

Sebeckto tých druhých



Esej o strachu
z narcizmu

Kristin Dombek

Preklad Aňa Ostrihoňová
INAQUE



SEBECTVO TÝCH DRUHÝCH

Sebeectvo tých druhých

Esej o strachu
z narcizmu

Kristin Dombek

KRISTIN DOMBEK

SEBECTVO TÝCH DRUHÝCH

ESEJ O STRACHU Z NARCIZMU

z angličtiny preložila
Aňa Ostrihoňová



INAQUE
2017

Ďakujeme, že ste si kúpili túto knižku, lebo myšlienky ožívajú
vtedy, keď ich čítame.

Kniha, ktorú držíte v rukách, vyšla aj vďaka
nášmu spojeniu s 582 s. r. o.

582
s. r. o.

THE SELFISHNESS OF OTHERS: An Essay on the Fear of
Narcissism by Kristin Dombek

Copyright © 2016 by Kristin Dombek

Published by arrangement with Farrar, Straus and Giroux,
LLC, New York

Translation © Aňa Ostrihoňová 2017

Redakcia a korektúry Martina Kubealaková

Obálka © Barbora Šajgalíková

Slovak edition © Inaque 2017

ISBN 978-80-89737-67-3

ISBN E-BOOK 978-80-89737-68-0

OBSAH

Chlad

9

Epidémia

25

Zlý frajer

41

Mileniálka

73

Vrah

103

Umelec

127

Svet

139

Poznámky

159

Bibliografia

167

Stavím sa, že si myslíš, že táto pesnička je o tebe.
– Carly Simon

CHLAD

Nové sebestvo spoznáme na prvý pohľad. Skrýva sa v smiechu dievčiny z Atlanty, dožadujúcej sa uzavretia najvyťaženejšej dopravnej tepny v meste pre oslavný sprievod na svoje šestnásťte narodeniny napriek tomu, že je na nej nemocnica. Ukrýva sa v tóne, ktorým organizátorovi oslavy povedala: „Moja oslava šestnástky je dôležitejšia ako všetko, čo tí ľudia robia a kdekoľvek potrebujú byť,“ a keď jej ukázal na nemocnicu, zachichotala sa a dodala, že „sanitky môžu prísť zozadu“. Skrýva sa v spôsobe, akým kašle na chorých a umierajúcich, ale nekašlala na to, keď jej v obchode pár minút po tomto rozhovore ponúkli na skúšanie škaredé šaty, pretože na vlastnú oslavu narodenín sa predsa nebude unúvať, ak nemá vyzeráť lepšie ako všetci ostatní. Skrýva sa nielen v jej spôsoboch, ale aj v skutočnosti, že to všetko spravila bez hanby a pred kamerami reality show MTV *My Super Sweet 16*, a v tom je, pokiaľ ide o generáciu mileniálov, obsiahnuté všetko.

Skrýva sa v úsmeve profesionálne zlého frajera, ktorého webová stránka hlása „som ho-

vädo“ a vystavuje fotografiu, na ktorej oblápa ženu s hlavou prelepenou nápisom „sem vlož svoju tvár“. Fotka je obálkou knihy o žúrovaní a športovom súložení, ktorá ho preslávila, zarobila mu malý majetok a vydobyla mu status hrdinu v mužskom hnutí zameranom na získanie moci nad ženami prostredníctvom ich urážania a pravidelných viacnásobných rozchodov. Zhodou okolností sa tiež narodil v Atlante, čo môže, ale nemusí byť podstatné. Skrýva sa v tom, že je čoraz ťažšie spomenúť si na časy predtým, keď sa chlapi ešte nechválili, že sú manipulatívne, plytké, obrovské hovädá, predtým, keď sa ľudské bytosti nepreberali a nevymieňali ako doplnky k osobnej značke.

A v tej najdesivejšej podobe sa ukrýva v úsmeve na tvári vraha, ktorý nastražil bombu do auta pred vládnu budovu a zabil ôsmich ľudí, potom sa odviezol na ostrov, kde boli tínedžeri v letnom tábore, a kým sa snažili utiecť alebo odplávať, zavraždil ich šesťdesiatdeväť. Keď ho zatkli a odfotografovali, uspokojene sa šklabil. Na otázku, či súcití so svojimi obeťami a ich rodinami, odpovedal záporne a rozprával o svojom utrpení, o tom, aký traumatizujúci bol pohľad na toľkú krv, sťažoval sa, že si porezal prst, a tvrdil, že to všetko spravil na propagáciu svojho viac ako tisícpäťsto stranového manifestu proti ženám a moslimom, manifestu, ktorý podobne ako jeho facebookový profil obsahoval jeho fotky v kostýme rytiera templárskeho rádu s úsmevom na tvári. Skrýva sa na fotogra-

fiách a v bolestínskych tirádach, ktoré teraz na facebook vešajú všetci vrahovia predtým, ako vyzbrojení vstúpia do škôl a kín, akoby bol moment slávy hodný akéhokoľvek ľudského života, aj toho ich.

V smiechu, úsmevoch, tirádach a násilí vidíme chlad, absenciu empatie, ktorým konkuruje len strašná potreba upútať pozornosť. Tohto druhu sebeckta sa čoraz viac bojíme, súdiac z narastajúcich hlasov, ktoré označujú mladých ľudí, zlých frajerov rovnako ako vrahov za narcisov.

Ale čo je na narcisovi zlé? Pomenovať to je trochu ťažšie. Utekajte, ak vidíte úsmev na vrahovej tvári. Ale ak nemáte šťastie a zrazu sa zamilujete do niekoho sebastredného natoľko, že mu je jedno, komu ubližuje, niekoho, kto ochladne vo chvíli, keď vás nepotrebuje, niekoho, kto zbožňuje seba alebo je zranený do takej miery, že na kritiku reaguje agresiou alebo chladnou zúrivosťou, kto sa vám pred očami zmení na niekoho iného alebo vám jednoducho ukáže chrbát napriek prísľubu, že vás podrží – ak milujete niekoho, kto trpí špecifickým druhom sebeckta dvadsiateho prvého storočia v nejakej miernej, či horšie, nebadateľnej podobe, pravdepodobne pôjdete hľadať pomoc na internet. Tam sa dozviete, že áno, váš milovaný či milovaná trpí tou istou poruchou čo vrahovia, novým sebecktom, ktoré sa líši v rozsahu, ale nie v podstate od choroby, ktorou trpia tí, čo pre nás stelesňujú všetko, čo myslíme pod slovom *zlo*. V tomto nemalom priestore svojpomocného internetu, nazvime ho

trochu zvláštne narcisférou, si prečítate príbeh, ktorý, ak mu začnete veriť, môže zmeniť váš pohľad na všetko. Vyvolá vo vás divný, ale mierne vzrušujúci pocit, že žijete vo filme. Tento film je známy, akoby ste ho už videli, a hoci ide o horor, máte v ňom najdôležitejšiu úlohu. Patrí vám hlavná rola a filmový príbeh sa odvíja približne takto.

*

Zo začiatku je narcis výnimočne očarujúci, dokonca je láskavý a milý. Po chvíli sa však zameria len na seba. Môže to byť „on“ aj „ona“, ale zostaťme pri „ňom“. Keď niekoho takéhto spoznáte, pomyslíte si: je plný seba. Ale narcis je prázdny.

Normálni, zdraví ľudia sú naplnení „ja“, akou si substanciou pripomínajúcou dušu či osobnosť, a ak ju máte, vyžaruje láskavosť z vášho vnútra do okolia. Nikto nevie, čo to je, ale všetci sa zhodnú na tom, že narcisi to nemajú. Často však desivo lepšie ako ktokoľvek iný predstierajú, že to majú. Vzhľadom na to, že ich vnútro je prázdne, musia preskúmať ja iných ľudí, aby si vymysleli niečo, čo ako ja vyzerá a znie. Narcisi sú imitátormi par excellence. Spomínaný vrah očividne a zle skopíroval väčšinu svojho manifestu, ale narcisi sú často takí dobrí imitátori, že si ich predstieranie nevšimnete. Nekopírujú nepatrné a nudné súčasti ja. Berú si len tie najväčšie, najúžasnejšie časti iných a vytvoria hologram oplývajúci výnimočnými vlastnosťami.

Nazvime toto simulakrum ja s neprirodzenými schopnosťami „klamným ja“. Niekedy pôsobia šialene alebo sú naozaj nudní, ale často, možno preto, že sa musia snažiť oveľa viac ako iní, aby si nejaké ja vybudovali, je pri prvom stretnutí ich klamné ja kvalitatívne lepšie ako bežné, prirodzene sa vyskytujúce ja normálnych, zdravých ľudí. Narcisi sú najoblúbenejšími deťmi v škole. Sú rockové hviezdy. Filmové hviezdy. Nie všetci sú rockové alebo filmové hviezdy, ale pôsobia, akoby nimi boli. Môžu vám povedať, že len vy ich vidíte takých, akí skutočne sú, ale pravdepodobne ide o podvod. Ak je jeden z vašich rodičov narcis, určite vám bude tvrdiť, že ste tiež rocková hviezda, a to je podvod určite.

Narcis vás oceňuje výlučne pod podmienkou, že mu pomáhate pri udržiavaní jeho klamného ja. Ak to neurobíte alebo ak sa pri ňom ocitnete, keď niekto alebo niečo na tomto projekte nespolupracuje, pánboh vám pomáhaj. Keď sa mu predstava začne rozpadáť, jeho bolesť a zúrivosť budú nevidané vo svojej pálčivosti či, častejšie, vo svojom chlade. Zablokuje vás, vyhodí zo zoznamu sledovaných, neodpíše na maily, prestane sa s vami úplne baviť. Bude vás podvádzať, akoby o nič nešlo, alebo sa s vami rozíde, hoci sľuboval, že spolu zostanete navždy. Bez okolkov a varovaní vás vyhodí z práce. Spraví čokoľvek, čo vás najviac raní. Odmietne vám poskytnúť čokoľvek, čo najviac potrebujete. Nedokáže súcitiť s inými, ale až desivo dobre vie, ako zničiť vaše city. Keď k tomu dôjde, vaša bolesť bude bolesťou zistenia,

že vás ovládla hlúposť a najscestnejšia predstava na svete: verili ste, že keď vás toto hovädo miluje, svet môže byť lepší ako zvyčajne, lepší pre vás ako pre ostatných ľudí.

Narcis nie je len nedobrým človekom, je karikatúrou toho, čo si pod slovami „nedobrý človek“ predstavujeme. Nie je len zlý; je žijúcim, dýchajúcim príkladom zloby. Zoberme si elegantnú formuláciu Immanuela Kanta o tom, ako spraviť správnu vec: konajte spôsobom, ktorý možno zovšeobecniť na univerzálny princíp. Vždy sa správne rozhodnete, ak sa sami seba opýtate: Keby sa všetci správali takto, bol by svet lepším miestom? Rozum vás vždy navedie na správnu odpoveď a vzápätí vás privedie k tomu, že k iným by sme sa nemali správať nikdy ako k prostriedkom, ale ako k cieľom samým osebe. Naopak narcis sa vždy rozhodne konať takým spôsobom, ktorý keby nasledovali ostatní, svet by šiel rovno do pekla.

Chvíľu vám potrvá uvedomiť si, že narcis nie je len zameraný na seba, ale že žiadne seba nemá. Keď k tomu dôjde, jeho dokonalé predstieranie toho, čo ste považovali za starostlivosť, bude pôsobiť strašidelne. Teraz vidíte, že je ako bábkla, klaun, pohyblivé telo, čokoľvek, čo pôsobí ľudsky, ale človekom nie je. Pre narcisa je život len javiskom, píše Alexander Lowen, autor knihy *Narcizmus: Popretie skutočného ja*, a cituje ho wikipédia v hesle o narcizme: „... a keď opona spadne, hra skončí a zabudne sa na ňu. Prázdnota takéhoto života je nepredstaviteľná.“ S takým

stavom môžete súcitiť, pomyslieť si, že je strašné žiť a neustále musieť napodobňovať. Môžete o tom premýšľať súcitne, predstaviť si problémy s intimitou, blízkosťou či nejakú traumou z detstva, ktorá narcisa presahuje, alebo si poviete, že váš súcit je len ďalšou známku toho, že ste naleteli. Keďže narcis nie je schopný empatie, tá vaša je ako potlesk, a tak narcisa uvidíte nielen ako napodobeninu, ale ako čistú zlobu.

Tak čo máte robiť, ak pre narcisa pracujete, ste jeho dieťaťom alebo ste sa do narcisa zamilovali? Niektorí odborníci na duševné zdravie tvrdia, že narcisa môžete ľúbiť, ale že s ním musíte zaobchádzať ako so šesťročným dieťaťom a nič od neho neočakávať. Iní sa domnievajú, že narcisi sa môžu zmeniť. Rozhodoxovať sa medzi týmito dvomi teóriami môžete donekonečna. A na internete sa teórie zmeny zastáva menšina. V prípade, že ste sa zaplietli s narcisom, vám takmer všetci budú radiť, aby ste hneď zutekali. Ako to opisuje jedna blogerka: „Čo robiť, keď sa s narcisom stretnete prvýkrát? Na to je jednoduchá odpoveď: Obujte si tenisky a rovno na večierku zoberte nohy na plecía!“

Ak poznáte niekoho, kto by mohol trpieť novým sebestvom, a zamysleli ste sa nad logikou príbehu o narcizme, možnože vám napadnú tieto otázky: Ak je teda narcis prázdny, kto alebo čo v jeho vnútri napodobňuje ja? Ak je to len inscenácia, kto alebo čo ju inscenuje? Ovláda svoje klamnú ja iným rovnako klamným ja? Ale čo potom ovláda túto jeho časť? Ak opisy nar-

cizmu niekedy celkom nedávajú zmysel, ako je potom možné, že tak desivo priliehavo opisujú väčšinu bývalých frajerov a toľko šéfov a šéfok? A prečo vlastne frajeri alebo šéfky pripomínajú vašich osobných úhlavných protivníkov? Ak zvláštne presné opisy vášho osobného protivníka naznačujú, že sa nachádza za hranicami sveta normálneho duševného zdravia, desivo balansuje na útese patológie, respektíve vykazuje aspoň známky tej istej poruchy ako muž, čo naháňal deti po ostrove a zavraždil každé, ktoré sa mu podarilo chytiť, prečo vám potom niekedy tieto opisy (vo chvíľach, ktoré potichu pochováte hlboko do seba) tiež pripomínajú úplne inú osobu, konkrétne vás samých? A prečo vám hrôza opisovaná na internete spojená so stretnutiami s ľuďmi, ktorí vyzerajú a znejú reálne, ale sú falošní, pripomína pocit z čítania samotného internetu?

Podľa narcistického scenára na tieto otázky nie je čas. Máte čas len na to, aby ste si obuli tenisky a brali nohy na plecia. A veľmi pravdepodobne to nebude váš posledný šprint. V dnešných časoch budete musieť utekať znova a znova. Pretože príbeh o novom sebecke nie je len o vašom frajerovi či generácii mileniálov, alebo o vrahoch. Neil J. Lavender, ktorý bloguje na stránke časopisu *Psychology Today* a je spoluautorom kníh *Príručka jednostranného vzťahu*, *Nikdy im nevyhoviete* a *Toxickí kolegovia a kolegyne*, píše: „Podobne ako množstvo odborníkov na duševné zdravie sa domnievame, že dnes žije v Spoje-

ných štátoch oveľa viac narcisov ako kedykoľvek predtým, pričom vedúce postavenie má generácia mileniálov. Mentalita všetko je „o nás“, v ktorej si prisvojujeme nároky na čokoľvek a máme maniere rockových hviezd, je živnou pôdou pre bujnenie narcizmu.“ Po pár kliknutiach sa dostanete k stovkám blogov, článkov, reportáží a kníh, v ktorých sa píše presne to isté. Zo Spojených štátov sa šíri epidémia narcizmu, dokonca aj v Európe sú už ľudia sebeckejší a v Číne, kde sa táto porucha spája so syndrómom „malého cisára“ spôsobeným politikou jedného dieťaťa, môžu byť mileniáli ešte posadnutejší sami sebou než inde na svete. Ďalej sa uvádza, že žijeme v časech takého prudkého narcizmu, takého návalu klamných ja predstierajúcich skutočné ja, ktoré sa vo svojej sebeckosti živia ja iných, že žijeme v časech nákazlivej prázdnoty, ktoré sú absolútne výnimočným historickým obdobím.

✱

V severovýchodnej časti Spojených štátov je zima a chladno. Nad severom krajiny sa vznáša takzvaný „arktický polárny vír“. Prichádza jedna snehová búrka za druhou. Dostávajú mená z gréckej mytológie v abecednom poradí ako hurikány: Atlas, Boreas, Cleon, Dion, Elektra. V Chicagu a Minneapolise má človek pocit, že je tridsať stupňov pod nulou. Zimným kinohitom je *Ladové kráľovstvo* a hitom jeho titulná skladba *Von to dám*, ktorú spieva princezná potom, čo

zmenila svoje kráľovstvo na kus ľadu. Vyzerá to tak, že počasie je súčasťou Disneyho marketingovej kampane. Aplikáciou číslo jedna je Tinder, slovo *selfie* vyhlásili za neologizmus roka a podľa jednej štúdie je náš jazyk zameraný na seba viac ako kedykoľvek predtým. Všimnete si to v textoch piesní, románoch a literatúre faktu. Americkí autori a autorky používajú slová *ja* a *mne* o 42 percent viac ako v šesťdesiatych rokoch. Internetom sa šíri Obamova podobizeň s komentárom: „Obama používa slová ‚ja‘ a ‚mňa‘ 117× v jednom prejave, kým chodí po vode.“ Literárny establišment si v preklade prečítal prvé dva zväzky z tritisícpäťsto stranového šesťdielného autobiografického románu o každom všednom detaile zo života milého, ale úzkostlivého a sebastredného Nóra. Je zima a je veľmi ľahké ocitnúť sa sklonený pred obrazovkou počítača a upreným vydeseným pohľadom sledovať samochválu iných. Zistiť, že vaši priatelia a priateľky neustále rozprávajú o sebe, že jazyk im zamrzol pri „ja, ja, ja“. Keď ich počúvate, premýšľate, či si vôbec všimli, že existujete, a máte pocit, že pozorujete Narcisa skloneného nad jazierkom v Ovídiiovom mýte, zachyteného pri prvej historickej *selfie*.

Ak je dnes čoraz viac ľudí horších a falošnejších, ak zvyšok sveta používa len ako prostriedok na naplnenie svojej nákazlivej prázdnoty, Kantova elegantná formulácia už neplatí. Kant totiž predpokladá, že vzhľadom na to, že nás vedie rozum, väčšina ostatných ľudí bude konať

spôsobom, akým by si priala, aby konali všetci. Ale to nie je to najhoršie. Odporúčané riešenie na stret s narcisom – zobrať nohy na plecia – nemá alternatívu. Ak ľudí trpiacich narcizmom pribúda a všetci ostatní by mali brať nohy na plecia, dostali by sme sa do vážnych logistických problémov. Ale keď si ich odmyslíme, nájdeme v tejto únikovej stratégii ten istý chlad, ktorý sa opisuje v diagnóze, akoby jedinou ochranou pred nákazou prázdnotou bolo správať sa ako narcis a odvrátiť sa od všetkých dvojrozmerných a falošných, pripomínajúcich obrazovku počítača, čo znamená odvrátiť sa od samotného dvadsiateho prvého storočia. Keby sme to všetci spravili, mali by sme tu skutočnú epidémiu. Scenár sa potvrdzuje, diagnóza a liečba používajú rovnaké metódy, až je vôbec čoraz ťažšie zistiť, či sú ľudia naozaj najsebeckejší v dejinách ľudstva. A tak už nezáleží len na tom, či je epidémia skutočná, ale oveľa viac záleží na tom, či *veríme*, že je skutočná.

Avšak otázka sebeckosti tých druhých nás veľmi rýchlo privedie k oveľa komplikovanejšej otázke poznateľnosti iných a vzápätí k spleťmu problému poznania vôbec. A tak som si našla dosť času a zavrela sa do izbičky v byte, v ktorom bývam s frajerom, ktorý podozrivo rovnako ako mileniálka a profesionálne zlý frajer pochádza z Atlanty, čo je trend vyžadujúci si hlbšie skúmanie. Je to zvláštna izba bez okien so stropom dvakrát vyšším, ako je jej šírka, a z nejakého dôvodu sú elektrické zásuvky pod stropom a na