

Ναρκισσισμός, η διαφορά μεταξύ του «είναι» και του «φαίνεσθαι» (Σοφία Ντρέκου)

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Περιεχόμενα

1. Πρόλογος
2. Εισαγωγή
3. Η διαφορά μεταξύ του «είναι» και του «φαίνεσθαι» – Ο βάτραχος
 - Κείμενο του αγίου Ιωάννη του Σιναΐτη, πού αναλύει την διαφορά
4. Ναρκισσισμός: σύγχρονη ψυχολογική διαταραχή προσωπικότητας.
 - Ο μύθος
 - Τα χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής προσωπικότητας
5. Η ψυχολογία, ο τρόπος σκέψης & οι συμπεριφορές του νάρκισσου
 - Αίτια ναρκισσισμού
 - Η σχέση με τους άλλους
 - Αντιμετωπίζοντας έναν νάρκισσο
 - Η θεραπεία
 - Οι εννιά διαφορετικοί τύποι νάρκισσου
 - Υπάρχει βοήθεια;

6. Η λατρεία του εαυτού μου
7. «Νάρκισσος» σε ποίηση Ναπολέον Λαπαθιώτη
8. Φεδερίκο Γκαρθία Λόρκα – Νάρκισσος
9. Μια ιστορία για τον Νάρκισσο, του Paulo Coelho
10. Πηγές



1. Πρόλογος

Μάθετε να συνάπτεται υγιείς σχέσεις και όχι τοξικές. Πάρτε τις αποφάσεις της

ζωής σας στα δικά σας χέρια, ΣΑΣ ΑΝΗΚΕΙ. Η καλύτερη και αγιότερη λύση και για τον «θύτη και για το «θύμα» είναι, αφού ερευνήσουμε και μελετήσουμε σε ποια κατηγορία ψυχολογικών προσωπικοτήτων ανήκουμε, την εκθέτουμε στον πνευματικό μας και δουλεύουμε μαζί του την θεραπεία μας. Αν δεν έχετε πνευματικό ή αν η σχέση μαζί του είναι χλιαρή, τότε απευθυνθείτε σε έναν ειδικό. Καλή ανάγνωση και ο Θεός μεθ' ημών.

Η μεγαλύτερη αρρώστια είναι η υπερηφάνεια, η οποία μας μετέφερε από τον παράδεισο και από τη γη προσπαθεί να μας πάει στην κόλαση.



Γέρων Παΐσιος, 1924-1994, Αγιορείτης μοναχός και Άγιος

2. Εισαγωγή

Ο Νάρκισσος, μας λέει ο μύθος αγαπητέ αναγνώστη/στρια, ήταν ερωτευμένος με τη μορφή του και έχασε τη ζωή του, όταν γοητευμένος από την αντανάκλαση της μορφής του στο νερό της πηγής, έσκυψε να την φιλήσει και πνίγηκε. Ένας άλλος μύθος λέει ότι αυτοκτόνησε. Τον Νάρκισσο ερωτεύτηκε η Ηχώ.

Ο Ναρκισσισμός ως έννοια προερχόμενη από τη συμπεριφορά του μυθικού αυτού προσώπου, έχει απασχολήσει από πολύ νωρίς ερευνητές όπως τον Freud ή τον Jung. Θα έλεγα ότι μια από τις πειστικότερες θεωρίες για τον ναρκισσισμό είναι αυτή του πρωτογενούς ναρκισσισμού, σύμφωνα με τον Freud, ο οποίος παραπέμπει σε μια πρώτη κατάσταση της ζωής και ο οποίος οδηγεί στην δημιουργία και τη συνειδητοποίηση της πραγματικότητας και της στροφής προς τα εξωτερικά αντικείμενα.

Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Freud, ο ναρκισσισμός αποτελεί έκφραση του ενστίκτου αυτοσυντήρησης, με κύρια χαρακτηριστικά την μεγαλομανία και την απόσυρση ενδιαφέροντος από τον εξωτερικό κόσμο. Πρόκειται ουσιαστικά για μία σύγκρουση μεταξύ της ψυχικής ενέργειας, που επενδύεται στο Εγώ και αυτής που επενδύεται στα Αντικείμενα.

Η μία υπερισχύει και η άλλη αποδυναμώνεται. Όπως, ο ίδιος επισημαίνει:

«Ο ισχυρός εγωισμός είναι προστασία για να μην αρρωστήσουμε, όμως τελικά θα αρρωστήσουμε, αν δεν καταφέρουμε να αγαπήσουμε.». Συμπερασματικά, προκύπτει ότι ο ναρκισσιστής κατανοεί την πραγματικότητα μέσα από εικόνες του Εγώ. Βιώνει μια ερωτική σχέση, στην οποία αντικείμενο του έρωτα, είναι ο ίδιος ο εαυτός του, αποκλείοντας έτσι, όλα τα άλλα ερωτικά αντικείμενα. Αν μη τι άλλο μιλάμε για την απόλυτα μονογαμική σχέση!!![1]

3. Η διαφορά μεταξύ του «είναι» και του «φαίνεσθαι» - Ο βάτραχος

Άρχιμ. Ίεροθέου Σ. Βλάχου

Υπάρχει μία διαφορά μεταξύ του «είναι» και του «φαίνεσθαι». Τό «φαίνεσθαι» είναι τό έξωτετικό, αυτό πού θέλουμε νά ξέρουν οί άλλοι γιά μᾶς, αυτό πού ἔμεῖς ἀφήνουμε νά ἀντιληφθοῦν οί άλλοι. Μποροῦμε νά ποῦμε ὅτι εἶναι τό προσωπεῖο καί ἡ μάσκα τήν ὁποία χρησιμοποιοῦμε γιά νά ἐπικοινωνοῦμε ἔξωτερικά καί νά γινόμαστε δεκτοί ἀπό ὅλες τίς κατηγορίες τῶν ἀνθρώπων.

Πολλές φορές **χρησιμοποιοῦμε καί τό προσωπεῖο τῆς θρησκευτικότητας. Αυτό εἶναι τό «φαίνεσθαι».** Υπάρχει ὅμως καί τό «εἶναι», αυτό πού **εἴμαστε στήν πραγματικότητα**, στό βάθος, καί τό ὁποῖο τίς περισσότερες φορές ἐπιδιώκουμε νά κρύπτουμε ἐπιμελῶς. Ἡ Ὁρθοδοξία ἐπιδιώκει νά φανερώσῃ αυτό τό βάθος. Συνήθως, ἡ φαρισαϊκή δικαιοσύνη ἐνδιαφέρεται γιά τό ἔξωτετικό, γιά μία ἐπιδερμική ἠθική, ἐνῶ ἡ Ὁρθοδοξία ἐνδιαφέρεται γιά τόν πυρήνα τῆς ὑπάρξεως τοῦ ἀνθρώπου. Ὅλα τά πατερικά κείμενα ἀναφέρονται στό πῶς θά ἐλευθερωθῇ ὁ νοῦς ἀπό τήν δουλεία του στά πάθη, στήν λογική καί στίς συνθῆκες τοῦ περιβάλλοντος.

Ὁ ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, χρησιμοποιώντας ἕνα χαριτωμένο περιστατικό πού ἀναλύει πολύ παραστατικά αὐτήν τήν πλευρά τῆς ζωῆς μας, γράφει:«Μερικές φορές, καθώς ἀντλούσαμε νερό ἀπό τίς πηγές, ἀντλήσαμε μαζί μέ αυτό, χωρίς νά τό καταλάβωμε, καί ἕναν βάτραχο. Παρόμοια πολλές φορές, καθώς καλλιεργοῦμε τίς ἀρετές, ὑπηρετοῦμε καί τίς κακίες πού χωρίς νά φαίνωνται εἶναι συμπεπλεγμένες μαζί τους. Ἐπί παραδείγματι: Μέ τήν φιλοξενία συμπλέκεται ἡ γαστριμαργία, μέ τήν ἀγάπη ἡ πορνεία, μέ τήν διάκρισι ἡ δεινότης, μέ τήν φρόνησι ἡ πονηρία, μέ τήν πραότητα ἡ ὑπουλότης καί ἡ νωθρότης καί ἡ ὀκνηρία καί ἡ ἀντιλογία καί ἡ ἰδιορρυθμία καί ἡ ἀνυπακοή. Μέ τήν σιωπή ἡ διδασκαλική ὑπεροψία, μέ τήν χαρά ἡ οἷσις, μέ τήν ἐλπίδα ἡ ὀκνηρία, μέ τήν ἀγάπη πάλι ἡ κατάκρισις, μέ τήν ἡσυχία ἡ ἀκηδία καί ἡ ὀκνηρία, μέ τήν ἀγνότητα ἡ πικρή συμπεριφορά, μέ τήν ταπεινοφροσύνη ἡ παρρησία. Σέ ὅλα δέ αὐτά ἀκολουθεῖ ὡσάν κοινό κολλῦριο ἢ μᾶλλον δηλητήριο, ἢ κενοδοξία».

Αὐτό τό κείμενο παρά τήν ἀπλότητά του εἶναι συνταρακτικό. Φανερώνει ὅλη τήν

άδυναμία μας, αλλά και την ύποκριτική κατάσταση στην οποία ζούμε καθημερινά. Άλλοι είμαστε έξωτερικά και άλλοι είμαστε έσωτερικά. Νά σημειώσω μερικές περιπτώσεις.

Μέ την φιλοξενία συμπλέκεται ή γαστριμαργία. Έν όνόματι, δηλαδή, της φιλοξενίας, χάριν του άλλου, ικανοποιούμε τό πάθος της γαστριμαργίας.

Μέ την αγάπη συνδέεται ή πορνεία. Όλοι σήμερα μιλούν για την αγάπη. Αλλά κάτω από την άρετή της αγάπης κρύπτεται ή πορνεία, ή έπιθυμία ικανοποιήσεως της φιληδονίας. Γι' αυτό και οι περισσότεροι σήμερα είναι άπελπισμένοι από την προσφερόμενη αγάπη. Όλα τά τραγούδια μιλούν για την αγάπη, αλλά μέσα σ αυτήν την κατάσταση αγάπης κρύβεται ή αντιμετώπιση του άλλου σάν αντικειμένου ήδονής. Ο άνθρωπος και σ' αυτήν την περίπτωση έχει μεταβληθῇ σέ νούμερο, άριθμό. Άλλωστε, ή αγάπη, κατά την Όρθόδοξη Παράδοση, είναι καρπός και άποτέλεσμα άπάθειας.

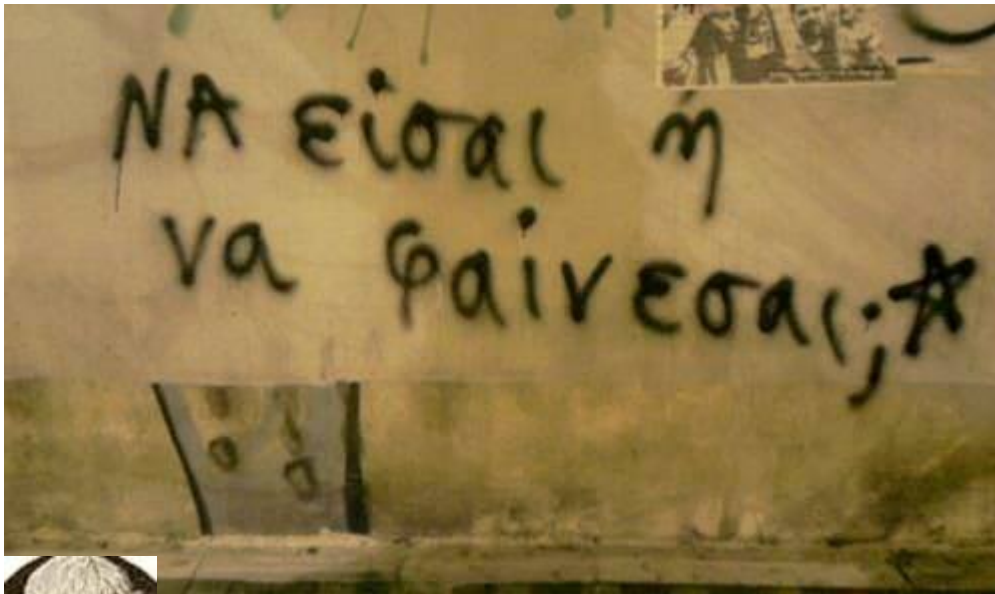
Μέ την πραότητα συμπλέκεται ή ύπουλότης. Κάνουμε τόν πράο, τόν γλυκομίλητο και όμως μέσα μας κρύβουμε δηλητήριο.

Μέ την άγνότητα συμπλέκεται ή πικρή συμπεριφορά. Υπάρχουν μερικοί πού καλλιεργούν την έγκράτεια και την άγνότητα και όμως διακρίνονται για ύπεροψία, άφοῦ κατακρίνουν τούς άλλους ανθρώπους. Έκεῖνος πού είναι άγνός πραγματικά πρέπει νά διακρίνεται από την πνευματική και ψυχική άγνότητα, πού συνδέεται μέ την αγάπη πρός τούς άλλους.

Έτσι διαρκῶς **είμαστε θεατρίνοι και παίζουμε θέατρο**. Παίζουμε θέατρο, όταν μέ τόν τρόπο της προσευχής επιδιώκουμε νά προσελκύσουμε την προσοχή τῶν άλλων και τό χειρότερο επιδιώκουμε νά καλύψουμε την άσθένεια της ψυχῆς. Όταν μέ τό σεμνό σχῆμα και τό παραπέτασμά της κατηφείας κρύπτουμε «τήν ένυπάρχουσαν θρασύτητα» και τά αίσχη της ψυχῆς, ὅπως λέγει ὁ ὅσιος Νεῖλος.

Παίζουμε θέατρο, όταν κοπτόμαστε για την δικαιοσύνη και την ισότητα, ένῶ στην πραγματικότητα είμαστε οι πιο άδικοι και οι μεγαλύτεροι τύραννοι στους γύρω μας. Παίζουμε θέατρο, όταν παρουσιαζόμαστε ὅτι ένδιαφερόμαστε για τούς άλλους και ὅτι θυσιαζόμαστε γι' αυτούς, ένῶ επιδιώκουμε την έκμετάλλευση κάθε καταστάσεως. Παίζουμε θέατρο, όταν κάνουμε τόν δυστυχισμένο, τόν λυπημένο, τόν περιφρονημένο, για νά δημιουργήσουμε άνάλογες έντυπώσεις και νά άποσπάσουμε τό ένδιαφέρον τῶν άλλων. Χρησιμοποιούμε συνεχῶς μία μάσκα στίς διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Γι' αυτό πρέπει νά προσέξουμε τόν βάτραχο, όταν άντλοῦμε νερό, δηλαδή νά προσέχουμε μήπως έξασκώντας τίς άρετές ταυτόχρονα καλλιεργοῦμε τά πάθη.[2]



«Τι πρώτον εστιν έργον του φιλοσοφούντος; αποβαλείν οίησιν· αμήχανον

γαρ, ά τις ειδέναι οίεται ταύτα άρξασθαι μανθάνειν.» Σε νέα ελληνικά: Η πρώτη δουλειά αυτού που θέλει να αποκτήσει σοφία; να αποβάλει την οίηση· γιατί δεν γίνεται να αρχίσεις να μαθαίνεις αυτά που νομίζεις ότι ξέρεις. *Επίκτητος, 50 μ.Χ.-120 μ.Χ, Στωικός φιλόσοφος*

4. Ναρκισσισμός: σύγχρονη ψυχολογική διαταραχή προσωπικότητας.

- **Ο μύθος**

Σύμφωνα με την Ελληνική Μυθολογία, ο Νάρκισσος ερωτεύτηκε τον εαυτό του όταν ανακάλυψε την εικόνα του στο καθρέφτισμα των νερών μίας πηγής. Η γοητεία που άσκησε πάνω του η αντανάκλαση του ειδώλου του, του δημιούργησε το ανικανοποίητο πάθος του για τον ίδιο του τον εαυτό που τον οδήγησε στο θάνατο.

- **Τα χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής προσωπικότητας**

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε στοιχεία ναρκισσισμού από τη στιγμή που γεννιόμαστε. Αυτό σημαίνει ότι επικεντρωνόμαστε στον εαυτό μας – στις επιθυμίες και τις ανάγκες μας. Ωστόσο η αυτοεκτίμηση και η δημόσια εικόνα μας, είναι η γέφυρα

του ναρκισσισμού με την κοινωνία. Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και τα μηνύματα που δίνουμε στους άλλους για μας είναι συνυφασμένα με τα βιώματα και τα μηνύματα που πήραμε από την οικογένειά μας στην παιδική ηλικία. Όταν βέβαια αυτό συναντάται στην υπερβολή του, τότε αναφερόμαστε σε διαταραγμένη προσωπικότητα.

Ο ναρκισσισμός ως όρος μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε από επιστήμονες ψυχολόγους για να περιγραφεί ένας τύπος διαταραχής προσωπικότητας (της ναρκισσιστικής διαταραχής) είτε από απλούς ανθρώπους χωρίς γνώσεις στον τομέα της ψυχολογίας οι οποίοι θέλουν να περιγράψουν ένα άτομο του κοινωνικού περίγυρου και όχι μόνο, όπου όμως παίρνει την έννοια του υπέρμετρα εγωκεντρικού.

Αυτοί οι δύο τρόποι χρήσης πολλές φορές ταυτίζονται, είναι όμως λάθος, γιατί δεν είναι απαραίτητο ένας υπέρμετρα εγωκεντρικός να κρύβει ναρκισσιστική διαταραχή, σε αντίθεση που το -ίσως και κυριότερο- χαρακτηριστικό κάθε νάρκισσου είναι ο εγωκεντρισμός του.

Σύμφωνα με το DSM-IV-TR, για να διαγνωσθεί κάποιος με ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας πρέπει να έχει τουλάχιστον πέντε από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Έχει έντονο αίσθημα υπεροψίας και μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του/της.
- Έχει φαντασιώσεις απεριόριστης επιτυχίας, δύναμης, ομορφιάς κτλ.
- Θεωρεί τον εαυτό του/της ξεχωριστό και μοναδικό και πιστεύει πως οι μόνοι οι οποίοι μπορούν να τον/την καταλάβουν είναι άτομα που είναι επίσης ξεχωριστά.
- Απαιτεί τον θαυμασμό των άλλων.
- Αναμένει ξεχωριστή εξυπηρέτηση από τρίτους και απαιτεί όλοι να συμφωνούν αυτόματα με τις προσδοκίες του/της.
- Είναι άτομο ιδιαίτερα χειριστικό το οποίο εκμεταλλεύεται τους άλλους με κάθε μέσο ώστε να επιτύχει το σκοπό του.
- Δεν έχει ενσυναίσθηση απέναντι στα συναισθήματα των άλλων και γι' αυτό αδυνατεί να τα κατανοήσει.
- Είναι πολύ ζηλόφθονος με τους άλλους ή πιστεύει πως οι άλλοι είναι πολύ ζηλόφθονες απέναντί του/της.
- Είναι αλαζόνας και έχει υπεροπτική στάση απέναντι στους άλλους.[3]



Το ελάχιστο θέλησα και με τιμώρησαν με το πολύ.

Οδυσσέας Ελύτης, 1911-1996, Ποιητής, Νόμπελ 1979

Ο Μπραντ Μπούσμαν, καθηγητής επικοινωνίας και ψυχολογίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο υποστηρίζει μετά από μελέτη ότι: «Οι άνθρωποι που είναι πρόθυμοι να παραδεχτούν ότι είναι πιο ναρκισσιστές σε σχέση με τους άλλους πιθανώς να είναι και στην πραγματικότητα. Οι άνθρωποι που είναι νάρκισσοι είναι σχεδόν υπερήφανοι γι' αυτό το χαρακτηριστικό τους. Μπορείτε να τους ρωτήσετε άμεσα, επειδή δεν βλέπουν τον ναρκισσισμό ως ένα αρνητικό γνώρισμα και πιστεύουν ότι είναι ανώτεροι από τους άλλους ανθρώπους, επομένως μπορούν με χαρά να το παραδεχθούν».



Δεν έχω να δηλώσω τίποτα [στο τελωνείο] εκτός από τη μεγαλοφυΐα μου.

Oscar Wilde, 1854-1900, Ιρλανδός συγγραφέας

5. Η ψυχολογία, ο τρόπος σκέψης & οι συμπεριφορές του νάρκισσου

Συνήθως οι νάρκισσοι είναι γοητευτικά, διασκεδαστικά και επιτυχημένα άτομα, ενώ πολλοί απ' αυτούς είναι και διάσημοι. Στην παρέα είναι ιδιαίτερα ευχάριστοι, συμμετέχουν σε κάθε είδους συζήτηση, με στόχο να γίνουν το επίκεντρο. Όταν νιώσουν ότι αυτό το έχουν εξασφαλίσει, συμπεριφέρονται σαν κακομαθημένα παιδιά. Χρειάζονται όλα όσα μπορείς να τους δώσεις και κυρίως το θαυμασμό σου για την εικόνα τους.

Μπορεί να τους δούμε επαγγελματικά επιτυχημένους αλλά υπάρχει και το ενδεχόμενο να μην προχωρήσουν επαγγελματικά εξαιτίας του φόβου τους να ριψοκινδυνέψουν σε συναγωνιστικές καταστάσεις όπου υπάρχει κίνδυνος και να αποτύχουν.

Μοιάζουν να είναι ηθοποιοί στο θέατρο της ζωής τους. Ψεύδονται ακόμη και απέναντι στον ίδιο τους τον εαυτό, εφόσον έχουν την ικανότητα να αναπροσαρμόσουν ακόμη και βιώματα από το παρελθόν τους, προκειμένου να ωραιοποιήσουν την εικόνα τους. Δε θα παραδεχτούν ποτέ το λάθος τους και δε θα ζητήσουν συγνώμη. Αν κάτι δεν πάει καλά θα παίξουν το ρόλο του θύματος, μεταβιβάζοντας πολύ εύκολα την ευθύνη σε άλλους.

Δεν μπορούν να έρθουν πολύ κοντά συναισθηματικά με κάποιον γιατί στην ουσία δεν μπορούν να αγαπήσουν ούτε τον εαυτό τους. Αγαπούν την εικόνα τους (ένα εξιδανικευμένο άτομο που στην πραγματικότητα δεν υπάρχει). Τα άτομα αυτά έχουν εύθραυστη αυτοεκτίμηση και είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στην κριτική των άλλων. Εύκολα πληγώνονται, νιώθουν ταπεινωμένα και άδεια και ενδεχομένως

μπορεί να αντιδρούν με έντονη οργή και αντεπίθεση.

• **Αίτια ναρκισσισμού**

Τα Βιώματα Του & Ο Ρόλος Της Οικογένειας Στη Διαμόρφωση Του Χαρακτήρα Του
Στη φυσική ανάπτυξη του εγώ, όλοι οι άνθρωποι περνούν από ναρκισσιστικά στάδια. Τα μωρά νομίζουν ότι όλος ο κόσμος τους ανήκει. Οι έφηβοι αντιδρούν στις αντιλήψεις των γονιών τους και προσπαθούν να αυτονομηθούν. Για να γίνει αυτό, βλέπουν τον εαυτό τους πιο ισχυρό και πιο έξυπνο από τους γονείς τους.

Έχει αποδειχτεί ότι σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ναρκισσιστικής προσωπικότητας παίζει το οικογενειακό περιβάλλον και τα βιώματα του ατόμου στην παιδική ηλικία.

* Πολλοί γονείς μεγαλώνουν τα παιδιά τους με βάση το καλύτερο που πιστεύουν οι ίδιοι γι' αυτά, αγνοώντας τις πραγματικές ανάγκες του παιδιού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να μεγαλώνει ως προέκταση του γονιού, αναπτύσσοντας ένα προσωπείο που το εμποδίζει να δει τις δικές του πραγματικές ανάγκες.

* Σε άλλες οικογένειες παρατηρείται ο ένας από τους δύο γονείς να είναι αδιάφορος, ενώ ο άλλος υπέρμετρα φιλόδοξος για την πορεία του παιδιού. Σε αυτή την περίπτωση το παιδί απαντώντας στη φιλοδοξία του ενός γονέα επιδιώκει και την προσοχή του άλλου. Τα παιδιά θέλουν να ικανοποιούν τους γονείς και να εισπράττουν το θαυμασμό τους. Με αυτό τον τρόπο τα ανήλικα άτομα εγκλωβίζονται σε εικόνες για τον εαυτό που δεν ανταποκρίνονται στις δικές τους και που στον ενήλικο βίο έχουν σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία της ναρκισσιστικής τους προσωπικότητας.

• **Η σχέση με τους άλλους**

Στη σχέση του με τους άλλους, ο νάρκισσος αναζητά άτομα που προάγουν την εικόνα που νομίζει πως έχει και στη συνέχεια φαίνεται να ικανοποιεί την κάθε τους επιθυμία. Στην πραγματικότητα όμως, απαιτεί να θαυμάζεται με βάση αυτό που νομίζει πως είναι και όχι με βάση την πραγματική του εικόνα αφού και ο ίδιος αδυνατεί να τη βιώσει. Το επίπεδο του «σχετίζεται» ενός ατόμου με ναρκισσιστική δράση, χαρακτηρίζεται από την απάθειά του απέναντι σε αντιδράσεις φόβου, ανυπομονησίας ή θυμού.

Οι διαπροσωπικές τους σχέσεις κατά κανόνα είναι προβληματικές, εξαιτίας της ανάγκης τους για θαυμασμό, της αίσθησης ότι έχουν ιδιαίτερα

δικαιώματα και της αδυναμίας τους να νιώσουν τις ανάγκες των άλλων.

Θετικές επιδράσεις στη ναρκισσιστική παρουσία μπορεί να έχει και η ανείπωτη αίσθηση από κάποιον άλλον, ότι υπάρχουν σαφή συναισθηματικά όρια τα οποία δεν μπορεί να υπερβεί.

Σε αντίθετη περίπτωση, η συναναστροφή με ένα νάρκισσο μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικό αποσυντονισμό. Η οριοθέτηση ωστόσο, κρίνεται αναγκαία αφού βοηθά το συναναστρεφόμενο να μη θεωρεί τον εαυτό του υπεύθυνο για τις συμπεριφορές του νάρκισσου, του οποίου η δράση είναι ακαθόριστη. Οι νάρκισσοι εναντιώνονται σε οποιοδήποτε πλαίσιο αμφισβητεί το μεγαλειώδες της προσωπικότητάς τους, καθώς και σε ότι φαίνεται αυστηρά οριοθετημένο, αφού την ίδια στιγμή απαιτείται να έρθουν σε επαφή με τις ευθύνες τους, που είναι άλλωστε και ένα σοβαρό κομμάτι, που πυροδοτεί την παθολογία τους.

• **Αντιμετωπίζοντας έναν νάρκισσο**

Τέσσερις θέσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν ένα τέτοιο άτομο αλλά και που θα προστατεύσουν κάποιον που το συναναστρέφεται.

1. Απενοχοποίηση. Στη συναναστροφή με ένα νάρκισσο το σημαντικότερο είναι να εντοπίσεις ότι το πρόβλημα είναι ο ίδιος και δεν ευθύνεσαι εσύ για τη συμπεριφορά του.

2. Οριοθέτηση. Αυτό σημαίνει να μην παραβλέπεις τις δικές σου ανάγκες και επιθυμίες και να μην επιτρέπεις και στον ίδιο να σου τις παραβιάζει.

3. Καθρέφτισμα της συμπεριφοράς του. Προσπάθησε να απαντάς και να πράττεις όπως κάνει αυτός. Χρησιμοποίησε τα λόγια και τις πράξεις του δηλαδή, για παράδειγμα, φεύγει από το σπίτι, φύγε και συ, άσκησέ του κριτική, αν σε μειώνει κάνε και σ' αυτόν το ίδιο, κ.α. Ο νάρκισσος, όταν έρχεται αντιμέτωπος με το καθρέφτισμα της συμπεριφοράς του, υποχωρεί.

4. Η απειλή της εγκατάλειψης. Όταν ένας νάρκισσος έρχεται με κάποιον κοντά συναισθηματικά, ο μεγαλύτερός του φόβος είναι η εγκατάλειψη. Αυτό προέρχεται από τα παιδικά του βιώματα μέσα στην οικογένεια. Η εγκατάλειψη λοιπόν ή η απειλή πως θα τον εγκαταλείψουν, του δημιουργεί τόσο μεγάλο φόβο που μπορεί να αλλάξει αυτόματα συμπεριφορά.

• **Τρία βασικά βήματα αυτοβοήθειας για τον ίδιο τον νάρκισσο**

1. Συχνά τα άτομα με ναρκισσιστική προσωπικότητα αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει

πρόβλημα στη σχέση τους με τους άλλους, ωστόσο είναι δύσκολο να παραδεχτούν και να αποδεχτούν ότι ευθύνονται οι ίδιοι. Εάν επιτρέψουν στον εαυτό τους να εντοπίσει την ευθύνη τους, ήδη έχουν κάνει το σημαντικότερο βήμα στην αντιμετώπιση του προβλήματός τους.

2. Μέσα από ένα υποστηρικτικό περιβάλλον (π.χ. φίλοι, γονείς, σύντροφος), που θα τους επισημαίνουν την πραγματικότητα και δε θα τους ενισχύουν τον ιδεατό κόσμο που οι ίδιοι έχουν φτιάξει για τον εαυτό τους, μπορούν να «σπάσουν το φανταστικό καθρέφτη», να αποδεχτούν, να εκτιμήσουν και να αγαπήσουν αυτό που πραγματικά είναι.

3. Να αποφασίσουν να δεχτούν ψυχοθεραπευτική βοήθεια ώστε να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, να ενδυναμώσουν τα υγιή κομμάτια της προσωπικότητάς τους και να αποδυναμώσουν την παθολογία τους.

• Η θεραπεία

Συχνά βλέπουμε τα χαρακτηριστικά της ναρκισσιστικής προσωπικότητας να συνοδεύονται από μία άλλη διαταραχή. Η έντονη αίσθηση ταπείνωσης που μπορεί να νιώσουν, συνοδευμένη και από υπερβολική αυτοκριτική, μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση, καταθλιπτική διάθεση.

Στην περίπτωση όμως που ο ναρκισσισμός δε συνοδεύεται από κάποια άλλη παθολογία, είναι δύσκολο τα άτομα που φέρουν τη διαταραχή να ζητήσουν ψυχοθεραπευτική βοήθεια. Αυτό συμβαίνει γιατί το πρόβλημα είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (έγκειται στο χαρακτήρα) του ατόμου, μόνο που δεν είναι αντιληπτό στον ίδιο αλλά αντανακλάται στη σχέση του με τους άλλους.

Παρόλα αυτά, στη φάση της ψυχοθεραπείας, σκοπός είναι τα άτομα αυτά να αποκτήσουν ευαισθησία στους μηχανισμούς λειτουργίας της παθολογικής μεγαλομανίας τους. Με αυτό τον τρόπο προοδευτικά θα αναπτύξουν μία πιο ρεαλιστική εικόνα για τον εαυτό τους και τους άλλους.

Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να κοιταχτούν στον καθρέφτη και να αποδεχτούν αυτό που πραγματικά είναι, λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησής τους.

Όταν μπορέσεις να αποδεχτείς αυτό που είσαι και να λειτουργείς αυθεντικά, τότε βιώνεις το υγιές κομμάτι του ναρκισσισμού και κατά συνέπεια ενισχύεις τα υγιή κομμάτια του εγώ σου.(3)



Η ανάγκη να έχεις πάντα δίκιο, σφραγίδα ενός χυδαίου πνεύματος.

Albert Camus, 1913-1960, Γάλλος συγγραφέας, Νόμπελ 1957

Οι εννιά διαφορετικοί τύποι νάρκισσου

1. Ο συναισθηματικός επαίτης

Το άτομο αυτό είναι απύθμενο πηγάδι συναισθηματικών αναγκών, αισθάνεται μια επώδυνη συναισθηματική πείνα που δεν μπορεί να ικανοποιήσει. Δεν του φτάνει πόσο τον αγαπάνε, πάντα θέλει περισσότερο.

Όταν δε βλέπει τον/την σύντροφό του, είναι σαν να έχει κοπεί η παροχή αγάπης. Προξενεί απογοητεύσεις στο σύντροφό του, που συχνά του λέει 'μα κάναμε διακοπές μαζί! Χτες μιλούσαμε δυο ώρες στο τηλέφωνο!'. Ο ίδιος δε μπορεί να καλμάρει και να φροντίσει συναισθηματικά τον εαυτό του. Συνήθως έχει άγχος και φόβο εγκατάλειψης.

2. Ο εκλεκτός εραστής

Πιστεύει στην ιδεολογία της ρομαντικής αγάπης, με πλούσια συναισθηματική ζωή, που βασίζει τις σχέσεις του σε υπερβολικές εξομολογήσεις για τον εαυτό του, που φτάνουν στο σημείο μεγαλομανίας.

Οποιοδήποτε ελάττωμα του συντρόφου του το κατακρίνει και το παίρνει προσωπικά. Τα μεγαλόσχημα λόγια του 'κανείς δεν θα σε αγαπήσει όπως εγώ' προσπαθούν να κρύψουν το πόσο εύθραυστος συναισθηματικά αισθάνεται. Η υπερβολή του σύντομα αρχίζει να κουράζει τον σύντροφό του, που τον εγκαταλείπει, με αποτέλεσμα η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή του να καταρρακώνονται.

3. Ο τραπεζίτης της δύναμης

Είναι το άτομο που έχει ερωτευθεί τη δύναμη, την οποία εκφράζει με επιθετικότητα, μείωση και τρομοκράτηση των υπαλλήλων του. Επίσης, μπορεί να είναι ψυχρός και γραφειοκράτης. Όμως, κρατά τη δύναμη στα χέρια του και τη χρησιμοποιεί διαρκώς. Η αλαζονεία του είναι χαρακτηριστική και δείχνει περιφρόνηση για τους κατώτερους του.

Δεν τρέφει θετικά συναισθήματα ή κατανόηση για τους άλλους. Παίρνει αποφάσεις χωρίς να σκέφτεται τις συνέπειες για τους άμεσα ενδιαφερόμενους: το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι η προσωπική του άνοδος και το κυνήγι των χρυσών ευκαιριών στη δουλειά του. Η μεγαλομανία του επικεντρώνεται στην επιτυχία και τα επιτεύγματά του δεν είναι ποτέ αρκετά για να συνταιριαστούν με την εσωτερική

του εικόνα της επιτυχίας.

4. Ο διαμορφωτής του σώματος

Δείχνει ωραίος! Αλλά αυτό είναι μόνο επιφανειακό. Οι αξίες του: εικόνα, μόδα, γοητεία, νεότητα και ομορφιά. Δεν πρόκειται απλώς για το πρότυπο της εποχής μας, ή τον άνθρωπο που προσέχει τον εαυτό του και πάει στο γυμναστήριο και επενδύει στην εξωτερική του εμφάνιση, αλλά για μια διαταραγμένη προσωπικότητα με υπερβολική ανάγκη να τον θαυμάζουν οι άλλοι.

Η αυτοεκτίμησή του επικεντρώνεται στην εξωτερική του εμφάνιση. Προσελκύει εύκολα κόσμο, αλλά δε μπορεί να διατηρήσει μακροχρόνιες σχέσεις. Ο εσωτερικός του κόσμος είναι άδειος και μουντός.

5. Ο οργισμένος

Πρόκειται για φανερά ναρκισσιστική προσωπικότητα, με θυμό που βράζει μέσα στο άτομο και ξεσπά με ή χωρίς λόγο στα άτομα γύρω του. Η δυσαρέσκεια και η δυστυχία του εκφράζονται με αυξανόμενη επιθετικότητα.

Υπάρχουν επεισόδια εκρηκτικού θυμού που αφήνουν τους άλλους άναυδους. Χαρακτηριστική είναι η υπερευαισθησία του σε οποιαδήποτε προσβολή, φανταστική ή πραγματική. Παίρνει το κάθε τι προσωπικά και το παρερμηνεύει ως επίθεση.

Αυτό που πυροδοτεί το θυμό του είναι ναρκισσιστική προσβολή. Βλέπει τον κόσμο ως άσπρο/μαύρο, ποτέ με ενδιάμεσες αποχρώσεις και κατηγορεί τους πάντες, εκτός από τον εαυτό του. Η λογική του έχει παρανοϊκή χροιά.

6. Ο κολπατζής

Πρόκειται για μια επιφανειακά γοητευτική προσωπικότητα που σαγηνεύει τους άλλους. Δυστυχώς όμως, κάτω από την επιφάνεια κρύβεται μια διαταραγμένη προσωπικότητα. Πίσω από τα 'έχε μου εμπιστοσύνη' μηνύματα, κρύβεται δόλος και κακεντρέχεια, εκμετάλλευση του άλλου και αίσθηση προδοσίας όταν το 'θύμα' αντιληφθεί τι συμβαίνει.

Ο «κολπατζής» νάρκισσος είναι ανελέητος στις σχέσεις του, ξεγελά τον/την σύντροφό του με απιστίες, κλοπές, απάτες ή ακόμα κι εγκληματικές πράξεις. Υπάρχει ίντριγκα κι ευχαρίστηση στο να στήνει το κόλπο.

7. Ο φαντασιόπληκτος

Έχει έναν περίπλοκο εσωτερικό κόσμο, όπου όλη η ευχαρίστηση βρίσκεται στο βασίλειο της φαντασίας και όχι στην πραγματικότητα. Πρόκειται για άτομο που δείχνει κάπως επιφανειακό, ανάλαφρο, άδαιο και μπορεί να έχει κοινωνικές φοβίες.

Είναι εγκλωβισμένος στον εσωτερικό του κόσμο και έχει μεγαλομανίες που δεν τις γνωστοποιεί απαραίτητα στους άλλους, αλλά τις ζει μέσα του. Έχει μεγάλη ιδέα για τον εαυτό του και η αυταπάτη του είναι ότι είναι σπουδαίος, ωραίος, αγαπητός, θαυμαστός.

Ο εσωτερικός του κόσμος αποτελεί πηγή ευχαρίστησης, την οποία δε βρίσκει εξωτερικά. Δεν εμπιστεύεται κανέναν και είναι δύσκολος στις σχέσεις του, αφού δε δίνει τίποτα στους άλλους. Αντί η φαντασία του να τροφοδοτεί την προσωπικότητά του και τη ζωή του, δημιουργεί την ψευδαίσθηση της ανεξαρτησίας.

8. Ο μάρτυρας

Υποφέρει και γύρω από αυτό περιστρέφεται η ύπαρξή του. Η προσωπική του ταυτότητα βασίζεται πάνω στον πόνο και τη δυστυχία ή το να είναι θύμα ή επιζών τρομερών ψυχικών καταστάσεων. Ο πόνος δικαιώνει την τεράστια απορρόφηση στον εαυτό, με παρασιτικές απαιτήσεις και συχνά σχέσης εκμετάλλευσης.

Ο πόνος δεν αφορά απλώς το παρελθόν, μολύνει το παρόν και το μέλλον και καθιστά αδύνατη την συναισθηματική ισορροπία. Ο πόνος δεν είναι ποτέ αρκετός, πάντα χρειάζεται λίγο ακόμα γι' αυτό το είδους νάρκισσου και η τέχνη του αυτοσαμποταρίσματος τελειοποιείται καθημερινά.

Ο πόνος αυτός δεν είναι ο απλός πόνος που αισθάνεται ο κάθε άνθρωπος: πρόκειται για ναρκισσιστικό πόνο μεγαλομανίας 'κανείς δεν έχει υποφέρει ποτέ όσο εγώ', και αυτή είναι ίσως η μόνη του παρηγοριά.

Κάνει σχέσεις με άτομα που θέλουν να είναι χρήσιμα στους άλλους. Η ιστορία του θύματος συνεχίζεται και αποτελεί τρόπο να ελέγχει τους πάντες και τα πάντα, μέχρι που οι άλλοι να αισθανθούν ότι τους χρησιμοποιεί. Ο πόνος του νάρκισσου είναι μια άμυνα για να αποφύγει τον πραγματικό πόνο, όταν αυτός εμφανίζεται στη ζωή.

9. Ο σωτήρας

Συνήθως δείχνει γεμάτος αρετές και προτερήματα, σπεύδει να βοηθήσει, νοιάζεται και φροντίζει τους άλλους. Σχεδόν πάντα. Αυτός ο τύπος νάρκισσου εμπλέκεται σε ανισόρροπες σχέσεις, τα δίνει όλα μονομερώς, κουράζεται, εκνευρίζεται και

ρωτάει 'γιατί δεν ικανοποιούνται επιτέλους οι δικές μου ανάγκες;'

Πίσω από αυτή την αρχικά θετική εμφάνιση, κρύβεται η μεγαλομανία του τύπου 'μόνο εγώ μπορώ ν' αλλάξω τα πράγματα'. Θέλει να έχει τον έλεγχο των πραγμάτων και κυνηγά το συναίσθημα και τις ανεκπλήρωτες ανάγκες του. Πρόκειται για έναν τοκογλύφο των συναισθημάτων και των σχέσεων, αφού για ό,τι δώσει το ζητάει πίσω φορτικά και στο πολλαπλάσιο.

10. Υπάρχει βοήθεια;

Ναι, αλλά από επαγγελματία της ψυχικής υγείας και μόνο όταν το ίδιο το άτομο επιθυμεί ν' αλλάξει το δυσλειτουργικό μοτίβο συμπεριφοράς του και να το αντικαταστήσει με κάτι υγιέστερο για τον ίδιο και τους γύρω του.

Τα άτομα που συναναστρέφονται με κάποιον με ναρκισσιστική προσωπικότητα μπορούν επίσης να πάρουν βοήθεια ώστε να μάθουν να χειρίζονται την ιδιόμορφη αυτή κατάσταση ή να κάνουν τις επιλογές τους και να απεμπλακούν από αυτή.[4]

Οι χειρότεροι εγωιστές είναι οι ταπεινολόγοι.

Όσιος Ισίδωρος Ο Πηλουσιώτης (360 - 440 μ.Χ.)

6. Η λατρεία του εαυτού μου

Η πιο γνωστή φράση του Μεγάλου Κανόνα (του κορυφαίου ποιητικού έργου του αγίου Ανδρέα Κρήτης, που ψάλλεται το βράδυ της Τετάρτης την 5η εβδομάδα της Μεγ. Σαρακοστής) είναι: «αυτείδωλον εγενόμην» (=έκανα τον εαυτό μου είδωλο και τον λατρεύω).

«Αυτείδωλον ἐγενόμην, τοῖς πάθεσι τὴν ψυχὴν μου βλάπτων, Οικτίρμον· ἀλλ' ἐν μετανοίᾳ μὲ παράλαβε, καὶ ἐν ἐπιγνώσει ἀνακάλεσαι· μὴ γένωμαι κτῆμα, μὴ βρῶμα τοῦ ἄλλοτρίου· Σωτὴρ αὐτὸς μὲ οἴκτειρον.» Ἁγίου Ἀνδρέου Κρήτης, *Μέγας Κανὼν*, δ' ὥδή, τροπάριο 26ο

Σε νέα ελληνικά: Έγινα είδωλο για τον εαυτό μου, βλάπτοντας την ψυχή μου με τα πάθη, Ελεήμον (Κύριε). Όμως, παράλαβέ με μετανοημένο και κάλεσέ με πίσω συνειδητοποιημένο, για να μη γίνω ιδιοκτησία και τροφή του ξένου (=του απέναντι, του διαβόλου). Εσύ, Σωτήρα, λυπήσου με.[5]

Όσο περισσότερο ο άνθρωπος αγαπάει τον εαυτό του, τόσο περισσότερο γίνεται εξαρτημένος από την γνώμη των γύρω ανθρώπων. [Μάρκος Αυρήλιος 121-180 μΧ.]

7. Νάρκισσος ~ Ναπολέον Λαπαθιώτης

Απόψε αγάπησα τα μάτια μου,
κοιτώντας τα μες στον καθρέφτη:
να 'ταν το φως, που, μες στην κάμαρα,
τόσο λεπτά κι ανάερα πέφτει;

Να 'ταν το ρόδο το απριλιάτικο,
που το 'χα βάλει στη γωνία,
να μην το δω να παραδίνεται
στη βραδινή την αγωνία;

Να 'ταν, αλήθεια, το τριαντάφυλλο,
που ξεψυχούσε στο ποτήρι,
– ή κάποιοι πόθοι που με παίδευαν,
και που είχαν απομείνει στείροι;...

Το ρόδο που 'σβηνε, το πάθος μου,
το παραθύρι που δεν κλείνω,
– ή μήπως επειδή σε κοίταξαν
τόσο πολύ, το βράδυ εκείνο;

8. Φεδερίκο Γκαρθία Λόρκα - Νάρκισσος

Τη δημιουργική απόδοση στην ελληνική
επιμελήθηκε ο Σωτήρης Τριβιζάς.

Πρόσεχε, αγόρι, μη γλιστρήσεις και πέσεις μες στον ποταμό.
Είναι στα βάθη του ένα ρόδο, μέσα στο ρόδο, άλλο ποτάμι•
μέσα στο ρόδο είμ' εγώ.

Τ' αγόρι χάθηκε στο ρέμα, στον αφρισμένο ποταμό.
Τότε κατάλαβα, ποιος ήταν κι άλλο δεν έχω να σας πω.

Θε μου, αγόρι, πως γλιστράνε τα μάτια μου μες στο νερό!
Είναι στα βάθη του ένα ρόδο, μέσα στο ρόδο, άλλο ποτάμι
και στο ποτάμι είμ' εγώ.

Τ' αγόρι χάθηκε στο ρέμα, στον αφρισμένο ποταμό.
Τότε κατάλαβα, ποιος ήταν κι άλλο δεν έχω να σας πω.

Τ' αγόρι χάθηκε στο ρέμα, στον αφρισμένο ποταμό.
Τότε κατάλαβα, ποιος ήταν κι άλλο δεν έχω να σας πω.

9. Μια ιστορία για τον Νάρκισσο, του Βραζιλιάνου συγγραφέα Πάουλο Κοέλιο.

Ο Όσκαρ Ουάιλντ έλεγε ότι, όταν πέθανε ο Νάρκισσος, ήρθαν οι Ορειάδες -νύμφες του δάσους- και διαπίστωσαν ότι η λίμνη είχε μετατραπεί από λίμνη γλυκού νερού σε αμφορέα αλμυρών δακρύων.

- Γιατί κλεις; ρώτησαν οι Ορειάδες.
- Κλαίω για τον Νάρκισσο, είπε η λίμνη.
- Α, δε μας εκπλήσσει που κλεις για τον Νάρκισσο, συνέχισαν εκείνες. Στο κάτω κάτω, παρόλο που κι εμείς τον κυνηγούσαμε στο δάσος, εσύ ήσουν η μόνη που είχε την ευκαιρία να θαυμάσει από κοντά την ομορφιά του.
- Μα ήταν όμορφος ο Νάρκισσος; ρώτησε η λίμνη.
- Ποιος να το ξέρει καλύτερα από σένα; απάντησαν έκπληκτες οι Ορειάδες. Στο κάτω κάτω, στις όχθες σου έσκυβε κάθε μέρα. Η λίμνη έμεινε για λίγο σιωπηλή. Μετά είπε:
- Κλαίω για τον Νάρκισσο, αλλά δεν είχα καταλάβει ότι ήταν όμορφος. Κλαίω για το Νάρκισσο γιατί, κάθε φορά που έσκυβε στις όχθες μου, εγώ μπορούσα να βλέπω στα βάθη των ματιών του την αντανάκλαση της ίδιας μου της ομορφιάς.
- Τι ωραία ιστορία! είπε ο αλχημιστής.

Paulo Coelho - Ο Αλχημιστής. Μετάφραση: Μαρία Φερέιρα-Χιδίρογλου Εκδότης: Λιβάνης- Νέα Σύνορα. Αθήνα 1996 Επιμέλεια: Τζένη Σαράντη Σελίδες: 304. ISBN: 9789602366493 Ημ. Έκδοσης: 01/01/1996

Υπάρχει και κάτι χειρότερο από την αμαρτία.
Είναι η αλαζονεία της αρετής.
Ιερός Αυγουστίνος, 354-430 μ.Χ.

Εάν, λοιπόν, είστε νάρκισσος, ή συντροφεύετε έναν νάρκισσο κρατείστε μόνο τούτο. «Η μαγκιά σου, είναι μαγκιά και όχι τσαμπουκάς. Η φωτιά σου, είναι πάθος και όχι νεύρα. Η αγάπη σου, αντέχει ακόμη και την προδοσία. Είσαι εσύ.»

Ὅστις υψώσει εαυτὸν ταπεινωθήσεται,
καὶ ὅστις ταπεινώσει εαυτὸν υψωθήσεται

[Κατὰ Ματθαῖον κγ'12]

10. Πηγές

1. Περί ναρκισσισμού ο λόγος – Kavalacity.net
2. Απόσπασμα από το βιβλίο του (τότε) Ἀρχιμ. Ἱεροθέου Σ. Βλάχου «Τό πολίτευμα τοῦ Σταυροῦ». www.orthodoxfathers.com
3. psychcentral.com
4. Περιοδικό Ἀρμονία, Τεύχος 42, Ιούνιος 2003
5. health.in.gr
6. Απόσπασμα από το ἄρθρο «Ἀληθινὴ ἀγάπη εἶναι ὅταν δὲν φοβάσαι νὰ ἐκτεθεῖς» – Σοφία Ντρέκου http://sophia-siglitiki.blogspot.gr/2014/12/blog-post_10.html
www.e-psychology.gr
www.psychologe.in.gr
www.youtube.com

[Σοφία Ντρέκου](#)

Τέλος καὶ τῷ Θεῷ δόξα!