

APKĀRT VIENI VIENĪGI  
**NARCISI!**

Kā veiksmīgi atpazīt toksiskus cilvēkus,  
izvairīties no tiem un pasargāt sevi,  
nezaudējot veselo saprātu

THOMAS ERIKSON

SURROUNDED BY

# NARCISSISTS

How to Effectively Recognize,  
Avoid and Defend Yourself Against Toxic People  
(and Not Lose Your Mind)

**TOMASS ERIKSONS**

**APKĀRT VIENI VIENĪGI**

# **NARCISI!**

**Kā veiksmīgi atpazīt toksiskus cilvēkus,  
izvairīties no tiem un pasargāt sevi,  
nezaudējot veselo saprātu**



155.26 (035)  
Er 415

**Thomas Erikson**  
**OMGIVEN AV NARCISSISTER**

© Thomas Erikson, 2021, by Agreement with Enberg Agency  
Cover images: © Shutterstock and Getty Images  
Cover design by Two Associates

No angļu valodas tulkojusi *Silvija Kārklīņa*

**Tomass Eriksons**  
**APKĀRT VIENI VIENĪGI NARCISI**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *VIJA KILBLOKA*  
Redaktore un projekta vadītāja *Ieva Elsberga*  
Korektore *Ilona Burka*  
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*  
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010.  
Red. nr. R-593.  
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums latviešu valodā, *Silvija Kārklīņa*, 2025  
© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,  
Apgāds Zvaigzne ABC, 2025  
ISBN 978-9934-32-813-8

# Saturs

## *Ievads*

### 1. daļa. Narcisisms – īss ievads

1. Kas ir narcisisms? .....	17
2. Būt mazliet labākam par citiem .....	27
3. Pārējā tumšā triāde .....	31
4. Vai ir normāli visu laiku domāt par sevi? .....	38
5. Pirmā tikšanās ar Lindu .....	48

### 2. daļa. Narcisisms – padziļināts skatījums

1. Sarežģītu dvēseles dziļu izpēte .....	55
2. Vai es sevi mīlu? Tas ir sarežģīti .....	59
3. Emocijas un narcisi – eļļa un ūdens? .....	68
4. Narcisu slepenā valoda .....	75
5. Vai tad neliela narcisisma deva kādam kaitē? .....	80
6. Manipulācija .....	86
7. Kam draud briesmas kļūt par narcisa upuri? .....	106
8. Kā rodas narcisi? .....	119
9. Narcisisma izaicinājumi .....	125

### 3. daļa. Kā tikt galā ar narcisiem

1. Izaicinājumi, esot narcisa tuvumā .....	135
2. Atbrīvošanās no narcisa .....	140

3. Sistemātiska pieeja, lai atgūtu brīvību uz visiem laikiem.....	148
4. Vai var pietrūkt pāridarītāja? .....	160
5. Vēlreiz par Lindu – viņas uzvedības analīze .....	166

#### 4. daļa. Narcistiskā kultūra

1. Kad problēma skar vairāk nekā dažus indivīdus.....	171
2. Narcistiskas kultūras izpausmes.....	176
3. Skatiens atpakaļskata spogulī.....	187
4. Agresija un kolektīvais narcisisms .....	192
5. Kā mēs tik tālu nonācām? .....	205
6. Pašcieņa – vairāk nepatīkšanu nekā labuma .....	212
7. Narcisisma normalizācija .....	219
8. Pārbaudi sevi – vai esi narciss? .....	235
9. Pārmaiņu veidošana.....	248
<i>Noslēgumā atkal par Lindu – kā varam viņai palīdzēt? .....</i>	<i>259</i>
<i>Bibliogrāfija un avoti.....</i>	<i>263</i>
<i>Alfabētiskais rādītājs .....</i>	<i>265</i>

# levads

Mīlestība ir smaga garīga slimība.

PLATONS

## 1

Mīlestība var būt visskaistākā pieredze cilvēka mūžā. Īsta, patiesa, abpusēja mīlestība, kuras spēks satricina cilvēka visdziļāko būtību. Tā liek sirdij pukstēt straujāk un kājām ļodzīties. Es runāju par tādu mīlestību, kas liek sapņaini vērties tālumā un tvīkt nebeidzamās ilgās pēc iemīļotā. Par mīlestību, kura mudina vēlēt pasargāt mīļoto no visiem iespējamiem draudiem.

Parasti šādai bezgalīgai un pārspīlētai pielūgsmei ir vajadzīgi divi. Tomēr reizēm ir citādi.

Pirms vairākiem gadiem es uzrakstīju grāmatu “Apkārt vieni vienīgi psihopāti”. Kopš tās iznākšanas pārsteidzoši daudzi man ir jautājuši, vai es nevarētu uzrakstīt grāmatu arī par narcisiem. Sākumā šis temats neraisīja manī nekādu interesi – galvenokārt tādēļ, ka narcisisms un psihopātija ir cieši saistīti. Spriedu, ka būtu grūti atrast jebko jaunu vai būtiski atšķirīgu par šo tematu.

Es pievērsos citiem projektiem, bet ar laiku ievēroju virkni dīvainu parādību mūsu sabiedrībā. Man tāda attīstība šķita neizprotama. Sāku iesaistīties diskusijās par visādiem diezgan neparastiem jautājumu ar daudziem, kuri arī bija novērojuši kaut ko līdzīgu. Fenomeni, ar kādiem agrāk nebijām pat saskārušies, strauji kļuva arvien biežāk sastopami.

Tajā pašā laikā es turpināju saņemt jautājumus: “Kad jūs uzrakstīsiet grāmatu par narcisismu?” Galu galā to pašu jautājumu uzdeva kāds, kuram es nevarēju atteikt. Tā nu es – tiesa, visai negribīgi, – ķēros pie tēmas izpētes. Pēc diezgan pamatīgas iedziļināšanās narcisismā nāca atklāsme, ka esmu atradis izskaidrojumu virknei pasauli apsēdušo dīvainību.

Psihiatrijā narcisismu definē kā personības traucējumus. Termins ‘narcisisms’ ir radies no grieķu mīta par upes dieva Kēfisa dēlu Narcisu. Narciss bija izslavēts ar savu daili. Jauneklis bija tik neticami skaists, ka ikviens, kurš viņu skatīja vaigā, tūlīt iemilējās. Nelaime tikai tāda, ka Narciss visus atraidīja, nonicinot arī nimfas Ēho mīlestību. Dievi skaistuli sodīja, liekot iemilēties pašam savā atspulgā.

Mītam par Narcisu ir daudz variantu – pat vairāk, nekā vajadzētu. Kādā no versijām jauneklis nomirst bada nāvē, sēžot diķmalā un nespējot atraut acis no sava atspulga. Galu galā Narciss pārvēršas par dzeltenbaltu puķi, kura nosaukta viņa vārdā par narcisi.

Lai kurai mīta versijai mēs izlemtu ticēt, nabaga Narciss, cik zināms, bija pirmais pārliecīgas pašmīlas upuris. Tomēr atceroties, ka Narciss ir mītisks tēls, šķiet visnotaļ iespējami, ka problēma ir pastāvējusi vēl pirms stāsta rašanās. Mītos parasti ir aprakstītas parādības, ko cilvēki jau ir novērojuši.

Katram no mums ir gadījies sastapt narcisu.

Tie ir cilvēki, kuri bez mitas runā par sevi, darot visai pasaulei zināmas savas nepārspējamās zināšanas, prasmes, pieredzi un gūto atzinību. Cilvēki, kuri ir pārliecināti – viņiem pienākas viss labākais, ko dzīve var sniegt, – kuri saprot labāk, ir daudz pievilcīgāki un veiksmīgāki par laikabiedriem. Cilvēki, kuri uzņem simtiem pašīņu, centīgi atlasa vienu vienīgo un vislabāko un aizsvilstas neapvaldītās dusmās, ja bilde nesaņem tik daudz tikšņu, cik, viņuprāt, būtu pelnījusi. Šie ļaudis ir gatavi pielikt milzu pūles, lai tikai būtu moderni, lai nepaliktu nepamanīti. Lai izceltos, viņi ir gatavi gandrīz uz visu. Viņus dara nelaimīgus cerēto panākumu izpalikšana, un ik reizi, kad viss nenotiek, kā gribētos, šādi cilvēki sāk žēloties un vaimanāt.

Droši vien tu domā – tādi cilvēki taču nav nekas jauns. Senāk mēs nospriestu: kas par nelgu! Bet mūsdienās neviens par tādām izdarībām ne aci nepamirkšķina. Tagad tas šķiet pavisam ierasti.

Ģimenes iedzīvojas milzīgos parādos tādēļ vien, lai turētu līdzī kaimiņiem. Vecāki iegalvo bērniem, ka viņi var kļūt, par ko vien vēlas, jo ir izcili jau kopš dzimšanas. Influenceri uzskata sevi par slavenībām, kaut vienīgais sasniegums ir gozēšanās sociālajos tīklos ar modernām drēbēm mugurā. Cik ilgi tā jau notiek?

Skolas vecuma bērni neuzskata par vajadzīgu mācīties, jo uzskata, ka jau zina visu. Vidējais atzīmju līmenis skolās krītas, neraugoties uz nepārtrauktu prasību pazemināšanu. Mājās valda ģimenes locekļi, kuriem pašiem ir maz reālas dzīves pieredzes vai tādas nav nemaz. Pusaudži izlemj, kur ģimenei pavadīt brīvdienas. Mātes pērk saviem tīņiem dārgākas automašīnas nekā pašas sev.

Universitāšu studenti tā vietā, lai iesaistītos debatēs ar ideoloģiskajiem oponentiem, apvienojas grupās, lai kliegtu un radītu nekārtības, tā panākot, ka tie runātāji, kurus viņi neatbalsta, netiek sadzirdēti. Atsevišķi cilvēki atklāti atzīst, ka darītu visu – patiešām visu –, lai tikai gūtu panākumus. *Kādā jomā?* – var tikai pabrīnīties. Iespējams, realitātes šovos televīzijā, kur cilvēka ķermenis un uzvedība parādās veidos, ko vēl pirms dažām desmitgadēm uzskatītu par šokējošiem.

Tas, ko mēs šodien uzskatām par normālu, ir ieguvis pavisam citādu izskatu. Acīmredzamā saistība starp iepriekš minētajiem piemēriem un narcisismu ir satraucoša. Visi apraksti ietver narcistiskas uzvedības būtiskās pazīmes. Tomēr dažreiz ir vajadzīgs dažus soļus atkāpties, lai spētu ieraudzīt kopsakarības. Tiklīdz to izdari, ieraugi visu citā gaismā.

## 2

Psihologi ir daudz maz vienisprātis: klīniskā formā narcisisms ir novērojams aptuveni 1 % līdz 2 % pasaules iedzīvotāju. Tiesa, pilnīgas vienprātības nav, pētnieki mēdz minēt dažādus skaitļus. Precīza

statistika ir pastāvīgu domstarpību un strīdu avots. Bet mūsu vajadzībām 1 % vai 2 % ir gana precīzi. Tev tas droši vien nešķiet nemaz tik daudz. Viens procents ir ļoti neliela daļa. Sīka kļūda sistēmā. Tomēr šāda kļūda varētu nozīmēt, ka mana dzimtā Zviedrija ir mājvieta aptuveni 100 000 vai pat 200 000 narcisu.

Ja piemēro to pašu procentuālo attiecību pasaules mērogā, tad narcisu ir 70–140 miljoni. Bet ir liela atšķirība starp klīnisko terminu 'narcistiski personības traucējumi' jeb NPT un to, ko sauc par narcistisku *uzvedību*. Narcistiska izturēšanās ir raksturīga cilvēkiem, kuriem ir vērojamas narcistiskas noslieces, taču nav noteikta klīniskā diagnoze. Šajā grāmatā es ar virkni piemēru parādišu, ko saucu par narcistisku kultūru. To novēro tur, kur narcistiska uzvedība sāk dominēt dažādos sabiedrības līmeņos, piemēram, kad visā sabiedrībā cilvēkiem ir izteikts fokuss uz sevi. Starptautiski pētījumi liecina, ka Rietumu kultūrā šādu tendenci novēro 10 % iedzīvotāju. Iespējams, šis skaitlis ir vēl lielāks, 15–20 %.

Iedomājoties cilvēku skaitu, kādu mēs iegūtu, piemērojot šo proporciju visiem pasaules iedzīvotājiem, man sāk reibt galva un gribas mierīgi atgulties.

Ja paraugāties, kas īsti ir klīniskais narcisisms, mēs uzzinām, ka narcisiem līdz ar citām īpašībām piemīt nosliece uz nereālu paštēlu un apsēstību ar sevi. Viņi paši sevi uzskata par neticami īpašām un unikālām personībām; runā tikai par sevi; noliedz jebkuru kritiku un negatīvu vērtējumu; uzskata, ka likumi un noteikumi neattiecas uz viņiem, un vairāk par visu cenšas iegūt pārējo cilvēku atzinību un sociālo atpazīstamību. Visiem jāpavācas malā, jo *te nāku es!*

Narcisi patiesi tiecas pēc pilnības, īpaši apkārtējo acīs. Viņi gribētu, lai ikviens zinātu un saprastu, ka tieši viņi ir skaistākie, gudrākie, zinošākie, stiprākie, elegantākie, pārtikušākie, veiksmīgākie un laimīgākie cilvēki pasaulē. Tomēr ir kāda acīmredzama problēma: šis mērķis ir irracionāls un nesasniedzams.

No plašākas narcisisma izplatības diemžēl nekas labs nav gaidāms, tomēr, ja paraugāties uz šo jautājumu nopietnāk, vispirms

jāmēģina saprast, kas tieši notiek. Vismaz jāapsver, kādas varētu būt nekontrolējamas narcisisma izplatības praktiskās sekas. Ar to es gribu teikt, ka visiem ir jāsaprot, *cik tas ir nopietni*. Ja neapzinies problēmas eksistenci, tu neizjūti vajadzību pēc risinājuma.

Senos laikos nepastāvēja apvidus automobiļi. Bet tad kādu dienu tie kļuva par realitāti. Cilvēki, kuri tos iegādājās, uz citu rēķina izbūvēja labu satiksmes pārredzamību, ko sniedza augstāk novietota sēdvietā, turklāt auto sniedza zināmu drošības apziņu, jo sadursmē bija pārāks par citiem vieglajiem automobiļiem. Citi, kuri nebrauca ar apvidus auto, pēkšņi bija lielākās briesmās, jo viņu risks sadursmes gadījumā pieauga. Bet būtībā par apvidus automobiļu rašanos maksāja visu automašīnu īpašnieki.

Arvien vairāk cilvēku pirka apvidus auto. Viņi gribēja justies drošībā un labāk pārredzēt satiksmi. Kādas bija sekas? Degvielas patēriņš strauji pieauga, planētas resursi tika izšķiesti arvien nevērīgāk, emisijas palielinājās... Ja visi brauktu ar apvidus automobiļiem, daudzi to īpašnieku sākotnējie ieguvumi vienkārši pazustu. Savā ziņā tas ir tāds kā apburtais loks.

Ar narcisismu ir līdzīgi. Narcistiska uzvedība ir iespējama tikai uz citu rēķina, līdzīgi kā apvidus auto invāzija notika uz pārējo automobiļu vadītāju rēķina. Narcisi var saglabāt savu lepnumu, izgāžot dusmas uz citiem, kuri kaut kā ir viņus aizskāruši. Iedomu par savu vienreizīgumu viņi var uzturēt līdzīgā veidā, piesavinoties svešus laurus. Aukstasinīga *spēlmaņa* tēlu var spodrināt, ejot uz randiņiem ar neskaitāmiem iespējamiem partneriem, kuri pat nenojauš par pārējo partneru eksistenci. Tā narcisi var justies lieliski, bet visiem apkārtējiem nākas ciest.

Daži uzskata, ka pastāv kaut kāds limits tam, cik daudz ar sevi pārņemtu narcisu var būt sabiedrībā. Tas ir interesants jautājums: cik daudz narcisisma sabiedrība faktiski spēj paciest? Pieņemot, ka šis fenomens patiešām kļūst arvien izplatītāks.

## 3

Protams, ir ārkārtīgi interesanti, *kā vispār esam tik tālu nonākuši*, un diez vai uz to ir iespējama vienkārša atbilde.

Daži vairo internetu un sociālos medijus, citi norāda uz šobrīd valdošo priekšstatu, ka visiem jā rūpējas par savu pašvērtējumu un jābūt tik izciliem, cik vien iespējams. Sākotnēji sociālo mediju uzņēmumus radīja cilvēki, kuri no sirds gribēja labu – veicināt cilvēku komunikāciju, palīdzot dalīties ar savas dzīves notikumiem tiešsaistē. Citi uzskata, ka narcistiskās dziņas vienmēr ir bijušas klātesošas, bet mainījies ir tas, ka tagad mums ir iespējams to plašāk parādīt.

Gandrīz netiek pievērsta uzmanība tam, ka vecāki, kuri, vislabāko nodomu vadīti, mudina savus acuraugus noticēt, ka viņi ir princeses vai pasaules čempioni, neviļus rada egomaniakālu neveiksminieku armādu. Tālāk dališos ar piemēriem no skolām, kurās ir veikts skolēnu sasniegumu salīdzinājums, ņemot vērā viņu pašvērtības līmeni. Šos rezultātus var raksturot kā... interesantus.

Protams, var jau iztēloties, ka esi gan brīnumains, gan veiksmīgs, iekams vispār esi ķeries pie darba. Jāatzīst arī, ka nevaram skaidri zināt, vai cilvēki patiešām vēlas būt veiksmīgi vai arī vēlas tādi tikai justies.

Turpmāk es analizēšu, vai varētu būt sasniegts kritiskais punkts, kad ieguvumi no egocentrisma sāk samazināties. Kurā brīdī veselīga pašcieņa pārvēršas iedomībā un apsēstībā ar sevi, radot patoloģisku egoismu?

Tam vajadzētu kalpot par brīdinājumu pat tiem, kuriem ir tikai narcistisku rakstura īpašību, nevis īsta narcisisma attīstīšanās risks. Narcisi neapšaubāmi spēj dominēt sarunā, telpā vai pat veselā organizācijā, tomēr agri vai vēlu vienmēr sevi nodod. Apkārtējie sāk izjust pret viņiem nepatiku. Ja narciss nemitējas uzskatīt, ka visa pasaule griežas tikai ap viņu, nepatika var pārvērsties naidā. Efekts ir gluži pretējs tam, kādu narciss vēlas panākt. Viņš vēlas nesatricināmu uzticību.