

DR. BAKTAY ZELKA, DR. BAKTAY MIKLÓS, SZABÓ ÁGNES

# ÖNIMÁDÓK

KEZELÉSI ÚTMUTATÓ NÁRCISZTIKUS SZEMÉLYISÉGZAVARHOZ



BAKTAY  
HÁZASPÁR

Dr. Baktay Zelka, Dr. Baktay Miklós, Szabó Ágnes

# **Önimádók**

Kezelési útmutató  
nárcisztikus személyiségzavarhoz

Dr. Baktay Zelka, Dr. Baktay Miklós,  
Szabó Ágnes

# **Önimádók**

Kezelési útmutató  
nárcisztikus személyiségzavarhoz

Rebann – Pszichogram

© *Dr. Baktay Zelka és Dr. Baktay Miklós, 2017*

A „Nárciszok közt” című  
letölthető hangoskönyv elérhető a  
<http://baktayhazaspar.hu/hangoskonyv/>  
oldalon az alábbi jelszó megadásával:

ISBN 978-963-12-9400-2

Rebann – Pszichogram közös kiadás

Gépelés: Várnainé Máté Erzsébet

Borítóterv: Kránicz Gergő

Styling: Juhász Eszter

Fotó: Kudar Zsolt

Haj: Antal Kata



**BAKTAY**  
HÁZASPÁR

## ***Tartalom***

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Előszó .....                                    | 9  |
| Bevezetés .....                                 | 13 |
| Mindannyian nárcisztikusok vagyunk? .....       | 15 |
| Búgócsiga.....                                  | 17 |
| Csak még, már csak (harmatos libafos).....      | 21 |
| Mozaikok rendszertelensége.....                 | 23 |
| Cérnaszakadás .....                             | 26 |
| Elesett.....                                    | 29 |
| Előre kitervelt hazugság? (re-konstrukció)..... | 31 |
| Kinövési esélyek .....                          | 35 |
| Falka, horda, közösség.....                     | 36 |
| Sosemvolt szerencse, nem létező saját hiba..... | 38 |
| Mimikai mimikri .....                           | 41 |
| Szemfényvesztés.....                            | 44 |
| Hol nem volt sikerek .....                      | 47 |
| Szomorú hibátlanság.....                        | 48 |
| Sorstalanság és életrevalótlanság.....          | 52 |
| Mesés példák.....                               | 53 |
| Hófehérke .....                                 | 56 |
| Elvágólag.....                                  | 58 |
| Őszinte hazugságok.....                         | 60 |
| Gyermeki örömök virágos kertje.....             | 61 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Gyerek-gyerek játszma (tranzakció-analízis)..... | 64  |
| Gyomlálás vagy irtás?.....                       | 67  |
| Szuperszülő .....                                | 69  |
| Mások világa.....                                | 71  |
| Könyörgöm, akasszuk fel!.....                    | 74  |
| Majd elválík.....                                | 78  |
| Vesztésképtelenség .....                         | 79  |
| Egy-ügyűség .....                                | 81  |
| És?.....                                         | 82  |
| Kacor király .....                               | 89  |
| Mi is benne vagyunk a játszmában .....           | 91  |
| Celebek.....                                     | 96  |
| Tégy te is hasonlót!.....                        | 98  |
| Személyes varázs.....                            | 100 |
| Felsőcsáthy-Tóth József Kornél.....              | 102 |
| A visszajelzés művészete .....                   | 111 |
| Ad absurdum technika.....                        | 114 |
| Messziről jött ember .....                       | 118 |
| Csipkegallér.....                                | 121 |
| Hazugsághálóban.....                             | 125 |
| Telkes Rózsi.....                                | 129 |
| Hogyan kezdődik? .....                           | 131 |
| A titokzatosak és a rejtőzködők.....             | 135 |
| Hibátlan részletek.....                          | 137 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Önirónia.....                                       | 138 |
| Én-cserepek.....                                    | 141 |
| Mérgező nárciszok.....                              | 145 |
| Vagyok – vagy nem? .....                            | 148 |
| Én is nárcisztikus személyiségzavaros vagyok? ..... | 150 |
| Társak bajban.....                                  | 151 |
| Mozivásznón.....                                    | 154 |
| Tehetetlenül.....                                   | 159 |
| Megbűvölve.....                                     | 162 |
| Bűbáj és varázslat – Énközpontú, elbűvölő .....     | 165 |
| Haszonállat.....                                    | 171 |
| Méretre szabott terápia .....                       | 172 |
| Bátor kutya és a családjogi törvény.....            | 176 |
| Reménysugár.....                                    | 179 |
| Átmágneseződés .....                                | 180 |
| Beszerezve .....                                    | 189 |
| Angyal a kanapén .....                              | 196 |
| Heroin, Heródes, Heródiás.....                      | 199 |
| Kutyaharapást szőrével .....                        | 203 |
| Modern Hófehérké.....                               | 209 |
| A szabályalkotás képessége .....                    | 212 |
| Következetes rendszertelenség.....                  | 216 |
| Projekció .....                                     | 219 |
| A szerelem elárulása .....                          | 223 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Sajátos világ.....                                  | 225 |
| Bánásmódok.....                                     | 228 |
| Toldi György szindróma – a nárcisztikus kör .....   | 230 |
| Átlépett múlt .....                                 | 240 |
| Mondta Lajos.....                                   | 243 |
| A bántalmazás körei.....                            | 250 |
| Nemek.....                                          | 255 |
| Ki segít? .....                                     | 259 |
| Anya vagy apa? .....                                | 260 |
| Keveret zavar .....                                 | 262 |
| Ha baj van, telefonálj.....                         | 263 |
| Liliomok és nárciszok.....                          | 265 |
| Mit tehetünk a járványszerű terjedés ellen? .....   | 268 |
| Szeretettelenek .....                               | 271 |
| Narcissus és Echo.....                              | 272 |
| Szerelem-düh.....                                   | 277 |
| Kiemelő szeretet.....                               | 277 |
| Legyen a szeretet tranzitív reláció!.....           | 279 |
| A nárcisztikusság lerázása.....                     | 289 |
| Szabadulás a nárcisztikus személyiségzavarból ..... | 292 |
| Aranyhaj.....                                       | 295 |



## ***Előszó***

Ez a könyv elsősorban abban segít, hogy őrizzük a hitet. Enyhíti az önvádat, tompítja a bűntudatot, csillapítja a hitbéli kételkedést azoknál, akik már találkoztak olyan emberekkel, akikről itt írunk. Mert velük egyetlen találkozás is hatalmas kísértés. Képes sötét elkeseredésbe, tehetetlen indulatkitörésbe, szerelem-dühbe hajszolni még azokat is, akik erősek hitükben, a szeretetben. Márpedig ki mondhatja el magáról, hogy hitét akár egy mustármaghoz is hasonlíthatja?

A góg és pökhendi felsőbbrendűség magja manapság rendkívül szapora. Ráadásul a közösségek között szélesedő ugar olyan terepet szolgáltat számára, melyen fokozódó arányban burjánzik a nárcisztikus működés.

A nárcisztikus személyiségzavar jelensége számunkra, két gyermekes párterapeuta házaspár számára, kifejezett hitbéli fejlődést hozott. Hitünk végre kézen fogta tudásunkat.

Eddig is nyújtotta segítő kezét és el is fogadtuk, ha magunkról volt szó. Hálát adtunk a Szentléleknek, amikor sikerült megoldani egy-egy esetet, és később már hálások voltunk a kudarcokért is, melyekkel újabb problémák megoldására ösztönzött. Kudarcaink sokáig a pszichológia tudományának keretein belül maradtak: nehezen ismertük fel az eredeti jó-szándékot, elsodortak az érzelmek, döcögött az együttműködés. Végül ez is a javunkra vált. Megtanultuk hogyan találkozik az alagút két vége. Az egyik vágatot Zelka hajtja a férjjel, a másikat Miklós a feleséggel. Egyszerű találkoztatni őket, csak a magasságot és az irányt kell egyeztetni.

Egyetlen helyzetben vallottunk – és vallunk ma is – következetesen kudarcot a párterápiák során, ez pedig a nárcisztikus személyiségzavar.

Az egyéni terápiában dolgozó pszichológusok nagy része számára teljesen látókörön kívül esik ez a problémakör. Vagy nem diagnosztizálják (akkor eleve nem látják), vagy beazonosítják ugyan, ám addigra a nárcisztikus személyiségzavarral élő kliens már veszi is a nyúlcipőt. Olyan érzékeny ugyanis, hogy egy-két finom gesztusból, néhány kósza kérdésből, pár apró megjegyzésből észreveszi a körülötte szoruló hurkot és már vágja is el a szálait. Cut off. Mint ördög a tömjénfüsttől, úgy irtózik a felismertetéstől.

Praxisunk első időszakában az volt a gyakoribb forgatókönyv, hogy a nárcisztikus személyiségzavarral élő cipelte el hozzánk a párját, kérve, próbáljunk normális embert faragni belőle. Később a nárcisztikus személyiségzavar áldozatai már direktben is találtak hozzánk utat, így aztán sok esetet tanulmányozhattunk hosszasan. Voltak olyan nárcisztikus személyiségzavarral élők, akikkel éveken át rendszeres kapcsolatban maradtunk. Nyugodt lélekkel mondhatjuk: kipróbáltuk rajtuk a pszichológia eszköztárát. Nagyrészt ezekről a tapasztalatokról szól a könyv.

E közös munkák legjobb eredménye is csak kárenyhítés volt. Abban igyekeztünk segíteni a házastársaknak, hogyan ellensúlyozzák a nárcisztikus személyiségzavarral élő másik szülő által okozott károkat, amíg benne kell maradniuk a kapcsolatban, és hogyan menekítsék ki a gyerekeket a bántalmazás és megalázás helyzetéből, amint lehet.

Hitünk inkább csak saját mentálhigiénénket segítette. Hálát adtunk a Szentléleknek, ha egy-egy apró lépést sikerült tennünk a békesség felé.

Azon kellett észrevennünk magunkat, hogy a saját életünkben is megsaporodtak a nárcisztikus személyiségzavarral élők. Egyre többször ütközött jószándékunk gőgös elutasításba, pökhendi módon lepattintottak minket, kevés

esélyt adva arra, hogy jók legyünk. És akkor rá kellett jönnünk: messze elhagytuk a pszichológia berkeit, és hitünk segítségére hagyatkoztunk. Egyre többször fordult elő, hogy imádkoztunk egy-egy nárcisztikus személyiségzavarral élő felebarátunkért, és egyre inkább meg kellett látnunk: viselkedésüket a gonosz irányítja.

Esetükben fel kellett adnunk az eredeti jószándék tételezését. Ehelyett azt kezdtük vizsgálni, hogyan jön létre egy ilyen zavar, mi alkotja a nárcisztikus gócot és hogyan terjed futótűzként ez járvány. Olyan gyorsasággal, hogy generációnként megduplázódik.

Meggyőződésünk ké vált: a nárcisztikus személyiségzavar eredete a közösségi kontroll hiánya. Ez teszi lehetővé, mind a rejtett, rendszeres és tartós, testi és/vagy lelki gyermekbántalmazást (megágyazva ezzel a zavar létrejöttének), mind pedig azt, hogy a nárcisztikus személyiségzavarral élők gátlástalanul ki-be járjanak különböző közösségekbe, könnyedén elhagyva őket, ha lanyhulni érzik az irányukba áradó csodálatot és/vagy szorosabbra fonódni a realitás-kontrollt (lehetővé téve ezzel a zavar fennmaradását).

Ebből következik, hogy a nárcisztikus személyiségzavar megelőzése, áldozatainak megmentése a közösségek feladata. Mégpedig a hívó közösségeké és a keresztény értékrendű családoké, mert csak az egymást támogató szeretet adhat elég erőt ezen az embert próbáló úton.

Néha arra gondolunk, valójában nem is terjedő járványról van szó, sokkal inkább arról, hogy a pszichológia és a pedagógia egyre bővülő eszköztára problémák sorát tudja megoldani. Úgy, ahogy a védőoltás számúzta a torokgyíkot, a himlőt és a tbc-t. A nárcisztikus személyiségzavar esetében azonban alkalmatlan a hagyományos eszköztár.

Helyette a szeretet, a türelem és a megértés vezethet csak eredményre. A közösségi hit megtartó ereje. A bizalom és a remény. Ebben a tekintetben azt mondhatjuk: mégis van eredeti jószándék ebben a kihívásban, mégis a Szentlélek vezet minket, még ha gyakran érzünk is elkeserítő tehetetlenséget. Keveset tudunk tenni, sokkal többet kell rábízunk a hitre és a reményre.

Ám, ha meggondoljuk, a szántóvető is keveset tesz, amikor magot hint a barázdába. Szinte azt mondhatnánk, fölöslegesen dobálja el drága kenyerünk csodás alapanyagát. És ez így is volna – ha balgán eltekintenénk a hittől, a reménytől és a bizalomtól.

*„Isten országa olyan, mint az az ember, aki magot vet a földbe. Utána, akár alszik, akár ébren van, éjjel vagy nappal, a mag kicsírázik és szárba szökik, maga sem tudja hogyan. A föld magától terem, először szárat, aztán kalászt, majd telt szemet a kalászban.” (Mk 4, 26-28)*

## Bevezetés

Ha műfajt választhatnánk a nárcisztikus személyiségzavar ábrázolásához, a legjobb talán a zene lenne. Drámai dobszó, brácsák és fájdalmas sikoly – melyet azok hallatnak, akik megélik a porba tiprás kínját.

Verset is mondhatna a nárcisztikus személyiségzavar áldozata. Motyogva, foga közt szűrve, ajkát harapdálva. Hitetlenkedve, kétkedve: megértjük-e – megérthetjük-e – végső elkeseredését, tehetetlen dühét?

Balladát írhatnánk tragikusan tönkretett sorsokról, melyek romjait hátrahagyva elegánsan libben tovább következő nagy tettei felé a nárcisztikus személyiségzavarral élő.

Személyes kérlelő levelet írhatnánk a nárcisztikus személyiségzavarral élőknek, melyben biztosítjuk őket: igenis értjük, tudjuk, hogyan kerültek ebbe a kínos helyzetbe, amelyre megoldást is kínálunk.

Írhatnánk zárójelentéseket azokról a szörnyű betegségekről, amik a nárcisztikus személyiségzavar hatása nyomán keletkeznek. Megnémulástól a rákig, asztmától az evési zavarokig.

És persze idézhetnénk a Szentírásból. Meggyőződésünk, hogy Jézus elkeseredett kirohanásai, a fügefától a farizeusokon át a mértéket vesztett tanítványokig, mind a nárcisztikus működés miatt megélt emberi tehetetlenség-érzésre vezethetők vissza.

A klasszikus szókratészi párbeszédet választottuk.

Felkértük hívő testvérünket, Ágnest, aki nagy élettapasztalattal, mélyen megalapozott értékrenddel rendelkező középiskolai tanár, lenne szíves képviselni az Olvasót. Rákérdezni arra, ami számunkra nyilvánvaló, segíteni kilépnünk szakmai korlátaink közül, a hit dimenziójában értelmezni a jelenséget.

Párterapeuta gyakorlatunk során több száz történetben láttunk tovalibbenni nárcisztikus személyiségzavarral élő embereket. Ez a legtöbb segítő szakmában előfordul. Van azonban néhány tucatnyi jól dokumentált esetünk, melyekben a Szentlélek segítségével a nárcisztikus személyiségzavarral élő fél is tartósan benne maradt a terápiás folyamatban. Követhettük sorsukat, kinyílt előttünk életük

titkos ládikájának rejtett fiókjában őrzött gondosan kódolt kis sors-könyvecskéje, amit maguk sem olvastak még, hanem mindig csak írtak. Láttuk a párjaik döbbenetét, amint újra és újra szembesültek a hihetetlennel. Az elképzelhetetlennel.

Ezeket a döbbenetes pillanatokat igyekeztünk az olvasóközönség előtt újra átélni Ágnessel beszélgetve. Hálásak vagyunk, mert nekünk megadatott az élmény. Reméljük, az Olvasó hasonlóképpen érzi majd.

Talán érdemes először ezt a beszélgetést végigkövetni. Ezzel megtesszük az első lépéseket a helyzet érzelmi elfogadása felé. Reméljük ezután – újra nekikezdve a könyvnek – már a beszélgetés fonalába fűzött részek gondolatisága is könnyebben befogadható.

Zelka és Miklós



## ***Mindannyian nárcisztikusok vagyunk?***

*Miklós:* Ágnes, azért hívtunk beszélgetni, mert a hiteddel már olyan sok helyzetben adtál erőt nekünk. Pillanatnyilag annyit tudsz a témánkról, hogy valószínűleg mind a hármunkat érinti.

*Ágnes:* Mi érinthet mind a hármunkat? Van nekünk közös jellemzőnk?

*Miklós:* Arról van szó, hogy egy személyiségzavar, a nárcisztikus személyiségzavar terjed a társadalomban. Korábban egy viszonylag elszigetelt jelenség volt. Most nap, mint nap találkozunk vele, és meg kellene tanulnunk kezelni a hozzá kapcsolódó helyzeteket.

*Zelka:* Fontos kimondani: az, hogy a nárcizmusban mindannyian érintettek vagyunk, és az, hogy valaki nárcisztikus személyiségzavarral él, két nagyon különböző kategória. Mást von maga után az, hogy fontos számunkra a pozitív visszajelzés, számít, hogy mit gondolnak rólunk a többiek vagy szeretünk jó színben feltűnni. Ezek a jegyek önmagukban még egyáltalán nem utalnak személyiségzavarra. A viselkedésünkben időnként megjelenő nárcizmus (önszeretet) egészen mást jelent, teljesen más kategória, mint a nárcisztikus személyiségzavar.

*Miklós:* Mert ugye annyiban már nem piacképes a nem-tudásod, hogy amikor jeleztük, mi lesz a beszélgetéseink témája, akkor te azt válaszoltad: „*mindannyian nárcisztikusok vagyunk*”.

*Ágnes:* Igen-igen. Amikor ezt a témát említetted, visszagondoltam arra, milyen voltam én a kamaszkorom idején. Kerestem magamban a nárcisztikusságot úgy, ahogy én, vagyis az átlagember értelmezi: kóros önszeretetéként. Meg is találtam! Akkoriban régi buszok jártak, és ezeken a buszokon volt egy széles ablak, amin keresztül a buszvezető látta az utasokat. Az ablaknak háttal ültek az utasok, én pedig gyakran álltam meg előttük. És – mivel a buszvezető gyakran belepillantott a tükörbe – én gyakran hittem azt, hogy engem néz. Azt gondoltam, hogy tán tetszem neki, mert csinos vagyok. Most azt gondolom, hogy ez tetszelgés volt, mert más visszajelzést nem kaptam a sofőröktől.

*Miklós:* Nagyon találó példa ez, mert valóban a kamaszok azok, akik per definíció nárcisztikusok. Aki sosem volt nárcisztikus, az sosem volt kamasz, annak kimaradt valami a személyiségfejlődéséből. A gyerekek is nárcisztikusok. A legkisebbek, akik mélyen meg vannak győződve, hogy a nap azért kel fel reggelente, hogy ők jól lássanak, este pedig azért nyugszik le, hogy ők jól tudjanak aludni, mert alvásidő van. Ez az egésznek az alapja.

*Zelka:* Tulajdonképpen ezt a gyermeki, egocentrikus, énközpontú világképet meg a nárcisztikus viszonyulást lenne fontos élesen elválasztani egymástól.

*Ágnes:* Érezzük a határt? Én nem biztos, hogy érzem.

*Miklós:* Ez a nagy gond. Amikor nárcisztikus személyiség-zavarról kezdünk el beszélni, olyankor egy jó ideig csöndben kell maradnunk és megvárni azt a pár percet, amíg a részletekről hallva mindenkinek hátán végigfut a hideg, mert



azt gondolja magában: *„de hát ez én vagyok, én ilyen is vagyok!”*.

A kamaszokra jellemző még az is, hogy úgy gondolják, mindenre képesnek. Meggyőződésük szerint belőlük bárki lehet. Éppúgy lehetnek ürrepülőök, mint Nobel-díjasok, és azt gondolják, miután leszállt az úrhajójuk és átvették a Nobel díjat, akkor még gyorsan belecsobbannak a vízbe, hogy az óceánt átúszva épp időben odaérjenek az Oscar-díj átadásra. Ilyesmi teljesen belefér a világképükbe és az önképükbe. És mivel mindannyian voltunk kamaszok, ezért a mi felnőtt énképünkben ott szerepel (legalább múlt időben), hogy *„bizony, gondoltunk magunkról mi is ilyeneket”*.

*Zelka:* Sőt, szerintem felnőttiségünk legjobb pillanataiban hasonlóan érezzük magunkat, mint a kamasz éveinkben. Amikor igazán felszabadultak vagyunk, mondjuk valami nagy siker után, vagy amikor beleengedjük magunkat a jelenbe, egy jó jelenbeli helyzetbe, akkor az egy nagyon hasonló tudatállapot, mint a kamaszoké.

## ***Búgócsiga***

Ágnes: Most érettségizett az osztályom. Azt mondogattam nekik, hogy *„maguk olyanok, mint a búgócsiga, ami színes, kicsit bűg, a saját tengelye körül forog, és hogyha valami hozzáér, akkor azt lepattintja magáról”*. Búcsú ajándékkul végül pörgettyűt kaptak, mert búgócsigára nem telt, és a pörgettyű hasonló a búgócsigához. Egy kihegyezett ceruza-szerűség, amin van egy színes falap, amit ha megpörgetsz, akkor összemosódott színkeverék lesz a lapon lévő mintából, és amihez hozzáütődik, azt szintén lepattintja magáról. Ezt jó szimbolikának tartottam.

*Zelka:* Nagyon jó.

*Miklós:* Fantasztikus jó leírás. A nárcisztikus személyiség-zavarral élő személy számára kétféle ember van. Az egyik, aki őt elfogadja és szereti – ez a jó ember –, a másik, aki őt bármi módon bírálni meri – ő a nemkívánatos, akit lepattint magáról. Ha pedig valamilyen keményebb kritika éri, a nárcisztikus személyiségzavarral élő kijön a sodrából, kitér a tengelyéből.

*Ágnes:* Ez az ember például a tanár? Aki annak a mozgását akarja megváltoztatni, aki saját tengelye körül forog?

*Miklós:* Tökéletes. A tanítványaid jelenlegi élethelyzete az, hogy éppen leérettségiztek. Hamarosan elérik őket az első olyan élmények, amikor valóban felnőttként kezelik őket, és szépen lassan kikerülnek majd a mostani állapotukból. Vagy megmaradnak benne, akkor viszont elkezdünk nárcisztikus személyiségzavarról beszélni.

*Zelka:* Azért is nagyon jó ez a pörgettyű hasonlat, mert megmutatja, hogyan lehet hozzányúlni, mennyi mozgástér adódik egy nárcisztikus személyiségzavarral élő ember kezelésében. Nagyjából két lehetőség áll előtttem. Ha annyira óvatosan nyúlok hozzá, hogy nem érinti a mozgását, akkor hatástalan az én elmozdulásom, beavatkozásom. Ha viszont kibillentem az egyensúlyából, vagy leállítom a pörgést, akkor maga vagyok az ártó kéz, a destruktív elem az ő tengely körüli forgásában, az életében. Az egyik szélső érték tehát az, hogy érintetlenül hagyom és csak gyönyörködöm benne, a másik az, hogy teljesen „szétrontom”, tönkreteszem, s ez esetben egy sötét erőként szerepelek az élettörténetében.

*Miklós:* Már ha van élettörténete. Mert azt is nagyon fontos tudni, hogy egy nárcisztikus személyiségzavarral élőknek sok élettörténete van.

*Ágnes:* Mit jelent ez?

*Miklós:* Újra és újra átírja az életét. Ilyen tekintetben az egyén nárcisztikus személyiségzavara hasonló a tömeges nárcisztikus zavarhoz. A tömeges nárcizmus kapcsán létrejött jelenséget vagy fasizmusnak hívjuk, ami, mint tudjuk, megteremtette a saját maga történelmét; vagy bolsevizmusnak hívjuk, és azt is nagyon jól tudjuk, hogyan írta újra Sztálin rendre a párt történetét, a saját egyéni élettörténetét és hogyan tűntek el a képről – arról a híres sztálini képről, ami magának a nárcisztikus személyiségzavarnak az ős-képe – az egykori elvtársak. Szépen lassan leretusálódtak róla.

Ugyanígy a nárcisztikus személyiségzavarral élő is mindig az aktuálisan érvényes hiedelmének, adott helyzetének és épp meglévő kapcsolati viszonyainak megfelelő képet alkotja magáról. Hogyha mondjuk ebben a bűgőcsiga osztályban volt olyan kislány, aki valaha járt balettre, akkor ő felnővén egyszer majd előveszi a kis balettcipőjét és mulat rajta, hogy ilyen is volt neki. Ha viszont megmarad ebben a bűgőcsiga állapotban, és beleragad a nárcisztikus személyiségzavarba, akkor a balettcipőcskáját meglóbálva negyven éves korában már azt fogja mesélni a barátjának, hogy annak idején őt kiválasztották a balettintézetben (vagy akár a Bolsoj balettbe akarták vinni), de egy díjugrató versenyen bekövetkezett sajnálatos lovasbaleset miatt lecsúszott az egészről. És mutat is egy képet, amelyen egy lovardában éppen őt segítik fel vagy le a lóról.

*Zelka:* Az jutott eszembe, Ágnes, hogy ha még egy kicsit piacképesebb lenne a nem-tudásod, akkor oda kellene rakni az egész beszélgetés legelejére még egy kérdést: „*miért is beszélgetünk mi erről, miért érdekes éppen a nárcisztikus személyiségzavar?*”.

Ágnes: Akkor most megkérdézem: *"Miért érdekes éppen a nárcisztikus személyiségzavar?"*

Miklós: Tényleg, mit gondolsz erről?

Ágnes: Azt gondolom, hogy azok között az emberek között, akikkel ti foglalkoztok, sokan vannak ilyenek, viszont kevesen azok, akik képesek felismerni ezt a helyzetet, ezeket a jeleket más emberek viselkedésében.

Amit Miklós mondott, az újabb és újabb életkörökről, az nekem ismerős. Ha belegondolok, vannak ilyen emberek a környezetemben, akik magukat egészségesnek és fejlődőképesnek, és nem hogy normálisnak, hanem sikeresnek tartják, és ilyen köröket rónak az életükben. Például a szomszédasszonyom, aki velem csak jót tesz, idestova harminc éve él mellettünk, és az a véleményünk róla, hogy notórius hazudozó. Az tűnt fel, hogy rendszeresen állít olyan dolgokat is, amikről könnyen kiderülhet, hogy nem igazak. Például, hogy vesz majd néhány házőrző libát. Nos, azóta sem vett.

Miért teszi ezt, amikor kiderül, hogy valótlanúságot állít? Ő is olyan, hogy újabb és újabb helyzetet foglal el a világban, azt megindokolja, azután köré csoportosítja a tényeket. Ez nem nárcisztikus?

Miklós: Zseniális. Ez valószínű a legjobb megfogalmazása a nárcisztikus személyiségzavarnak, ami csak lehet. De az, ha valakinek van egy szokatlan ötlete, még nem nárcisztikus. Ha azt mondja a szomszédasszony, hogy *„Képzeld, énnekem eszembe jutott, hogy veszek egy házőrző libát! Mit szólsz, mekkora ötlet?”*, és mi csodáljuk, hogy *„Hú, piszok jó, tők jó ötlet! És mit csinálsz a libafossal, ami hajnalonta harmatos?”*, és erre azt mondja a szomszédasszony, hogy *„Ja tényleg, akkor tényleg hülyeség.”* És ez rendben is van így.

Egy nárcisztikus személyiségzavarral élő olyasformán hozná ugyanezt, hogy előbb őszintén és teljesen meg van róla győződve, hogy ő mennyire nagyszerű, mert majd vesz egy házőrző libát, azután – a mozaikos gondolkodása miatt – ezt egyszer csak félreteszi, és helyette – ugyanolyan meggyőződéssel – legközelebb már valami teljesen mást gondol. Azt hihetnénk, számára nem fontos, hogy az Ágnes szomszédval korábban erről beszélt, vagy abban bízik, hogy *„hát istenem, hát majd elfelejti, hát majd úgysem jut eszébe”*. Ha egy átlagember mesélné ilyen nagy hittel a libatervét, neki valószínűleg ezek a gondolatok járnának a fejében. De nem úgy a nárcisztikus személyiségzavarral élő, aki saját maga számára észrevétlenül csinál magának folyamatosan új múltat vagy új jelent. Mert csak jelenben képes élni.

### **Csak még, már csak (harmatos libafos)**

A nárcisztikus személyiségzavarral élők rendkívül hitelesen tudják előadni, épp milyen bosszantó apróság hiányzik ahhoz, hogy grandiózus teljesítményt mutassanak fel. Mondjuk diplomájukat azért a bosszantó apróságért tartja vissza az iskola fura ura, mert a Rigó utca önkénye nem viseli el az angoljuk enyhe skót beütését.

Be kell látni, szerencsétlen ez a példa, mert sokaknak biztosan jogos a panasa hasonló ügyben. Talán az a legkevésbé sértő, ha Miklós egyik régi vizsgáját idézzük fel.

Már csak ketten maradtak a vizsgaidőszak végére: Miklós és egy baráti ország fia, akit Miklós addig még sohasem látott. A fiú több szakot is vitt, mindent nagyon jól tudott, csak éppen *„azok a fránya nyelvi nehézségek”*.

– Seбай – szólt a prof amolyan nyári derűben sok nyelven.

A fiú érdeklődve hallgatta, de nyugodt maradt. Láthatóan hozzászokott ehhez a trükkhöz, úgyhogy egy másik mozaikot vett elő. Lamentált hazája oktatásának szomorú állapotán, a szegénységen.

A prof ragaszkodott a nyári derűhöz, beszüntette Bábelt, kedves magyarsággal kiadta a tételeket. Miklósnak Wittgenstein nyelvi játék fogalma jutott, a fiúnak pedig a harmatos libafos tétele. A fiú rezzenéstelen arccal bólintott, leült. Azután Miklóstól „*kér kicsi segít*”.

– Mit mond tanár? Hamaros lista?

Miklós nagyon igyekezett óvni a prof nyári derűjét, ezért magyarázat helyett szép, nyomtatott betűkkel leírta: HARMATOS LIBAFOS.

A fiú kedvesen bólintott, majd jegyzetelni kezdett. Hamar készen volt, ő jelentkezett először vizsgára.

A prof arcán ismét megjelent a nyári derű, miközben hallgatta az okfejtést:

– Az harmatos libafos dialektika, hogy volt előtte Hegel, de ő még csak idealista az harmatos libafos, viszont már megvolt dialektika, és akkor Marx állítja fejről talpára Hegelt és vele az harmatos libafosot is.

A prof csak egy kicsit akadékoskodott eme szuverén tudás láttán:

– Mi a harmatos? – kérdezte tárgyszerűen.

– Van hamar. Gyorsan. Forradalmian.

– És a libafos?

– Itt van kicsi nyelvi nehézség.

– Liba? – csillant fel a nyár derűje.

– Olyan, mint kacska? Finom.

– Fos?

– Olyan, mint szar. Folyik.

– Jeles – bólintott a prof.

A nárcisztikus személyiségzavarral élők úgy érzik, csupán egy apróság hiányzik ahhoz, hogy az adott helyzetben grandiózus teljesítményt mutassanak. Például nem értik a kérdést vagy nem beszélnek az adott nyelvet. Esetleg nem tudnak olyan magasra ugrani, olyan gyorsan futni, úgy számolni. Egyébként biztosan ők lennének az ugró-, futó- vagy számoló bajnokok. Mozaikos gondolkodásuk