

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

OBKLOPENÝ NARCISTAMI

AKO ÚČINNE ROZODNAŤ TOXICKÝCH ĽUDÍ, VYHNÚŤ SA IM
A UBRÁNIŤ SA PRED NIMI (BEZ TOHO, ABY STE PRITOM PRIŠLI O ROZUM)



MOTÝL

THOMAS ERIKSON

OBKLOPENÝ NARCISTAMI

OBKLOPENÝ NARCISTAMI

THOMAS ERIKSON



VYDAVATELSTVO MOTÝL

OMGIVEN AV NARCISSISTER (SURROUNDED BY NARCISSISTS)

Copyright © 2021 Thomas Erikson by agreement with Enberg Agency
in cooperation with Andrew Nurnberg

All rights reserved.

Translation © Martina Šturcelová 2021

Design © Motýľ Design 2022

Cover design by Zuzana Ondrovičová

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2022

ISBN: 978-80-8164-278-4

OBSAH

Úvod	9
PRVÁ ČASŤ: NARCIZMUS – STRUČNÝ ÚVOD	17
1. ČO JE NARCIZMUS?	19
2. LEPŠÍ NEŽ OSTATNÍ.....	31
3. ZVYŠOK TEMNEJ TROJICE	37
4. JE NORMÁLNE UVAŽOVAŤ CELÝ ČAS IBA O SEBE?	47
5. ZOZNÁMTE SA S LINDOU.....	59
DRUHÁ ČASŤ: NARCIZMUS – HLBŠÍ POHĽAD	65
6. ZLOŽITÉ DUŠE	67
7. MILUJEM SEBA? JE TO KOMPLIKOVANÉ	73
8. EMÓCIE A NARCISTI – AKO OLEJ A VODA?	85
9. TAJNÝ JAZYK NARCISTOV	93
10. KEDY NIEKOMU UBLŽILO TROCHU NARCIZMU?	99
11. MANIPULÁCIA.....	107
12. KTO SA MÔŽE STAŤ OBEŤOU NARCISTOV?	129
13. AKO VZNIKAJÚ NARCISTI?.....	143
14. VÝZVY NARCIZMU.....	151
TRETIA ČASŤ: AKO SI PORADIŤ S NARCISTAMI	161
15. KEĎ MÁTE NABLÍZKU NARCISTU	163
16. AKO SA OSLOBODIŤ OD NARCISTU	171
17. KOMPLEXNÝ SYSTÉM, AKO SA OSLOBODIŤ RAZ A NAVŽDY	181
18. JE PROBLÉM, AK VÁM CHÝBA MANIPULÁTOR?	195
19. NÁVRAT K LINDE – ANALÝZA JEJ SPRÁVANIA	203

ŠTVRTÁ ČASŤ: NARCISTICKÁ KULTÚRA	209
20. KEĎ PROBLÉM OVPLYŇUJE VIAC AKO IBA ZOPÁR ĽUDÍ.....	211
21. PREJAVY NARCISTICKEJ KULTÚRY	219
22. NEPRIKRÁŠLENÝ POHĽAD DO SPÄTNÉHO ZRKADLA	231
23. AGRESIVITA A KOLEKTÍVNY NARCIZMUS	239
24. AKO SME SA SEM DOSTALI?	253
25. SEBAÚCTA – VIAC PROBLÉMOV NEŽ ÚŽITKU	261
26. AKO SEDEMDESIATE ROKY OVPLYVNILI NAŠICH RODIČOV?	271
27. OTESTUJTE SA: STE NARCISTA?	289
28. BUĎTE ZMENOU	305
Záver: LINDA, TRETIA ČASŤ: AKO JEJ MÔŽEME POMÔČŤ?.....	317
Použitá literatúra a zdroje	323

„Je mi jedno, čo si myslíte,
pokiaľ sa to netýka mňa.“

KURT COBAIN

„Láska je vážne psychické ochorenie.“

PLATÓN

ÚVOD

I

Láska môže byť to najkrajšie, čo človek v živote zažije. Skutočná, pravá, opätovaná láska, taká silná, že otrasie podstatou bytia. Rozbúši srdce, rozochveje nohy. Hovorím o láske, pri ktorej zasnene hľadáme do dialky a prekypujeme túžbou po milovanej osobe. O láske, pri ktorej by sme svoju polovičku chránili pred každým nebezpečenstvom.

Za bežných okolností treba na taký silný cit dvoch ľudí. Ibaže nie vždy.

Pred niekoľkými rokmi som napísal knihu *Obklopený psychopatmi*. Od jej vydania mi neuveriteľné množstvo ľudí navrhlo, aby som napísal aj o narcistoch. Táto téma vo mne spočiatku nevzbudila nijakú zvedavosť. Hlave preto, lebo narcizmus a psychopatia sú úzko späté. Nevedel som si predstaviť, že by som k problematike mohol pridať niečo nové alebo iné.

Pracoval som teda na iných veciach, no pritom som si všimol niekoľko zvláštnych javov, ktoré sa vyskytujú v dnešnej spoločnosti. Ak mám byť úprimný, nedávali mi takmer nijaký zmysel. Ani neviem ako a rozprával som sa o tom s rôznymi ľuďmi, ktorí mali podobné postrehy. Rovno pred našimi očami sa čoraz častejšie objavovali úkazy, ktoré sme predtým nezaregistrovali.

Otázku, kedy napíšem knihu o narcistoch, som medzičasom dostával z každej strany. Nakoniec mi ju položil človek, ktorému som nemohol povedať nie. On už vie, o koho ide. Pustil som sa teda do výskumu k téme, hoci trochu proti svojej vôli, to otvorene priznávam. Po dôkladnom bádání mi však došlo, že som narazil na vysvetlenie mnohých zvláštností, ktoré sú rozšírené po celom svete.

Narcizmus je v zmysle osobnostnej poruchy definovanej psychiatrami pomenovaný podľa Narcisa, postavy z gréckej mytológie. Bol to syn boha riek Kéfisa známy svojou krásou. Bol taký krásny, že sa doňho každý, kto ho zbadal, okamžite zaľúbil. Lenže Narcis každého odmietal, dokonca aj mladú dievčinu Echo. Bohovia ho preto potrestali tým, že sa zaľúbil do vlastného odrazu na hladine rieky.

Jestvuje viacero protichodných verzií tohto mýtu, ale v jednej Narcis umrie od hladu, lebo dlho sedí pri rybníku a hľadá na svoj odraz. Nakoniec sa zmení na bielo-žltý kvet, ktorý sa odvtedy volá ako on – narcis.

Nech už uveríme ktorejkoľvek verzii, úbohý Narcis bol pravou osobou, teda aspoň pokiaľ je známe, ktorá sa stala obeťou silnej sebalásky. Keďže však bol mýtickou postavou, je veľmi pravdepodobné, že problém sa objavil oveľa skôr než Narcisov príbeh. Mýty zvyčajne opisujú a vysvetľujú veci, ktoré sú ľuďom už známe.

Stretli sme ich už všetci.

Jedincov, ktorí neustále hovoria iba o sebe, chvália sa úžasnými vedomosťami, zručnosťami, skúsenosťami, reputáciou. Myslia si, že majú právo na to najlepšie, čo život ponúka. Prípadajú si lepší, krajší, úspešnejší než okolie. Neustále fotia sami seba a zo záberov dôkladne vyberajú tie najlepšie. Vzápätí sa rozzúria, ak niektorá z fotiek nedostane toľko lajkov, koľko by si predstavovali. Idú až do krajností, aby boli trendoví, potrebujú byť na očiach a spravia takmer hocičo, aby vynikli. Hnevajú

sa, keď sa nedostaví očakávaný úspech, bedákajú, ak sa niečo nedeje podľa ich želania.

Možno si teraz povieť, že takíto ľudia nie sú ničím novým. Kedysi sme si pri pohľade na niekoho takého pomysleli: *To je teda hlupák*. Dnes takmer nikto už ani nepohne brvou. Je to nový štandard.

Rodiny sa zadlžujú, len aby udržali krok s ostatnými. Rodičia svoje deti presviedčajú, že môžu byť kýmkoľvek, lebo sú fantastické. Trendom sú influenceri, ktorí v živote nedokázali nič okrem predvádzania sa v módnych výstrelkoch na sociálnych sieťach. Ako dlho to trvá?

Žiaci v školách majú pocit, že sa nepotrebnú učiť, lebo už všetko vedia. Priemer známok klesá, hoci nároky sa postupne znižujú. Rodiny riadia jednotlivci s nedostatočnými alebo nie skutočnými skúsenosťami zo života. Dovolenkové destinácie pre rodinu vyberajú tínedžeri. Matky im kupujú drahšie autá než sebe.

Študenti na univerzitách sa namiesto debát s ideologickými oponentmi združujú v skupinkách, vykrikujú a robia rámus, aby rečníkov, s ktorými nesúhlasia, nebolo počuť. Niektorí ľudia otvorene vyhlasujú, že spravia čokoľvek, doslova čokoľvek, aby dosiahli úspech. Ktovie aký.

Možno tým myslia účasť v nejakej televíznej reality šou, kde sa predstavuje ľudská anatómia a správanie spôsobom, ktorý by spoločnosť ešte pred niekoľkými desaťročiami oprávnené šokoval.

To, čo považujeme za normálne, sa medzičasom zásadne zmenilo. Súvislosť medzi predošlými príkladmi a narcizmom je evidentná, no zároveň znepokojujúca. V každom z opisov sa ukrýva dôležitý znak narcizmu. Občas si však treba vytvoriť odstup, aby sme rozoznali vzorec. Hneď ako sa vám to podarí, bude to jasné ako facka.

II

Psychológovia sa viac-menej zhodujú, že klinický narcizmus sa objavuje u jedného až dvoch percent populácie. Absolútna zhoda v tom však nie je a odborníci uvádzajú rôzne čísla. V tejto oblasti sú rozdielne názory a rozpory časté. Pre naše potreby však hodnota jedného až dvoch percent postačí. Možno vám to nepripadá veľmi veľa. Jedno percento je naozaj nízky podiel. Ako maličká chyba v systéme. Lenže napríklad vo Švédsku, mojej domovskej krajine, by to znamenalo sto- až dvestotisíc narcistov. V kontexte celosvetovej populácie to vyjde na sedemdesiat až stoštyridsať miliónov narcistov. Je však zásadný rozdiel medzi klinickým pojmom narcistická porucha osobnosti a takzvaným narcistickým správaním. To druhé sa objavuje u ľudí s očividnými narcistickými sklonmi bez klinickej diagnózy. V tejto knihe vám uvediem viacero príkladov toho, čo nazývam narcistická kultúra. V skratke ide o dominanciu narcistického správania v niektorých vrstvách spoločnosti. Medzi základné znaky patrí zvýšený dôraz na vlastnú osobu. Odborníci po celom svete zastávajú názor, že v západnej kultúre sa tento dôraz na seba prejavuje takmer u desiatich percent obyvateľstva, možno je to dokonca viac. Niektorí vedci hovoria o pätnástich až dvadsiatich percentách.

Už len z predstavy, že by sme to prerátali celosvetovo, mi je čudne.

Klinickí narcisti mávajú o sebe nerealistickú mienku, sú sebou posadnutí, považujú sa za jedinečných, hovoria iba o sebe, odkláňajú od seba všetku kritiku a negatívnu spätnú väzbu, majú pocit, že pravidlá sa ich netýkajú, a túžia v podstate iba po externej odmene a spoločenskom uznaní. Všetci choďte z cesty, doslova všetci, pretože idem ja!

Narcisti sa vo všeobecnosti usilujú o dokonalosť, najmä v očiach druhých. Chcú, aby ich všetci považovali za najkrajších,

najinteligentnejších, najinformovanejších, najzdatnejších, najlepšie oblečených, najbohatších, najúspešnejších a najšťastnejších na celom svete. Má to však jeden očividný háčik: tento cieľ je nielen iracionálny, ale aj absolútne nedosiahnuteľný.

Od čoraz väčšieho nárastu narcizmu v spoločnosti sa v zásade nedá očakávať nič dobré. Pokiaľ sa však na problém chceme pozrieť hlbšie, musíme v prvom rade zistiť, o čo vlastne ide. Popritom by sme nemali zabúdať ani na praktické následky, ktoré zažijeme všetci v prípade, ak sa narcizmus rozbujnie. Treba si uvedomiť vážnosť výzvy. Ak nevidíte problém, necítite potrebu hľadať riešenie.

Kedysi dávno nejestvovalo niečo také ako SUV, teda terénne vozidlá. Potom sa z nich jedného dňa stala doslova bomba. Niektorí ľudia si ich kúpili a boli nadšení z vyšších sedadiel s lepším výhľadom na cestu (na úkor výhľadu ostatných) a užívali si pocit bezpečia a istoty, že by pri zrážke s bežným autom dopadli lepšie. Ibaže ostatní, ktorí nesedeli v terénnom aute, boli odrazu vo väčšom nebezpečenstve, pretože im hrozila zrážka s SUV. Najväčšiu cenu za terénne autá v zásade zaplatili vodiči iných áut.

SUV si kupovalo čoraz viac ľudí. Chceli sa cítiť bezpečne, mať skvelý výhľad na okolitú premávku. Čo to prinieslo? Spotreba pohonných látok prudko vzrástla, zdroje našej planéty sa využívali ešte ľahkomyselnejšie než predtým, zvýšili sa emisie... Keby každý jazdil terénnym vozidlom, mnohé z pôvodných výhod by odrazu neboli výhodami. Istým spôsobom je to ako pasca.

Narcizmus funguje podobne. Za správanie narcistu platia daň iní, rovnako ako invázia terénnych áut bola na úkor ostatných šoférov. Narcisti si udržiavajú vlastnú hrdosť slovnými útokmi na hocikoho, kto sa ich nejako dotkne. Pocit jedinečnosti v sebe zase živia tým, že si pripisujú zásluhy kolegov.

Imidž obľúbeného hráča si pestujú randením s potenciálnymi partnermi, ktorí sa o sebe navzájom nikdy nedozvedia. Narcisti sa často cítia skvelo, hoci všetkým naokolo spôsobujú utrpenie.

Niektorí ľudia tvrdia, že jestvuje hranica, koľko narcistov zaľúbených do seba môžeme kolektívne zvládnuť. Je to zaujímavá myšlienka. Koľko narcizmu je spoločnosť schopná tolerovať? Teda za predpokladu, že tento fenomén je čoraz častejší.

III

Otázka, ako sme k tomu dospeli, je, samozrejme, nesmierne zaujímavá a nedá sa na ňu ľahko odpovedať.

Niektorí obviňujú internet a sociálne siete, iní poukazujú na všadeprítomné zdôrazňovanie potreby sebaúcty a snahy o to, aby bol každý čo najlepši. Sociálne siete vytvorili pôvodne ľudia, ktorí chceli svetu úprimne pomôcť, spojiť človeka s človekom, zlepšiť komunikáciu. Objavujú sa aj názory, že narcistický štýl tu bol odjakživa, no teraz máme lepšie nástroje na to, ako ho vyjadriť.

Málokedy sa hovorí o tom, ako rodičia deti od narodenia presvedčajú, že sú princezné či majstri sveta. Uznávam, že sa to deje s dobrým úmyslom, ale nechceme tak produkujú armádu egomaniakálnych podpriemerných lenivcov. V tejto knihe nájdete aj príklady zo škôl, v ktorých sa porovnával výkon študentov s rôznym stupňom sebadôvery. Výsledky sú naozaj zaujímavé.

Predstavovať si, aký je človek úžasný a úspešný, ešte predtým, ako sa vôbec do niečoho pustí, je takisto možnosť. Nepopieram ani to, že s istotou nevieme, či ľudia túžia skôr po pocite úspešnosti než po skutočnom úspechu.

Mňa však zaujíma, či sme dospeli do štádia poklesu výnosov v oblasti úžitku z egocentrickosti. Kedy sa dobrá, zdravá

sebaúcta mení na márnivosť, posadnutosť sebou a prechádza do vzorca patologického egoizmu?

Spozornieť by mali aj tí, u ktorých na rozdiel od plnohodnotných narcistov riziko rozvoja narcistických črt ešte len hrozí. Narcisti si síce vždy vedia privlastniť miestnosť, rozhovor, dokonca aj celú organizáciu, no skôr či neskôr sa prezradia. Okolie ich prestane mať rado. Ak si narcista nedá pozor na otvorenú egocentrickosť, vyvolá v druhých averziu. A to je presný opak toho, o čo sa narcista snaží, teda neochvejnej oddanosti.

IV

Skôr než prejdeme k rozmáhajúcej sa narcistickej kultúre, opíšeme si narcistickú poruchu správania, ktorá je skutočnou poruchou, a uvedieme si príklady.

Okrem toho mám pre vás výzvu. Dôkladne sa zamyslite, o čo by sme sa ako spoločnosť mali snažiť. Akými ľuďmi sa chceme stať? Kým chcete byť vy? Čo by malo ovládať váš život a osobný rast? Ako by ste chceli, aby vás vnímali ostatní, počnúc dneškom?

Môžeme si zvoliť typickú narcistickú cestu vydláždenú márnivosťou, egocentrickosťou, povrchnými vzťahmi, lakomstvom, spoločenskou izoláciou, vinou a chaosom.

Alebo sa vyberieme opačným smerom.

Za pravdou a slobodou, ale aj za prijatím rozsiahlej zodpovednosti za seba, svoju rodinu, deti a všetkých, na ktorých nám najviac záleží. Do takejto zodpovednosti však patrí aj spoločnosť, v ktorej žijeme.

Táto cesta je nepochybne náročnejšia, ale na rozdiel od narcistického postoja, založeného zväčša na ilúzii, je skutočná. Namiesto márnej honby za utopistickými predstavami osobnej

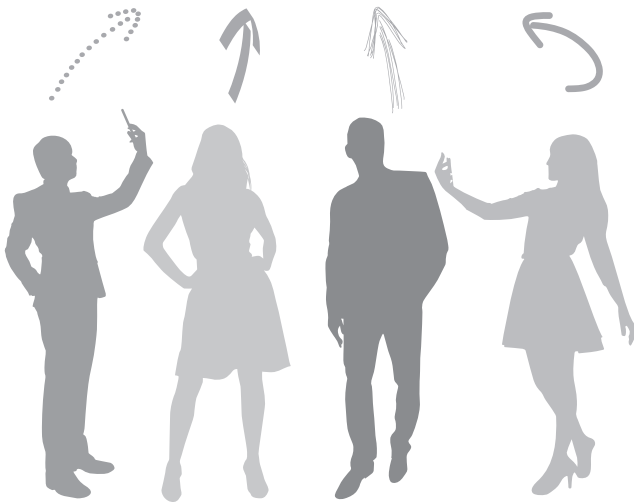
dokonalosti by sme sa mohli usilovať o nepretržité zlepšovanie. Je to síce putovanie bez konkrétneho cieľa, no aspoň je skutočné a umožní nám, aby sme k sebe boli úprimní.

Má to však jednu podmienku. Treba si dopriať pauzu a zamyslieť sa. Musíme dupnúť na brzdu a dobre pouvažovať nad tým, čo by nás mohlo ovplyvniť po zvyšok života. Myslieť menej na seba a viac na druhých. To je cesta k skutočnému úspechu a šťastiu.

A presne o tom je táto kniha.

PRVÁ ČASŤ

Narcizmus – stručný úvod



1

ČO JE NARCIZMUS?

„Seba milujeme viac než ostatných,
no na ich názoroch nám záleží viac
než na našich.“

MARCUS AURELIUS

Narcizmus je podobne ako psychopatia na svete odjakživa. Patrí k druhu Homo sapiens. Jestvujú tichí a hluční ľudia, ranostaji aj nočné sovy, milovníci psov a mačiek a tak ďalej. A jestvujú aj narcisti. Narcizmus ako jav je výsledkom evolúcie a zrejme nemá význam pýtať sa prečo. Možno je to iba krutý vtip, ktorý kedysi na počiatku napadol nášmu Stvoriteľovi: *Čo keby som im dal zaujímavú výzvu? Pošlem im trójskeho koňa v ľudskej koži.*

Vlastne prečo nie? Ľudstvo čelilo vo svojej histórii mnohým problémom a boli naozaj rozmanité. Narcizmus je iba jeden z príkladov.

V súvislosti s narcizmom však treba mať na pamäti, že to nie je choroba. Nesúvisí so psychickým zdravím. Nejestvujú naň lieky, nedá sa s ním jednoducho naučiť žiť. Narcizmus je porucha osobnosti. Je veľmi dôležité uvedomiť si to, aby ste ani neuvažovali o liečení daného stavu. V tejto knihe spomeniem metódy, ktoré sa zvyčajne používajú, no narcizmus je zrejme rovnako neliečiteľný ako farbosleposť alebo nešťastná záluba v počúvaní Rolling Stones. Ako sa hovorí – je to tak, ako to je.

Podľa Wikipédie je narcizmus obdivovanie vlastného odrazu. Narcistická porucha osobnosti alebo megalománia je porucha osobnosti sprevádzaná prehnanou namyslenosťou, nadmernou túžbou po obdive a nedostatkom empatie v dlhodobom horizonte.

Klinika Mayo opisuje narcizmus ako psychický stav, pri ktorom človek pociťuje nadmernú dôležitosť samého seba, hlbokú potrebu bezmedzného záujmu a obdivu od ostatných, má problém so vzťahmi a nevie sa vcítiť do druhých.