való erős kapcsolódását nevezi narcizmusnak. Kohut szemlélete szerint a korai gyermekkorban az elsődleges kötődési személy által nyújtott idealizálásra és tükrözésre (hogy értékeljék és tiszteljék) szükségük van a gyermekeknek (PROCHASKA-NORCROSS 2011, 70. o.). Szerinte a narcisztikus személyiség gyökerei az elégtelen tükrözésben vagy az eszményítésben keresendők.

„A tükrözésre éhes személyiség például mohón vágyakozik arra, hogy másoktól csodálatot és elismerést nyerjen, emiatt szüntelenül a figyelem középpontjában kell lennie. Az ilyen emberek így aztán kapcsolatról kapcsolatra siklanak, halmozzák a teljesítményt, a figyelem elnyerésének kielégíthetetlen igyekezetétől hajtva.” (Uo. 71–72. o.).

Andrew P. Morrison szerint felnőttkorban egy kellő mennyiségű narcizmus lehetővé teszi, hogy az egyén tisztában legyen szükségleteivel, azokat kommunikálni tudja, és társas kapcsolataiban kiegyensúlyozott legyen.

A narcizmus körüli fogalmak

A narcizmus legmeghatározóbb személyiségvonásai az önzés, beképzeltség, csodálatosságérzés, hiúság, önhittség, grandiozitás, sértődékenység, érzékenység, hiányzó empatikus készség, valamint más emberek leértékelése (SCHEIBLICH-OBERBILLIG 2021, 8. o.). A narcizmus jelenlétét az énképpel kapcsolatos szavakkal lehet megérteni. Egészséges önbecsülés esetén az egyén embertársaihoz az „oké vagyok – oké vagy” alaphozzáállással viszonyul. Az ilyen ember tudja az értékét, de tisztában van hiányosságai is. Motivációja az, hogy céljai és álmai megvalósítására törekedjen, másokkal együttműködve tegye a jót, ne várjon el egy különleges státuszt másoktól, és semmiképpen ne más kárára érvényesüljön (uo. 9. o.).

Freud beszél az elsődleges narcizmusról, amely a kora gyermekkorban természetes. Ekkor fontosnak látja a személyiség strukturális összehangoltságát az ego és a szuperego között, másrészt figyel a libidó és az agresszió egyensúlyára. Szerinte az „egészséges narcizmus” egy állandó, valóságos tulajdonságainkon alapuló önmagunk iránti érdeklődés (uo. 7. o.). Az ilyen ember célokat és elveket fogalmaz meg, és örömmel konstatálja a jó eredményt. A személyiség- és szociálpszichológia néhány narcisztikus vonást elfogadható dimenzióknak tart. A klinikai pszichológia a betegségek nemzetközi besorolása (DSM-IV) alapján inkább narcisztikus személyiségzavarról, mint pszichiátriai diagnózisról beszél. Személyiségvonásaink összetevői (a környezet észlelése, a környezethez való viszonyulás és az önmagunkról való gondolkodás) egészséges esetben rugalmasan és éretten viszonyulnak stresszhelyzetekhez, az élet kihívásaihoz és a problémák megoldásához. William James az önkoncepció kifejezésben fogalmazza meg az egészséges és a narcisztikus lélek pszichodinamikai különbségét:

„Megismerő alanyként az ember az önmagával kapcsolatos tapasztalatokra, személyes tulajdonságokra, képességekre, erősségekre, gyengeségekre, érdeklődési körökre, érzésekre és viselkedésre alapozva alkotja

meg az önkoncepcióját. Mindent, amit magához tartozónak tekint (benne a másokkal és önmagával kapcsolatos tapasztalatokat is), azt értékeli, és mint egy tervrajzot az énkoncepcióba építi.”³

Az egész életen át tartó cél az, hogy az önkoncepció és a jelen tapasztalatok közötti eltérést, feszültséget ellensúlyozza, mert az önkoncepció nem törvényszerűen egyezik a realitással (uo. 7–8. o.).

A narcizmusnál a túlzott igényű, irreális (elidegenedett) én és az ideális énkép (feltételezett szerepteljesítmény) eltér, és annak kiküszöbölése csak az összeolvadásban sikerül. Nagy feszültség és diszszonancia alakul ki a külső látszat és a belső én között, amelyet tagadással old fel.

A szakirodalom különbséget tesz a) narcisztikus személyiségjegy, b) grandiózus narcisztikus személyiségzavar és c) rejtett narcizmus között. A narcisztikus személyiségjegyek NEUMANN (2010) szerint különböző erősséggel lépnek fel. A narcisztikus személyiségzavar nagyzolás, mások igényeinek figyelmen kívül hagyása, élsőködő és arrogáns viselkedés (ATKINSON–HILGARD 2005, 591. o.). A csodálatra éhes giganarcizmus nagy önbizalommal és erős beépzeltséggel bír. A narcisztikus önkoncepció kihangsúlyozza a felsőbbrendűséget, nem titkolja a mások feletti hatalomgyakorlási vágyat, és melőzne a közösségi összefogást (BECK–FREEMAN–DAVIS 2004, 150. o.). A rejtett, vulnérabilis narcizmus nagyfokú kötődési zavar eredményeként kevés önbizalmat és veszteségtől való félelmet mutat. A rejtett narcizmus nehezen azonosítható be. Vigyázni kell a narcisztikus szó használatával, mert sokkal többször használják, mint kellene, és így értéke elinflálódik (SENST 2010a, 6. o.).

Narcisztikus személyiségjegyek

Az előző fejezetben említett DSM-IV szerinti besorolás a következő narcisztikus személyiségjegyeket említi (SENF–BRODA 2000, 413. o.):

1. Különlegességérzés, felsőbbrendűség és túlzott beépzeltség a saját értékekre vonatkozóan.
2. Témák, melyek foglalkoztatják őket: határok nélküli hatalomgyakorlás, szépség, siker stb.
3. Hiszi, hogy lénye valami különleges, egyszeri és megismételhetetlen.
4. Nagy vágy, szükséglet és sóvárgás a közösség figyelmére. A kritikát nehezen viseli.
5. Különleges figyelmet és vágyainak teljesítését kéri. Nehezen bírja, ha másvalaki van a középpontban.
6. Magas jogosultsági attitűddel él. Kapcsolataiban kihasználó, néha környezetében hasadást okoz. Képes valakit rajongásig felemelni, másokat pedig lenézni.
7. Kevés empatikus készséggel rendelkezik, így nem tudja más ember nehézségét átérezni és együttérzését kifejezni.
8. Irigy másokra, vagy azt hiszi, hogy mások irigyek rá.
9. Viselkedésében arrogánsnak és beépzeltnak tűnik.

Szemléltessük ezeket a jegyeket egy negyvenéves, jól szituált hölgy szavaival, akivel udvarlói sokszor minden előjel nélkül megszakították a kapcsolatot. „Az a problémám, hogy rendkívül gyenge férfiakkal kerülök kapcsolatba. Szeretném, ha kiderülne, hogy miért szakadnak meg (mint derült ég-

³ „Ich betrachte mich selbst als erkennendes Subjekt, meine Erfahrungen mit mir selbst in meinen persönlichen Eigenschaften, Kompetenzen, Stärken und Schwächen, Interessen, Gefühlen und Verhalten. Alles was ich als zu mir selbst gehörend betrachte, wird aus meinen Erfahrungen mit andern und andern mit mir selbst bewertet, wird zu meinem Selbstkonzept verdichtet; als ein Entwurf alles dessen, was zu mir gehört.” (SCHEIBLICH–OBERBILLIG 2021, 7–8. o.).

ből villámcsapás) a párkapcsolataim, még akkor is, ha én jól érzem magam bennük. Hogy tudnám a párválasztásnál idejekorán felismerni, hogy ki áll előttem, hogy ne érjen csalódás?”

A kora gyermekkorra visszaemlékezve ezt mondja magáról: „Engem mint egyke gyermeket és egyke unokát mindig komolyan vettek. Szavazati jogom volt. Minden felnőtt körülöttem forgott. Mindenkit én irányítottam. Szüleim anyagilag jól elláttak, kívánságaimat lesték, de igazi, empatikus és érdeklődő szülő–gyermek viszony nem alakult ki. Ezt teljes kapcsolatnélküliségként fogalmaznám meg. Serdülőkoromban úgy ítélték meg a jellemem, hogy egoista és domináns vagyok. Az ügyvédi tanulmányaimra szüleim legyintettek, mindig többet vártak el tőlem, a diplomaosztómra sem jöttek el, és nem örültek velem.” A mélylélektani beszélgetések végén, több önismerettel már így tudta megfogalmazni a gyengeségeit, amelyek táptalajként szolgálhattak a megszakadt párkapcsolati helyzeteihez. „Jellemző rám az egoizmus, amikor csak magamra és a saját előnyökre gondolok. A többiek ezt nem szeretik, és ezért nagyon kínos helyzetek alakulnak ki. Van egy »nagy Ego-hasam«, amivel én szabályozom, hogy mennyi térre van szükségem ahhoz, hogy jól érezzem magam. Ez a tér elengedhetetlen a túlélésemhez. Ha ezt a távolságot valami miatt nem sikerül betartanom, és túl közel jönnek hozzám az emberek, akkor kényelmetlenül érzem magam, görcsös, sőt néha kontrollálatlan és rosszkedvű leszek. Nem vagyok empatikus, inkább leuraló. Nehezen »engedek el« embereket, mert úgy érzem, hogy legyőztek. Az embereket két csoportba osztom, vagy barátként, vagy ellenségként látom őket. Az »ellenségről« rosszat beszélek. A »trónon ülve« mások fölé emelem magam, figyelmetlen leszek, és arrogánsnak tűnhetek. Az én nyereségem ekkor az, hogy nem kell emberekkel foglalkoznom. Hitgyakorlásom hullámozó. Nagyon félek a súlyos betegségektől.”

Ebben az összefoglalóban megnyilvánult néhány tipikus narcisztikus személyiségjegy. Megfigyelhetjük a temperamentumban rejlő érzelmi töltetet (domináns vagyok), valamint a családi helyzet és az átélt nevelési stílusból adódó személyiségjegyek (egyke gyermekként/unokaként komolyan vettek, minden körülöttem forgott, minden felnőttet én irányítottam) összeadódását a narcisztikus jegyek kialakulásában. Észlelhető a szociális bizonytalanság, amelynek gyökerei a szülő–gyermek kapcsolatnélküliségben keresendők. Életérzése minden anyagi elhalmozás mellett a következő: „Nem kaptam elég szeretetet, odafigyelést és empátiát!” Az egykeség, a hiányzó közösségérzés, az elkényeztetettség témakörei is eszünkbe juthatnak, amelyekkel Alfred ADLER, az individuálpaszichológia megalapítója részletesen foglalkozott (1996), de ez kliensünk narcisztikus jegyei mellett egy újabb lélektani folyamat elemzést érdemelne, melyre most nem vállalkozunk. A szakirodalom a már említett hiányzó kora gyermekkori tükrözésre utal, amely a gyermekben elindítja a csalódottságot. Az ember mély érzelmi vágyainak⁴ hiánya táptalajt biztosít a narcisztikus elhajlásra. Kohut pszichoanalitikus narcizmuselmélete (KOHUT 1976) abból indul ki, hogy minden ember csecsemőkortól kezdve az örömteli anyai tekintetet látva érzi, hogy szerethető, és képes szeretni (BAKK-MIKLÓSI–HÉZSER 2023, 158. o.). Kliensünk esetében ezt a hiányt véljük felfedezni. KERNBERG videofelvételében (2012) utal a narcisztikus személy „szeretetre való képtelenségének”⁵ személyiségjegyre, amely esetünkben egyben válasz is a kliens kérdésére: „Miért szakadnak meg, mint derült égből villámcsapás, a párkapcsolataim, még akkor is, ha én jól érzem magam benne?”

Kohut felhívja a figyelmet arra, hogy a szeretet és a szeretni tudás alapja az önbizalom. Az önszeretet és az istenszeretet nem zárják ki egymást, inkább kölcsönhatásos történések, és mindig hatással vannak egymásra (uo.). Az eseteírásban említett hullámozó istenkapcsolat ezt a vonalat követi. Horst-Eberhard Richter, aki német pszichoanalitikusként a társadalom szenvedésékezősét veszi észre, így fogalmaz, egyben

⁴ Mély érzelmi vágyak: szeretve lenni, tökéletesnek lenni, biztonságban lenni, védve lenni, másokon felülkerekedni.

⁵ Az „Unfähigkeit zu lieben” kifejezés szabad fordítása.

érthetővé téves kliensünk félelmét a súlyos betegségektől: „A szenvedés totális kiirtása – ami a narcisztikus omnipotenciára törekvés következménye – az egyik legfőbb társadalmi céljá vált. Csak a sebezhetőség, a törekénység és az elkerülhetetlen halál jelenségeinek teljes elfojtása árán tud egy hamis magabiztosság megmenteni az elveszettség kétségbeejtő érzésétől.” (RICHTER 2005, 129. o. Idézi: BAKK-MIKLÓSI-HÉZSER 2023, 261. o.).

Narcisztikus személyiségzavar esetében Allport személyiségtesztjével mérhető az a három jellemző, amelyek feltűnően eltérnek más személyiségzavarok mutatóitól. Ezek az összeférhetőség, az extroverzió és a neurotizmus (SCHEIBLICH–OBERBILLIG 2021, 9. o.)

Bibliai példa a narcisztikus hajlamra

Ezekhez a felvázolt, igen differenciált személyiségjegyekhez kapcsolható a Bibliából Jónás próféta személyiségének egy aspektusa. A következőkben csak a menekülési attitűdöt vizsgáljuk, anélkül, hogy a próféta egész lényé negatív fénybe kerülne. Jónás Istentől kapott küldetését azzal kerülte ki, hogy Ninive helyett egy Tarsisba induló hajóra szállt. *„El is indult Jónás, de azért, hogy Tarsisba meneküljön az Úr elől.”* (Jón 1,2) Hogy menekülésének mi volt a valódi oka? Félelem? Konfliktuskerülés? Dac? Önféjűség? A tengeren keletkezett vihar okát a hajóban utazók Jónásban vélték megtalálni. Jónás ötletének végrehajtása – *„Fogjatok meg, és dobjatok a tengerbe, akkor lecsendesedik körülöttetek a tenger! Mert tudom, hogy énmiattam zúdult rátok ez a nagy vihar”* (Jón 1,12) – a vihar elcsendesedését eredményezte. Jónás második megbízást is kapott Istentől, hogy a niniveieknek bejelentse Ninive pusztulását. Az ítélet kihirdetésére – *„...még negyven nap, és elpusztul Ninive!”* (Jón 3,4) – Ninive város lakossága megtért. *„Ninive lakosai azonban hittek Istennek, bűntöt hirdettek, és zsákruhát öltöttek a város apraja-nagyja.”* (Jón 3,5) Isten válasza a nép odafordulására a mérhetetlen kegyelem volt: *„Amikor Isten látta, amit tettek, és hogy mindenki megtért a maga gonosz útjáról, megbánta Isten, hogy pusztulásba akarta dönteni őket, és nem tette meg.”* (Jón 3,10) A következőkben látjuk, hogy a narcisztikus sértettség Jónást teljesen hatalmába keríti. *„Ez azonban nagyon rosszul esett Jónásnak, és megharagudott. Így imádkozott az Úrhoz: »Ó, Uram! Gondoltam én ezt már akkor, amikor még otthon voltam! Azért akartam először Tarsisba menekülni, mert tudtam, hogy te kegyelmes és irgalmas Isten vagy, türelmed hosszú, szereteted nagy, és visszavonhatod még a veszedelmet.«”* (Jón 4,1) Jónás, aki a Mindenható kérését akaratos viselkedésével felülírta, most nagy elkeseredésében szeretne meghalni, és azt mondja: *„Most azért, Uram, vedd el az életemet, mert jobb nekem meghalnom, mint élnem!”* (Jón 4,3) A meghalni vágyás ebben a helyzetben egy eltúlzott, depresszióra utaló reakció.⁶ Azért akar meghalni, mert nem neki lett igaza? Az ezt követő történések, a Jónás és Isten között lezajló párbeszéd mutatja Isten végtelen, odaadó kegyelmét. Jónásnál az én megbántottságát látjuk. Narcisztikus duzzogással és haraggal tudja a sértettséget és önértékelési veszélyeztetettséget csökkenteni és az ego megbillenését stabilizálni.⁷ Tipikus személyiségjegy az empátia hiánya és a bosszúállás vágya a niniveiekkel szemben. A bűnbocsánatot és a menekülési útvonal jelenlétét Jónás személyesen többször is megtapasztalta, de azt már nehezen viseli, hogy Isten ezt

⁶ „So zeigt auch Jonas' Unbarmherzigkeit mit der Bevölkerung Ninives ohnmächtig-depressive Züge: es scheint ihm nur um die Aufrechterhaltung des Grandiositätsanspruchs »Prophetenverständnis« zu gehen, ja Jona geht es letztlich nur um ihn selbst = narzisstische Selbstbezogenheit.” (OBERBILLIG 2010, 30. o.)

⁷ „Aus der Reaktion Jonas' wird eine klassische narzisstische Regulationsweise zur Stabilisierung des Selbst deutlich: »...er versucht, reale oder in der Phantasie antizipierte Kränkungen und Selbstwerteinbrüche durch Mobilisierung von Wut- und Racheimpulsen zu kompensieren: die narzisstische Wut.«” (Uo. 29. o.)

másoknak is adja. Saját mércéje a jó és a rossz, az igazságosság és az igazságtalanság, a kegyelem és a büntetés témában ekkor nem egyezik az isteni mércével, és az ebből adódó ellentmondásokat nem tolerálja.⁸ A narcisztikus jegyek közé tartozik az irigység is, amikor más ember szabadulásáért nem akar tenni, vagy nem tud annak örülni. Jónás különleges bánásmódot kér és kap. Ahogyan Jónás Istent, a Ninivében élő embereket, saját magát és a megbízatását látta, annak sok párhuzama lehet a ma élő emberekre, ránk keresztényekre nézve is.

Társadalmi keretek és szociális megfigyelések

A szociális viselkedés Európában évek óta tartó változáson megy át. Kialakult az individualista, önmagára koncentráló, minden szükségletet kielégíteni vágyó hozzáállás. A legtöbb mai európai ember kevés igazi nélkülözést élt át, és nem tanult mértékletességet. Hans-Joachim Maaz *A narcisztikus társadalom* című könyvében azt fogalmazza meg, hogy a fogyasztásközpontú nyugati társadalom orientáció nélküli, és a kapzsiság fogságában sodródik, amely önmagában egy narcisztikus vonás (MAAZ 2014). Saját profilja építésének érdekében az ember sok lehetőség közül választhat, ezzel is emelve a saját értékességét. A saját hatáskeltést és az énképjavítást természetesen a kereskedelmi haszonhúzó hirdetési lehetőségek mellett a közösségi média lehetőségei is elősegítik. Mindezek a megjelenés örömeivel az ego „felturbózását” rejtegetik (HOLTHAUS 2010, 9. o.). A teljesítményre alapuló társadalom megköveteli az önszereplést és az önstilizálást.⁹

A legújabb kutatási eredmények szerint a fiatalok a tizennyolcadik és huszonkilencedik életév között hajlamosak a narcizmusra, amely aztán az életkor előrehaladásával csökken (SCHEIBLICH–OBERBILLIG 2021, 9. o.). „Vannak arra utaló jelek is, hogy a szülők azon elképzelése, hogy gyermekeik jobbak, jogosultabbak és különlegesebbek a többi gyermeknél (túlértékelés), valamint a következtelen, ellentmondásos nevelési stílus kedvez a kóros narcizmus kialakulásának.”¹⁰ A „csoportnarcizmus” esetén az egyéni narcizmus áttevődik egy szociális csoportra. Ilyenkor a narcisztikus előítéletekre hivatkozva a szolidaritás és a belső csoportkohézió által erősödik az összetartás, de a belső manipuláció esélye is növekszik. Sok tag osztja ugyanazt a véleményt, és az a látszat alakul ki, hogy jó értéket követnek. A csoporttagoknak az az érzésük, hogy egy elit csoporthoz tartoznak, és egy erős vezető személlyel az élen akár szektás irányt is felvehetnek (uo.).

Narcizmus keresztény körökben

Vallási felekezeteknél is kialakulhat „csoportnarcizmus”, ahol a tagok az önimádat felé hajlanak, maguk körül forognak, és csak a hit, a dogmák felügyeletére koncentrálnak. Ebben a légkörben hamar előlépnek vallási vezetők, akik azt gondolják magukról, hogy kiválasztotként (felkentként) Isten megbízását végzik,

⁸ „...der Widerspruch gegen den eigenen Massstab von Gut und Böse, von Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit, von Barmherzigkeit und Strafe wird nicht ertragen.” (Uo. 30. o.)

⁹ „Die Leistungsgesellschaft verlangt die Selbstinszenierung und Selbststilisierung.” (HOLTHAUS 2010, 11. o.).

¹⁰ „Es liegen auch Hinweise vor, dass die Vorstellung der Eltern, ihre Kinder seien besser, anspruchsberechtigter und spezieller als die anderen Kinder (Überbewertung) ebenso wie ein inkonsequenter, widersprüchlicher Erziehungsstil, die Häufigkeit des pathologischen Narzissmus begünstigen.” (SCHEIBLICH–OBERBILLIG 2021, 10. o.).

és ezáltal más emberek felett uralkodhatnak. Azt gondolják, hogy ők tudják, mit vár el Isten az emberektől, és mi Isten üdvözítő terve a közösségre nézve. Grandiózus narcisztikus vallási vezetők igen hajlamosak a hatalom gyakorlására és a hatalommal való visszaélésre. Jellemző, hogy magukhoz kötik munkatársait, és irigység miatt nem engedik őket továbbfejlődni. Amennyiben a munkatársnak önálló gondolatai vannak, vagy távozni szeretne, a vallási vezető narcisztikus dühvel reagál. A közösség kettészakad, mert az őt felemelő tagok (játsszótársak) általa felemelve és különlegesnek érzik magukat. A narcisztikus vezető a vele nem harmonizáló embereket (a másik csoportot) lenézi és kirekeszti. Sajnos nincs elég reflexiója a saját viselkedésével kapcsolatban, nem fogadja el a korrekciót és a kritikát, vagy sok mindenre haraggal reagál. A narcisztikus magát mindig áldozatnak látja (SCHEIBLICH–OBERBILLIG 2021, 11. o.).

Az interakciók a gyülekezetekben és a keresztyén közösségekben igen különbözőek lehetnek. Winfried HAHN lelkész és pedagógus egy cikkében a posztmodern és egomániás világot úgy mutatja be, hogy annak a keresztyén világra vonatkozó jeleire is hivatkozik (2010, 24–25. o.). A szerző sok félelmet és bizonytalanságot érzékel a vezetők között, akik manapság félnek attól, hogy valamit rosszul tesznek, és ezért támadásoknak lesznek kitéve. A lelkipásztorok leginkább azt érzik, hogy a kapott kritikára reakcióképpen mentegetniük kell magukat. Félnek a megkérdőjelezéstől, és elbizonytalanodnak. A vezetőkkel szemben észrevehetően kevesebb lett a megértés és a tisztelet. A dilemma adott: Milyen legyen a jó vezető? Meggyőződését határozottan vállaló, kicsit kellemetlen és harcos? Vagy középszerű, csendes, aki átmenekül a vezetői szerepből a moderátori szerepbe, hogy mindenkinek megfeleljen? A mai hívek között sokan hangsúlyos véleménnyel rendelkeznek, melyet akár ütköztetésig is vállalnak. Elmosódnak a határok a nagykorúság, az érettség, a felelősségvállalás és az akaratoskodás között. Ha tagként valaki nem érzi magát fontosnak és értékesnek, akkor gyakran sértődéssel és támadással reagál. A kritizáló, panaszkodó, narcisztikus érzékenységet mutató gyülekezeti tagok száma növekedett. Nagy kihívás az ő kedvükben járni. Hahn nem tér ki a lelkész és a vezetők személyiségében esetlegesen megbúvó narcizmusra. Egy vezető és a gyülekezeti tagok között kialakult nehéz atmoszférában ezt javasolja: „Olyan meggyőződéses és meggyőző szellemi vezetőkre van szükségünk, akik isteni tekintéllyel képesek megszelídíteni egyházaik narcisztikus káoszát anélkül, hogy kíméletlenné és igazságtalanná válnának.”¹¹ A kiutat a kölcsönös alázat és tisztelet gyakorlásában látja. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azokat a szempontokat sem, amelyek keresztyén közösségekben a vezetőknek – nemcsak narcisztikus hajlammal – egy nem letisztázott vezetői struktúrában a hatalmukkal való visszaélésre adnak alkalmat. Ilyen például a vezető személyiségében rejlő éretlenség, hiányzó tanulási és változási készség, hiányzó szellemi látás a zavart okozó vagy előnyszerzésre fókuszált tagokkal kapcsolatban (KÖPKE 2021, 141–164. o.). A vezetők hiányzó lelkiismereti és szakmai kísérése szintén táptalajt adhat a közösségi vallási visszaélésnek (GERSDORF 2021, 165–185 o.).

Tisztuló kép

A narcisztikus érzékenységre jellemző mondatok – mint például „Ezt csak én tudom ilyen jól”; „Te nem emlékszel jól”; „Te ezt nem láthatod így”; „Mindenki azt mondja a tagok közül, hogy nem vagy megbízható”; „Én nem vagyok hibás, mindent jól tettem”; „Nem beszélek veled”; „Nem érdekel”; „

¹¹ „Wir brauchen geistliche Leiter mit Überzeugungen und Überzeugungskraft, die das narzisstische Chaos ihrer Gemeinden mit göttlicher Autorität bändigen, ohne dabei rücksichtslos und unfair zu werden.” (HAHN 2010, 25. o.)

„Több tiszteletet vártam volna” – a kiváltságosságérzésről, a perfekcionizmusról, a határokat átlépő megalázásról, manipulációról, sértődöttségről, másokat sértő dührohamról tanúskodnak. A narcisztikus ember belső törékeny énképét megfelelési kényszerrel (kitűnéssel, feltűnő ruházattal, különleges ideológiával, elit körökhöz való tartozással, sznobizmussal, státuszbecépzettséggel, különleges emberi kapcsolatokkal) próbálja ellensúlyozni. A környezetünkben esetlegesen fellelhető narcisztikus emberekkel kapcsolatos tisztánlátásban segíthet, ha rákérdezünk: Milyen jelzőkkel írná le magát? Érdekli-e, hogy mások hogyan érznek? Zavarja-e, ha tudná, hogy felbosszantott valakit? Bocsánatot kér-e, ha megbántott valakit? Gondolja-e azt néha, hogy mások nem elég jók?

Ajánlatos azon dolgoznunk, hogy egészséges, fejlődő hitéletünk és szellemi látásunk legyen, hogy felismerjük az erős ráhatást, az elnyomást, a megalázást, a feltételezéseket, a hatalommal való visszaélést és az egészségtelen rendszereket és játszmákat. A jó vezetés ellen nincs kifogás! Az a vezető, akinek van víziója, terve, ötlete, de elfogadja a visszajelzést és a kritikát, nincs rászorulva arra, hogy a „háttérben húzogassa a szálakat”. Transzparens, nyitott és ötleteket befogadó kommunikációval sok probléma elkerülhető. (Végiggondolandó kérdések: Hogyan beszéljük meg a bennünket is érintő kérdéseket? Mi az én beleszólási jogom, és hogyan fogadják a véleményemet? Megengedett-e más vélemény? Megengedett-e a vita? Lehet-e más véleménye valakinek, anélkül, hogy kirekesztve érezze magát? Ki hozza meg a végső döntést? A végeredmény hogyan lesz írásban rögzítve? Milyen kommunikációs csatornát használ?) Segítség lehet, ha tagként elfogadjuk a megbízott szellemi és világi autoritást, de nem a „vak engedelmisséget” gyakoroljuk, mert az nem erény. Ismerjük fel a jó és rossz engedelmisség közötti különbséget! A jó engedelmisség egy belső hozzáállás, amelyben a tudatos elengedés és a megengedés egy bizonyos mandátummal történik. Rossz engedelmisség lenne például keresztény körökben, ha a narcisztikus vezető erősen beavatkozna a hívek életének minden egyes részletébe, azzal a megjegyzéssel, hogy „én csak jót akarok neked”, vagy unszólna őket olyasvalamire, amit ők nem akarnak megtenni. Egy teljesen értelmetlen kérést, parancsot a vezető részéről nem szabad elfogadni. Egy lelkész (számomra nem elfogadhatóan) így magyarázta az engedelmisséget: „Ha télen azt mondom a fiamnak, hogy menjen ki füvet nyírni, akkor elvárom tőle, hogy azt meg is tegye.” Ha a vezetést valaki a hatalom direkt kimutatása miatt teszi, és nem a dolog értelméért, az már visszaélés. A magunk választotta engedelmisség a visszaélési veszélyre kifejlesztett érzékkel hasznunkra van.

Kiutak a bibliai koncepció mellett

Bibliai megközelítéssel a narcizmust a *superbia* szóval lehet megérteni, amely büszkeséget, gőgöt, kevélységet és becépzettséget jelent. Az egyháztörténelem különböző szakaszaiban a halálos bűnök (Todsünde) közé sorolták. A következő igehelyek (a teljesség igénye nélkül) bemutatják azt a törvényszerűséget, amely az emberi gőg és kevélység következménye. „Az összeomlást gőg előzi meg, a bukást pedig felfuvalkodottság.” (Péld 16,18) „Akire romlás vár, annak fölfuvalkodik a szíve, de akire dicsőség, az alázatos.” (Péld 18,12) Pál apostol a becépzetség veszélyéről ír: „Mert ha valaki azt gondolja, hogy ő valami, jöllehet semmi, megcsalja önmagát.” (Gal 6,3) Pál apostol nem az értéktelenségérzést akarja kiépíteni az emberben, inkább a relációkat szeretné helyre tenni. A stabil én/énkép nem káros az emberre, de csak Isten autoritása alatt tud egészséges maradni. Akkor nincs szüksége „önvédelemre”

patológiás elbizakodottsággal, göggel, kevélységgel, beképzeltséggel, arroganciával, önfényezéssel, érvényesülési vágygal és büszkeséggel (SCHEIBLICH–OBERBILLIG 2021, 13. o.).

Az általam képviselt pasztorálpaszichológiai folyamat pszichoterápiás lényege abban van, hogy az elbizonytalanodott és neurotikus viselkedést mutató embereknek segítsünk egy stabil énstruktúra kialakításában, de mellette a teológiai gyógyulási célt az istenhitben való meggyökerezés szükségességével mutassuk be. Mivel közösségeinkben is jellemző lehet ma az önfejlőség, a túlzott különlegességérzés, a tudálékosság, a sértettség, a haragkitörés, ezért Oberbillig a narcisztikus felfújó én gyógyulására a félénk énünk tudatosítását és 1Pt 5,6 biblikus hozzáállását ajánlja: *„Alázzátok meg tehát magatokat Isten hatalmas keze alatt, hogy felmagasztaljon titeket annak idején.”* Bizalmat adó a *superbia* jótékony ellentéte, az alázat! HOLTHAUS is az alázatot mint bibliai alapértéket említi a narcisztikus elhajlás kiküszöbölésére (2010, 11. o.). Az ember az alázattal elismeri, hogy van egy felettes hatalom és rendszer, amelynek engedelmeskednie kell. Ezzel szemben a beképzeltség semmilyen tekintélyt nem ismer el maga felett. Az alázat nem alárendeltség, nem passzív önfeladás, hanem egy szolgáló, realista önértékelés alapján meghozott odaadás, a másik értékeinek elismerése mellett. A görög mitológiában Narcissus önmagára fókuszált, a víztükörben önmagától elbűvölt állapota pedig vízbe húzta, és a vesztét okozta. Analógiaként: az ember csak maga körül forgó állapotban egy önmagában összezsugorodott és megfáradt lény lesz Isten nélkül, mert a folyamatos énpolírozás megterheli, és tekintetét a menny helyett csak a földre fixálja (uo. 13. o.). SENST a bibliai analógiát és összefüggést keresve arra a megállapításra jut, hogy a büszkeség, gög, kevélység, felfuvalkodottság, arrogancia mint nemkívánatos narcisztikus személyiségjegyek a Bibliában is említésre kerülnek (2010, 34. o.). Az Úr Jézus és Pál apostol ennek ellenkezőjére, az alázatra tanítanak: *„Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek.”* (Mt 11,29) *„Kérlek tehát titeket én, aki fogoly vagyok az Úrért: éljétek ahhoz az elhíváshoz méltón, amelylyel elhívtattok, teljes alázatossággal, szelídséggel és türelemmel; viseljétek el egymást szeretettel.”* (Ef 4,2) Amikor lelkigondozói és terápiás kontextusban találkozunk narcisztikus személyiségjegyekkel (annak esetleg vádoló, kritikus és néha szemtelen megnyilvánulásaival), akkor SENST a jézusi alázat kimutatását ajánlja (2010b, 34. o.). Véleményem szerint az egyházi, de akár társadalmi helyzetben is fontos felelőssége egy vezetőnek, hogy a tagok narcisztikus viselkedésének határokat állítson. Amennyiben egy párkapcsolatban vagy más élethelyzetben patológiás méreteket ölt ez a jellemvonás, szükséges felfedni és változtatás hiányában a mérgező kapcsolatot megszakítani. Kernberg publikációiban kiemeli az erős grandiozitást, omnipotenciát, haragot, párkapcsolati diszfunkcionalitást, erőszakot mint súlyos jeleket, amelyeket csak terápiában lehet kezelni (KERNBERG 2016). Az ilyen esetekben (véleményem szerint) a szeretet, a megértés, az elviselés, az alázat és a keresztyén ráhatás nem hoz eredményt, inkább folyamatos frusztrációhoz vezet.

The Phenomenon of Narcissism in a Psychological and Pastoral Context

- The paper first explains the origins of the word 'narcissism', clarifies the concept and lists the most typical personality traits associated with it. After giving an example of narcissistic behavior in a Biblical character, it describes the ordinary, ecclesiastical, collective and social manifestations of narcissism. The study offers pointers to identifying everyday narcissism and concludes with a role- and responsibility-based biblical approach to this complex trait and personality

disorder. The wide array of psychoanalytic and psychotherapeutic treatments for severe narcissistic disorder is not discussed here. The aim of the study is to provide basic information on everyday narcissism and to seek a link to biblical insight in order to make the behaviour, which is also prevalent in Christian circles, more recognisable and treatable.

Keywords: everyday narcissism / pastoral psychological and psychotherapeutic approaches / Christian communities and narcissism

Felhasznált irodalom

- ADLER, Alfred 1996. *Emberismeret. Gyakorlati individuálpaszichológia*. Ford. Kulcsár István. Göncöl Kiadó, Budapest.
- ATKINSON, Richard C. – HILGARD, Ernest 2005. *Pszichológia*. Ford. Boros Otilia et al. Osiris, Budapest.
- BAKK-MIKLÓSI Kinga – HÉZSER Gábor 2023. *Pasztorálpaszichológia. Rendszereszméletű alapok és gyakorlati szempontok segítőknék*. Kálvin Kiadó – Exit Kiadó – Erdélyi Múzeum Egyesület, Budapest–Kolozsvár.
- BECK, Aaron T. – FREEMAN, Arthur – DAVIS, Denise D. 2004. *A személyiségzavarok kognitív terápiája*. Ford. Adorján Zsolt. Animula, Budapest.
- GERSDORF, Rolf 2021. Leitung braucht fachliche und geistliche Begleitung. In: Martina Kessler (szerk.): *Religiösen Machtmissbrauch verhindern*. Brunnen Verlag, Gießen. 165–184. o.
- HAHN, Winfried 2010. Narzissmus in Kirche und Gemeinde. *De'Ignis Magazin*, 39. sz. 24–25. o.
- HOLTHAUS, Stephan 2010. Gut ist, was mir nutzt. Narzissten unter uns. *De'Ignis Magazin*, 39. sz. 9–13. o.
- KERNBERG, Otto Friedmann 2012. Die narzisstische Persönlichkeit. *Auditorium Netzwerk*, <https://www.auditorium-netzwerk.de/ar/die-narzisstische-persoennlichkeit-otto-kernberg-100015601/>. (Megtekintés: 2025. május 1.)
- KERNBERG, Otto Friedmann 2016. *Hass, Wut, Gewalt und Narzissmus*. 2. kiad. Kohlhammer, Stuttgart.
- KOHUT, Heinz 1976. *Narzissmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen*. Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- KÖNIG, Karl 1981. *Angst und Persönlichkeit. Das Konzept vom steuernden Objekt und seine Anwendungen*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- KÖPKE, Florian 2021. Leitung bleibt lernbereit. In: Martina Kessler (szerk.): *Religiösen Machtmissbrauch verhindern*. Brunnen Verlag, Gießen. 141–164. o.
- MAAZ, Hans-Joachim 2014. *Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm*. DTV Verlag, München.
- OBERBILLIG, Rainer 2010. Biblischer Impuls. Narzisstische Züge beim Propheten Jona – Gottes Antwort. *De'Ignis Magazin*, 39. sz. 25–31. o.
- PROCHASKA, James O. – NORCROSS, John C. 2011. *A pszichoterápia rendszerei. Összehasonlító elemzés*. Animula Kiadó, Budapest. 56–82. o.
- RICHTER, Horst-Eberhard 2005. *Der Gotteskomplex. Die Geburt und Krise des Glaubens an die Allmacht des Menschen*. Psychosozial-Verlag, Gießen.
- SCHEIBLICH, Herbert – OBERBILLIG, Rainer 2021. Narzissmus – ein Konzept für das Diesseits und Jenseits? *De'Ignis Magazin*, 61. sz. 6–13. o.
- SENF, Wolfgang – BRODA, Michael 2000. *Praxis der Psychotherapie. Ein integratives Lehrbuch*. Thieme Verlag.
- SENST, Rolf 2010a. Der Mythos des Narciss. *De'Ignis Magazin*, 39. sz. 6. o.
- SENST, Rolf 2010b. Therapeutische Beziehungsaspekte im Umgang mit narzisstisch strukturierten und narzisstisch gestörten Menschen. *De'Ignis Magazin*, 39. sz. 32–35. o.