

OD ISTE AUTORKE

OSTATI ILI OTIĆI?
Kako preživeti vezu sa narcisom

Ramani Durvasula

***Znaš ti
ko sam
JA?***

**Kako sačuvati zdrav razum u eri
narcisoidnosti, bahatosti i drskosti**

Prevela s engleskog
Jelena Fišić

Laguna

Naslov originala

Ramani Durvasula

DON'T YOU KNOW WHO I AM?

How to Stay Sane in an Era of Narcissism, Entitlement, and Incivility

Copyright © 2019 by Ramani Durvasula, Ph.D.

Serbian translation copyright © 2021 by Laguna publishing house

ALL RIGHTS RESERVED

Informacije i saveti koje ćete naći u ovoj knjizi nisu zamena za stručnjake za mentalno zdravlje. Savetujemo da se javite svom lekaru u vezi s bilo kakvim zdravstvenim problemima, a posebno onim koji iziskuju postavljanje dijagnoze ili lečenje.

Maji i Šanti –
mojim muzama i srdašcima

Padmi –
mojoj istini i anđelu čuvaru

*Možda će i biti boljih vremena,
ali ovo je naše.*

SARTR

Sadržaj

Uvod	15
Šta znači „toksično“?	20
Zašto bi trebalo da vas bude briga	23
Put bez povratka	26
Ko je bio vaš prvi narcis?	28
Kako vam ova knjiga može pomoći da se nosite s toksičnim ljudima i odnosima	29
Zašto sam napisala ovu knjigu	34

Prvi deo

MAPA NARCISOIDNOSTI: IZBEGAVANJE TOKSIČNIH RUPA NA PUTU	37
--	----

PRVO POGLAVLJE: Narcisi, kreteni i tirani: Da li je „gad“ dijagnoza?	39
Narcis: nesigurni tiranin	41
Paradoks toksičnosti.	43
Da li su toksični ljudi srećni?	44
Šta je to narcisoidnost?	46
Može li se narcisoidna ličnost lečiti?	58

DRUGO POGLAVLJE: Anatomija narcisoidnosti i toksični međuljudski odnosi	64
Pet grupa narcisoidnosti	65
TREĆE POGLAVLJE: Kog je tipa vaš narcis?	128
Grandiozni „klasični“ narcis	129
Maligni narcis	130
Prikriveni/ranjivi narcis	132
Društveno osvešćen narcis	136
Benigni narcis	138
Ljudi s osećajem privilegovanosti	139
Kog je podtipa vaš narcis? (Nagoveštaj: trideset crta ličnosti mogu biti od pomoći)	144
Psihopata naspram sociopate naspram narcisa: toksični kontinuum	145
Narcisoidni obrasci u drugim poremećajima	150
ČETVRTO POGLAVLJE: Toksični univerzum: narcisoidni svetski poredak.	153
Zašto se zaljubljujemo u toksične ljude?	155
InTOKSIKacija slavom	159
Toksično igralište: društvene mreže	161
Pratite novac	166
Mera uspeha	171
Toksična muškost	174
Obrazovanje	176
Konzumerizam i materijalizam	179
Nju ejdž narcisoidnost	182
Koji je vaš brend?	184
PETO POGLAVLJE: Kako (ne) odgajiti narcisa.	187
Okvir za razumevanje <i>uzroka</i> narcisoidnosti	188
Paradoksalni problemi udovoljavanja	201
Da li je ovo generacija roditelja koja se previše trudi da ispravi stare greške?	203

Dete kao hiperpotrošač	205
Formula za odgoj narcisa	207

Drugi deo

TOKSIČNI NARCISI U VAŠEM ŽIVOTU 215

ŠESTO POGLAVLJE: Narcis u krevetu 217

Poučna priča	219
Transakcioni odnosi s narcisima	222
Bombardovanje ljubavlju: početak toksične ljubavne veze	223
Zašto ostajemo u takvim vezama?	225
Znamo da ne treba to da radimo	227
Toksični porez na vaše zdravlje	229
Lažna nada koja održava toksične veze u životu	231
Šta je ljubav?	235
Mantra veze s narcisoidnom osobom	237
Nevernost	239
Saroditeljstvo s narcisom	241
Nasilje u porodici	248
Zaključci: toksični partneri	251

SEDMO POGLAVLJE: Narcis koji vas je vaspitao 258

Ključne karakteristike narcisoidnog roditelja	260
Uticaj narcisoidnog roditelja na dete	263
Nestabilni temelji koje postavljaju narcisoidni roditelji	266
Možete li – i treba li – da ostanete u kontaktu s njima kad odrastete?	277
Da li vaš toksični roditelj utiče na vaš stil roditeljstva?	279
Drugi roditelj	280
Posledice imanja narcisoidnog roditelja	282
Iver ne pada daleko od klade	283
Zaključci: toksični roditelji	284

OSMO POGLAVLJE: Narcis na poslu 288

Čari tirana 290

Toksični lideri #svepovređuju 294

Šta je starije – narcisoidnost ili vođstvo? 299

Zašto teorija moralnog čišćenja ne uspeva kod narcisoidnih
šefova 302

Vaše narcisoidne kolege. 303

Zašto ste uopšte prihvatili taj posao? 305

Nije pošteno 307

Zaključci: toksični šefovi i kolege 308

**DEVETO POGLAVLJE: Drugi narcisi u vašem životu
(braća, sestre, prijatelji, šira rodbina). 316**

Braća i sestre 319

Zaključci: toksična braća ili sestre 322

Prijatelji. 324

Zaključci: toksični prijatelji. 328

Tazbina 329

Zaključci: toksična tazbina 331

Toksična osoba koju ne poznajete 332

DESETO POGLAVLJE: Narcis kojeg ste vi odgojili 334

Rastanak od sopstvenog deteta: bolno iskustvo 336

Kako zaštititi svoje zdravlje i bogatstvo 338

Krivica i žaljenje 339

Toksična adolescencija – možda je to samo privremeno . . 340

Zaključci: toksična deca 341

Treći deo**KAKO SAČUVATI ZDRAV RAZUM
U NARCISOIDNOM SVETU 345****JEDANAESTO POGLAVLJE: Jednostavan vodič za
preživljavanje 347**

Sindrom Čarlija Brauna	348
Zatvaranje kapije.	350
DVANAESTO POGLAVLJE: Šira slika.	375
Habituacija na narcisoidnost	377
Vrtlog blagostanja	378
Era drskosti.	382
Globalna narcisoidnost	390
TRINAESTO POGLAVLJE: Posledice	393
„Prava narcisa“	394
Opasnost zaista postoji	396
Možemo li to da sprečimo?	398
Oni su naprosto takvi	400
„Granica“	402
Zatvorite branu.	404
Nagoveštaji za uzbunu	405
Porodični obrasci	406
Dovoljno ste dobri.	407
Ne očekujte pravdu	409
Kristalna kugla	412
ČETRNAESTO POGLAVLJE: Srećan kraj na moderan način	415
Otvorite kapiju dobrim ljudima	416
Cenite svoje ožiljke	417
Globalni komšiluk dobrote i ljubavi	418
Prelaz s preživljavanja na rast.	419
Novi počeci.	421
<i>Bibliografija</i>	<i>423</i>
<i>Izjave zahvalnosti</i>	<i>432</i>
<i>O autorki.</i>	<i>437</i>

UVOD

Kad vam neko pokaže kakav je, odmah mu poverujte.

MAJA ANDŽELU

U julu 2017. godine dvadesettrogodišnji muškarac, koji je leteo prvom klasom od Sijetla do Pekinga, pojurio je ka izlazu za slučaj opasnosti, 45 minuta od početka leta. Pokušao je da otvori vrata dok je avion bio u vazduhu, ali kabinsko osoblje ga je u tome sprečilo. Kad su pokušali da ga zaustave i obuzdaju, on se branio urlajući na njih: „*Znate li vi ko sam ja?*“ (Izgleda da niko to nije znao – ispostavilo se da je mladić dobio mesto u prvoj klasi zahvaljujući rođaku koji je radio u toj avio-kompaniji.)

U julu 2014. godine Konrad Hilton III leteo je za London prvom klasom. Odmah po ukrcavanju počeo je da uznemirava svoje saputnike i naziva ih „seljacima“, nasrnuo je na stjuardesu i tokom desetočasovnog leta neprestano je psovao. Tvrdio je da mu se to i ranije dešavalo i da ga je otac spasavao iz takvih situacija. Kažu da je govorio: „Mogu da se postaram za to da za pet minuta svi dobijete otkaz. Poznajem vašeg šefa! Moj otac će platiti kauciju; već je to ranije radio. Prošlog puta je platio 300.000 dolara.“ Odredili su mu kauciju od 100.000 dolara i pristao je na nagodbu priznavši krivicu za fizičko nasilje kako bi odustali od savezne optužnice protiv njega.

Slučajevi izliva besa zbog osećaja privilegovanosti prilično su učestali. Godine 2009. Majli Sajrus je u jednoj hamburgeriji izjavila: „Da li se ti to šališ? Ne prepoznaješ me? Ja sam Majli Sajrus.“ Takođe 2009. godine Dina Lohan (majka glumice Lindzi Lohan) rekla je u noćnom klubu: „Znate li vi ko sam ja? Pravite ogromnu grešku... Ogromnu!“ (Dobija dvostruke poene za citiranje *Zgodne žene*.) Godine 2006. Dejvid Haselhof promumlao je na Vimblدون: „Samo želim piće. Znaš ti ko sam ja?“ Godine 2012, nakon što je slomila sto na kom je igrala, dok su je izvodili iz kluba, Rijana je vikala: „Znaš ti ko sam ja?“ Šaja Labaf je 2014. godine, na pauzi tokom brodvejske predstave *Kabare*, remetio javni red, nakon čega je zagalamio: „Znate li vi ko sam ja, dođavola?“ Alek Boldvin je 2014. godine, pošto su ga kaznili zbog vožnje bicikla u pogrešnom smeru na Junion skveru u Njujork Sitiju, rekao: „Jebeš ti ovo! Ovo su gluposti! Znate li vi ko sam ja?“ Kad je 2007. godine u *Banana ripabliku* njena kreditna kartica odbijena, Fej Danavej je dreknula: „Znaš ti ko sam ja? Ja sam Fej Danavej!“ U korejskom spa centru 2013. godine, nakon što je osoblje osudilo njene tetovaže, Margaret Čo besno je zagrmela: „Znate li vi ko sam ja? Ja sam Margaret Čo.“

Ne ponavljaju samo naše voljene slavne ličnosti ovu mantru današnjice – to rade i ljudi koji lete prvom klasom, poput anonimnog momka na letu od Sijetla do Pekinga. Ponavljaju je i gosti restorana, od bistrea s Mišlenovim zvezdama do lokalnih štandova sa hot-dogovima. Elitni putnici takođe imaju napade sindroma „Znaš ti ko sam ja?“ (ZTKSJ) kad ih ne prebace u višu klasu tokom leta. (*Znate li vi ko sam ja? Ja sam platinasti/dijamantski/elitni član vašeg kluba*.) Iz nekog razloga na putovanjima ti ljudi posebno naglašavaju svoj položaj, što je svojevrsni zadirjujući paradoks. Ti ljudi ne žele da poštuju bilo kakva pravila, ali izričito zahtevaju da ih drugi poštuju. (Na primer, jedan ljutiti putnik žalio se na *Trip advajzoru* da je previše ljudi u premijum salonima na aerodromima i bio je besan što avio-kompanija nije zanemarila pravila zbog njegove porodice koja nije platila propusnicu za taj salon.)

Ovako nešto se ne dešava samo na letovima. Tako se ponaša i neki muškarac u malom gradu koji dugo čeka u lokalnoj prodavnici (*Znate vi ko sam ja? Ja sam vlasnik najveće vodoinstalaterske firme u gradu!*), ili žena u crkvi koja se vređa zato što nije dobila najbolje mesto tokom praznične službe (*Znate li vi ko sam ja? Već godinama dolazim u ovu crkvu i dajem donacije.*). Nešto slično nedavno sam videla i na parking u ispred supermarketa u mom gradu. Stariji čovek u „nafriziranom“ mustangu vikao je na stariju ženu koja je gurala psa u kolicima: „*Znaš ti ko sam ja? Mogu da kupim i prodam i tebe i tvog glupog psa!*“ Onda se bučno parkirao na mesto za osobe s invaliditetom, iako nije imao odgovarajuću nalepnicu.

„Znaš ti ko sam ja“ je pomodna fraza i očigledno mantra narcisa i onih koji se osećaju privilegovano. Rečnik *Urban dikšneri* (*Urban Dictionary*) čak je i imenovao ovu pojavu, te je ona u krugovima na internetu poznata kao ZTKSJ (DYKWIA). Ovaj rečnik ne nudi druge definicije, već pruža spisak sinonima, među kojima su i reči „pompezan“, „umišljen“, „uštogljen“, „razmetljivac“ i „kreten“. Ovo nam može biti početna pozicija, koja će odrediti ton knjige, jer se često na ovako nešto samo nasmejemo i mislimo da je to „tuđ problem“. Ipak, možemo nešto da naučimo od tih ljudi sa stavom ZTKSJ, koji su svuda oko nas.

Sam ovaj izraz ukazuje na nedostatak samosvesti i grandiozni osećaj privilegovanosti. Zašto bi iko znao ko ste vi ako nije u stalnom kontaktu s vama? Na primer, mogla bih da upotrebim tu frazu u razgovoru sa svojom decom kad bi me ona, kad odem po njih u školu, upitala: „Ko si ti?“ U tom slučaju mogla bih da odgovorim: „Znate vi ko sam ja? Ja sam vaša majka.“ Ljudi sa stavom ZTKSJ misle da su toliko posebni da bi trebalo da ih drugi ljudi poznaju, ili da im njihov položaj obezbeđuje određene privilegije, čak i ako to ide na štetu drugih. Takav stav mogu imati slavne ličnosti, bogataši, članovi kraljevskih porodica i, najčešće, megalomani. Moramo zapamtiti i da je taj položaj relativan. U svom gradiću, kraju ili na poslu možete biti najbitniji muškarac ili najbitnija žena, ali verovatno niko izvan tog kruga ne zna ko ste

vi. Slava i položaj mogu da budu lokalnog ili globalnog karaktera (ili isključivo u nečijoj glavi).

U nekim slučajevima glavni razlog za ponašanje ljudi u stilu „Znaš ti ko sam ja?“ jeste to što su pod dejstvom alkohola, droge ili nekakvih lekova. Droga i alkohol umanjuju svest o vrednosti i utiču na rasuđivanje, zbog čega se dotična osoba ponaša razulareno, ponekad i agresivno, i kod nje se raspiruju paranoja, bes, neprijateljsko ponašanje i zbunjenost. Stoga, pogubna kombinacija izmenjenog stanja uma i interakcije s ljudima koji očekuju uobičajeno društveno-prihvatljivo ponašanje i poštovanje zakona (npr. čekanje u redu, vožnja u treznom stanju, govor normalnim tonom, bez upotrebe psovki, plaćanje računa) uzrokuje iznenadno pogoršanje ponašanja koje, zbog osećaja osobe da treba da bude privilegovana, kulminira čim je opomenu zbog neadekvatnog ponašanja.

Druga grupa ljudi koja izgovara ovu frazu možda je mentalno bolesna ili ima problem s doživljajem stvarnosti (npr. te osobe mogu biti psihotične ili sumanute). Oni smatraju da su posebni, i to ne zbog očiglednih statusnih simbola u društvu, poput slave, društvenog položaja ili bogatstva, već zbog svojih sumanutih verovanja u to da ih je izabrao neki duhovni vođa ili da su nekakvi predstavnici trećeg Saturnovog satelita. Ovakvo sumanuto ponašanje može da bude deo maničnih epizoda kakve se javljaju kada osoba boluje od bipolarnog poremećaja. Nakon lečenja manije ili drugih mentalnih poremećaja ova vrsta osećaja privilegovanosti trebalo bi da se ublaži. Drugi elementi izgleda ili ponašanja dotične osobe tokom izliva besa zbog osećaja privilegovanosti često su dobar pokazatelj da on ili ona boluju od neke mentalne bolesti (npr. ako se aljkavo oblače, čudno izgledaju ili prave neobične i besmislene fizičke pokrete). Tim ljudima je potrebno lečenje i njihovo stanje se mora pratiti jer je takvo njihovo ponašanje samo deo šireg konteksta – mentalne bolesti.

U ovoj knjizi usredsređićemo se na toksične, narcisoidne, teške ljude koji smatraju da treba da budu privilegovani. To su psihološki problematična deca, koja veruju u sopstvenu grandioznost.

Na stranicama koje slede detaljnije ćemo razmotriti pojam narcisoidnost i osećaj privilegovanosti, koji u Americi, a sve više i u drugim krajevima sveta, postaju nova normalnost. Ti ljudi zaista veruju da su posebni i da za njih pravila ne važe. Vrlo često gotovo detinjasto veruju u to i zbog toga se iskreno iznenade, pa i razbesne kad ne dobiju poseban tretman, na koji, smatraju, imaju prava.

Obratite pažnju na ljude koji govore „Znaš ti ko sam ja“ u vašem okruženju. Možda neće uvek izgovoriti baš celu tu frazu, već će to reći na malo drugačiji način. Glasno će uzdisati, kolutati očima i stavljati drugima do znanja da smatraju da se prema njima ne odnose s poštovanjem zato što moraju da čekaju i gube vreme. Čudno ćete pogledati njih ili druge ljude u prostoriji prećutkujući pitanje: „Da li se oni zaista tako ponašaju?“ Vrlo često ih i ne opominjemo zbog toga, što je mudro, jer to i ne bi imalo svrhe. Samo bi izbio nezdravi sukob i time bismo sebi pokvarili dan. „Znaš ti ko sam ja?“ je pesma koju peva hor narcisa, a koja odjekuje iz sala za sastanke, sudnica, učionica i raznih drugih prostorija širom sveta.

Jesu li Amerikanci narcisoidniji od drugih? Istraživanje iz 2015. godine, koje su sprovedi Džoša Miler i Džesika Mejpls s Univerziteta u Džordžiji, kao i njihove kolega s univerziteta širom sveta, pokazuje da Amerikanci imaju takvo mišljenje o sebi. To istraživanje pokazalo je da Amerikanci smatraju svoje sunarodnike generalno narcisoidnijim od svojih bliskih prijatelja i rodbine, kao i da sami Amerikanci svoje sunarodnike vide kao neljubaznije i asocijalnije od pripadnika drugih naroda. Osim toga, ispitanici iz drugih zemalja veruju da su Amerikanci narcisoidniji i konflikt-niji od njihovih sunarodnika. Bilo da je razlog tome činjenica da mi, Amerikanci, visoko cenimo individualnost, naša privrženost kapitalizmu, naš kulturni etos, koji podrazumeva predvodnički duh i kalvinističku radnu etiku, naše obožavanje slavnih ličnosti ili sklonost ka takmičenju, izgleda da se narcisoidnost povezuje s Amerikom koliko i pita s jabukama.

U vreme kad sam potpisala ugovor za ovu knjigu, više skandala odjeknulo je Holivudom, a onda i celom zemljom. Sve je počelo optužbama protiv Harvija Vajnstina, a usledile su optužbe protiv

medijskih i filmskih zvezda, poput Meta Lauera, Bila O’Rajlija, Kevina Spejsija, Marija Batalija, i brojnih biznismena, političara, slavnih kuvara i tehnoloških gurua. Dvadeset devetog decembra 2017. godine *Los Angeles tajms* objavio je naslov „Nakon Vajnstina na svakih 20 sati po jedna moćna osoba biva optužena zbog zlostavljanja“. U ovom slučaju ljudi su *tačno* znali ko je optužen. Dokazi za njihovo loše ponašanje jesu optužbe za seksualno zlostavljanje, napastovanje, maltretiranje i drskost, a u većini slučajeva ponašali su se besno, imali su izlive gneva, bili su bahati, maltretirali su žrtve, kontrolisali ih, svetili im se i vladali njima putem straha i zastrašivanja – a sve to pod okriljem nekažnjivosti. Malo ljudi je imalo hrabrosti da ih razotkrije zbog realnih strahova od njihove odmazde. Te muškarce su štitile i institucije u kojima su radili, a koje su radije birale da žrtvuju žene ili druge niže rangirane zaposlene koji su podneli tužbe nego svoje zlatne koke. Osećaj privilegovanosti je vladao i do potencijalne propasti i javnog poniženja moćnika, kao i pokreta poput *#metoo* većina tih muškaraca bila je nedodirljiva. Mnogi od njih, ako ne i većina, i dalje su nedodirljivi.

Šta znači „toksično“?

Godine 2018. *Oksfordov* rečnik izabrao je reč „toksično“ za reč godine, i to ne zato što se svet zainteresovao za hemikalije. Ljudi su pretraživali fraze „toksična muževnost“, „toksični ljudi“ i „toksična kultura“. *Oksford* pruža razne definicije pojma „toksičan“, uključujući tu i objašnjenje „veoma loš, neprijatan ili štetan“. Za naše potrebe to je suviše uopštena definicija. Znamo da „toksičan“ znači i „otrovan“, pa samim tim i nešto što izaziva bolesti ili smrt.

Problem u ovoj knjizi, mom radu i razgovoru o ovoj temi jeste terminologija – treba pronaći pravu reč koja obuhvata taj trougao narcisoidnosti, osećaja privilegovanosti i toksičnosti. Nisu u pitanju sasvim odvojeni pojmovi; među njima postoji

dosta preklapanja, ali i specifičnosti. Kada nekog okarakterišete kao „toksičnu osobu“ ili neku vezu, situaciju ili nečije ponašanje opišete kao „toksično“, to obično podrazumeva da ta osoba ili veza nisu dobri za nas. Te osobe su mahom neprijateljski nastrojene i sklone sukobima, a karakterišu ih kritičnost, sitničavost, prezir, arogantnost ili svadljivost ili pak sve prethodno navedeno. Ponekad toksičnoj osobi nedostaje empatije, misli da je privilegovana, površna je, puna besa, pasivno-agresivna ili prezriva. Iako je sam koncept toksičnosti subjektivan, većina ljudi ume da ga prepozna. Postoje neka univerzalna slaganja oko osobina toksičnih osoba (nedostatak empatije retko kome prija), ali nečiji „toksični šef“ za nekog drugog je „strog mentor“.

Toksični ljudi ne moraju da budu toksični prema svima, što dodatno usložnjava situaciju. Neki ljudi su tirani prema svima – prema svima se loše ophode – ali većina je suviše pametna za to. Toksični ljudi uglavnom imaju svoje mete i ljude s kojima su bliski, jer kada bi svi mislili da su užasni, ne bi mogli da napreduju u karijeri. Oni mogu da budu užasni prema svojim zaposlenima, dok u svojim porodicama mogu važiti za odane očeve ili posvećene majke (ili obrnuto). Oni mogu varati svoje bračne partnere, a imati brojne obožavaoce. Toksični ljudi mogu seksualno zlostavljati i napastovati žene, a da pritom ljudi i dalje žele da rade s njima jer misle da će tako brže napredovati u karijeri. Oni mogu da budu šarmantni prema svojim bogatim komšijama, prijateljima iz kantri-kluba ili osobi na jahti pored sebe, a istovremeno mogu ponižavati svoje zaposlene, pomoćno osoblje i sve koji su im na usluzi. To može da bude i majka koja podržava svoje dete „zbog kojeg porodica dobro izgleda“, ali žrtvuje ili zanemaruje svoju ostalu decu koja nisu zablistala u javnosti ili nisu tako uspešna.

Problem je u tome što ljudi različito doživljavaju toksične osobe. Jedna od izjava koje me najviše razbesne kad slušam priče o narcisu koji je zlostavljao nekoga glasi ovako: „On je oduvek bio dobar prema meni. Ne razumem otkud sad to.“ Zbog narcisovog nedoslednog ponašanja, žrtve njegovog nasilja ponekad slušaju ovakve izjave drugih ljudi, koje ih samo dodatno povređuju.

Narcisi u ljudima vide zgodne prilike i instrumente za postizanje ciljeva, te se tako i ophode prema njima. Dokle god ste od koristi narcisu, on ili ona pobrinuće se da se osećate kao da i samo sunce sija samo zbog vas. Kad im više ne budete potrebni, oblak će brzo zakloniti sunce. Zaista je neverovatno koliko je ljudi poput plastelina u rukama narcisa.

S te subjektivne tačke gledišta, toksične su osobe, veze ili situacije koje kod drugih ljudi izazivaju nelagodu i mučninu. Imajući to u vidu, moramo biti svesni toga da se ti obrasci ponašanja polako razvijaju. Baš kao od azbesta ili nekog drugog otrova u vašoj okolini, od toksične osobe ili situacije biće vam loše tek nakon nekog vremena – to se neće desiti preko noći. Iako nezgodni, narcisoidni i bahati ljudi, čije ćemo obrasce ponašanja istraživati, često razvijaju toksične odnose. To nije uvek tako, pa ćemo te termine koristiti na razne načine u ovoj knjizi. Nisu svi ljudi s osećajem privilegovanosti narcisi, ali skoro svi narcisi imaju osećaj privilegovanosti, što ćemo takođe objasniti.

Zanimljivo je to što sam se našla na meti kritike kolega koji se bave mentalnim zdravljem zbog toga što sam „neprijatna“ prema ljudima koje opisujem kao „toksične“. Ako malo bolje razmislim, mogu da razumem njihovu kritiku. Karakterišući ljude na tako prezriv i sramotan način, otpisujem ih kao ljude koji nisu vredni razmatranja. Mučila sam se da pronađem reč kojom bih opisala osobe koje svojim rečima, ponašanjem, stavom i emocionalnim izrazom neprestano nipodaštavaju, dehumanizuju i zlostavljaju druge ljude. Ipak, uzimam u obzir to da postoje brojni „razlozi“ za to što se neki ljudi ponašaju neprijateljski, narcisoidno, neprijatno i agresivno i znam da i oni imaju svoju pozadinsku priču. Samo hoću da kažem da, kad vas neko zlostavlja, to boli i s vremenom takvo ponašanje uzima danak. Da, „toksično“ nije lepa reč, ali njome i ne opisujem lepe obrasce ponašanja. Niko ne bi smeo da bude bilo čija vreća za udaranje. Baš niko.

Toksično ponašanje povezuje se sa crtama ličnosti koje odgovaraju narcisoidnim, antagonističkim, psihopatskim, neuravnoteženim i pasivno-agresivnim stilovima ličnosti. Takve ličnosti

često nanose veću štetu ljudima oko sebe od bilo kojih drugih poremećaja ličnosti ili mentalnih bolesti koje proučavamo. Ljudi koji poseduju ove obrasce ličnosti možda ne doživljavaju nikakve neprijatnosti, ali ljudi oko njih ih sigurno doživljavaju. Ovo nije „moralna“ osuda, niti optužba na račun ljudi s ovakvim obrascima ličnosti; ovo je optužba na račun *tih obrazaca*. Oni su razorni, obmanljivi i štetni.

Zašto bi trebalo da vas bude briga

Koga briga? Nemilosrdne vođe oduvek su deo istorije. Bilo u avionima, restoranima, školama, crkvama, bilo na ulici, bahati su oduvek stvarali drugima probleme. Obožavanje slavnih ličnosti i njihovo bahato ponašanje postoje otkako postoje slavne ličnosti i tajkuni. Zar to nije već ispričana priča?

I da i ne. Obrasci bahatog, narcisoidnog i toksičnog ponašanja s izlivima besa u javnosti u porastu su. U proteklih nekoliko godina pomodna reč je „narcisoidnost“, a tom temom počela sam da se bavim u svojoj knjizi *Ostati ili otići? Kako preživeti vezu s narcisom*. Tom svemoćnom reči na N opisujemo predsednika SAD, kao i druge svetske vođe, direktore, senatore, političare, vođe institucija, sportiste, oligarhe, pale producente, glumce i razne druge ljude.

Ali šta nas briga za toksičnost i narcisoidnost ljudi koje viđamo u naslovima u novinama, a ne u svojim privatnim životima? Da li njihovo ponašanje zaista utiče na našu svakodnevicu? Da li je za mene kao osobu bitno to što je stanar Bele kuće postovao besan tvit? Da li treba da reagujem ako stend-ap komičar, zvezda sitkoma ili muzičar B-produkcije objavi neku rasističku glupost? Da li na mene utiče to što neki producent seksualno zlostavlja svoje zaposlene koje ne poznajem? Kakve veze grandiozno i besno baljezganje šefa neke kompanije s drugog kraja države ima sa mnom? Ako nisam ni u kakvom odnosu s tom osobom, zašto bi me bilo briga za to?

Trebalo bi sve da nas bude briga.

Izgleda da riba zaista smrdi od glave ka repu. Bujanje ljudske toksičnosti i narcisoidnosti kod političkih i korporativnih vođa, slavni ličnosti i drugih zvezda najavljuje iste pojave kod ostatka društva. Svuda oko nas možemo primetiti bahato ponašanje ljudi – u avionima, hotelima, restoranima, na auto-putevima i biciklističkim stazama, na dečjoj fudbalskoj utakmici i u učionicama. Vi ste svedoci toga, kao i vaša deca i svi u vašem okruženju. Osećaj privilegovanosti, narcisoidnost, arogantnost i toksično i agresivno ponašanje i ophođenje ljudi prema drugima postaju novo normalno stanje. Ljubaznost više nije na ceni, naročito kod muškaraca, a na saosećanje i ranjivost gleda se kao na slabosti. U današnje vreme, ako smo saosećajni, postajemo meta za manipulaciju ili iskorišćavanje. Divimo se „snažnima“, a sve više se snažnima smatraju drski, kontroverzni i grubi ljudi, tj. svi koji nisu ljubazni, puni poštovanja i razboriti. Loše ponašanje ljudi s vrha lanca ishrane i onih koji imaju najviše uticaja na naše društvo zatrovali su čitav prostor oko nas. Oni su odredili ton. Ljude pokreće verovanje da baš oni zaslužuju poseban tretman i da pravila za njih ne važe, pa to vrlo lako prerasta u kaos. Nemaran stav prema okolini zavladao je celim svetom. Mnogi bogati i moćni ljudi izjavljuju: „Govoriću šta god želim i ne zanima me koga ću time povrediti“, a onda svojim novcem rešavaju probleme koje su izazvali. *Živimo u doba zarazne narcisoidnosti, arogantnosti i toksičnosti.* To pogađa sve nas, bilo kao svedoke tog stanja, utiče na naše ponašanje, bilo tako što i sami bivamo povređeni. Ljudi oponašaju druge ljude: što duže gledamo takvo ponašanje drugih, veća je verovatnoća da će nas taj toksični tornado usisati.

Postoji i akcelerator za današnji toksičan i narcisoidan svet: društvene mreže. One neće nestati u skorije vreme, a glavno su sredstvo komunikacije, informisanja i sve češće instrument za izgradnju identiteta. Gomila ljudi objavljuje svaki trenutak iz svog života preko *Fejsbuk lajva*, *Instagrama* ili u ulozi influensera, što sve kod njih stvara plodno tlo da smatraju opravdanim da pitaju „Znaš ti ko sam ja?“, a čini se da to potcrtava neke dublje

nesigurnosti koje su zavladaale našom kulturom i pojedincima koji su njen deo.

Ova knjiga povešće vas u obilazak ružnog naličja ovog novog sveta toksičnog, neprijatnog i neprijateljskog ponašanja, kao i odnosa koji počivaju na osećaju privilegovanosti i narcisoidnosti. Zbog sopstvenog zdravlja morate pokušati da razumete taj svet, jer on *utiče* na vas. Ako čitate ovu knjigu, verovatno imate barem jednu toksičnu, narcisoidnu, bahatu i „tešku“ osobu u svom životu – bilo da je reč o supružniku, partneru, kolegi, šefu, bratu, sestri, prijatelju, bilo da se radi o komšiji. Možda redovno svedočite takvoj vrsti ponašanja – vikanju razjarenih mušterija, izlivima besa tokom vožnje, neprijatnim sukobima u metrou, dizanju frke u restoranima ili jednostavno čitate vesti i aktivni ste na društvenim mrežama. Možda ste dovoljno puta prisustvovali ispadima u stilu „Znaš ti ko sam ja?“ i želite da rešite taj problem i proverite kako to utiče na vas.

Nisam ni sanjala da ću se vratiti ovoj temi; dovoljno mi je teško bilo da pišem o narcisoidnosti i intimnim vezama u mojoj prethodnoj knjizi. Sama činjenica da treba proširiti tu temu da bismo bolje razumeli u šta se ovaj svet vrlo brzo pretvorio – svet bahatih, narcisoidnih, toksičnih i arogantnih ljudi – bila mi je preteška (i deprimirajuća). Međutim, videla sam tugu u svetu, na terapijama s pacijentima, kod svojih studenata, kolega, prijatelja i voljenih osoba. Osetila sam tu težinu u vazduhu. Ljudi su se povlačili, postajali anksiozni, apatični, stidljivi, razbolevali su se i, što je najgore, osećali su se bespomoćno i sve beznadežnije. Moji pacijenti, koji mi pričaju o različitim problemima, istovremeno su se borili sa sličnom čamotinjom zbog nesigurnosti, neprijatnosti i neizvesnosti. Uz to, živim u Los Anđelesu, verovatno jednom od najbolje očuvanih prirodnih staništa za proučavanje narcisoidnosti i osećaja privilegovanosti. Ako želite da proučavate kornjače, idete na Galapagos; ako vas zanimaju pingvini, preselite se na Antarktik. Ako želite da proučavate toksične ljude i narcisoidnost, Los Anđeles je epicentar tog problema. To je grad jedne industrije – šou-biznisa, koji je površan i pun zvezda

koje traže potvrdu, zavidne su, manipulativne i megalomani. Milioni ljudi ponavljaju: „Pogledaj me! Ne, pogledaj mene!“ (Živim u Los Angelesu više od 25 godina i na neki komplikovan način ga volim; da živim negde drugde, verovatno ne bih počela da proučavam i kritikujem narcisoidnost; ovde svi ili pokazuju znake narcisoidnosti ili ona na njih bolno utiče.) U nekim svojim delovima ova knjiga je polemičkog tipa, ponekad je priručnik za preživljavanje, pokatkad vodič ili zbirka recepata, povremeno se bavi klasifikacijom, nekad je mapa, a katkad manifest nade. Ona ne pruža nadu da će narcisoidnost početi da jenjava ili da će se narcisi popraviti, već da će pojedinci uvideti dobrotu u sebi i da će se pozabaviti finom veštinom samoočuvanja. *Nikad nije kasno da povratite kontrolu nad svojim životom i otmete se kontroli individualne i društvene narcisoidnosti.*

Put bez povratka

Godine 1979. pisac, istoričar i akademik Kristofer Laš napisao je jednu od najproročijih knjiga o narcisoidnosti *Narcistička kultura: američki život u doba smanjenih očekivanja* (*The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*), što ga praktično čini Nostradamusom narcisoidnosti. Krajem sedamdesetih Laš je ukazivao na to da američko društvo polako skreće u pravcu patološke narcisoidnosti. Upirao je prstom u rastuće „pokrete samorazvoja i samopoboljšanja“ i tvrdio da oni potkopavaju važnost izgradnje zajednica i kolektivnih društvenih struktura, kao i da uzrokuju gubitak verovanja i u naše vođe i u pojedince. Laš je pronicljivo primetio da narcisoidnost kao patološki obrazac sam po sebi možda i nije u porastu, već da ga možda psihijatri i psiholozi brže uočavaju. On je već usmerio pažnju ka promeni u društvu u korist uspeha po svaku cenu i radne etike koja je udaljavala pojedince od zajednice i porodice i jačala u njima patološku usredsređenost na same sebe. Nije prezao ni od

čega i preispitivao je i svete gralove, uključujući tu i obrazovanje (za koje je takođe tvrdio da je postalo sredstvo samopoboljšanja i instrument za održavanje sve autoritativnijih struktura), a osvrnuo se i na proces pretvaranja obrazovanja u robu – problem koji nas danas još više muči. Predvideo je industriju fizičkog samopoboljšanja i prevazilaženja starenja – bitku koju bijemo botoksom i kozmetičkim operacijama dok se borimo protiv prirodnih procesa u telu. Na taj način pokušavamo da negiramo godine koje prolaze i da na starenje gledamo kao na veliku neugodnost, jer zbog grandiozne narcisoidnosti ne možemo da se pomirimo sa činjenicom da nas um i telo s godinama izdaju.

Najznačajnija stvar u vezi s Lašovim opažanjima i njegovom tezom jeste to što je on već tada jasno upozoravao na opasnosti koje narcisoidnost nosi. Međutim, u tom trenutku bilo je već prekasno. Krenuli smo putem bez povratka – osamdesetih su se i globalna i domaća privreda zauvek promenile. Sopstvo je postalo najcenjenije, a materijalizam, konzumerizam, političke strukture i vlade počeli su da hrane naše nesigurnosti. Laš je hrabro ustvrdio da sve strukture – porodica, škole, vlade, korporacije – idu u prilog narcisoidnosti tako što je podstiču na sve moguće načine. Među najvećim mudrostima koje su ikad izrečene o narcisoidnosti jeste i njegova: „Izgleda da je narcisoidnost najbolji način da se nosimo s napetostima i anksioznostima modernog života. Društveni uslovi koji su preovladali izvlače na videlo narcisoidne crte ličnosti koje su u manjoj ili većoj meri prisutne kod svih. Ti uslovi preobrazili su i porodicu, čija je uloga da oblikuje osnovnu strukturu ličnosti. Društvo koje strahuje da nema budućnost verovatno neće mnogo pažnje obraćati na potrebe sledeće generacije...”

Znali smo da nam se to sprema i dozvolili smo da se to i dogodi. Lašova teza pogodila je suštinu i još je relevantnija četrdeset godina kasnije. Međutim, mi nismo slušali, učili, niti obraćali pažnju na to i eto gde smo završili. Krenuli smo putem bez povratka i ne verujem da to možemo da promenimo. Kako onda da spasemo svoju decu, porodice, svoje zajednice i sebe same?

Ko je bio vaš prvi narcis?

Svi se sećaju svog prvog narcisa. Ko je bio vaš? Ako je u pitanju neko od vaših roditelja, znači da od samog početka imate posla s narcisima. Možda se sećate nekog rođaka koji vas je nipodaštavao u detinjstvu ili pak zadirkivanja zlurade devojke iz srednje škole. Možda je to čak bio vaš prvi partner.

Budući da deca ne prepoznaju ovu pojavu, ne samo da tu osobu neće okarakterisati kao narcisoidnu ili toksičnu već će preuzeti krivicu za njeno ponašanje – krivice sebe što nisu dovoljno dobra deca, jer, da jesu, njihova majka ili otac bili bi zadovoljni. Čak i kad se prvi susret s narcisom dogodi tek u odraslom dobu, mnogi ljudi i dalje ne znaju sa čime imaju posla. Primila sam bezbroj mejlova i radila s gomilom pacijenata koji su decenijama trpeli snishodljive, okrutne, lažljive, neverne, sebične, hladne, proračunate, osvetoljubive, distancirane i bahate partnere i ne shvatajući o čemu je tu reč.

Ako se osvrnete i razmislite o prošlosti, sigurno ćete se setiti svog prvog narcisa. Taj odnos značajno je uticao na vas i možda i dalje utiče na načine kojih možda niste svesni. Taj prvi (ili drugi ili treći) odnos s narcisom možda će uticati na vaše odluke, vaše samopoštovanje i vaše aspiracije – dok to ne otkrijete i ne zaustavite taj iscrpljujući proces. Što se same terminologije tiče, termin „narcisoidna veza“ korišću naizmenično s terminom „veza s narcisom“, jer je značenje isto. Iako veza sama po sebi nije narcisoidna, zagušujući odnos s narcisom ponekad obeležava čitavu vezu. Stoga, termin narcisoidna veza služiće kao skraćeni oblik za bilo kakvu vezu s narcisoidnom osobom.

Činjenica je da imate iskustva s nekim narcisom (u suprotnom, ne biste čitali ovu knjigu). Možda su jedini ljudi koji nemaju narcisoidne ili druge toksične ljude u svom životu upravo sami narcisi (ne bih se kladila ni u to, jer narcisi vole društvo drugih narcisa i privlače narcise iz svoje okoline).