

THOMAS ERIKSON
OKRUŽENI NARCISIMA

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.
Božidara Rašice 1
10000 Zagreb
www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PREVELA

Marija Perišić

LEKTORICA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

OBLIKOVANJE NASLOVNICE

Studio 2M d.o.o.

TISAK

Znanje d.o.o., Mandićeva 2, Zagreb, siječanj 2022.

NASLOV IZVORNIKA

Omgiven av narcissister

© Thomas Erikson, 2021, by Agreement with Enberg Agency

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2022.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i bez pisanog se dopuštenja izdavača ne smije ni djelomice reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način.

ISBN 978-953-49519-0-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001123075.

THOMAS ERIKSON

OKRUŽENI NARCISIMA

Kako se zaštititi od tuđeg ega

POETIKA

Sadržaj

Uvod	9
PRVI DIO. NARCIZAM: KRATAK UVOD	19
1. Što je narcizam?	21
2. Koplje ispred drugih	33
3. Ostatak mračne trijade	38
4. Je li normalno stalno misliti na sebe?	47
5. Prvi susret s Lindom	59
DRUGI DIO. NARCIZAM: DUBINSKI POGLED	65
6. Istraživanje dubina složenih duša	67
7. Volim li sebe? KomPLICIRANO je	72
8. Emocije i narcisi – kao ulje i voda?	84
9. Tajni jezik narcisa	92
10. Kad je malo narcizma ikome naštetilo?	98
11. Manipulacija	106
12. Tko može postati žrtva narcisa?	131
13. Kako se postaje narcis?	147
14. Izazovi narcizma	155
TREĆI DIO. KAKO IZIĆI NAKRAJ S NARCISIMA	165
15. Kad se nađete blizu narcisa	167
16. Kako se osloboditi narcisa	174
17. Kako se zauvijek osloboditi narcisa – kompletan vodič	185
18. Može li vam zlostavljač nedostajati?	201
19. Vratimo se Lindi – analiza njezina ponašanja	208

ČETVRTI DIO. NARCISTIČNA KULTURA	213
20. Kad problem pogađa više od šačice ljudi.....	215
21. Kako izgleda narcistična kultura.....	222
22. Pogled u retrovizor	235
23. Agresija i kolektivni narcizam	241
24. Kako smo dospjeli ovamo?	257
25. Samopoštovanje: Više muke nego koristi	265
26. Kako su 70-te utjecale na naše roditelje?.....	274
27. Testirajte se: Jeste li narcis?	294
28. Kako biti dio promjene.	310
Za kraj: Linda, treći dio – kako joj pomoći?	325
Bibliografija i izvori.....	330

*Zaljubljen sam u sebe
Snovi su kao anđeli
Oni tjeraju zlo, tjeraju zlo
Ljubav je svjetlo
Što plaši tminu*

*Zaljubljen sam u sebe
Očisti dušu
Da mi ljubav bude cilj*

*Moć ljubavi
Sila odozgo
Čisti mi dušu
Samo gori, raspiruj žudnju
Ljubav s plamenim jezicima
Očisti dušu
Da mi ljubav bude cilj*

*Štitit ću se od zakrabuljene kandže
Otjerati vampire od svojih vrata
Kad zagusti, ja bit ću tu
Vječno voleći sebe
Zavist će se raniti
Neka budem prekrasan
Iskričava ljubav, cvijeće
I biseri i lijepe djevojke
Ljubav je kao energija
Koja nadire, nadire u meni*

*“The Power of Love”
Frankie Goes to Hollywood*

*Stihove prilagodio:
Thomas Erikson*

Uvod

“Ljubav je ozbiljna duševna bolest.”

Platon

I.

Ljubav je nešto najljepše što ljudsko biće može doživjeti. Prava, iskrena, uzvrćena ljubav, dovoljno snažna da vam uzdrma srž i tako moćna da vam se od nje srce uzlupa, a noge zaklecaju. Govorim o onoj vrsti ljubavi kad se na trenutke uhvatite kako zaneseno gledate u daljinu, nadimljući se od čežnje za objektom svojih žudnji. O ljubavi zbog koje partnera ili partnericu želite zaštititi od svake prijetnje.

Za takvo obožavanje veće od života obično su potrebne dvije osobe, mada kojiput i ne.

Otkad sam prije nekoliko godina objavio knjigu *Okruženi psihopatima*, bezbroj mi je ljudi predložilo da napišem knjigu i o narcisima. Isprva me tema nije zanimala, ponajprije zato što su narcizam i psihopatija usko povezani

pa nisam mislio da već obrađenoj temi mogu dodati nešto bitno novo ili drukčije.

Kako je vrijeme prolazilo, a ja sam radio na drugim projektima, počeo sam zamjećivati niz neobičnih pojava uobičajenih u današnjem društvu. Stvari koje mi, ruku na srce, nisu imale previše smisla. Našao bih se u situaciji da o gomili neobičnih pitanja raspravljam s velikom skupinom ljudi sličnih opažanja. Pojave koje prije nismo zamjećivali, sad su pred našim očima postajale sve češće.

U međuvremenu su me s mnogih strana bockali pitanjem: kad ćeš napisati knjigu o narcisima? Naposljetku mi je isto pitanje postavio netko koga nisam mogao odbiti — znaš na koga mislim — i napokon sam počeo, da budem iskren ispočetka pomalo nevoljko, proučavati temu narcisa i narcizma. No zadubljujući se sve više u nju, postalo mi je jasno da sam naletio na objašnjenje cijelog niza neobičnosti u današnjem svijetu.

Narcizam, u smislu poremećaja osobnosti kako ga definiraju psihijatri, ime je dobio po liku iz grčke mitologije. Mladić Narcis, čuven po svojoj ljepoti, bio je sin riječnog boga Kefisa i tako zapanjujuće lijep da bi se svi na prvi pogled u njega zaljubili. No Narcis je sve odbijao, uključujući i mladu nimfu Echo, i na kraju se zaljubio u vlastiti odraz u jezeru.

U jednoj od brojnih verzija mita Narcis jednostavno umre od gladi sjedeći kraj jezera i zureći u vlastiti odraz. Naposljetku se preobrazi u bijelo-žuti cvijet koji je poslije nazvan po njemu — biljni rod *Narcissus* uključuje i vrstu sunovrat.

U koju god verziju mita odlučili vjerovati, siroti je Narcis, barem koliko znamo, prva osoba koja je postala žrtvom tako snažna sebeljublja. S druge strane, s obzirom na to da je riječ o mitskoj figuri, a mitovi obično opisuju i objašnjavaju stvari koje većina ljudi zna, problem je zacijelo bio poznat i prije nego što je priča prvi put ispričana.

Svi smo naletjeli na takve ljude.

One koji neumorno govore o sebi, o svojim znanjima, vještinama, iskustvima i kvalifikacijama. Koji smatraju da imaju pravo na najbolje što život nudi. Koji se smatraju boljima, privlačnijima i uspješnijima od većine. Koji snimaju stotine selfija pa mukotrpno kopaju po njima tražeći onaj najbolji, a onda podivljaju ako fotografija dobije manje lajkova nego što misle da zaslužuju. To su osobe koje se na sve žive načine trude biti u trendu, kojima je neizmjerne stalo da budu viđene i koje ostavljaju dojam da su spremne gotovo na sve kako bi se istaknule. Uzrujaju se kad do očekivanog uspjeha ipak ne dođe, a kad nešto nije po njihovu, do iznemoglosti cendraju.

Možda mislite da je takvih osoba uvijek bilo. Prije bismo samo pomislili, *koji krelac*, a danas na takvo ponašanje jedva da dignemo obrvu jer je postalo posve normalno.

Obitelji koje upadnu u dugove kako bi držale korak sa susjedima i prijateljima. Roditelji koji uvjeravaju djecu da mogu biti što god žele jer su sama po sebi genijalna. Influenceri čije je jedino postignuće pojavljivanje u društvenim medijima u najmodernijim odjevnim kombinacijama. Otkad sve to postoji?

Đaci koji su uvjereni da ne moraju učiti jer sve znaju. Srozavanje prosjeka ocjena u školama usprkos kontinuiranom spuštanju kriterija ocjenjivanja. Obitelji u kojima glavnu riječ vode članovi bez životnog iskustva. Tinejdžeri koji odlučuju gdje će obitelj na godišnji odmor. Majke koje svojim tinejdžerima kupuju automobile skuplje od onih koje one voze.

Studenti koji, umjesto da se s ideološkim protivnicima obračunavaju u debatama, urlaju i stvaraju takvu gungulu da nitko ne može čuti što govore oni s kojima se ne slažu. Pojedinci koji otvoreno priznaju da bi učinili sve — doslovce sve — da se domognu uspjeha. Ali uspjeha u čemu?

Možda u jednoj od onih *reality* emisija s prikazima ljudske anatomije i ponašanja na izvolte koje bi prije samo nekoliko desetljeća prenerazile gledatelje.

S godinama se ono što smatramo normalnim posve promijenilo. Povezanost gore opisanih pojava s narcizmom očita je koliko i zabrinjavajuća. Svi ti opisi obuhvaćaju važne znakove narcističnog ponašanja, no katkada se morate malo odmaknuti da biste uočili obrazac. A jednom kad ga uočite, više nema natrag.

II.

Psiholozi se više-manje slažu: klinički narcizam javlja se u jedan do dva posto populacije. Međutim, zasad nema potpunog konsenzusa i različiti istraživači navode različite

podatke tako da neslaganja i prepirki ne manjka. No za naše je potrebe od jedan do dva posto dovoljno precizno. Možda vam se na prvu čini da to i nije mnogo. Za jedan posto netko bi mogao reći da je sitna pogreška u sustavu. No taj bi postotak u prijevodu značio da u mojoj rodnoj Švedskoj živi između 100 000 i 200 000 narcisoidnih osoba.

Primjenom istog postotka na globalnu razinu dolazimo do brojke od 70 do 140 milijuna narcisa. Ipak, velika je razlika između kliničkog pojma narcističnog poremećaja osobnosti (engl. Narcissistic Personality Disorder, NPD) i onoga što nazivamo narcističnim *ponašanjem*, tipičnim za osobe koje pokazuju narcistične sklonosti, ali nemaju pravu kliničku dijagnozu narcizma. U jednom od poglavlja ove knjige navodim primjere tzv. narcistične kulture — kad različitim razinama društva prevlada narcistično ponašanje. Jedan od primjera bila bi sve veća zaokupljenost samim sobom. Međunarodna istraživanja navode na zaključak da u zapadnjačkoj kulturi takve sklonosti pokazuje gotovo 10 posto populacije, možda i više. Neki kažu čak 15 ili 20 posto.

Zavrti mi se u glavi od pomisli kako bi taj postotak izgledao da ga primijenimo na svjetskoj razini.

Razmotrimo li malo detaljnije što je klinički narcizam, otkrivamo da pojedinci o kojima je riječ imaju, među ostalim, nerealnu predodžbu o sebi i sklonost samoopsjednutosti, smatraju se posebnim i jedinstvenim, govore samo o sebi, odbijaju kritiku na svoj račun i negativne povratne informacije, smatraju da za njih pravila ne vrijede i, ukratko,

teže izvanjskim nagradama i društvenom priznanju, a od svih — doslovce *svih* — drugih očekuju da im se sklone s puta.

Narcisi doista teže savršenstvu, osobito u tuđim očima. Oni žele da ih svi smatraju najljepšim, najinteligentnijim, najinformiranijim, najjačim, najbolje odjevenim, najbogatijim, najuspješnijim i najsretnijim ljudima na svijetu. Međutim, to za sobom povlači očit problem: riječ je o cilju koji je istodobno iracionalan i posve nedostižan.

U načelu, ne možemo očekivati da će širenje narcizma po društvu uroditi ičim dobrim. No želimo li tom pitanju pristupiti ozbiljnije, moramo najprije utvrditi što se zapravo događa i promisliti o praktičnim posljedicama za sve nas dopustimo li takvo mahnito širenje narcizma. Ukratko, moramo biti svjesni *ozbiljnosti izazova*. Ako ne znate koji biste točno problem trebali rješavati, nećete ni vidjeti potrebu za rješenjem.

Nekoć davno na našim cestama nije bilo terenaca, a kad su se odjednom pojavili, ljudi su ih počeli kupovati i uživati u prednostima visoka vozačeva sjedala s dobrim pogledom na okolni promet (nauštrb pogleda svih drugih sudionika) te osjećaju sigurnosti koji proizlazi iz svijesti o tome da ti u sudaru s običnim automobilom vjerojatno ne prijete velika opasnost. S druge strane, svi koji nisu vozili terence odjednom su se našli u većoj opasnosti jer je postojao rizik da se sudare s takvim vozilom. Najjednostavnije rečeno, najveću su cijenu platili vozači svih drugih automobila.

Kupci su terence sve više kupovali jer su se htjeli osjećati sigurno i htjeli su onaj pogled svisoka na okolni promet. Ali s kakvim posljedicama? Potrošnja goriva je skočila, resursi planeta iskorištavani su nemarnije nego ikad prije, emisije su skočile u nebo... Kad bi svi vozili terence, većina početnih koristi naprosto bi nestala i više nitko ne bi bio u prednosti.

Slično je i s narcizmom. Kao što su zbog sve više terenaca patili drugi vozači, cijenu narcisova ponašanja uglavnom plaćaju drugi ljudi. Narcisi pumpaju svoj osjećaj ponosa tako što se iskaljuju na onome tko ih je na neki način uvrijedio te visoko mišljenje o sebi učvršćuju tako što preuzimaju zasluge za postignuća svojih kolega. Njeguju imidž kulerskog *igrača* izlazeći s bezbroj potencijalnih partnera koji nikad ne doznaju jedni za druge. Narcisi su često sretni i zadovoljni na štetu svih oko sebe.

Neki tvrde da je broj samozaluđenih narcisa s kojima se (kolektivno) možemo nositi ograničen i stoga je doista zanimljivo zapitati se sljedeće: koliko narcizma društvo kao cjelina može podnijeti? Pretpostavljajući, naravno, da je doista riječ o sve raširenijoj pojavi.

III.

Naravno, pitanje *kako se to dogodilo* nevjerojatno je zanimljivo i na njega se ne može jednostavno odgovoriti.

Neki krive internet i društvene medije, a drugi upiru prstom u sveprisutnost poruke da svi moramo njegovati

samopoštovanje i biti najbolja verzija sebe. Društvene medije stvorili su ljudi koji su silno željeli učiniti nešto dobro, pridonijeti povezivanju i pomoći korisnicima da podijele svoje živote *online*. No ima i zagovornika teze da ljudi oduvijek imaju narcističnu crtu i da se posljednjih godina promijenilo samo to što sad raspoložemo alatima kojima ćemo je izraziti.

Pritom se rijetko spominje da roditelji koji svoje anđele od rođenja uvjeravaju da su princeze ili svjetski prvaci, naravno s najboljom namjerom, nenamjerno u svijet odraslih štancaju tromu armadu egocentričnih medi-okriteta. U jednom poglavlju knjige navodim primjere iz škola u kojima su uspoređivali uspjehe učenika različitih stupnjeva samopoštovanja, a rezultati se mogu opisati kao vrlo... zanimljivi.

Naravno, to pumpanje samopouzdanja i osjećaja uspješnosti prije nego što ste išta konkretno postigli katkad je samo jedan od mogućih pristupa životu. Usto, ne znamo žele li se ljudi osjećati uspješno ili žele zbilja biti uspješni.

No ja ću se pozabaviti pitanjem jesmo li *možda doista* došli do točke opadajućih prinosa kad je riječ o koristima egocentričnosti. U kojem se trenutku poželjno i zdravo samopoštovanje pretvori u taštinu i samoljublje, poprimajuć obrazac patološkog egoizma?

Alarm bi se trebao uključiti čak i onima kojima prijeti samo rizik od razvoja narcističnih osobina, a ne i pravog narcizma. Premda su narcisi uvijek sposobni zasjeniti

druge u prostoriji, u razgovoru, čak u cijeloj organizaciji, kad-tad pokažu pravo lice i svojoj okolini počnu ozbiljno ići na živce. Ako narcis u nekom trenutku ne odustane od neskrivene egocentričnosti, ljudi ga naposljetku počnu prezirati, a to je upravo suprotno onome čega se pokušava domoći — bezuvjetnoj predanosti.

IV.

Prije nego što se posvetim temi narcistične kulture čijem širenju danas svjedočimo, navest ću i opisati nekoliko primjera doista uznemirujućeg narcističnog poremećaja osobnosti.

Pritom imam mali izazov za vas: pomno razmislite čemu bismo kao društvo trebali težiti. Kakvi ljudi želimo biti? Tko *vi* želite biti? Što želite da vam definira život i osobni rast? Što želite da drugi misle o vama, počevši od danas?

Možemo odabrati narcistični put popločen taštinom, egocentričnošću, površnim odnosima, pohlepom, društvenom izoliranošću, krivnjom i kaosom.

Ili možemo odabrati put koji nas od svega toga udaljava.

Put ostvarenja mnogo veće istine i slobode, ali i prihvaćanja dalekosežnog osjećaja odgovornosti — prema samome sebi, našim obiteljima, našoj djeci i svima do kojih nam je stalo. Međutim, ta odgovornost obuhvaća i društvo u kojem živimo.

Taj je put, doduše, zahtjevniji, ali za razliku od narcisova pristupa (uglavnom zasnovana na iluziji), barem je iskren. Umjesto da uzaludno težimo utopijskoj ideji osobnog savršenstva, težimo stanju stalnog napretka. Na neki je način riječ o putovanju bez stvarnog odredišta, ali koje je barem autentično i dopušta nam da budemo vjerni sebi.

Međutim, jedan je preduvjet: moramo si dati vremena da zastanemo i razmislimo. Moramo stati na kočnicu i pomno promisliti o stvarima koje bi na nas mogle utjecati do kraja života. Na pravom ste putu prema uspjehu i sreći ako malo manje razmišljate o sebi, a malo više o drugima.

O tome je u ovoj knjizi riječ.