Povzetek in elaboracija nekaterih pojmov, opažanj ter ugotovitev za narcisoidne in anankastične osebe

Uvodno pojasnilo

V nadaljevanju sta uporabljeni oznaki N za narcisno osebnost in AP za ananakastično z elementi obsesivno kompulzivne motnje. Besedilo je sestavni vsebinski del posta (link na koncu).

Vrednote

N je lahko deloholik skozi družinsko tradicijo in potem fetišizira svojo delovnost kot argument samopohvale. Urejenost, pravila in red pojmuje po svoje, skromnost ni visoko na lestvici vrednot, pač pa dobra formalna izobrazba, dobro plačana služba, afirmirane nadstandardne dobrine, videz, ugled, obilje in standard. Nesebičnost in kolektivna paradigma nista ponotranjeni vrednoti pač pa kvečjemu predmet argumentacije domnevne lastne odličnosti skozi omejene in napačne postulate. Taki osebi je skorajda nedoumljiv izrek: manj in preprosto je več in bolje. AP ima nasprotno nizko samopodobo in ambicije. Oba Imata velik presežek govorjenja napram poslušanju. N glorificira svoje imperative, ki ne pijejo nujno vode in se pogosto brani ko ni razlogov. AP se izgublja v leksikonskem ponavljanju podrobnosti in zagovoru stališč.

Čustva

Glede čustev se zdi, da je samopomilovanje pristno pri N, do bližnjih pa ni pristne prepričljive topline temveč zakrknjena nedostopnost po kakršnikoli prizadetosti, zavrnitvi. Zelo skopa oseba s pohvalami in priznanji bližnjim, izražanje morebitnega občudovanja česarkoli, ali kogarkoli je skopo in zelo zadržano. AP je čustveno bolj pristen ter izrazen, tako v +, kot v -. Sposoben je iskrene hvaležnosti in pohvale bližnjih. N je lahko formalno in navzven uglajen, karierno uspešen, ugleden a ne sprejema in upošteva nasvetov. V nasprotju s to podobo često brez empatije negativno stigmatizira druge. Darežljivost pri N je preračunljiva celo v odnosu do bližnjih, pri AP pa čustveno bolj pristno spontana.

Okoliščine nastanka in pojavljanja osebnostnih motenj

Zelo verjetno bi lahko bilo, da se narcisoidnost razvije skozi družinske deloholične okoliščine, pomanjkanje čustvene podpore in razvojno - nevrološke motnje tipa disleksija, okm, adhd in podobno. Nekatere od družinskih okoliščin skupaj z novonastalimi osebnostnimi potezami potem N influira na svoje otroke. Perfekcionizem je lahko izvor in posledica. Poenostavljeno bi domneval, da lahko vodi konformistična, ambicijozna osebna podlaga v smeri narcis(ka), nekonformistična in neambicijozna pa v smer anankastika. A čistih tipov motenosti ni, kar povečuje kompleksnost pojavov in težavnost odnosov ter reševanja. Pri AP in N se motnje izražajo zlasti do bližnjih, izven domačega okolja bodo nezaznane.

Reševanje motenosti in odnosov med bližnjimi

Pri reševanju osebnostnih motenj in družinskih odnosov je potrebno zelo dosledno ugotavljanje posameznih motečih odstopanj. Zdi se da je morda anankastik bolj kognitivno sodelovalen, narcis(ka) pa manj, čemur se niti ne gre čuditi. Dobro in nujno je, če se postavimo v vlogo nevpletene strani, sočutno, tolerantno, nepristransko, tudi z razumevanjem skozi brezpogojno nesebično ljubezen do vseh in vsega kar je. Obstajajo nekatere skrajno neugodne kombinacije osebnostne motenosti v medsebojnih družinskih odnosih. In včasih se zato zdi situacija nerešljiva. Pomaga lahko medsebojni odmik. Pri premagovanju avtomatskih negativnih medsebojnih reakcij 'psihoalergije' je koristen trening čuječega zavedanja.

Motivi, cilji, volja, mir

Deloholični zasvojenci si bodo olajšali pot reševanja osebostne motnje, če bodo dojeli in sprejeli globji in višji smisel življenja. To nikakor niso cilji in rezultati dela, pač pa osebni razvoj skozi vsakršna izkustva, vključno tista pri delu, učenju in doseganju ciljev. In ko bodo k temu dodali izkušnjo globokega miru bo to vodilo v bolj harmoničen potek življenja in uspešno reševanje osebnostne motnje, boljše odločanje ter izbire v življenju. Bolje je imeti motiv za karkoli kot zapasti v depresijo. Dobri motivi so dobra spodbuda harmoničnih in razvojno naravnanih aktivnosti. Včasih močan in dober motiv lahko pripelje do odločitve za nenadne korenite spremembe in izboljšanja v življenju. Često pa moramo svojo voljo usmerjati v trdno vstrajnost na začrtani poti.

Preverjanje svoje, oziroma tuje napake v preteklosti, iskanje krivca

N pogosto nekoristno in nekonstruktivno preverja okoliščine napak in išče krivce ter vzroke za določene pretekle neuspehe in probleme. Včasih to počne tudi AP. Zdi se kot iskanje alibija ne pa bodoče rešitve. V običajnem pojmovanju na preteklost ne moremo vplivati. Je pa to možno po Učenju dr. Grabovoja. Resnici na ljubo pa moramo priznati, da je kazanje na vzroke izven sebe pogost 'normalen' pojav lenobne poenostavitve in pohitritve pri izvedbi zaključkov. Pri tem je 'normalna' uporaba psihoracionalizacije, samocenzure, potvarjanja in laži. A to je slaba izbira v pogledu napredka in reševanja osebnostnih motenj. Še bolj pa je omenjena lastnost nezaželjena kadar vodi v diskurz in zameglevanje osnovne teme pogovora.

Motenost večih družinskih članov kritično otežuje sožitje in reševanje prizadetosti

Zdi se, da AP in N obstajata v nekaterih družinah kot psihomentalni siamski dvojčici v dveh osebah. Pri tem ne gre izključiti niti trojčic ali celo petorčic upoštevaje še pridružene karakterne napake, oziroma tipe motenj. Življenje v takih skupnostih je izjemno naporno. Avtomatske negativne odzive in medsebojno negativno psiho resonanco dvojčki, trojčki težko sami prekinejo, ali rešijo. Negativno morda resonirajo samo posamezne skupne negativne karakteristike, a to je dovolj za hude konflikte, tudi delikte. Večinoma bo laže in uspešno posegla v rešitev konflikta nepristranska tretja oseba, ki ni obremenjena z 'psihoalergijami' med člani gospodinjsko - družinske skupnosti.

Iracionalna pravila, stališča, zaključki, trditve s ponavljanjem ustvarijo navade, prepričanja, pričakovanja

Oseba AP, N z elementi perfekcionizma si postavi razne nesorazmerne in na splošno slabe rešitve. Delno je to lahko pogojeno z ostanki okm, strahov in drugih travmatičnih doživetij. Te rešitve so v preteklosti morda bile deloma smiselne glede na videnje in motive osebe. Razumno mislečemu in ekonomičnemu človeku bi bile te rešitve večinoma nepotrebne. Toda 'motena' oseba te rešitve spremeni v pravila, ki se jih togo drži in kasneje postanejo popolnoma nesmiselne, omejujoče, moteče in škodljive navade.

Razlog postavitve pravil na osnovi začasnih vprašljivih rešitev je lahko morda v mentalni lenobi,, rigidnosti, neustreznih poenostavitvah zaključkov zaradi domnevnega izogibanja ponovnega reševanja in prilagajanja na podobne situacije. A te se spreminjajo in terjajo vedno nove pristope, včasih pa probleme vidi samo ta motena oseba. Izogibanje predvidenim novim težavam je lahko delno opravičljivo spričo razkoraka med zahtevami in sposobnostmi za realizacijo zahtev. Seveda pa so razlogi nesmiselnih rešitev in pravil lahko tudi v sami psihopatiji motene osebnosti.

Škodljive in moteče navade je težko odpraviti čez noč. Priporočljivo je v izogib nastanku vedno novih iracionalnih navad odpovedati se potencialno problematičnim posplošitvam, konstruktom, pravilom, psihoracionalizacijam, stališčem, zaključkom, trditvam, vzorcem, samoprevaram. Še pomembneje je izogibati se ponavljanju le teh, da ne postanejo 'idiotske' navade, prepričanja in pričakovanja, ali celo vidiki psihopatso motene osebnosti... Nujna in koristna je čuječnost, avtorefleksija, poštenost do sebe in drugih.

Med problematičnimi navadami lahko izpostavimo tudi kategorično omaloževanje drugih ter zavračanje osebi neafirmiranih informacij ne glede ali je to osebnostna motnja ali karakterna poteza. Tako ravnanje poslabšuje možnost prevzema dobrih nasvetov in rešitev, ki so esencialni za osebo. Razumljivo je tudi, da to poslabšuje medsebojne odnose med bližnjimi, ker je znak čustvene hladnosti in pristranskosti.

Obstoječe vzorce nezavednega bomo reševali s številčnimi nizi dr. Grabovoja : navade, prepričanja, pričakovanja, racionalna ter iracionalna volja, ob podpori št. niza koncentracija. po potrebi še adhd in psihopatija. Tako bomo tudi zmanjšali nastajanje novih iracionalnosti.

Sledi karikirana ponazoritev razlik med navadami, prepričanji in pričakovanji. Prekršenje šamanskih pravil je uročeno s pričakovanjem smrti, versko prepričanje radikaliziranega muslimana rezultira z uboji 'nevernikov', navada etničnega kristjana je obred nedeljske maše s 'telovadbo' in mrmranjem besedil.

Karikirana ponazoritev nima namena negativno stigmatizirati kateregakoli verskega sistema, služi le nazorni plastični interpretaciji pojmov. Ob tem je na dlani, da vsaka od treh karakteristik lahko zavzame cel razpon manifestacije od skrajno negativne do zelo pozitivne. Iz tega lahko razumemo namen normiranja.

Za zaključek tega dela teksta je treba še enkrat več izpostaviti **obsesivno kompulzivno motnjo (OKM)** kot izvor škodljivih & napačnih misli. Številčni niz 6142543 je po dr. Grabovoju uvrščen v kategorijo duševnih bolezni. ima več poimenovanj v raznih virih: pozornost vzbujajoča stanja, kronična stanja, misli vsiljivke, itd.

Nima smisla globje zahajati na metafizično področje duše, na kar navaja naslov poglavja 'Duševne bolezni' v Grabovojevih zbirkah številčnih nizov. Vseeno bom izpostavil domnevo, da gre za izvor, ki deluje kot podzavestni vzorci, oziroma to so, vendar pripadajo drugačni vrsti nezavednih zapisov, kot so npr. navade.

Laž ali motnja ?

Vprašanje ni namenjeno presoji etike, oziroma morale obravnavane osebe z osebnostno motnjo. Namen je razširitev anamneze s pojavi laži, ki je morda nekaj drugega kot psihoracionalizacija. Laž je lahko manifestacija motnje, psihopatije, stiske, omejene in napačne kognicije, itd. Na tem mestu bi k dosedanjim sopomenkam okm dodal še sopojave za moten in neharmoničen razvojni stadij duše. Oseba ima lahko nesorazmerno, ali skrajno pomanjkljivo ponderiran vrednostni sistem, kar lahko razumemo na primeru perfekcionizma, oziroma filistrstva. Ob tem se moramo zavedati, da ne poznamo vsakokratne nepopolne in motene percepcije in mentalnih procesov predelave okoliščin pri drugi osebi, kar ima lahko za posledico laž s strani te osebe.

Dve sociopatski karakteristiki v odnosu do bližnjih, ki sta večini ljudi najbrž težko sprejemljivi

Oseba ne dojema / ne upošteva legitimnih emotivnih potreb in pričakovanj v odnosih z bližnjimi. Bližnji so družinski člani, prijatelji in partnerji. To se pokaže v napačnih prioritetah v sodelovanju in odnosu. Normalno se pričakuje, da imajo partner in drugi najbližji prednost pred prijatelji, ti pa pred poslovnimi stiki, razen v določenih izjemah. A po vsemu sodeč pri nekaterih ta naravna pravila ne veljajo.

Oseba krši dogovore in obljube z bližnjimi, na mirna opozorila pa reagira nesorazmerno afektirano, napadalno in z grožnjami. Morda ob tem postreže tudi z brezobzirno - brezumno nesramno racionalizacijo, da je vaše pričakovanje iz dogovora / obljube nesmiselno, nepotrebno, ali celo bebasto. S tem pa krši še načelo spoštovanja enakovrednosti in enakopravnosti drugih ljudi. Opazna je neiskrenost in nedoslednost do parnerja iz dogovora / obljube. Taka oseba postavlja sebe nesprejemljivo v priviligiran položaj.

V nekaterih astroloških analizah zasledimo, da so opisane osebnostne lastnosti rezultat rojstnih astroloških konstelacij. Dobesedno piše, da take osebe bližnje dojemajo kot svoje podaljške. To in dejstvo, da so v psihiatriji nejasne meje med normalo in psihopatijo skupaj odvrača od dokončnih razlikovanj med neželjenimi osebnostnimi karakteristikami ter sociopatsko motenimi osebnostmi. Zanesljivo ostaja samo dejstvo, da predstavljene lastnosti prinašajo izjemno naporno 'sožitje' s takimi osebami.

Praviloma te lastnosti ostanejo neizražene in neopažene izven kroga najbližjih, zelo verjetno tudi za psihiatre in psihologe. K reševanju kompleksno problematičnih odnosov v družinskih okoljih in širše bi morda lahko prispevala tehnologija spreminjanja negativnih informacij ter univerzalne zaščite. Zelo koristna pomoč samorazvoja in samokontrole je uporaba črnobelega ogledala, kjer nam je v pomoč tabela psihotesta osebnostnega profila. A ljudje se soočijo sami s sabo šele ob negativnih posledicah.

Sprememba informacij & univerzalna zaščita

Test vašega osebnostnega prereza

Splošna priporočila za AP in N

Skupno priporočilo za AP in N bi bilo zavzemanje za resnico, samokritičnost, avtorefleksijo, dobre navade, introspekcijo, razumnost, konstruktivnost, izogibanje samocenzuri, samoprevari psihoracijonalizacij, napačnim posplošitvam, pravilom, povečanje čuječnosti, preverjanje prepričanj in pričakovanj.

Tem osebam bi tudi zelo koristilo vedenje kaj učijo o smislu življenja vsi uveljavljeni filozofski in religijski sistemi. Smisel življenja ne gre iskati v konformnosti z normativnimi zgledi, v ciljih in rezultatih delovanja temveč v osebni evoluciji, ki je posledica spoznanj ter pridobljenih spretnosti skozi delo ter učenje.

Za N in AP tip, ter za vse človeštvo bi koristilo upoštevanje učenja okultnih in ezoteričnih sistemov. To pravi, da moramo biti za svoj napredek strogi do sebe in blagi do drugih. Tako smo na pravi poti razvoja. Seveda pa bi iracionalni AP, ali sprevržen N spet lahko degradiral v kakšno škodljivo skrajnost.

PS: Besedilo je razširitev in poglobitev vsebine iz posta po spodnjem linku. Ob priliki nedavnega odhoda nekdanjega sodelavca MJ pa zapis posvečam tudi v njegov spomin in opomin na krivično netoleranco okolice. Posvetilo pa služi tudi kot podpora in konkretizacija informacij o osebnostnih motnjah.

Narcistična osebnostna motnja in sopojavi

Posvetilo - In memorijam MJ

Bil je 'drugačen' ne pa slab ali pokvarjen človek. Njegova drugačnost se bi skladala z deli opisov pri anankastiki in narcisoidni motnji, a verjetno najbolj z OKM in perfekcionizmom. Laično bi k temu dodal predpostavko aspergerjevega sindroma spričo siceršnje sodelavčeve inteligence.

Po pripovedih MJ sodeč so tudi njegovi starši bili 'čudni'. Tukajšnji seznam lastnosti iz opisov motenosti bi razširil še na nepremišljen lastno življenje ogrožajoč pogum ter kompulzivna dejanja značilna za okm motnjo. Bil je tudi asket, ki sta mu bila zabava in užitki tuji. Perfekcionistično pa je sledil svojim stališčem.

Spomnim se celo dogodka, ki bi ga lahko uvrstil v njegovo psihoracionalizacijo, ali pa v skrajni perfekcionizem, zelo možno pa v okm. Ob tem je tipično 'spregledal' interes sodelavca, kar bi se zdelo običajnemu človeku morda nesramna brezobzirnost. A njegov okm argument je bil logičen in upravičen.

Pred mobing sodelavci sem ga ščitil kolikor se je dalo v danih okoliščinah. Nisem ga pa mogel več zaščititi pred usodno kompulzivno odločitvijo kovid cepljenja, ki ga je terjal prehod meje z Italijo. Zvedel sem, da je po zadnjem šusu začel močno krvaveti iz črevesja, sedaj pa je podlegel črevesnemu raku.

Bolezen ga je izčrpavala skupaj z dolgimi vožnjami v užno Italijo na njegovo parcelo z agrumi. Posledično je včasih zaspal v službi. To pa je pri šefih in sodelavcih sprožilo zadnje dejanje mobinga in tožarjenje, da je izgubil službo. Stres skupaj s cepivom sta bila na koncu usodna za življenje 'drugačnega'.

V povzetku je opis 'drugačnosti' sledeč. Odgovoren, deloven, marljiv strokovnjak v službi in požrtvovalen fizičen delavec doma pri hiši in na vrtu. Asket, pošten, nekonformen, brezkompromisen, neustrašen, naiven, neprilagojen okokoliščinam. Č/B - okm perfekcionizem, inteligenca, razgledanost aspergerja.

-

-

Yoda