

## 自戀狂瘟疫

Narcissus 是希臘神話裡的著名人物，他長得十分俊美，終日蹲在湖邊望著倒影自我欣賞，最後變成一朵水仙花，因此，水仙花就被稱為 Narcissus。

Narcissists 指的就是這些極度自戀的人，他們當中有男有女，自大、狂妄、自認高人一等，什麼都是「all about me」。很多輔導專家都認為，碰上自戀狂的人，最好是走為上著，避之則吉。坊間很多暢銷書，都是教人怎樣應付自戀狂的配偶或情人。

美國作者 Jean Twenge 和 Keith Campbell 認為，美國人的自戀傾向，已達到瘟疫性的傳播，在他們合著的一本暢銷書 *The Narcissism Epidemic* 《自戀狂瘟疫》他們估計美國的自戀狂人數，起碼占全國人口百分之二十五。如果這估計是正確的，那麼他們無處不在，讓你避無可避，甚至你自己也有可能就是患者之一。

不信的話，只要打開電視節目，見到的都是宣揚 narcissists 的內容。我隨手開到一個 reality show，名為〈Say YES to the Dress〉內容全是有關準新娘選購婚紗和計劃婚禮的過程，這天我看到的，是一名自信心超級爆棚的女士，外形與芭比娃娃同一模樣，那當然是整容手術與注射 botex 的功勞。她的衣著暴露，態度誇張，說起話來旁若無人，不斷自我褒揚。她的名字叫 Crystal，她說她的人生也要像水晶一樣，閃閃生光。

她對婚禮的要求之一，就是禮堂必須掛滿水晶，越多越好，連坐椅及傢俱，都要特別鑲上水晶。她把這些要求告訴婚禮顧問後，也不問價格，就叫她直接找老爸付賬。老爸看了報價單，光是糖果擺設就要化上一萬多美元，嚇了一跳，認為太浪費，提議椅桌不必鑲水晶吧，水晶小姐聽了又哭又鬧，認為老爸愛她不夠多，連婚也不肯結了。

為了找尋那完美的婚紗，一群姐妹們陪著水晶從三藩市飛到紐約，好不容易訂製了她喜愛的款式，但是回頭再去試身時，水晶又改變了主意，認為那禮服的白色，不是她所要的那種白。她對著婚紗傷心欲絕，大發雷霆，婚紗公司的顧問，完全沒她辦法，她的姐妹們站在一旁，明知道勸她沒有用，但是她們面上的不耐煩，在畫面上顯而易見。

整個過程，只見她時哭時笑，一切都是 me、me、me、me！極少見她提到別人，連她要嫁的那個男人，也只是陪襯，每次出現都要穿上她指定的服裝。好不容易到了婚禮那一天，頭髮梳得不夠好，生了一頓氣，化妝不理想，又下了一番淚。好在老爸讓步，禮堂佈置得金碧輝煌，完全如她所願，一顆水晶也不減少，水晶小姐立即又興奮起來，感到一切幻想成真。

坐在鑲滿水晶的皇位上，水晶真的像個公主。只是別以為公主的父母就是皇帝與皇后，如果你女兒是公主，你大有可能只是她的忠僕。

這個故事不單為我們提供一個極端 narcissist 的典範，並且告訴我們，自戀狂是怎樣造成的。

Narcissistic parents 或 parenting 這個名詞，在近代心理學文獻上常常出現，甚至有學者認為，有自戀的個人，就必有自戀的父母，因為自戀傾向是可以代代相傳的。但是 narcissistic

parents 與 narcissistic parenting 是兩回事，前者是父母本身就是自戀狂，需要兒女成為他們的延續，完成他們那自我中心的幻覺；後者指的是父母教育子女的方式，有很大成份是受大時代的文化影響。

例如，近代教育很注重發展孩子的自我意識 (self esteem)，因此，對孩子的行為，總是嘉賞有餘，生怕孩子心理受損，這些孩子長大了，也無法接受任何批評或挫折，像 Crystal 一樣，連眉毛畫得不夠俏，也要在自己婚禮上情緒失控，試問將來如何處理婚姻路上所遇到的各種枝節？

有個爸爸聽了他九歲孩子投訴一些生活上的不愉快，回應說：「那麼你就學習自己去處理，這麼小事就哭哭啼啼，將來長大了還有夠你受的！」

父親這種教子方式，恐怕嚇壞了很多育兒專家。但是 self esteem 是一個人有了成功經驗後才漸漸養成的意識，在沒有嘗試成功是什麼一回事之前，是很難強行發展自信心的。這種本末倒置的近代教育方式，往往扼殺了孩子的成長學習空間，甚至讓他們長大後，也往往不明白或不肯接受，成功是需要下苦功的。

很多學者都認為，我們這一代人，往往把 self esteem 與 narcissism 混淆了。人人都需要發展自我意識，那是一種內心的平衡，一種不必隨波逐流，卻又無需排除異見的踏實感覺，那是從吸取無數經歷，成功與失敗，跌倒與跌倒後再爬起來，種種衝擊所帶來的一種心理成長。自戀的人格類型，卻是唯我獨尊、自私、自大、自我膨脹，對旁人毫無興趣，脫離現實。有人說，自戀狂如果要自殺，只要爬上他們的「自我」(ego)，然後跳下，可見其自我評價有多高！

*The Narcissism Epidemic* 的作者指出，現代人教子，總是強調孩子有多特別，怎樣與眾不同，卻很少讓孩子學習人與人之間共同之處。前者是培養自我意識，後者卻是培育 humanity，一種人際關係的同理心；每個人都獨特，但是每個人也都是凡夫俗子，必須在群體中找到人際關係的意義，才活得完滿。

這裡舉的都是一些美國例子，與華人社會如何相比，就讓我們自己思考好了。

其實 Narcissism 的種類繁多，有病理上的、心理上的、家庭流傳的、文化上的、社會上的、甚至政治上或體制上的，形形色色，各有千秋。

社會學家 Charles Derber 在他的經典著作 *The Pursuit of Attention*，特別提出一種「conversational narcissism」，這些「語言自戀狂」在日常生活中常常出現，他們最喜歡聽到自己的聲音，最愛打斷別人的話題，操控著整個社交言談。這些人表面看來學識豐富，無所不談，初見時讓你無限佩服，但是像 Woody Alan 在〈To Rome with Love〉片中所塑造的角色，他們很快就黔驢技窮，無法深入。而且他們對你的意見根本就沒有興趣，只想「借用你的耳朵」，讓你全心全意做他們的忠實聽眾。

這些人在社交宴會中常常出現，遇上了，你就得準備渡過沒趣的一夜。如果成為夫婦，就會讓你挨一輩子的沒趣！