



KAIP BENDRAUTI SU
ŽMONĖMIS, KURIEMS
JIE – PATYS SVARBIAUSI
PASAULYJE



Thomas Erikson

NARCIZAI TARP MŪSŲ



OBULYS

Thomas Erikson

NARCIZAI TARP MŪSŲ

Vertė
LINA BALSEVIČIENĖ



Meilė yra rimta psichinė liga.

PLATONAS

IVADAS

I

Meilė gali būti pati gražiausia patirtis žmogaus gyvenime. Tikra, nuoširdi, abipusė meilė, supurtanti būties esybę. Ji priverčia širdį beprotiškai daužytis krūtinėje ir pakerta kojas. Kalbu apie tokią meilę, kai sėdi įsmeigęs svajingą žvilgsnį į horizontą, o ilgesys tavo troškimų objektui plūsta per kraštus. Tai meilė, kurios vedamas nori apsaugoti savo mylimąją ar mylimąjį nuo bet kokių negandų.

Paprastai tokiai beribei, didesnei už gyvenimą meilei reikia dviejų žmonių. Vis dėlto, kartais gyvenime pasitaiko ir kitaip.

Prieš keletą metų parašiau knygą „Aplink mane – vien tik psichopatai“. Nuo pat jos išleidimo dienos stebėtinau daug žmonių siūlė man parašyti knygą apie narcizus. Iš pradžių ši tema visiškai nesužadino mano smalsumo. Iš dalies todėl, kad tarp narcisizmo ir psichopatijos yra daug bendro. Atrodė, kad šia tema sudėtinga pasakyti ką nors naujo.

Praėjus kuriam laikui ir užbaigus kitus savo projektus, šiandieninėje mūsų visuomenėje ėmiau pastebėti nemažai keistų reiškinių. Jei nuoširdžiai, buvo sudėtinga juos suprasti. Mano nuostabai, susidūriau su minia panašius reiškinius pastebėjusių žmonių, su jais iškėlėme keletą gana neįprastų klausimų diskusijai. Tiesiog mūsų akivaizdoje šie, anksčiau nematyti, reiškiniai darėsi vis dažnesni.

Tuo tarpu, iš įvairių suinteresuotų asmenų mano adresu vis pasigirdavo klausimas: *kada ketini parašyti knygą apie narcisizmą?* Galų gale ši klausimą išgirdau ir iš žmogaus, kuriam negalėjau pasakyti „ne“, – tas žmogus tikriausiai atpažins save – ir, reikia pridėti, kad, iš dalies nenoromis, ėmiausi giliau nagrinėti šią temą. Vis dėlto, nuodugniai tyrinėjant narcisizmo temą, man pasirodė, kad suradau paaiškinimą pasaulyje įsivyraujančioms keistybėms.

Narcisizmo, kaip psichiatrų apibrėžiamo asmenybės sutrikimo, pavadinimas kilo iš graikų mitologijos personažo Narcizo. Šis savo ypatingu grožiu išsiskiriantis jaunuolis – upių dievo Kefiso sūnus. Narcizas buvo toks neįtikėtina gražus, kad kiekvienas jį pamatęs akimirksniu įsimylėdavo. Tačiau jis atstumdavo visus, įskaitant ir jaunąją Echoną, todėl buvo pasmerktas įsimylėti savo paties atspindį.

Vienoje iš šio mito versijų, o jų yra net keletas ir tikrai daugiau nei reikia, Narcizas negali atsitraukti nuo tvenkinio, kuriame mato savo atspindį, ir galiausiai miršta iš bado. Toje vietoje išauga gėlė baltai gelsvais žiedais, kuri vėliau pavadinama jo vardu ir šiandien mums žinoma kaip narcizas.

Nepriklausomai nuo to, kuria mito versija pasirinksiime tikėti, vargšas Narcizas buvo pirmasis žmogus, tapęs šios galingos savimeilės auka. Geriau pagalvojus, jis buvo mitinis personažas, todėl labai tikėtina, kad problema egzistavo dar prieš sukuriant šią istoriją. Mituose paprastai pasakojama ir aiškinama apie tai, su kuo žmonės jau yra susidūrę.

Visi tikrai esame sutikę tokių žmonių.

Jie gali be paliovos kalbėti apie save, garsiai skelbti visam pasauliui apie neįtikėtiną savo žinias, įgūdžius, patirtį ir pasiekimus. Jie jaučiasi turintys iš gyvenimo gauti visa, kas geriausia. Jie laiko save geresniais, patrauklesniais ir sėkmingesniais už kitus. Jie kasdien prisidaro šimtus asmenų ir rūpestingai stengiasi išsirinkti pačią geriausią, o tada siaubingai įtūžta, jei nesulaukia tiek „patiktukų“, kiek, jų nuomone, yra verti. Tai žmonės, kurie visada stengiasi atrodyti madingi, nori būti matomi bet kokia kaina ir, atrodo, padarys praktiškai bet ką, kad kaip

nors išsiskirtų iš kitų. Jie susierzina, jei sėkmė, kurios tikėjosi, taip ir nevirsta realybe, ir ima garsiai inkšti kaskart, kai ne viskas klostosi taip, kaip norėjo.

Galima pagalvoti, kad tokie žmonės – jokia naujiena. Anksčiau tyliai sau manydavome: *Na ir mulkis!* O šiandien susidūręs su tokiu elgesiu, retas kuris bent antakį kilsteli. Toks elgesys jau yra tapęs visiška norma.

Šeimos, imančios milžiniškas paskolas, kad tik neatsiliktų nuo kaimynų. Tėvai, įtikinantys vaikus, kad šie gali tapti kuo tik panorėję, nes iš prigimties tiesiog yra fantastiški. Nuomonės formuotojai, kurių vienintelis realus pasiekimas yra rodytis socialinėje erdvėje pasidabinus madiniais apdaraais. Kiek ilgai visa tai tęsiasi?

Mokiniai, nejaučiantys poreikio mokytis, nes jau ir taip viską žino. Mokyklose mažėjantys pažymių vidurkiai nepaisant nuolat žemyn leidžiamos vertinimų kartelės. Šeimų galvomis tampa žmonės, kurie neturi pakankamai tikro gyvenimo patirties. Paaugliai, sprendžiantys dėl šeimos atostogų krypties. Motinos, savo paaugliams perkančios automobilius, kurie kainuoja brangiau už tuos, kuriuos pačios vairuoja.

Universitetų studentai, kurie užuot dalyvavę debatuose su savo ideologiniais oponentais, suburia minią, kad savo keliamu triukšmu ir rikšmais užgožtų bet kokius oponuojančio kalbėtojo pareiškimus. Individai, kurie patys pripažįsta padarysiantys bet ką – absoliučiai *bet ką*, kad tik jiems nusišypsotų sėkmė. Galima būtų paklausti, o kas jiems atrodo sėkmė?

Gal dalyvauti televizijos realybės šou, kur demonstruojami tokie žmogaus anatomijos ir elgsenos aspektai, kurie vos prieš keletą dešimtmečių sukeltų šoką.

Tai, kas mums atrodo norma, šiandien turi visai kitą pavidalą. Sąsajos tarp mano pateiktų situacijų ir narcisizmo akivaizdžios ir rimtai kelia susirūpinimą. Visi mano pateikti pavyzdžiai – aiškios narcisistinės elgsenos apraiškos. Vis dėlto, kartais norint pastebėti dėsningumus reikia atsitraukti keletą žingsnių atgal, o vos tik tai padarius viskas tampa aišku kaip dieną.

II

Psichologai gana vieningai sutaria: klinikinis narcisizmas pasireiškia nuo vieno iki dviejų procentų visų pasaulio gyventojų. Vis dėlto, šiuo klausimu vienbalsio sutarimo nėra, ir skirtingi tyrėjai nurodo skirtingus skaičius. Šioje srityje nesutarimai ir ginčai gana įprastas reiškinys. Na, bet mūsų atveju, vienas ar du procentai yra pakankamai tikslus skaičius. Gali pasirodyti, kad toks procentas nėra didelis. Vienas procentas – tai labai maža dalis. Mažytė triktis sistemoje. Kita vertus, tai reiškia, kad vien Švedijoje – šalyje, kurioje gyvenu, yra nuo 100 000 iki 200 000 narcizų.

Pritaikius tą patį procentinį dydį viso pasaulio mastu gautume nuo 70 iki 140 milijonų narcizų. Vis dėlto, klinikinis terminas „narcisistinis asmenybės sutrikimas“ ir tai, ką vadiname narcisistine *elgsena*, nėra vienas ir tas pats. Pastarasis reiškinys pastebimas tarp žmonių, kurie akivaizdžiai demonstruoja polinkį į narcisizmą, nors jiems nėra nustatyta klinikinė diagnozė. Toliau knygoje pateiksiu daugybę pavyzdžių iš kasdienio mūsų gyvenimo, signalizuojančių apie besiformuojančią narcisistinę kultūrą. Tai rodo, kad narcisistinė elgsena vis labiau plinta įvairiuose visuomenės sluoksniuose. Vienas tokių pavyzdžių yra perdėtas savęs akcentavimas. Tarptautiniai tyrimai rodo, kad Vakarų kultūroje tokią elgseną demonstruoja beveik 10 procentų gyventojų, o realybėje šis skaičius gali būti dar didesnis. Kai kurie teigia, kad gali siekti net nuo 15 iki 20 procentų.

Vien nuo minties apie tai, kokį skaičių gautume padauginę iš pasaulio populiacijos, man norisi prigulti.

Jei paanalizuotume, kuo klinikinis narcisizmas pasireiškia realybėje, netrukus pastebėtume, kad, be kita ko, šie individai linkę vaizduoti save ne tokiais, kokie iš tiesų yra, apsėsti savęs, laiko save unikaliais, kalba tik apie save, nepriima jokios kritikos ir neigiamos nuomonės, mano, kad jiems netaikomos jokios taisyklės, ir iš esmės siekia tik išorinio atpildo ir socialinio pripažinimo. Visi kiti – *absoliučiai visi* – turėtų trauktis jiems iš kelio, nes *štai, ateinu aš!*

Narcizai nuoširdžiai nori atrodyti tobuli, ypač kitų akyse. Jie visada turi būti gražiausi, protingiausi, sumaniausi, sportiškiausi, geriausiai apsirėngę, sveikiausi, sėkmingiausi ir laimingiausi žmonės visame pasaulyje. Čia susiduriama su akivaizdžia problema: toks siekis yra neracionalus ir visiškai nerealus.

Iš esmės, jei narcisizmas visuomenėje ir toliau plis panašiu tempu, tai mums nežada nieko gero. Vis dėlto, jei norime rimčiau spręsti šią problemą, pirmiausia turime išsiaiškinti, kas iš tiesų vyksta. Be to, turime įvertinti realias pasekmes, su kuriomis teks visiems susidurti, jei leisime narcisizmui nevaldomai vežėti. Tai reiškia, kad turime suvokti *tikrąją problemos mastą*. Nesusipažinus su pačia problema gali būti sunku pamatyti, kodėl ją reikia spręsti.

Kažkada, labai seniai, nebuvo tokio dalyko kaip visureigiai. Tada vieną dieną visi dėl jų tiesiog išprotėjo. Vieni žmonės juos pirkė ir džiaugėsi galėdami vairuoti saugiai aukštai pakeltoje sėdynėje, iš aukštai stebėti eismą (visų kitų sąskaita) ir mėgautis žinojimu, kad susidūrus su įprastu automobiliu bus pakankamai gerai apsaugoti. Tuo tarpu kiti, kurie vairavo ne visureigius, staiga atsidūrė didesniame pavojuje dėl galimo susidūrimo su visureigiu. Iš esmės, didžiausią kainą už visureigių vairavimą mokėjo visi kiti vairuotojai.

Vis daugiau ir daugiau žmonių pirkė visureigius. Taip pat norėjo jaustis saugūs ir mėgautis aplinkinio judėjimo vaizdais iš aukštai. Tačiau kokios buvo viso to pasekmės? Šoktelėjo degalų sąnaudos, be jokios atsakomybės buvo eikvojami planetos ištekliai, padidėjo išmetamų teršalų kiekiai... Visiems ėmus vairuoti visureigius, daugelis iš pradžioje žavėjusių privalumų paprasčiausiai išnyktų. Tam tikra prasme, tai tarsi spąstai.

Narcisizmas veikia labai panašiai. Narcizas naudojasi gyvenimo privalumais visų kitų sąskaita, panašiai kaip ir visureigių invazija daugiausia vyko kitų vairuotojų sąskaita. Narcizai pasididžiavimo savimi jausmą stengiasi išlaikyti išsiliedami ant tų, kurie koku nors būdu juos

įžeidė. Panašiai jie gali kelti save į aukštumas prisiimdami nuopelnus už kolegų pasiekimus. Jie gali vaizduoti kietą *žaidėją* susitikinėdami su nesuskaičiuojama daugybe potencialių romantiškų partnerių, kurie net nesužinos apie vienas kito egzistavimą. Narcizai jaučiasi nuostabūs ir nepakartojami tuo pat metu versdami visus kitus kentėti.

Yra nuomonių, kad egzistuoja tam tikra riba, su koku kiekiu save įsimylėjusių narcizų galime kolektyviai susidoroti. Apskritai, tai gana įdomi mintis: kiek narcisizmo visuomenė realiai gali toleruoti? Ypač šiandien, kai šis reiškinytampa vis dažnesnis.

III

Kaip atsidūrėme tokioje situacijoje, žinoma, labai įdomus klausimas, į kurį atsakyti nėra paprasta.

Kai kurie kaltina internetą ir socialinius tinklus, kiti pirštais baksnoja į kiekviename žingsnyje peršamą žinutę, kad visi turime ugdyti aukštą savivertę ir būti geriausiomis savo versijomis. Socialinius tinklus sukūrę asmenys turėjo kilnių norų padėti žmonėms bendrauti ir dalytis savo gyvenimo smulkmenomis internete. Kiti teigia, kad narcisizmo užkratas gyvuoja jau seniai, o pasikeitė tik tai, kad dabar turime įrankių jam išreikšti.

Retai kada paminimas faktas, kad tėvai, skatinantys savo mažuosius brangenybes nuo pat jų gimimo momento manyti, jog jie yra pasaulio čempionai ar princesės, nors tai daro vedami pačių geriausių ketinimų, iš tiesų patys to nesuvokdami augina tingią egomaniakiškų nevykėlių armadą. Toliau knygoje pasidalyčiau keletu pavyzdžių iš mokyklų, kuriose buvo lyginami mokinių, pasižyminčių skirtingais savivertės lygiais, pasiekimai. Rezultatus galima pavadinti... įdomiais.

Įsivaizduoti, koks esi nuostabus ir sėkmingas dar nė nepradėjus dirbti, žinoma, yra vienas iš būdų tvarkytis gyvenime. Tiesa, niekada iš tiesų ir nežinome, ar žmonės nori jaustis sėkmingi ar iš tiesų stengiasi tokie būti.

Šioje knygoje kalbėsiu apie tai, ar mes *jau pasiekėme* tą ribą, kai bet kokia egocentriškumo žmogui teikiama nauda ima nykti. Kada sveika savivertė virsta tuštybe ir manija, kuri ilgainiui suformuoja patologinio egoizmo modelį?

Čia turėtų suklusti net ir tie, kuriems gresia tik rizika išsiugdyti tam tikrų narcisistinės asmenybės bruožų, o ne tapti tikrais narcizais. Nors narcizai geba nuolat dominuoti patalpoje, pokalbyje ar net visoje organizacijoje, galiausiai jie neišvengiamai išsiduoda. Aplinkiniai žmonės ima nuoširdžiai jų nemėgti. Jei narcizas nesiliauja atvirai demonstruoti savo egocentriškumo, ilgainiui tai kelia kitų žmonių pasibjaurėjimą ir neapykantą. O juk narcizui reikalingas visiškai priešingas rezultatas, t. y. besąlygiškas aplinkinių atsidavimas.

IV

Prieš pradėdamas giliau analizuoti besiformuojančią narcisistinę kultūrą, noriu paaiškinti, kas yra narcisistinis asmenybės sutrikimas, arba NAS, ir pateikti keletą šio sutrikimo pasireiškimo pavyzdžių.

Taip pat turiu jums ir visiems kitiems užduotį: labai gerai pagalvokime, kuo mes, kaip visuomenė, turėtume stengtis tapti. Kokiais žmonėmis norime būti? Kokie stengiamės tapti? Nuo ko turėtų priklausyti jūsų gyvenimas ir jūsų asmeninis tobulėjimas? Kokie, pradedant jau nuo šiandien, noritė atrodyti kitiems žmonėms?

Galime pasirinkti narcisistinį kelią, grįstą tuštybe, susitelkimu į save, paviršutiniškais santykiais, godumu, socialine izoliacija, kalte ir chaosu.

Arba galime pasirinkti kitą kelią, atitolinantį mus nuo visų šių dalykų.

Tai kelionė link kur kas gilesnės tiesos ir laisvės, tačiau lydima visa apimančio atsakomybės jausmo – už save, savo šeimą, savo vaikus ir visus mums labiausiai rūpimus žmones. Tokia pati atsakomybė apima ir visuomenę, kurioje gyvename.

Šis kelias, be abejo, sudėtingesnis, bet, skirtingai nuo narcisistinio požiūrio, kuris daugiausia grindžiamas iliuzija, jis yra tikras. Užuoat tuščiai

siekę utopinės asmeninio tobulumo idėjos, galime siekti nuolatinio tobulėjimo. Nors tam tikra prasme tai kelionė be aiškaus tikslo, ji bent jau tikra ir leidžia išlikti sąžiningam sau.

Vis dėlto yra viena sąlyga: turime leisti sau sustoti ir pamąstyti. Metas stipriai paspausti stabdžius ir iš esmės apmąstyti problemas, kurios gali paveikti mūsų gyvenimą. Šiek tiek mažiau galvoti apie save ir truputį daugiau apie kitus yra kelias, vedantis į tikrą sėkmę ir laimę.

Apie tai ir yra ši knyga.

PIRMA DALIS

**NARCISIZMAS:
TRUMPAS ĮVADAS**

1

KAS YRA NARCISIZMAS?



Save mylime labiau už kitus žmones,
bet kitų nuomonė mums svarbesnė už mūsų pačių.

MARCUS AURELIUS

Narcisizmas, kaip ir psichopatija, egzistavo visais laikais. Tai neatskiriama *homo sapiens* rūšies savybė. Lygiai, kaip tarp mūsų yra santūrių ir garsiai besireiškiančių žmonių, vyтуриų ir pelėdų, mėgstančių kates ir mėgstančių šunis, – taip yra ir narcizų. Narcisizmo reiškiny susiformavo evoliucijos eigoje ir tikriausiai nebūtų labai didelės prasmės klausti kodėl. Gal visa tai tėra žiaurus mūsų Kūrėjo pokštas: „Pažiūrėsime, kaip jie susidoros su šiuo iššūkiu!“, „Kodėl nenusiuntus jiems žmogaus pavidalo Trojos arklio?“

Iš tiesų, kodėl ne? Žmonijai, kaip gyvybės formai, teko daugybė pačių įvairiausių išbandymų. Narcisizmas tėra vienas iš daugelio pavyzdžių.

Kalbant apie narcisizmą reikia nepamiršti vieno dalyko – tai nėra liga ar psichinės sveikatos sutrikimas. Jo neįmanoma gydyti vaistais ar išmokti su juo gyventi. Narcisizmas yra asmenybės sutrikimas. Tai supracuoti labai svarbu tam, kad nuo pat pradžių nekiltų minčių mėginti gydyti narcisizmą. Knygoje trumpai paminėsiu, kokių metodų kartais imasi žmonės, tačiau narcisizmas išgydomas tiek pat, kiek daltonizmas ar patologinis liūdesys, verčiantis žmones klausytis *rolingstounų*. Kaip žmonės sako, taip tiesiog yra, ir viskas.

„Vikipedijoje“ rašoma: *Grožėjimasis savo paties atvaizdu. Narcisistinis asmenybės sutrikimas (NAS), arba megalomanija, yra asmenybės sutrikimas, kuriam būdingas nuolatinis dėmesio sutelkimas į save, savo pasiekimų aukštinimas, perdėtas pripažinimo troškimas ir empatijos nebuvimas.*

„Mayo“ klinikos puslapyje pateikiamas toks narcisizmo apibrėžimas: *Psichinis sutrikimas, kuriam būdingas perdėtas savęs aukštinimas, poreikis*

nuolat būti dėmesio centre ir garbinamam kitų, sunkumai kuriant santykius ir empatijos kitiems nebuvimas.

Kasdieniuose pokalbiuose ši diagnozė, kaip ir daugelis kitų, dažnai pritaikoma gana netiksliai. Kartais, kad gautum narcizo etiketę, užtenka tik šiek užsimiršti prakalbus apie save. Egocentriški žmonės iš tiesų gali erzinti, ir tokia elgsena neabejotinai yra vienas iš narcisizmo požymių, tačiau tikrai ne vienintelis.

Būdingi narcisizmo požymiai

- Realybės neatitinkantis perdėtas savęs vaizdavimas
- Stipriai išreikštas egocentriškumas
- Kalbėjimas tik apie save
- Savo ypatingumo ir unikalumo aukštinimas
- Arogancija ir puikybė
- Polinkis kritikuoti ir teisti kitus
- Manymas, kad taisyklės jiems negalioja
- Nuolatinė savireklama
- Manymas, kad jie turi gauti visa, kas geriausia
- Ypatingas jautrumas kritikai
- Galios ir žinomumo siekimas
- Nuolatinio pripažinimo reikalavimas
- Agresyvi reakcija į aplinkinių abejones
- Apgaulė ir manipuliavimas

Visus šiuos atskirus punktus galima skirstyti dar į smulkesnius komponentus, o patyrinėti įvairius aspektus giliau tikrai verta, nes taip galima rasti paaiškinimą ten, kur kitu atveju tebtūtų veikusi tik nuojauta. Esu įsitikinęs, kad ir jūs esate sutikę žmonių, kuriems galėtų būti diagnozuotas narcisizmas, net jei tuo metu to ir nežinojote. Tikriausiai galvoje sukosi tokios mintys: *koks keistas jausmas* arba *kodėl šis pokalbis verčia mane jaustis nejaukiai?* Ar kažkas su *manim* negerai? Galbūt toliau pateikiamas aprašymas padės viską sudėlioti į savo vietas.

Taip pat, jei kas nors jūsų akivaizdoje nepelnytai pavadino kitą žmogų narcizu, šiame skyriuje sužinosite, kaip išsiaiškinti, ar tai tiesa. Išmoksite pastebėti tam tikrus elgsenos modelius, net jei ir nesate kvalifikuotas psichologas.

Išsami kiekvieno požymio analizė

Trumpai apžvelgę pateiktus požymius netrukus pastebėsime, kad jie gana puikiai dera. Kai kurie netgi susipina tarpusavyje, nors ir nėra identiški.

Realybės neatitinkantis savęs vaizdavimas

Kartais tai dar vadinama perdėtu savęs vaizdavimu. Realybės neatitinkantis savivaizdis būtent tai ir reiškia: asmens portretas, kuris neatitinka realybės. Žodžių junginys „neatitinkantis realybės“ gali būti interpretuojamas dvejopai, tačiau ar itin sėkmingo individo, kuris jaučiasi visišku nevykėliu, savivaizdis taip pat gali būti vertinamas kaip *neatitinkantis realybės*? Trumpai tariant, šiame kontekste sąvoka *realus* reiškia atitinkantis realybę. Vis dėlto, šiuo atveju mes kalbame tik apie priešingą santykį: kai žmonės pernelyg aukštai vertina savo pasiekimus ir net vidutinio lygio nevykėliai mato save aiškiais laimėtojais.

Vieno konkretaus tipo narcizai (kurie, kitaip nei kiti narcizai, dažnu atveju galiausiai kreipiasi pagalbos – iš dalies dėl juos kankinančios depresijos, tačiau iš dalies ir dėl pripažinimo) linkę laikyti save nevykėliais. Vis dėlto, jie aiškiai leidžia suprasti, kad jų nesėkmės yra tiesioginė nesąžiningo elgesio su jais pasekmė ir kad kitu atveju jų neginčijami talentai neabejotinai išskirtų juos iš pilkos masės. Paprastai jie pavydi kitiems žmonėms ir dažnai garsiai daro prielaidas, kad tokių žmonių sėkmė pasiekta nedoromis priemonėmis, ir tik jų talentai ir nuopelnai yra tikri ir neginčijami.

Realybės neatitinkantis narcizo savivaizdis dažnai yra sąlygotas negebėjimo pripažinti savo trūkumų. Jie imasi darbų, kurių negeba atlikti, o tada nuoširdžiai stebisi jų sudėtingumu. Jie įsitraukia į diskusijas

temomis, apie kurias beveik nieko neišmano, o atsiskleidus jų neišprusimui ir pasibaigus argumentams primygtinai nenori to pripažinti.

Stipriai išreikštas egocentriškumas

Merriam-Webster internetiniame žodyne egocentriškumas apibrėžiamas iš dalies kaip perdėtas pasitikėjimas savimi ir domėjimasis išimtinai tik savo troškimais, poreikiais ir interesais. Pastaroji savybė niekaip nesusijusi su narcisizmu, priešingai – narcizai linkę kliautis išimtinai tik kitais žmonėmis, kai kalbama apie jų psichologinių poreikių tenkinimą. Narcizai iš esmės galvoja tik apie save, savo patirtis, norus ir poreikius. O kaip kiti žmonės? Na, jie neabejotinai egzistuoja, tačiau iš esmės tik tam, kad būtų išnaudojami narcizų.

Trumpai tariant, visas pasaulyje sukasi aplink narcizą. Svarbu tik tai, kaip jis įsivaizduoja pasaulį, o visi kiti turi prisitaikyti. Kad ir kas nutiktų narcizo aplinkoje, tai bus vertinama tik remiantis jo paties nuomone. Jei situacijoje narcizas įžvelgs naudos sau, tuomet ji bus vertinama pozityviai, net jei tai sukels neigiamų pasekmių dešimčiai kitų žmonių. Jei situacija bus nepalanki narcizui, tačiau naudinga šimtui kitų žmonių, ji bus vertinama neigiamai.

Kalbėjimas tik apie save

Bet koks pokalbis galiausiai pasisuka apie narcizą. Pokalbio tema šiuo atveju neturi didelės reikšmės. Narcizams nėra nieko natūraliau, kaip visur įterpti save. Juk būtent tai juos domina labiausiai. Narcizai nori būti svarbiausi kiekvienos istorijos veikėjai ir garsiai skelbti apie savo vienokią ar kitokią patirtį. Kadangi kiti žmonės nėra tokie įdomūs, visai logiška pakreipti temą ir pasikalbėti apie ką nors įdomesnio. Jei visgi narcizams nepavyksta konkretaus pokalbio temos pakreipti į save, jie paprasčiausiai pakeičia temą ir pasistengia, kad šį kartą kalbama būtų tiesiogiai apie juos.

Net neabejoju, kad esate girdėję šį seną juokelį:

Na, gana apie mane. Pakalbėkime apie tave. Ką tu galvoji apie mane?

Savo ypatingumo ir unikalumo aukštinimas

Narcizai jaučiasi esantys išskirtinai unikalūs ir ypatingi. Suprantama, kiekvienas žmogus yra savaip unikalus, tačiau narcizai mano, kad jie turi tokių gebėjimų, kokių neturi niekas kitas. Joks kitas žmogus neturi tokių savybių, kokias turi jie.

Jie atrodo geriau, yra sumanesni ar sėkmingesni. Tai individai, galvojantys, jog Dievas juos sukūrė kaip dovaną žmonijai. Jie yra tobulumo įsikūnijimas, o jei kas nors pamėgins tam paprieštarauti, – lauk bėdos. Negana to, į narcisizmą linkę žmonės dažnai galvoja, kad kiti juos ypač vertina ar net dievina. Jie nuoširdžiai mano, kad yra populiarūs – gal net populiariesni už bet ką kita – ir žmonės juos mėgsta, tačiau tiesa ta, kad jie linkę sulaukti populiarumo tik tam tikruose nedideliuose žmonių rateliuose ir daug rečiau didesnėse kompanijose ar kitose uždaroje kompanijose.

Narcizai laiko save pasaulio valdovais, o visiems kitiems tenka nuolankiai pripažinti savo ydingumą.

Polinkis kritikuoti ir teisti kitus

Kadangi narcizai viską moka ir žino geriausiai ir dosniai šia žinia dalijasi su visais savo sutiktais žmonėmis, akivaizdu, kad visiems kitiems viskas sekasi daug blogiau. Narcizai ir šia įžvalga noriai dalijasi su kitais ir tai daro gana kritiškai. Kadangi narcizas mano turįs teisę galvoti ir sakyti ką nori, dažnai tai ir daro. O dėl akivaizdžios paniekos, kurią jaučia visiems aplinkiniams, jie neatsispiria pagundai žeminti žmones. Iš esmės, pažeminęs kitą žmogų narcizas pasijaučia geriau, nes taip dar labiau išaukština save ir savo svarbą. Nes juk jie yra viso ko laimėtojai.

Viešai demonstruodami savo aroganciją ir puikybę narcizai išsirenka tik kelis išrinktuosius, kuriems jie pasiruošę skirti savo laiko ir dėmesio. Maži niekingi žmogeliai tiesiog nėra verti jų dėmesio.

Narcizas, turintis išvystytus socialinius įgūdžius, gali padaryti didžiulės žalos atsitiktinai jo kelyje pasitaikančiai aukai. To pavyzdys galėtų būti pastaraisiais metais smarkiai internete išaugusi neapykantos

kalbinė raiška. Narcizams ypač būdinga užsipulti žmones, kurie jiems dėl vienokių ar kitokių priežasčių nepatinka. Ir visai nesvarbu, ar auka kalta ar ne. Narcizai nesivadovuoja jokiais moralės principais, todėl gali daryti viską, ką įsigeidę, o jausdami, kad kitų žeminimas kažkuria prasme kilsteli juos aukšty, jie gali nepagailėti laiko be gailesčio mėsinėti nekaltus žmones. Kartais jie tiesiog begėdiškai tyčiojasi.

Ypatingas jautrumas kritikai

Kai kurie žmonės linkę greitai kritikuoti, nes jiems patinka atvira ir liberali pokalbio atmosfera, tačiau kalbant apie narcizus, tai lyg vienuosio eismo gatvė. Jie gali kritikuoti ir maišyti su žemėmis kitus žmones, tačiau yra pernelyg jautrūs, kad būtų pasirengę išklausyti, ką kiti galvoja apie juos. Kadangi bet kokią kritiką savo atžvilgiu jie priims kaip ženklą, kad aplinkinis pasaulis nesuvokia jų didybės, reakcija bus greita ir nuožmi, dažnai lydima keršto troškimo.

Kritika gali būti interpretuojama įvairiai. Viena vertus, tai iš tiesų gali būti kritika, pavyzdžiui, išreiškianti neigiamą narcisistinės elgsenos vertinimą. Tačiau kaip kritika gali būti priimamas ir nepakankamas liaupsinimas arba nepakankamai garsus džiūgavimas dėl kokio įstabaus narcizo pasiekimo. Kaskart, kai aplinkinių reakcija neatitinka narcizo lūkesčių, jis gali pratrūkti bet kurią akimirką.

Manymas, kad taisyklės jiems negalioja

Šis elgsenos bruožas glaudžiai susijęs su pirmiau aprašyta narcizų savybe. Dėl to, kad narcizai laiko save ypatingais ir unikaliais, dažnai galima stebėti įdomų reiškinį: jiems negalioja visuomenėje plačiai priimtose taisyklės. Tai gali būti bet kas nuo leistino greičio limitų iki atsakomybės už savo darbą. Kai nuoširdžiai tiki, kad įprastos visuomenės taisyklės tau negalioja, tai neabejotinai išskiria tave iš kitų. Malonus kalbėjimo tonas, mandagumas ir nuoširdumas narcizo repertuare, žinoma, taip pat yra, tačiau turint galvoje, kad narcizai nejaučia nuoširdaus poreikio laikytis šių normų, išprovokuoti jie gali stebėtinai greitai liautis apsimetinėję.

Tai viena iš priežasčių, kodėl kiti žmonės retai jaučia nuoširdų palankumą narcizams. Jie gali pritraukti į savo orbitą būrelį garbintojų, tačiau nė vienas nuoširdžiai jų nemėgsta. Dėl savito požiūrio į taisykles narcizai per daug nenuspėjami. Ilgainiui tai ima varginti daugelį žmonių. Jų santykiai iš tiesų yra labiau paviršutiniški, nei jiems gali atrodyti.

Nuolatinė savireklama

Kiekvienas sakinytis prasideda vienu ir tuo pačiu žodžiu – AŠ: „Aš manau“, „Aš jaučiu“, „Aš noriu“, „Aš reikalauju“. Laikydami save pačiais geriausiais ir nuostabiausiais, narcizai visada akcentuoja tik savo savybes. Taip pat jie tiesiog privalo visus informuoti apie savo populiarumą, svarbius draugus ir neįtikinėtinus ryšius. Tai tam tikra išpūsto savivaizdžio atmaina, kai narcizas nesiliauja nuolat akcentuoti savo nuopelnus pasauliui. Tai jau net neapsiriboja vien kalbėjimu apie save.

Narcizai gali net aukoti pinigų labdarai – tik jie to nedarys, jei neturės galimybės informuoti likusio pasaulio apie savo kilnų poelgį. Priežastis paprasta – už jų gerą širdį turi būti atlyginta. Tyliai paaugoti šimtą dolerių fondui „Išgelbėk vaikus“ jiems negana. Tam, kad sulauktų pelnytų ovacijų iš savo įsivaizduojamų gerbėjų, jie būtinai turi apie tai paskelbti savo *Instagramo* ir *Facebooko* profiliuose.

Nerimą kelia tai, kad narcizų atstovų gausu net pasaulinių labdaros organizacijų „Gelbėkit vaikus“ ar UNICEF hierarchijose. Darbo jie padaro minimaliai, bet kolegų, kurie iš tiesų paskyrę savo gyvenimus labdarai, sąskaita mėgina kopti karjeros laiptais organizacijoje. Taip, tai ištirta.

Manymas, kad jie turi gauti visa, kas geriausia

Narcizai jaučiasi taip, tarsi jiems priklausytų visa, kas pasaulyje yra geriausio. Tai, be kita ko, pasireiškia tobulumo siekiu ir noru gauti patį skaniausią pyrago kąsnelį. Visai kaip mažas vaikas mano galintis daryti viską, ko tik įsigeidęs, taip ir narcizai elgiasi taip pat, nes mano turintys tam teisę. Dėmesio reikalavimas, įžeidinėjimai ar lipimas per

galvas, didžiausio atpildo gavimas įdėjus mažiausiai pastangų – narcizai nuoširdžiai mano, kad jiems visa tai priklauso vien dėl to, kokie jie yra.

Be to, jų prigimtinei teisė yra gyventi pačiame elegantiškiausiame name geriausiame rajone, vairuoti brangiausią automobilį ir vilkėti gražiausius drabužius. Sąrašą galima tęsti be pabaigos. Kai tik narcizas ko įsigeidžia, šį jausmą lydi neginčijamas argumentas, kad jiems tai iš prigimties priklauso. Tam nereikia jokių papildomų paaiškinimų. Kad ir kaip nelogiškai tai skambėtų, jiems atrodo savaime suprantama. Turint galvoje, kad savo atpildą narcizai turi gauti kuo greičiau, jie nė nedvejodami renkasi trumpesnius kelius.

Galios ir žinomumo siekimas

Narcizo akyse galia ir žinomumas – itin aukštai vertinami atributai. Tai jų vertės įrodymas, o juk to ir siekia narcizai – viešo pripažinimo. Dėmesys taip pat labai svarbus. Įdomu tai, kad dėmesys nebūtinai turi būti teigiamas. Neigiamas dėmesys geriau nei jokio dėmesio. Šiuo atžvilgiu narcizai primena mažus vaikus.

Blogiausia, kad narcizus, panašiai kaip psichopatus, traukia ten, kur koncentruojasi galia ir žinomumas. Vis dėlto, nesulaukę deramo savo svarbos pripažinimo, narcizai netrukus ima kelti bangas. Negavus taip trokštamo dėmesio juos gali net apimti lengva depresija.

Nuolatinio pripažinimo reikalavimas

Daug žmonių sunkiai dirba ir mėgsta už savo pasiekimus sulaukti pripažinimo. Tačiau tik tiek. Kitų žmonių išreikšto pripažinimo jiems visiškai užtenka. Tik ne narcizams.

Šie žmonės gyvena dėl nuolatinio pripažinimo ir liaupsinimo. Manydami, jog tai prigimtinei teisė, jie stengiasi jo gauti vis daugiau ir daugiau. Tai, pavyzdžiui, galėtų būti darbuotojas, nuolat bėgiojantis paskui savo bosą ir vykdamas jo pavedimus mainais už pagyras. Bet lygiai taip pat tai gali būti ir bosas, reguliariai perkantis savo komandai

pyragus, kad galėtų pasipuikuoti, kaip jis rūpinasi darbuotojais ir koks tarp jų yra populiarius.

Jų nenumaldomas liaupsų ir pripažinimo troškimas toks didelis, kad jie tiesiog privalo nuolatos papildyti šią pasitenkinimo savimi taurę. Aplinkiniams tai gali pasirodyti nesuprantama. Kodėl kažkam kiekvieną dieną reikia išgirsti, koks jis gražus, stilingai apsirengęs, įgudęs, sėkmingas ir populiarius?

Apgaudinėjimas ir manipuliavimas

Narcizai dažnai meistriškai geba įžvelgti kitų žmonių silpnąsias vietas. Jie visada pasirenkę pasinaudoti šiomis silpnybėmis, kad suklaidintų ir apgautų savo aukas. Kitų išnaudojimas jiems visiškai natūralus procesas. Dažnai jie abejingi kitų emocijoms, todėl jiems puikiai sekasi manipuliuoti kitais žmonėmis. Nejausdami jokios baimės dėl galimo demaskavimo, jie rizikuoja ir elgiasi taip įžūliai, kad dažnai gali būti sunku patikėti, kad jie tik apsimetinėja.

Kokias išvadas galime daryti?

Susipažinome su pagrindiniais narcisizmo požymiais. Pasitelkus tam tikrus psichologinius įrankius, kuriuos aptarsime šiek tiek vėliau, galima gana tiksliai pamatuoti šias savybes. Jei visose šiose srityse surinksite pakankamai aukštą balą, didelė tikimybė, kad esate narcizas klinikinėje prasme. Vis dėlto, tikslių diagnozę gali nustatyti tik kvalifikuoti specialistai, kurie specializuojasi konkrečiai šioje srityje. Tai padaryti gali tikrai ne kiekvienas psichologas, nes daug šios srities atstovų mano, kad narcisizmas ir net psichopatija yra išgydomi sutrikimai. Iš esmės, jie problemą sprendžia ne nuo to galo.

Daugybė eilinių žmonių turi tam tikrų narcisistinių bruožų, nors toks sutrikimas jiems niekada nebuvo diagnozuotas. Be jokios abejonės, mūsų visuomenė pati skatina tokią elgseną. Toliau knygoje išsamiau paanalizuosime tam tikras tokios elgsenos apraiškas ir pakalbėsime, kokią riziką tai kelia. Taip pat įvertinsime, ar būti narcizu „apsimoka“.

Skaitykite likusius
276 iš **304** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Kaip akimirksniu atpažinti, išvengti, o susidūrus apsaugoti save ir savo gyvenimą nuo itin toksiškų žmonių – narcizų.



Ar esate susidūrę su narcizu savo gyvenime? Ar pastebėjote, kaip vargina nuolatinis jo dėmesio troškimas, amžinas įsitikinimas, kad jis visada teisus (nors yra akivaizdžiai priešingai), beatodairiškas siekis daryti tai, ką nori, ignoruojant pasekmes, ir gluminantis noras viską ir visada kontroliuoti?

Naujausioje ir labiausiai provokuojančioje savo knygoje *Narcizai tarp mūsų* Thomas Eriksonas padės jums ne tik išsaugoti sveiką protą, bet ir suvokti, kaip reikia elgtis, susidūrus su narcizu, bei ką daryti, kad šiame procese išliktumėte laimėtojas (patikėkite, tai nėra lengva!). Narcizai – vienas pavojingiausių žmonių tipų, o šiuolaikinis pasaulis, atrodo, nenustoja skatines jų blogąsias savybes. Praktiška, tiksli ir žaisminga, ši knyga padės jums atpažinti narcizus ir gyventi laimingesnį ir sėkmingesnį gyvenimą.

- Kaip tampama narcizu?
- Kaip gyventi su narcizu?
- Kaip žinodami savo psichologinį tipą galite susidoroti su narcizu, kai jis atsiranda jūsų gyvenime?



FENOMENALUS PSICHOLOGIJOS BESTSELERIS

Jeigu jums patinka psichologinės knygos, nagrinėjančios asmenybės tipus, jūs privalote perskaityti „Narcizai tarp mūsų“.



ISBN 978-609-484-437-9



9 786094 844379

www.obuolys.lt

Knygos pigiau, idomybės ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



klaustykla.lt

Audio
knyga



Elektroninė
knyga