

நார்சிச

ஆளுமை கோளாறு

Dr. ராதிகா முருகேசன், MBBS., MRCPsych. CCT (UK)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. 1, Issue - 1, April - June 2025, Page 8 - 11

“நான் உன்னைக் காதலிக்கிறேன் !...நானும் தான் .. என்னை காதலிக்கிறேன்” நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு

ஒரு சிலருடன் பழகிய சில மணி நேரங்களிலேயே, நமக்குள் ஒரு சங்கடமான மனநிலை உருவாகியிருப்பதை பலரும் உணர்ந்திருப்போம். உண்மையில் அவர்களைப் பார்க்கும் போது, ஏன் இப்படி நமக்குள் சங்கடமான உணர்வு உருவாகிறது என்பதைக் கூட நமக்குள்ளே கேட்டும் இருப்போம். ஒரு நபரின் மீது திடீரென்று தோன்றும் இவ்வகையான எண்ணத்திற்காக, நம்மை நாமே சமாதானம் செய்வதற்கும், நாம் எதோ தவறாக நினைத்து விட்டோம் எனவும் அல்லது நாம் ஏதும் தவறு செய்து விட்டோம் எனவும் கூட நமக்கு நாமே கூறிக்கொள்வோம்.

ஒரு சிலரிடம் எல்லாம் பேச வேண்டும் என்றாலே, பார்த்துப் பார்த்து தான் பேச வேண்டும் என்கிற எண்ணம் நமக்குள் உருவாகும். சில நேரங்களில் பேசும் போது, வார்த்தைத் தவறி நாம் சொல்லிவிட்டால் கூட, எரிமலையாக எரிந்து விடுவர். இந்த நடத்தையை தான் ஆங்கிலத்தில் “Walking on Eggshells” என்று குறிப்பிடுவோம். இந்த மாதிரி மனிதர்களை உங்கள் அலுவலகத்தில் பார்க்கலாம் அல்லது பக்கத்து வீட்டில் பார்க்கலாம் அல்லது ஏன் உங்கள் வீட்டிலேயே கூடப் பார்க்கலாம்.

சமூகத்தில் ஏன் இவர்கள் தங்களைத் தொடர்ந்து முன்னிலைப்படுத்திக் கொண்டு, மற்றவர்களை மட்டம் தட்டிக் கொண்டு இருக்கின்றனர்? தங்களுக்கு வந்தால் இரத்தம் என்பவர், உங்களுக்கு வந்தால் தக்காளிச் சட்னி தானே என்பது போல் இருப்பவர்களுக்கு, மனித

நேயம் என்ற ஒன்று இல்லாமல் இருப்பது ஏன்? அவர்கள் மற்றவர்களை விட மேலானவர்கள் என்றும், இவர்களுக்கு ஸ்பெஷல் விதிகள் பொருந்தும் எனும் “Entitlement Mentality” ஏன் இருக்கிறது? ஒருவரை வலுவிழக்கச் செய்து அவரைத் தன் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவது ஒருவித யுக்தி என்றே வைத்துக் கொள்வோம்! உண்மையில் வீடுகளில் மற்றும் சமூகத்தில் யார் இவர்கள்? உண்மையில் இவர்களுக்கு என்னதான் பிரச்சனை என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம்?

ஆம். இவர்கள்தான் நார்சிச ஆளுமைகள் என்று உளவியல் துறையில் கூறுகின்றனர். நீங்கள் சந்தித்த முதல் நார்சிச ஆளுமை யார் என்று யோசித்துப் பார்த்தால்? அது உங்கள் தாயாக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் தந்தையாக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் காதலனாக இருக்கலாம் அல்லது உங்கள் நண்பராக இருக்கலாம். யாராக வேண்டுமானாலும், உங்கள் வாழ்க்கையில் இருந்தாலும் அந்த ஆளுமையை உங்களால் வெகு எளிதாக மறக்க முடியாது என்பதே வருத்தத்திற்குரியது.

முதன் முதலில் நார்சிசம் என்ற சொல் கிரேக்க மொழியிலிருந்து வந்தது. Narcissus என்ற வார்த்தைக்கு அர்த்தமானது, கிரேக்கத்தில் வேட்டையாள் என்பதாகும். இவர் தன்னுடைய நிழலைத் தினந்தோறும் தண்ணீரில் பார்த்து காதலித்துக் கொள்வாராம். இதனால்தான் இந்தப் பெயர் என்று கிரேக்கர்கள் கூறுகிறார்கள். வேட்டைக் குணங்களுடன் உள்ள ஆளுமைக்கு நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு இருப்பதாக கூறுகிறார்கள். ஆனால் தனிமனிதனின் சுயக்காதலைத் தாண்டி பல குணாதிசியங்களை

நார்சிச ஆளுமைகளிடம் பார்க்க முடியும். இவர்களிடம் ஒரு உறவைத் தக்கவைத்துக் கொள்வது என்பது "Toxic Toxic Toxic" என்று அனுபவித்தவர்கள் அடித்துக் கூறுவார்கள். Toxic அப்படியென்றால் என்ன அர்த்தம்? “விஷம் விஷம் விஷம்” என்றே பொருள்.

உதாரணமாக ஒரு சம்பவத்தைக் கூறுகிறேன்.

எட்டு வயது குழந்தை அவளுக்குத் தெரிந்த விதத்தில் ஒரு கட்டுரை எழுதி பிரபலமான இதழுக்கு அனுப்புகிறாள். ஆனால் அவள் எழுதியக் கட்டுரையை அந்த இதழில் பிரசுரிக்க வில்லை. ஆனால் இதழின் பொறுப்பாசிரியர், அந்த குழந்தைக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுகிறார். பாப்பா நீ எழுதிய கட்டுரை நன்றாக இருக்கிறது, ஆனால் நாங்க விதித்த வரைமுறையில், சில இடங்களில் இக்கட்டுரை இல்லை. அதனால் தொடர்ந்து எழுதிக் கொண்டிரு. கண்டிப்பாக எதிர்காலத்தில் நீ சிறந்த டாக்டர் ஆகலாம் அல்லது சிறந்த பேராசிரியர் ஆகலாம் என்று கடிதம் எழுதி அனுப்பியுள்ளார். அந்தக் கடிதத்தை, பாப்பா தன் அம்மவிடம் வாசித்துக் காண்பிக்கிறாள்.

ஆனால் தாயோ நக்கல் சிரிப்போடு "அந்தக் கடிதத்திற்கு உண்மையான அர்த்தம் என்னவென்று தெரியுமா? எனக் கேட்டார். தன் குழந்தையைப் பார்த்து சிரித்த முகத்துடன், நீ சுட்டுப்போட்டாலும் எழுத்தாளர் ஆக முடியாது" என்பதே அர்த்தம் என்கிறார். உண்மையில் அம்மாவின் அந்த வார்த்தையால், அந்தக் குழந்தை எந்த அளவிற்கு மனதளவில் துடித்திருக்கும் என சிந்தித்துப் பாருங்கள். இம்மாதிரியான செய்கைக்கு பட்சாதாபம் எனும் Empathy இல்லாத Invalidation என்பார்கள். அதாவது மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளை உதாசீனப்படுத்தி, அந்த உணர்ச்சிக்கு மதிப்பே இல்லாமல் ஆக்குவதாகும். இது நார்சிச ஆளுமையின் ஒரு இன்றியமையாப் பண்பாக இருக்கிறது. அதற்காக நார்சிச பண்புகள் உள்ளவர்கள், நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு உள்ளவர்களாக இருக்க மாட்டார்கள் என்பதையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் Entitlement எனச் சொல்லக்கூடிய “மற்றவர்கள் மீதும், பொருட்களின் மீதும் தனக்கு மட்டுமே எல்லா விதமான உரிமைகளும் உண்டு” என்ற மனநிலையுடன், தங்களை மிகைப்படுத்தி காட்டிக் கொள்வார்கள். மற்றவர்களிடம் போலித்தனமாக நடந்து கொள்வது, மற்றவர்களைத் தொடர்ந்து மட்டம் தட்டிக் கொண்டு இருப்பது, மற்றவர்களை ஏளனமாக நடத்துவது என இவர்களிடம் பல குணங்களைப் பார்க்கலாம்.

ஒரு பெண் தன்னுடைய கணவரின் நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறின் குணங்களைப் பற்றி பகிர்ந்த விஷயங்களைக் கூறுகிறேன்.

“தொடக்கத்தில் நான் ஆசைப்பட்டுக் கேட்ட அனைத்தையும், அளவுக்கு மீறி செய்தார். உண்மையில் சினிமாவில் வருவது போல், நானும் ஒரு அழகான காதலைக் கண்டடைந்து விட்டேன் என்று சந்தோசமாக இருந்தேன். என் நம்பிக்கையை முழுமையாக பெற்ற பிறகு, அவரது சுயரூபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தெரிய ஆரம்பித்தது. எதற்காக கோபப்படுவார், என்ன பேசினால் எரிந்து விழுவார் என்று தெரியாமல், பலவித கேள்விகளுடன் எல்லாத் தவறுகளையும் நானே செய்தேன் என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவிற்கு நடந்து கொள்வார். அவரின் இம்மாதிரியான நடவடிக்கையைத் தொடர்ந்து பார்க்க நேரிடும் போது, அதிகப் பதற்றத்துடனும், பயத்துடனும் தான் எந்நேரமும் இருப்பேன். என்னை விரும்பித் திருமணம் செய்ததால்தான், அவருக்கு சிறு பிரச்சனை ஏற்பட்டாலும், அவருடைய வாழ்க்கை மோசமாகப் போனதற்கும், நான் மட்டுமே காரணம் என்று கூற ஆரம்பித்து விடுவார். இதில் என் மீதுள்ள சரி/ தவறு அனைத்தையும் கடந்து, சிறு பிரச்சனையை பேசிப்பேசி பெரிதாக மாற்றி விடுவார். அதன்பின், என் உடல்வாகு பற்றியும், எந்தவொரு உடையும் எனக்கு நன்றாக இல்லை என்றும் கூறுவார். சரி உடலை மாற்றுவது கடினம், அறிவு ரீதியாக என்ன பேசினாலும், உனக்கு என்ன தெரியும் என்று என் கருத்துகளையும் மட்டம் தட்டி விடுவார். இதனால் தொடர்ச்சியாக என் சுயமரியாதையை இழந்து, எனக்கு என்னப் பிடிக்கும் என்பதில் இருந்து என்னையே நான்

மறந்து விட்டேன்”, என்று நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு உள்ள கணவனால் பாதிக்கப்பட்ட பெண் கூறிய சம்பவமாகும்.

நார்சிச ஆளுமைகளுக்கும், நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கும் பல வித்தியாசங்கள் உண்டு!

அதாவது நார்சிசம் என்பது ஒரு வகையான பண்பு சார்ந்த குணநலன்களைக் கொண்டதாகும். நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு இருப்பவர்களுக்கு, அவர்களுக்குள் இருக்கும் பண்பின் குணநலன்கள் கீழ்மையான தன்மையைக் கொண்டிருப்பதால், அவர்களின் செயல்பாடும் தானாகவே பாதிக்கப்பட ஆரம்பிக்கும். இதனால் இவர்களுடன் வாழ்பவர்கள் படும் அவஸ்தை என்றுமே நரகத்திற்குச் சமமாகும்! நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்குத் தங்களுடைய சுயஅடையாளத்திலும், சுய திசையிலும் பிரச்சனைகள் இருக்கலாம். அதனால் உண்மையான உறவுகளை இவர்களால் தொடர்ச்சியாக தக்கவைக்கும் திறனை வளர்த்துக் கொள்ள முடியாது. பட்சாதாபம் என்பது அவர்களிடம் அறவே இருக்காது. தன்னை முன்னிலை படுத்திக்கொள்வது, தனக்கான கவனத்தை ஈர்ப்பது என இவர்களின் செயல்கள் அனைத்தும் தொடர்ச்சியாக இருக்கும். நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு உள்ளவர்கள் அதிகளவில் போதைப் பொருளைப் எடுத்துக் கொண்டிருந்தால், மனச்சோர்வு, மனப்பதற்றம் போன்ற உளவியல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் ஏற்படும். உலகின்முன்னால் தன்னைப் பெரிய ஆளுமை போல் காட்டிக் கொள்ள வேண்டிய நிர்பந்தத்தால், தொடர்ச்சியாக அதிகளவில் மற்றவர்களிடமிருந்து பாராட்டுதல் தேவைப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். அதற்காக செய்யும் செயல்களால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தால் தங்கள் மீதே தாங்கள் காட்டும் கோபம், அதன்பின் வரும் விளைவுகளைப் பற்றி சிந்திக்காமல் எடுக்கும் முடிவுகள் அனைத்தும் இவர்களின் ஆளுமைக் கோளாறுகளுக்கான காரணிகளாகும். நார்சிச ஆளுமைகள் பற்றி நமக்கு ஆய்வுகள் எதுவும்

எளிதாகக் கிடைப்பதில்லை. ஆனால் ஒருவரின் உறவுகளுக்கிடையே இவர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்துபவர்களாகவும், அவர்களைப் பழி வாங்கும் நோக்கத்துடன் பழகுவவர்களாகவும் இருப்பதைக் காணலாம். (ref3)

நார்சிச ஆளுமைகளின் உளவியலை, மேலும் உற்றுக் கவனித்தால் ஒரு முரண் வெளிப்படும். வெளியிலிருந்து இவர்கள் தங்களை முன்னிலைப் படுத்திக்கொள்ளும் சுய காதலர்கள் போல் தோன்றினாலும், அவர்கள் உளவியல் ரீதியாக நிலையற்ற மனநிலையில் இருப்பதால், தங்களைப் பற்றி மிகக் கீழ்மையான கருத்து உடையவர்களாகவும் இருப்பதைக் காணலாம்.

இவர்களுக்கு தங்களைப் பற்றிய வெளித் தோற்றம் என்பது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும். மற்றவர்கள் இவர்களை வெற்றிகரமானவர்கள் என்றும், நல்லவர்கள் என்றும் விமர்சிப்பது மிக மிக முக்கியமானதாக இருக்கும். இவர்களின் நிலையற்ற மனநிலையைத் தொடர்ந்து சரி செய்வதற்காக, இப்படித் தொடர்ந்து தங்களை முன்னிறுத்தி பழக்கப்படுத்துவார்கள். மற்றவர்களை மட்டம் தட்டுவது என்பது இவர்களுக்குக் கைவந்தக் கலையாகும்! ஒருவரை வலுவிழக்கச் செய்து, அவர்களை தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குக் கொண்டு வருவர். இம்மாதிரியான நடவடிக்கைகள் எல்லாம், உடனிருப்பவர்களுக்கு நரகத்தை காட்டும் கீழ்த்தரமான செயலாகும்.

Gaslighting என்று வன்முறையான வார்த்தை ஒன்று இருக்கிறது. Gaslighting என்ற சொல் ஒரு திரைப்படத்திலிருந்து வந்தது. 1930 ஆம் ஆண்டு Gaslight என்ற ஒரு படம் வந்தது. அந்தப் படத்தில் கணவன், மனைவி செய்யும் உண்மையான செயல்களைப் பார்த்து, தொடர்ந்து அவளையே குழப்பமடையச் செய்து, தொடர்ந்து கேள்விகேட்கும் படி நடந்து கொள்வான். அத்திரைப்படத்தில் உள்ள ஒரு சீனில் வீட்டிலுள்ள விளக்குகளை மங்கலாக்கச் செய்து, பின் அவளைக் குழப்பி அவளுக்குத் தான் ஏதோ பிரச்சனை இருக்கிறது என்று நம்ப வைப்பான். அதாவது மனைவி செய்யும் உண்மையான விஷயங்களை கணவன் தொடர்ந்து

பொய்யாக்குவதாகும். இம்மாதிரியான செயலைத் தான் gaslighting என்பார்கள்.

இது போன்ற பல வகையான உணர்ச்சிப் பூர்வமான, வன்மங்களில் நார்சிச ஆளுமைகள் ஈடுபடுவர். Cluster B என்று சொல்லக்கூடிய ஆளுமைகளில் நார்சிச ஆளுமைக் கோளாறு உள்ளவர்கள் அதிகளவில் தற்கொலைகளில் ஈடுபடுபவர்கள். இவர்கள் சமூகம் பேசும் அவமானப் பேச்சுக்கு அஞ்சும் நிலையே இதற்கு காரணமாகும். (ref 4). ஒவ்வொரு மனிதனின் தற்கொலையின் அடிப்படையானது, சமூகத்தின் முன், அவமானப்பட்டு நிற்பதற்கு பயந்து செய்யும் ஒரு நடவடிக்கையாகும். அதனால் தன்னை மட்டுமே முன்னிலைப் படுத்தும் நார்சிச ஆளுமைகளுக்கு சிறு அவமானத்தைக்கூட தாங்க முடியாது. (ref 5).

நார்சிச ஆளுமைகள் Manipulation எனப்படும் மனிதர்களை சூழ்ச்சியுடன் கையாள்வது என்பதும் இவர்களுக்கு எளிதாக வரும் ஒரு கலையாகும். “உனக்காக தொடர்ந்து வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறேன். நாளைக்கு எனக்கு ஏதாவது நடந்தா என்னை பார்த்துக் கொள்ள யார் இருக்கா? உனக்காக என் வாழ்க்கையை தியாகம் செய்தேன். நீயோ வெளியூர் போய் வேலை செய்யப் போகிறேன் என்கிறாய். என்னை யார் பார்த்துக் கொள்வார்?”

என்று தன்னுடன் இருக்கும் நபர்களை குற்றவுணர்ச்சியால் Guilt trips எடுத்து Manipulate செய்பவர்களைப் பார்க்கலாம்.

நார்சிச ஆளுமைகளைக் கையாள்வது எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

உண்மையைச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் இவர்களைக் கையாள்வது என்பது எளிதான விஷயமில்லை. அவர்களைக் கையாள மிக முக்கியமான ஆயுதங்கள் என்று பார்த்தால் வரையறைகள்! வரையறைகள்! வரையறைகள்! அதற்கு மேல் அவர்கள் மேல் உங்களுக்கு உள்ள எதிர்பார்ப்புகளை அறவே குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவர்கள் மாறப் போவதுமில்லை, மாறவும் முடியாது. நீங்கள் நினைக்கும் உறவில், அவர்கள் ஈடுபடப் போவதில்லை எனும் ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்களின் உடல் நலமும், மனநலமும் என்றுமே உங்கள் பொறுப்பாகும். தொடர்ந்து நார்சிச ஆளுமைகளைப் பொறுத்து போக முடியவில்லை என்றால், நீங்கள் சில முடிவுகளைத் துணிவாக எடுக்க வேண்டியதாக இருக்கும். அவர்களை விட்டு விலகி இருப்பதே. உங்கள் உடல் மற்றும் மனநலத்திற்கு நல்லது என்றால் இந்த முடிவிலும் தயக்கம் வேண்டாம் என்பதே சிறந்ததாகும்.

REFERENCES

1. American Psychiatric A, American Psychiatric A, Force DSMT. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013.
2. Elizabeth L. Kacel, Nicole Ennis & Deidre B. Pereira (2017) Narcissistic Personality Disorder in Clinical Health Psychology Practice: Case Studies of Comorbid Psychological Distress and Life-Limiting Illness, Behavioral Medicine, 43:3, 156-164, DOI: 10.1080/08964289.2017.1301875
3. John S. Ogrodniczuk, William E. Piper, Anthony S. Joyce, Paul I. Steinberg, Satna Duggal (2009); Interpersonal problems associated with narcissism among psychiatric outpatients; Journal of Psychiatric Research: Volume 43, Issue 9, June 2009, pages 837-842
4. John S Ogrodniczuk JS, editor. Understanding and treating pathological narcissism. Pathological narcissism and the risk of suicide; American Psychological Association; Washington, DC: 2013. pp. 167-182.
5. Wiklander M, Samuelsson M, Jokinen J, Nilsson A, Wilczek A, Rylander G, Asberg M. Shame-proneness in attempted suicide patients. BMC Psychiatry.