

Ocenění pro knihu

Není to tebou

„Mapa soucitu a příručka přežití pro lidi v narcistických vztazích, která jim pomáhá pochopit, jak se uzdravit a úspěšně fungovat v těchto vztazích a po jejich skončení.“

- **Jay Shetty**, autor New York Times bestselleru *Think Like a Monk* a moderátor podcastu *On Purpose with Jay Shetty*

„Kniha, kterou si musíte přečíst. Doktorka Ramani vás naučí, jak se uzdravit z jakéhokoli toxického vztahu. Díky svým odborným radám založeným na desetiletích výzkumu a klinických zkušenostech pomáhá měnit nemožné ve skutečné.“

- **Mel Robbins**, autorka New York Times bestselleru *The High 5 Habit* a moderátorka *The Mel Robbins Podcast*

„V knize *Není to tebou* doktorka Ramani přímo oslovuje oběti narcistického týrání cílenými radami vyvinutými v průběhu let klinických zkušeností a výzkumu. Vřele doporučuji tuto knihu každému, kdo ve vztahu bojuje s narcistou. Jakmile si uvědomíte, že vy nepředstavujete problém, můžete se stát řešením.“

- **W. Keith Campbell**, Ph.D., profesor psychologie na University of Georgia a autor knihy *The Narcissism Epidemic*

„*Není to tebou* se zabývá velmi špatně chápaným tématem a ukazuje cestu vpřed těm, kdo nedávno žili nebo momentálně žijí v narcistických vztazích. Doktorka Ramani s hlubokým soucitem mistrovsky pomáhá

čtenářům přejít od sebeobviňování k jasnému náhledu na situaci. Velký dar pro ty, kdo své prožitky naleznou sepsané v této knize a budou se cítit o něco méně osamělí.“

- **Vienna Pharson**, autorka bestselleru *The Origins of You* a moderátorka podcastu *This Keeps Happening*

„Ať už se snažíte vyvarovat škodlivých vztahů, z nějakého vztahu odcházíte, nebo se z nějakého konečně vzpamatováváte, je tu kniha doktorky Ramani, která je pro vás naprosto nezbytným základem pro pochopení vzorců, na jejichž příchod nejsme nikdy dostatečně připraveni. *Není to tebou* život nejen zachraňuje, ale obnovuje. Spíš než cesta ven je to cesta zpátky – k sobě samým.“

- **Matthew Hussey**, moderátor podcastu *Love Life with Matthew Hussey*

„Vztahy založené na emočním týrání nám berou hlas a sílu a doktorka Ramani nám poskytuje nástroje a všechny nás učí, jak si sami sebe vzít zpátky a cítit se znovu celiství.“

- **Debra Newell**, autorka *Surviving Dirty John*

„Doktorka Ramani je jednou z nejuznávanějších odbornic na uzdravování zranění způsobených narcismem a narcismus samotný. Jsem vděčný, že se v této důležité knize zabývá často přehlíženým světem zármutku a narcismu.“

- **David Kessler**, autor *Finding Meaning*

„Doktorka Ramani se odlišuje tím, že kladě cenný důraz na uzdravení se ze škodlivých vlivů destruktivního chování narcisty. S přímým

a soucitným přístupem nám připomíná, že je možné se uzdravit. Doktorka Ramani jako vždy poskytuje útěchu a ocenění těm ‚chrabým‘. *Není to tebou* je dar.“

- **Jenifer Faison**, moderátorka podcastu *Betrayal*

„*Není to tebou* je jednoduše řečeno brilantní. Přímým a jasným jazykem buduje doktorka Ramani rámec pro hluboké pochopení složitostí té nejzákladnější formy trýznění a pro možnost se z ní uzdravit. Upozorňuje na pochybné představy a zející propasti ve vědomostech současného paradigmatu tradiční psychologie a se soucitem a osvěžující otevřeností nás provádí peklem – a zpátky k našemu pravému já.“

- **Mark Vicente**, NXIVM whistleblower a ředitel *Empathy Not Included*

Ramani Durvasula

NENÍ

Jak rozpoznat narcisty

TO

a zahojit po nich rány

TEBOU



audiolibrix

NENÍ TO TEBOU

Jak rozpoznat narcisty a zahojit po nich rány
Ramani Durvasula, Ph.D.

It's Not You

Copyright © 2024 by Dr. Ramani Durvasula

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

This edition published by arrangement with The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

THE OPEN FIELD is a registered trademark of MOS Enterprises, Inc.

Překlad: Lenka Adamcová

Sazba: Magdaléna Šrailová

Obálka: Magdaléna Šrailová

Odpovědná redaktorka: Martina Duchoslavová

Jazyková korektura: Hana Cvrčková, Hana Jarčevská

Odborná korektura: Andrea Scheansová

Tisk: FINIDR, s.r.o.



Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2025 jako svou 55. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/neni-to-tebou
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #nenitotebou
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/neni-to-tebou

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2025
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-48-5 (paperback)
ISBN 978-80-88494-49-2 (epub)
ISBN 978-80-88494-50-8 (pdf)



THE OPEN FIELD

Drahý čtenáři,

před dlouhými roky si v mém srdci našla místo tato slova připisovaná Rómímu:

*Mimo hranice představ
o konání dobrých a špatných věcí
je prostor. Tam se setkáme.*

Od té doby si pěstuji představu toho, čemu říkám „otevřený prostor (open field)“ – místa daleko mimo dosah strachu a studu, mimo posuzování, osamělost a očekávání. Místa, kde dochází ke sjednocení veškerého stvoření. Moje duše doufá, že tam nalezne cestu – a pokaždé, když slyším nějakou myšlenku, vhled nebo techniku, jež mi pomohou na mé cestě, nic mi neudělá větší radost než se o ně podělit s ostatními.

To je důvodem, proč jsem založila The Open Field. Ráda bych publikovala knihy, které uctívají tu nejvíc sjednocující pravdu v lidském životě. Všichni usilujeme o ty samé věci. Toužíme po respektu, hledáme radost, lásku a přijetí, chceme být vnímání a přijímání a v bezpečí. A ohledně těchto záležitostí nepanuje soupeřivost, protože se nejedná o věci materiální. Jsou to spirituální dary!

My všichni si můžeme navzájem dávat tyto dary, pokud spolu budeme sdílet to, co víme – co nás povzneslo a posunulo kupředu. To je naše povinnost jednoho vůči druhému – navzájem si pomáhat na cestě k přijetí, k míru, ke štěstí – a slibuji vám, že knihy vydávané pod touto značkou budou mapami otevřeného prostoru. Budou psány průvodci, kteří znají cestu a chtějí ji sdílet. Každý titul bude obsahovat vhledy, inspiraci a návod, jak se zbavit strachu, předsudků a masek, které všichni nosíme. A když si tyto masky sundáme, hádejte, co se stane. Zjistíme, že jsme opakem toho, co jsme si mysleli – jsme jeden druhým.

Každý jsme na vlastní cestě k otevřenému prostoru. Všichni si na této cestě navzájem pomáháme. Tam se setkáme.

S láskou
Maria Shriver

Mé matce Sai Kumari Durvasula – a příběhu, který teprve přijde.

*Na památku mé prababičky Gunupudi Venkamma a babiček,
které byly před ní.*

Všem obětem emočně trýznivých vztahů.

V slzách najdi skrytý smích.
V ruinách hledej poklady.

RÚMÍ

Každá zrada v sobě obsahuje jeden dokonalý okamžik, minci
s vyraženou pannou nebo orlem s vykoupením na druhé straně.

BARBARA KINGSOLVER

Obsah

Předmluva	21
Jak jsme se sem dostali?	23

ČÁST I.

Narcistický vztah

1. Objasnění narcismu	39
2. Smrt tisíci ranami: Narcistický vztah	69
3. Následek: Dopad narcistického týrání	105

ČÁST II.

Pochopení, zotavení, uzdravení a růst

4. Pochopte pozadí svého příběhu	135
5. Osvojte si radikální přijímání	169
6. Zármutek a uzdravování z narcistických vztahů	197
7. Získejte větší odolnost vůči narcismu	213
8. Uzdravte se a vyvíjejte se, i když zůstanete	243
9. Přepište svůj příběh	271

Závěr	295
Poděkování	297
Zdroje pomoci	301
Poznámky	303
Rejstřík	311

Jména a identifikační údaje byly změněny, aby bylo chráněno soukromí zúčastněných osob. Nakladatel ani autor neposkytují čtenářům profesionální rady nebo služby. Myšlenky, postupy a doporučení obsažené v této knize neslouží jako náhrada za konzultaci s vaším lékařem nebo odborníkem na duševní zdraví. Všechny záležitosti týkající se vašeho zdraví vyžadují lékařský dohled. Autor ani nakladatel nenesou odpovědnost za jakoukoli ztrátu nebo škodu, která by mohla vzniknout na základě informací nebo doporučení uvedených v této knize.

Předmluva

Kdysi dávno seděla jedna osmiletá holčička na podlaze přeplněné jídelny na základní škole v Nové Anglii a pozorovala skupinu cirkusových umělců z New Yorku, kteří měli ve škole představení. Psala se sedmdesátá léta, doba před jakýmkoli multikulturním povědomím, a ta malá holčička s cizorodým jménem, snědou kůží a vlasy spletenými do dvou pevných copů se naučila být neviditelná. Cirkusáci si z houfu dětí vybírali dobrovolníky: jednoho chlapce, aby představoval slona, dívku jako asistentku žongléra a ten největší šťastlivec měl dělat cirkusového principála.

Když cirkusáci ukázali kostým – saténový, temně rudé barvy, ozdobený třásněmi a flitry – všechny holčičky nadskočily vzrušením, včetně té copaté. Všechny zvedly ruce, až na ni. „Mě si vyberte, *prosím*, mě!“ křičely jedna přes druhou. *Jak mohou mít takovou odvahu?*, pomyslela si dívka s copy. *Jak to, že se nebály?* Vedoucí skupiny ignoroval děti se zdviženýma rukama a vybral si právě tu holčičku s copy. Zachvěla se, sklonila hlavu, do očí jí vyhrkly slzy a pak tiše řekla: „Ne, pane, děkuji.“ Podíval se na ni a vlídně se jí zeptal: „Jsi si jistá?“ Tiše přikývla. Dívka sedící vedle ní se chopila příležitosti a kostým si s hrdostí oblékla. Muž se holčičky s copy zeptal, kterou roli by chtěla hrát, a ona odpověděla, že by byla spokojená jako součást kostýmu koně, kde by byla schovaná. Celé roky pak strávila přemýšlením, jaký by to byl asi býval pocit, kdyby si ty kouzelné purpurové blýskavé šaty tehdy oblékla. Toho dne ale byla vyděšená z posměšků svých spolužáků... i z pouhé představy, že by ji někdo viděl.

Od samého začátku svého života se ztotožňovala s poselstvím, že její přání, sny a potřeby nejsou hodny pozornosti a že zkrátka není dost dobrá. Sny její laskavé a soucitné matky byly zmařené a umlčené a dívka měla pocit, že ani ona na ty své nemá právo.

Až ho nakonec přece jen získala.

Sice pořád ještě nemám žádné fantastické purpurové flitry posíté šaty, už ale chápu, že se můžeme vymanit z příběhů narcistických lidí, kteří nás omezovali, umlčovali, přistřihávali nám křídla, naučili nás, že naše sny jsou fantaskní, naplnili nás studem a na dlouhou dobu nám ukradli radost. Že můžeme prožívat své lásky, úspěšné příběhy a štěstí, přestože budeme i nadále pociťovat temné chvílky a stín nedostatku sebedůvěry zůstane naším souputníkem. A můžeme to předávat dál a dát lidem na vědomí, že to, co se stalo, bylo skutečné a že jsou dost dobří. Já jsem to udělala a každý den vidím další a další lidi, kteří to dělají také. Můžeme začít narušovat mezigenerační cykly znehodnocování, utlačování a psychického sebepoškozování. Tyto příběhy musí zaznít nahlas.

Pořád ještě nevím, jestli bych dnes měla odvalu sáhnout po těch blyštivých šatech, ale ráda bych si myslela, že ta holčička s copy, velkýma hnědýma očima a jménem, které nikdo nedokázal vyslovit, by to dokázala.

A ze srdce té malé holčičky vám všem říkám... vím, že i vy to dokážete.

Úvod:

Jak jsme se sem dostali?

Nestrannost pomáhá utlačovateli, nikoli oběti.
Mlčení dodává odvalu trýzniteli, nikoli trýzněnému.

ELLIE WIESEL

9:00

Carolina má dvě děti a její manžel ji v průběhu dvacetiletého manželství několikrát zradil a podvedl, a to i s kamarádkami a sousedkami. Poté, co to opakovaně popíral a ona musela snášet jeho zlost kvůli jejím „paranoidním obviněním“, řekl, že to je všechno její chyba, protože v něm vzbudila pocit, že není důležitý. Omezila svou kariéru na minimum, aby se cítil „v bezpečí“. Jen s obtížemi se vypořádává s absencí toho, co považovala za krásný život a rodinu, kterou spolu vytvořili, s pocitem nedostatečnosti, s přesvědčením, že možná ona nesprávně pochopila jeho a celou situaci, s vědomím, že jí rozbil srdce na kusy pokaždé, když ji kritizoval a zrazoval její důvěru. Carolina to nechápala. Její rodiče žili ve šťastném manželství pětadvaceti let, až do otcovy smrti. Věří v rodinu a s blížícím se rozvodem má pocit, že selhala. Trápí ji také časté panické ataky a ochromující úzkost a někdy přemítá o možnosti usmíření.

10:30

Nataliya je padesát let provdaná za muže, který jí, když onemocněla rakovinou, řekl, že je „absurdní“, aby toho od něj tolik očekávala. Řekl, že je to pro něj „rušivě“ a vyvádí ho to z konceptu, protože se předpokládá, že kvůli ní bude smutný a zpřehází si svůj nabitý rozvrh jen proto, aby ji mohl vyzvedávat po chemoterapiích. Po letech léčby rakoviny začala trpět neuropatií a špatně se jí chodilo. Ponižoval ji a označil ji za „primadonu“, když ho požádala, aby ji vyzvedl před restaurací a ona nemusela v chladné noci jít pět bloků k autu pěšky. Mají ale už dospělé děti a vnoučata, hodně cestují a spoustu času tráví s rodinou. Nataliya nechce být zodpovědná za narušení jejich životního stylu, se kterým jsou všichni spokojení, a uznává, že nemálo dní si manželovu společnost užívá – stále mají docela slušný sexuální život a společný příběh. Přestože má titul v oboru medicíny a práva, on s ní nakládá jako se svou osobní asistentkou. Ona se potýká s neustálými zdravotními problémy, sebeobviňováním a pocity studu a dostala se do izolace od společnosti s výjimkou své nejbližší rodiny.

13:00

Rafaela jeho otec od dětství znevažoval, když ho srovnával s jeho bratrem, a on se tak neustále zaobírá představou, že jednou vydělá dost peněz na to, aby získal otcovu pozornost a uznání. Jeho otec ho často vnímal jako slabého, měl až škodolibou radost, když mu mohl vyprávět o nejnovějších úspěších bratra (s nímž se Rafael už dávno nestýká), a emočně týral jeho matku. To si vybíralo obrovskou daň na její psychice a Rafael je přesvědčený, že to bylo příčinou jejího předčasného úmrtí. Rafael ví, že to samé jeho otci dělal dědeček – prostě to tak měli tradičně zažité – chtěl také brát v potaz rasové předsudky a omezení, jimž jeho otec i dědeček celý svůj život čelili. Rafael není schopen

udržovat úspěšné milostné vztahy a stále si říká: „Když tátovi budu moct dokázat, že jsem úspěšný, budu v pohodě a připravený pustit se do zbytku svého života.“ Rafael dře do úmoru, spánek a své fungování řeší za pomoci směsice léků a drog, málokdy chodí do společnosti a zoufale touží po sociálních kontaktech, má ale pocit, že je „požitkářské“ jet na dovolenou nebo se jen tak někde poflakovat s lidmi, když toho má tolik na práci.

TOHLE JE TAKOVÝ hypotetický den v mé ordinaci. Poté, co jsem si v průběhu let vyslechla dostatek podobných příběhů, je mi už jasné, že téměř ve všech případech, jako je ten Rafaelův, bude i nadále rodič své dítě znevažovat a lidi, jako jsou Carolina a Nataliya, budou jejich partneři i nadále obviňovat. Nepřineslo by ale žádný užitek, kdybych Rafaelovi, Carolině a Nataliyi vykládala, že jejich blízcí budou ve svém zlém chování pravděpodobně pokračovat. Naši spolupráci jsem raději založila na tom, že jsem je učila, jaké chování je přijatelné, jaké nepřijatelné a jak vypadají zdravé vztahy. Při tom jsem jim poskytovala bezpečné prostředí, kde mohli zkoumat své pocity, vztahy a své skutečné já. Museli jsme nalézt smysl jejich zmatku a prozkoumat, proč sami sebe obviňují za něco, co neprovedli, nebo proč mají výčitky, když neudělali nic špatného. Jako pro terapeutku by pro mě bylo snazší zaměřit léčbu pouze na úzkost, depresi, zmatení, nespokojenost, frustraci, bezmoc, sociální izolaci, sklony k obsesi a fyzické problémy a souvislosti do toho nezahrnovat. Učí nás, abychom to dělali: zaměřili se na maladaptivní vzorce u člověka v ordinaci místo na to, co je v nepořádku kolem něj.

Dělo se ale něco jiného. Týden za týdnem panika a smutek mých pacientů klesaly a stoupaly v závislosti na vzorcích a chování v rámci jejich vztahů. Začalo být jasné, že vztahy jsou jako kůň. A úzkost, která je přivedla na terapii, je vůz tím koněm tažený. Zarážely mě podobnosti v příbězích tolika klientů, přestože se jednalo o velmi odlišné lidi s rozdílnou minulostí. V čem se ale nelišili, byl pocit, že se do své

situace dostali vlastní vinou – zpochybňovali sami sebe, hloubali o tom, cítili stud, byli psychicky izolovaní, zmatení a bezmocní. Sami sebe v těchto vztazích stále víc omezovali a otupovali, aby se vyhnuli kritice, pohrdání nebo zlosti ze strany problematických lidí ve svém životě. Snažili se změnit v naději, že by to ony lidi i vztahy mohlo změnit.

Všimla jsem si ještě další významné podobnosti: chování, které se v jejich vztazích vyskytovalo. Bez ohledu na to, jestli se jednalo o manžela, či manželku, partnera, rodiče, jiného člena rodiny, dospělé dítě, kamaráda, kolegu, nadřízeného – vyprávěli mi moji klienti příběhy o znevažování nebo ostouzení za to, že mají nějakou potřebu, že se nějak projevují nebo že jsou sami sebou. Jejich prožitky, dojmy a realita byly neustále zpochybňovány. Tito lidé je obviňovali za své vlastní chování. Moji klienti si připadali ztracení a osamělí.

Současné ale všichni uváděli, že to nebylo pořád jen špatné. Někdy se společně smáli, stále vedli kvalitní intimní život, měli společné příjemné zážitky, večere, sdíleli zájmy a minulost, dokonce je pojila i láska. V podstatě přesně ve chvíli, kdy už se zdálo, že věci přestávají být únosné, proběhl nějaký obstojný den, dost na to, aby znovu zasel nedostatek sebedůvěry. Svým klientům dávám to, co mně samotné pomohlo při mém uzdravování – pocit uznání a také poučení. Soustředit se na jejich úzkost, aniž bych je poučila o vzorcích fungujících v rámci těchto vztahů, by bylo jako řešit problém s motorem u auta tím, že řádně nahustíte pneumatiky. A tyto problémy s motorem podle všeho vždy vycházely ze stejné příčiny – narcistických vztahů.

Jedno zajímavé přísloví říká: *„Dokud příběh o lovu nevypráví lev, tak legenda o lovecké výpravě vždy oslavuje lovce.“* Člověk, který má v rukách příběh, má v rukách moc. Do této chvíle jsme vyprávěli pouze příběh lovce. Kniha o narcismu obvykle hovoří o narcistech. Hluboce nás zajímají tito okouzlující lidé, jimž, jak se zdá, prochází velká spousta špatného a destruktivního chování s minimálními následky. Máme nutkání pochopit, proč jsou zdánlivě tak úspěšní a proč dělají to,

co dělají. Narcistické typy sice možná nemáme rádi, glorifikujeme ale lidi s těmito osobnostními rysy – jsou to naši vůdci, hrdinové, baviči a celebrity. Bohužel to také bývají naši rodiče, partneři, přátelé, sourozenci, děti, nadřízení a sousedi.

Jak je na tom ale lev? Jak se cítí a co prožívá člověk, jemuž je lovec v patách nebo mu ubližuje?

Většina z toho, co je o narcismu napsáno, má tendenci opomíjet tu důležitější část příběhu: *Co se děje lidem, které za sebou narcista nechává?* Jak na ně lidé s narcistickou osobností a chováním působí? Když jsou lidé zranění, snaží se usilovně pochopit „proč“ – jako by jim to nějak mohlo ulevit od bolesti (neuleví). S téměř obsesivním zápalem propadáme zvědavosti ohledně lovce, protože chceme pochopit, proč dělá to, co dělá. Proč někdo tak absolutně postrádá empatii, zpochybňuje, manipuluje, dovedně lže či se tak náhle rozzuří? Pokud se ale takto intenzivně soustředíme na to, proč lidé s narcistickou osobností dělají to, co dělají, ztrácíme ze zřetele, co se děje lidem, kteří se do nich zamilují, mají s nimi děti, jsou jimi vychováváni, jsou v příbuzenském vztahu, pracují pro ně, rozvádějí se s nimi, sdílejí s nimi bydlení, přátelí se s nimi a vychovávají další narcisty. Co prožívají oni?

Stručně řečeno – není to nic pěkného.

Tohle není příjemná debata. Nechcete očerňovat lidi, které milujete, obdivujete, respektujete a na nichž vám záleží. Je pro vás snazší vzít zodpovědnost za problematické vztahy na sebe nebo to připisovat vzletům a pádům než přijmout fakt, že stojíte tváří v tvář předvídatelným, nezměnitelným a škodlivým vzorcům jednání ze strany milovaného člověka. Jakožto psycholožka, která pracovala se stovkami obětí narcistického týrání, provozuje program pro tisíce dalších obětí, píše knihy a vytvořila stovky hodin nahrávek na toto téma, se potýkám s pochybnostmi, jestli vůbec stojí za to zaměřovat se v debatě na narcismus, protože skutečným problémem je škoda, kterou chování narcistických lidí působí.

Můžeme oddělit osobnost od chování, jestliže není pravděpodobné, že by se osobnost změnila? Je podstatné, zda je, nebo není chování těchto lidí záměrné? Můžete se zotavit, aniž byste narcismus pochopili? A co je nejdůležitější, je vůbec možné se po takových vztazích zhojit? Tato kniha se bude zabývat všemi těmito složitými otázkami.

Lidé se mě snaží zahnat do kouta a ptají se, jak můžu vědět, že partner, rodič, nadřízený, kamarád je narcistická osobnost. Správná otázka. Když pracuji při terapii s klienty, obvykle se nesetkávám s tím člověkem, který jim v životě působí problémy, dostávám ale od klientů detailní popis jejich příběhu při čtení e-mailů a zpráv, které jim daná osoba posílala, a jsem svědkem dopadu, jaký na mé klienty měly. K vyjádření toho, co se děje lidem v těchto vztazích nebo po nich, používám výraz *antagonistický vztahový stres*. Preferuji označení chování špatného pro psychiku klientů jako antagonistické (nepřátelské), protože se jedná o širší a méně stigmatizovaný termín než narcistické. Tento výraz používám, když o těchto vzorcích učím další odborníky, protože vystihuje celý rozsah antagonistického chování a taktik, jichž jsme svědky u narcismu – manipulaci, snahu o získání a udržení pozornosti, využívání, nepřátelské projevy, aroganci – ale také u dalších antagonistických typů osobnosti, jako je psychopatie. Reprezentuje také specifický stres, který tyto vztahy způsobují. Výraz *narcistické týrání* je většinou z vás dobře známý, já budu nicméně v průběhu celé knihy používat také označení *antagonistické* pro zachycení celé šíře těchto vzorců.

TÍMTO SE NEZAČNETE ZABÝVAT, dokud se vás to netýká osobně, a ano, pro mě je to osobní. Setkala jsem se s narcismem projevujícím se znevažováním, zlostí, zradou, přezíravostí, manipulací a zpochybňováním ve vztazích ve vlastní rodině, na pracovišti, s přáteli i v těch milostných. Hluboce se mě dotýkalo, když jsem poslouchala o bolesti, kterou se mnou sdíleli klienti, s nimiž jsem pracovala. Pak jsem šla na vlastní terapii a tam sdílela své bolesti a pozvolna si začínala uvědomovat,

že je to i můj příběh. Narcistické týrání změnilo směřování mojí profesní kariéry a mého života. Byla jsem natolik zmanipulovaná zpochybňováním (gaslightingem), že jsem pomalu nevěděla, kde je dole a kde nahoře, kladla jsem si za vinu, že moje očekávání od ostatních nejsou realistická a že si nezasloužím, aby mě někdo viděl, poslouchal nebo si mě vůbec všimnul. S tím jsem vyrostla a ten strach sáhnout po purpurových šatech se postupně proměnil v pocit, že nejsem hodna úspěchu, lásky nebo štěstí v dospělosti. Nedalo se to vysvětlit jednou konkrétní chvilí, nestál za tím jeden jediný vztah. Narcistické týrání se v mém životě odehrávalo v mnoha různých vztazích a na mnoho způsobů, takže jsem byla přesvědčená, že to musí být mnou, že za to nemohou všechny ty situace v mém životě. Při postgraduálním studiu jsem se o narcistickém týrání nic nedozvěděla. Nemyslela jsem si, že toto matoucí a hrubé chování je něco podstatného, dokud jsem ho konečně jasně nepochopila. Strávila jsem celá léta truchlením a pak jsem si přála získat zpátky ty roky, které jsem promarnila hloubáním a lítostí. Připadala jsem si provinilá a nelояální, když jsem členy své rodiny a ty, které jsem milovala, považovala za narcistické. Pozvolna jsem si vytvářela hranice, přijala skutečnost, že žádné z tohoto chování se nezmění, přestala se snažit antagonistické lidi v mém životě změnit a vzdálila jsem se od nich a jejich chování. Ztratila jsem vztahy, které pro mě kdysi byly důležité, a čelila jsem kritice za narušení prastarých norem kultury týkající se loajality vůči rodině a současných norem o nutnosti najít nějaký způsob, jak vycházet s lidmi, kteří mají ostré lokty. Teď si uvědomuji, že když strávíte dost času mezi ostrými lokty, nakonec vykrvácíte k smrti.

Před více než dvaceti lety jsem měla na starosti výzkumné asistenty, referující o pacientech na ambulantních odděleních klinik, kteří svým povýšeným, nezřízeným, pohrdavým a arogantním chováním trápili sestry, lékaře a všechny ostatní, kteří tam pracovali. Tyto postřehy mě dovedly k výzkumnému programu zabývajícímu se osobností, zejména narcismem a antagonismem, a tím, jak ovlivňuje zdraví.

Současně jsem měla tu čest vyslechnout příběhy tisíců lidí, kteří takové vztahy prožívali nebo přetrpěli. Bohužel jsem stále znovu slyšela, že partneři, rodinní příslušníci, přátelé, kolegové, a dokonce i terapeuti mnohokrát obviňovali člověka, který byl terčem tyranizujícího chování, že je příliš citlivý a úzkostný, že se dost nesnaží, není smířlivější, nekomunikuje srozumitelněji, že zůstává, že odchází a z toho, že je tak tvrdě kritizuje, když používá slovo narcista. Četla jsem popisy programů pro výcvik terapeutů, opomíjející klienty přesvědčené, že jejich rodiny a vztahy jsou toxické, nebo považují klienty, kteří se na terapii přišli vypovídat o svých manipulativních vztazích, za pouhé kňouraly. Byl napsán nespočet knih a článků o narcistických osobnostech a o tom, jak postupovat při terapii s narcistickými lidmi. Neexistovaly v podstatě žádné, jež by se zabývaly tím, co se děje lidem žijícím v těchto poměrech, nebo jak postupovat při terapii s lidmi žijícími ve vztahu s narcistou, přestože všichni odborníci v oboru duševního zdraví věděli, že se jedná o vztahy nezdravé. Jakmile jsem povolila sevřené pěsti, proměnila jsem svou zlost v zaměření na vzdělávání – nejen klientů a obětí narcistického týrání, ale také odborníků.

Klienti, s nimiž jsem pracovala, si prožili rozvody táhnoucí se celé roky; zpochybňovalo je vedení jejich firmy, když doložili důkazy o tom, že se stali terčem obtěžování a týrání, a očekávali, že pachatel bude přesunut na jinou pozici a jiné místo; byli odštěpeni vlastní rodinou, když stanovili určité hranice; „za trest“ přišli o možnost kontaktu s vnoučaty; přihlíželi, jak stárnoucí rodiče finančně vydírá narcistický sourozenec; přežili znevažující výchovu v dětství, jen aby museli trpět znevažováním v dospělosti; měli kamarády, kteří proti nim spustili štvavou kampaň na internetu, když se jim v něčem nepodvolili; a jejich narcističtí rodiče s nimi manipulovali ještě ze smrtelného lože. Působila jsem v organizacích, kde bylo zpochybňování upřednostňovaným způsobem komunikace, a byla jsem svědkem toho, jak těm nejtoxičtějším lidem systém umožňoval poškozovat to nejlepší a nejslibnější na daném místě.

Pro mě osobně jsou v Los Angeles ulice a oblasti, jimž se stále ještě vyhýbám, protože nemám sílu vypořádat se se vzpomínkami, které s nimi mám spojené. Cítila jsem tam ohrožení své bezpečnosti, nutilo mě to opouštět zaměstnání a sledovala jsem, jak mou rodinu víc zajímá ochrana dobré pověsti jejího člena, než aby poskytla útěchu někomu, kdo trpí. Trvá mi dlouhou dobu, než si vybuduji důvěru k novým lidem.

Jedinou věcí, kterou skutečně potřebujete o narcismu pochopit, je, že v téměř všech případech tento osobnostní vzorec existoval *už předtím, než jste vstoupili do života narcistického člověka vy*, a bude jeho součástí i poté, až z něj odejdete. Tyto vztahy vás změní, ale na základě této změny vyrostete, získáte nový úhel pohledu a lepší schopnost rozlišování v mezilidských vztazích. Když si tyto vztahy uvědomíme a vymaníme se z nich, může to pro nás být výzvou, abychom ze sutin vyhrabali své autentické já, oprášili ho, roztáhli křídla a rozlétni se do světa. Tradiční terapeutický cíl při vedení klientů k porozumění vlastní roli a odpovědnosti ve vztahu a ke změně způsobu uvažování o situacích, jež nefungují, nezohledňuje skutečnost, že při snaze o zvládnutí těchto situací s narcistickým člověkem je jeho obětí v nevýhodě. Aniž byste si dělali o vztahu iluze, jak byste mohli uvažovat jinak o někom, kdo s vámi manipuluje a neguje vaši existenci jako člověka? Místo abyste se učili uvažovat jinak o této osobě, je čas, abyste se začali učit, co představuje nepříjemné a toxické chování.

Doufám, že tato kniha osvětlí prostý výchozí bod, že narcistické vzorce a chování se opravdu nezmění a že vy neneseíte žádnou vinu za znevažující chování jiného člověka. Ráda bych, abyste se ztotožnili s jednou prostou, leč hlubokou pravdou:

Není to vaše vina.

Od lidí po celém světě slyším, že už jen to, že dostanou nějaké základní informace o narcismu a o tom, co s nimi tyto vztahy dělají, pro ně poprvé po dlouhých letech představuje možnost cítit se normálně. Účelem není narcistické lidi pranýřovat, ale spíš identifikovat nezdravé

chování a vzorce ve vztazích. Dostat svolení vyprostit se z nich. Naučit se, že ve vztahu mohou být současně pravdivé různé věci, dobré i špatné. Zjistit, že pochopení narcismu neznamena, že musíte odejít nebo přerušit kontakty s lidmi, s nimiž máte komplikované vztahy, ale spíš že s nimi můžete komunikovat jinak. Pochopit, že je základním lidským právem být vnímaný a mít vlastní, nezávislou a uznávanou identitu, mít potřeby, přání a ambice. Uvědomit si, že místo abyste přemýšleli jinak sami o sobě, je načase začít přemýšlet jinak o chování člověka, jehož milujete nebo respektujete, který vám ale zároveň ubližuje. Konečně pochopit, jasně a definitivně, že jste nikdy nebyli, nejste a nebudete schopni změnit chování jiného člověka. Tohle všechno je, jako když se v domě rozsvítí světla a ponuré stíny zmizí.

Toto je kniha pro vás, kdo jste přežili znevažující vztahy s narcistickými lidmi nebo jste stále jejich obětí. Nejedná se o knihu o tom, co je motivuje, ale spíš o tom, jak se vy uzdravíte. Je zde obsažen i stručný přehled o narcismu, aby bylo jasné, že všichni víme, o čem je řeč, ale ten zbytek je *pro vás a o vás*. Příběh o lovu, který vypráví lev. Najdete zde přehled vlivu chování narcistických lidí na vás a to, jak se můžete posunout vpřed, znovu se postavit na nohy a uzdravit se v atmosféře důstojnosti, moudrosti, soucitu a síly. Je to kniha, kterou jsem psala ze své hlavy a svého srdce.

Když ukončíte nějaký narcistický vztah nebo se od něj distancujete, často si myslíte, že tím to končí. Ve skutečnosti ale s vaším zhojením a tím, co následuje, všechno teprve začíná. Tam začíná příběh o vystoupení ze znevažujících stínů, kdy si konečně dovolíte být sami sebou.



NENÍ

TO

TEBOU

ČÁST I.

Narcistický vztah

1.

Objasnění narcismu

Osobnost se sklonem podléhat snu o neomezené svobodě
je také osobností náchylnou ke škarohlídství a zlosti,
měl-li by jí tento sen zhořknout.

JONATHAN FRANZEN

Carlos je chlapík, který rád pomůže každému ze sousedství. Je oddaný stonající matce, velmi se zajímá o krátký vztah svého syna s jeho bývalou partnerkou a sám sebe popisuje jako „velké dítě“, které miluje své hračky a americký fotbal. Všichni včetně jeho dlouholeté přítelkyně by o něm řekli, že je empatický a stará se o jejich životy. Možná dělá takové věci, že zapomene na něčí narozeniny, pamatuje si ale den, kdy jdete na pohovor do nové práce, a pošle vám zprávu s přáním: „Hodně štěstí!“ O jednom víkendu si se skupinou kamarádů vyšel na hudební festival, trochu moc toho vypil a líbal se s jinou ženou. Plný studu a smutku přišel domů a přiznal se k tomu své přítelkyni, protože jí nechtěl lhát. Ona pak na různé sociální sítě vyvěsila posty o Carlosově „narcismu“.

Joanna je provdaná za Adama zhruba pět let. Adam tvrdě pracuje, ale jeho kariéra vážne a Joanna ho povzbuzuje, aby se věnoval tomu, co chce skutečně dělat, a současně funguje jako hlavní výdělečně činná

osoba v rodině. Joannu na Adamovi na začátku přitahovala jeho disciplína, loajalita a pracovní morálka. On ale často znevažuje její kariéru, smutek po prodělaném potratu nazval „dramatem“ a reaguje záchvaty zuřivosti, když ho Joanna požádá, aby jí pomohl s něčím kolem domácnosti. Pak ji kritizuje, že utrácí peníze, když najala uklízečku. Často se velmi pohrdavě staví k její touze trávit čas s přáteli a rodinou, její přátele nazývá „parazity“ a rodinu „bažinou domácích nudy“, což ji hluboce zraňuje. Ohledně vlastního času je velmi sobecký. Pamatuje ale na všechny narozeniny a výročí a slaví je s velkou okázalostí, i když si to nemůže finančně dovolit. Joanna se cítí provinile, protože Adamovy sny se nikdy nesplnily, a tak přisuzuje jeho malou empatii přesvědčení, že se život nevyvíjí tak, jak si představoval. *Až se to změní, bude milejší, myslí si, tak co na tom záleží, že nevyndal nádobí z myčky?* Každý rok vkládá tolik úsilí do oslavy jejích narozenin – přestože ona by byla radši, kdyby byla uklizená ta myčka a manžel byl vlídnější na její přátele.

Kdo si myslíte, že je s větší pravděpodobností narcista? Kamarádský Carlos, nebo arogantní Adam?

Narcismus je slovo naší doby, skloňované ve všech pádech, a přesto je tento pojem hluboce nesprávně chápáný. Bylo by snazší, kdyby narcističtí lidé byli jen v sebeobdivu do zrcadla zahledění pozěří, oni jsou ale mnohem víc než jen to. Je to emočně týrající partner, který vás znevažuje, s nímž se ale někdy dobře bavíte. Je to toxický nadřízený, který vás kárá před vašimi kolegy, jehož ale velmi obdivujete. Rodič, který žárlí na váš úspěch, ale chodil na všechny vaše fotbalové zápasy, když jste byli malí. Kamarádka, která je vždycky za obětí a sáhodlouze vykládá, co se děje v jejím životě, a pramálo se zajímá o ten váš, znáte se ale už od třinácti let. Ani tento zběžný přehled neumožňuje postihnout spletnost narcismu. I vy jste možná už prožili jeden nebo více vztahů s narcistickým člověkem – a možná jste to ani nevěděli.

Jak ale určíte, co narcismus je, co není a jestli je opravdu důležité, abyste tomu byli schopni porozumět? Tato kapitola se zabývá tím,

proč je narcismus nesprávně chápaný, a vyvrací četné mýty, které jsou s ním spojené. Objevíte zde také, proč mít jasno o narcismu může ve skutečnosti zakalit vaše vlastní vody.

Co je narcismus?

Narcismus je interpersonálně maladaptivní typ osobnosti, který zahrnuje celé široké spektrum rysů a vzorců chování, jež se projevují různými způsoby od mírných po závažné, od neškodných po kruté. Od člověka, který je „jen“ sebestředný, domýšlivý nebo náročný, se narcistická osobnost liší konzistentností a velkým počtem těchto rysů u jednoho člověka. To, že je někdo povrchní, ještě neznamena, že je narcistický.

Je také potřeba si uvědomit, jakou funkci tyto rysy plní – že narcistického člověka chrání. Narcismus je spojený s hlubokou nejistotou a křehkostí kompenzovanou takovými manévry, jako je dominance, manipulace a zpochybňování, jež narcistickému člověku umožňují udržet si pocit kontroly. Kolísavá empatie a absence sebeuvědomění znamená, že se takový člověk nezastaví, aby uvažoval o škodách, jaké jeho chování působí druhým. Tyto rysy nejsou skutečný problém. Problémem je to, jak se proměňují v soustavně destruktivní chování.

Protože vlastnosti zejména u rigidních a nevědomých osobnostních stylů, jako je narcismus, se opravdu nemění, není pravděpodobné, že by se změnilo chování těchto lidí. A protože má narcismus tak široké spektrum projevů od mírných až po závažné, mohou se naše zkušenosti ze vztahů s lidmi s tímto typem osobnosti výrazně lišit. Právě uprostřed tohoto spektra – s dostatkem špatných dnů na to, aby si to vybíralo svou daň, a dostatkem dobrých dnů, aby vás dotyčný stále přitahoval – je hodně lidí uvězněných. A na tento „umírněný narcismus“ se budeme zaměřovat.

Podíváme se teď podrobněji na některé z narcistických rysů.

Potřeba narcistického sycení

Narcističtí lidé potřebují ujišťování a obdiv a tato potřeba motivuje většinu jejich chování. Usilují o důležitost, komplimenty, nadměrné uznání a pozornost a mohou toho dosahovat prostřednictvím okázalého bohatství, fyzického vzhledu, přátel, kteří jim pochlebují, nebo množství lajků a sledujících na sociálních sítích. Toto ocenění ze strany jiných lidí nebo světa obecně, ať má jakoukoli podobu, se nazývá *narcistické sycení*. Nálada narcistických jedinců může značně potemnět a mohou propadat podrážděnosti, zlosti, zasmušilosti a ukřivděnosti, pokud se jim nedostává ocenění nebo podpory, na něž podle jejich mínění mají nárok. Každý kolem nich je musí nějak podpořit, něco jim poskytnout, jinak se setká s jejich hněvem.

Egocentričnost

Narcističtí lidé jsou egocentričtí, ale v rozsahu větším, než je pouhé sobectví. Je to sobectví se snahou o znevažování druhých. Sobecký člověk si například vybere restauraci, kterou chce on, ale narcistický člověk vybere restauraci, kterou chce on, a řekne vám, že to musel udělat, protože vy jste ohledně jídla moc hloupí na to, abyste nějakou vybrali. Zkrátka potřeby narcistického člověka budou v každém vztahu vždy na prvním místě.

Konzistentní nekonzistentnost

Narcismus je konzistentní. Má v sobě ale takovou konzistentnost, že to může vyvolávat pocit nekonzistentnosti. Když je narcistický člověk dobře usměrněný, má pocit, že má vše pod kontrolou, a má dostatečně zajištěné narcistické sycení – například se mu daří v práci, je zahrnován lichotkami, má nový zajímavý vztah, nebo prostě jen dostal nové auto – může být příjemnější a méně nepřátelský. Narcistické

sycení mu ale bohužel rychle zevšední, takže neustále potřebuje něco víc, něco novějšího, lepšího. Vzpomínám si, že jsem kdysi pracovala s narcistickým člověkem, který jednou odpoledne řekl: „Dneska mám ten úplně nejlepší den. Uzavřel jsem nověj velkej kšeft, jsem borec, vždycky zaboduju!“ Ten večer mi poslal zprávu se slovy, že je rozčilený a že jeho život není fér. Zjistila jsem, že důvodem této změny emočního stavu bylo, že žena, s níž nově randil, musela přesunout jejich společnou večeři.

Až takhle rychle se to může obrátit.

Neklid

Narcistický člověk má v sobě jistý rys neklidu, neustálou snahu o nové a vzrušující dojmy, což je důvodem, proč u těchto lidí můžeme pozorovat nevěru nebo časté změny partnerů, nadměrné utrácení a nakupování nebo frenetickou aktivitu. Narcističtí lidé se často zdají soustavně znudění, rozčarování nebo pohrdaví, pokud pro ně věci nejsou dost zajímavé nebo přitažlivé.

Bludná grandiozita

Charakteristickým rysem narcismu je okázalost, která se projevuje jako přehnané přesvědčení daného člověka o jeho důležitosti ve světě, fantaskní představy o ideálních milostných aférách a jeho současných a budoucích úspěších, pocit nadřazenosti vůči ostatním lidem a jedinečnosti a výjimečnosti, kterou ale ostatní neregistrují. Grandiozita také znamená, že je člověk přesvědčený, že je lepší než druzí. „Bludná“ je proto, že u většiny narcistických lidí existuje jen pramálo důkazů, nebo dokonce vůbec žádné, jež by podporovaly kterékoli z těchto přesvědčení. Oni se jich ale přesto drží bez ohledu na to, že tím mohou způsobovat problémy nebo zraňovat jiné lidi.

Střídání masek

Zmatek vyvolává neustálé přecházení narcistického člověka mezi okouzlujícím, zábavným a charismatickým (nebo alespoň normálním a usměrněným), a oproti tomu hrubým, podrážděným a zuřivým projevem. Jejich sebehodnocení je vysoké, pokud se vše daří podle jejich představ, a když tomu tak není, viní svět kolem sebe a začínají se vnímat jako oběť. V důsledku toho nemůžete pokaždé předvídat, se kterou verzí narcisty budete mít co do činění – s grandiózním a optimistickým, nebo skleslým, ublíženým a rozčileným. Je to tak trochu jako jízda na horské dráze.

Nároky

Nároky jsou ústředním vzorcem narcismu a také jedním z nejproblematictějších. Teorie o narcismu naznačují, že nároky a představy o tom, na co všechno má člověk právo, by mohly být ústředním pilířem tohoto osobnostního typu, na nějž jsou vázány všechny jeho další hybné síly.¹ Narcističtí lidé jsou přesvědčeni, že jsou výjimeční, musí se jim dostávat zvláštní péče, pochopit je dokážou jen jiní výjimeční lidé a že by pro ně neměla platit obecná pravidla. A pokud na ně pravidla uplatňována *jsou* nebo pokud jsou hnáni k převzetí odpovědnosti za své činy, velmi se rozezlí a stáhnou se, protože *ta pravidla jsou přece pro obyčejné lidi!* Kdyby se museli řídit pravidly, nebyli by už tak výjimeční. Cítí se oprávněni dělat a říkat, co chtějí a kdy chtějí. Jejich nároky jim slouží jako cesta k vytvoření takové reality, v níž mohou uplatňovat svou výjimečnost, a probouzí v nich zlost, pokud nejsou považováni za VIP.

Většina z nás si pravděpodobně vybaví okamžik, kdy v nás nároky některého narcistického člověka vyvolaly nepříjemné pocity. Jedna žena se mi svěřila s tím, jak trapně se cítila, když její muž zvýšil hlas a pořvával na personál restaurace, že něco nebylo podle něj. Říkala, že se naučila mít v takových situacích hlavu skloněnou, takže nikdy

nemusela navázat oční kontakt s lidmi chycenými ve vzteku jejího muže. Bohužel na špatném zacházení s nimi cítila spoluvinu, protože ho nezarazila, ale to by pro ni znamenalo čelit jeho záchvatům zlosti nebo tiché domácnosti po celé dny.

Nepřiměřená kompenzace nejistoty

Zde se dostáváme k samému základu narcismu, jímž je nejistota. Narcismus *není* spojený s vysokým nebo nízkým sebevědomím, ale spíš s nepřesným, přemrštěným a kolísavým hodnocením sebe samého. Narcistický člověk v sobě vždycky nese skrytý pocit nedostatečnosti, který je velmi blízko k pravdě, protože tito lidé nejsou schopni uvážit, jak působí na druhé nebo jak je ovlivňují svým chováním. Může to být matoucí – jak by mohl člověk, který se zdá tak sebejistý, být tak slabý? Všechny ty narcistické projevy – grandiozita, nároky, arogance, charisma – tvoří ochranné brnění, jehož úkolem je chránit narcistického člověka – něco jako plášť superhrdiny, jímž může obalit svou křehkou psychiku.

Choulostivost

Narcističtí lidé to umí nandat druhým, sami ale nic neunesou. Když je zahrnete i tou nejmírnější kritikou nebo jim dáte zpětnou vazbu, musíte být připraveni na rychlé, zlostné a neúměrné reakce a může to být dvojnásob matoucí, protože vám to často oplatí mnohem tvrdší kritikou. Často to bývá spojeno s jejich chronickou potřebou ujišťování: neřeknou si o něj, ale i přes jejich arogantní vystupování je jasné, že potřebují uklidňovat a říkat, že všechno bude v pořádku.

Poskytnout jim útěchu je ale ošidná záležitost, protože pokud je vaše uklidňování příliš průhledné, ostře na vás zaútočí, že jim připomínáte jejich slabost. Pracovala jsem s jednou ženou, která byla posedlá

tím, jaký dělá dojem na lidi. Na svou narozeninovou oslavu vyzdobila svůj dům s dokonalou péčí, brala ale malé ohledy na finanční nebo časová omezení lidí. Když byla její rodina zaneprázdněná pracovními povinnostmi, péčí o malé děti, nemocí nebo zkrátka životem, vnímala to jako přímý útok proti své osobě a stěžovala si, že si jí nikdo neváží. Syn se ji snažil uklidňovat: „Neboj se, mami, na tvoje narozeniny určitě dorazíme včas a přivezeme ti ten dort, který máš ráda, a zmrzlinu a spoustu dárků a dáme si skvělou večeři. Budou to ty nejlepší narozeniny.“ Okamžitě mu vynadala: „Nejednej se mnou, jako by mi bylo šest let, děláš to tak, abych vypadala jako bláznivá ženská.“ Tanec mezi narcistickou reaktivní citlivostí na zpětnou vazbu, jejich potřebou ujišťování, chronickým pocitem, že jsou obětmi, a jejich studem a následnou zlostí kvůli vlastní zranitelnosti nám odhaluje samou podstatu narcistického vztahu – *nemůžete vyhrát*.

Neschopnost ovládat se

Narcističtí lidé nedokážou zvládat vlastní emoce. Nevědí, jak je dávat najevo, protože by se tím projevíli jako příliš zranitelní a zavrženíhodní, a tak je nejsou schopni regulovat. Narcistický člověk neříká: „Hele, já svoji nejistotu zamaskuju nějakým divadýlkem,“ ani si nemne ruce při uvažování, jak by vám mohl ublížit. Jejich výbuchy jsou nezpracované záležitosti, což je důvodem, proč i mírná kritika nebo krize u nich může vyvolat stud kvůli vlastní zranitelnosti nebo nedokonalosti, jež se staly předmětem pozornosti. Tato zranění ega mohou spouštět jejich zlost a přesouvání viny, což jim umožňuje ulevit si od napětí, udržet si svou grandiózní image a cítit se v bezpečí. Absence empatie a impulzivnost znamenají, že nejsou schopni zastavit se, uvědomit si, co dělají, a domyslet, jak vám mohou jejich výbuchy ublížit. Místo toho přijdou s nějakou prázdnou omluvou a budou frustrovaní, pokud se je budete snažit hnát k zodpovědnosti.

Potřeba dominance

Narcističtí lidé jsou motivováni potřebou dominance, postavení, kontroly, moci a touhy po výjimečnosti. Sounáležitost, intimita a blízkost pro ně nejsou motivací. Proto budou v každém vztahu potřebovat mít navrch. Znamená to, že pokud je *vaší* motivací ve vztahu hluboké emoční spojení nebo důvěrnost, budete tančit na velmi odlišnou hudbu. Vztahy pro narcistického člověka existují v převážné míře pro výhody a potěšení, které jim přinášejí. Nezajímají je vzájemné ústupky, kompromisy a dohody, jež zdravý vztah vyžaduje, ani potřeby druhých.

Absence empatie

Není úplně přesné, když řekneme, že narcističtí lidé zcela postrádají empatii. Jejich empatie je falešná a kolísavá. Narcističtí lidé mají *kognitivní empatii* – mohou chápat, co empatie je a proč se někdo cítí určitým způsobem, a mohou to využít, aby dosáhli svého. Jakmile toho dosáhnou nebo už se tím nechtějí zatěžovat, empatie se vytrácí. Narcistická empatie je performativní – aby vypadali před druhými dobře, aby si někoho získali na svou stranu – a může být také transakční, předstíraná proto, aby narcista od někoho jiného dostal to, co potřebuje. To může být hodně k zlosti, protože to ukazuje, že narcisté vědí o důležitosti empatie, používají ji, ale pouze jako taktickou zbraň.

Narcističtí lidé mívají sklony k větší „empatii“ ve chvílích, kdy se cítí bezpečně a mají pocit, že jejich potřeby jsou uspokojené. Například v den, kdy se jim daří dobře, přijdou domů, vyslechnou vaše vyprávění o tom, jak špatný den jste měli v práci, a ujistí vás, že všechno bude v pořádku. Týden nato si pomyslíte: *Když mě tak podpořil před týdnem, jak jsem to před ním zmínila, tak to s ním proberu znovu.* Tentokrát už ale dotyčný nemusí mít stejně dobrý den, takže se setkáte s: „Kdy už si konečně přestaneš stěžovat na práci? Už mě unavuje poslouchat to tvoje kňourání.“

Pohrdání ostatními

Narcisté potřebují další lidi a nelibě to nesou. Potřebovat lidi znamená, že ostatní mají moc, a narcisté nedokážou snést pomýšlení, že by mohli být na komkoli závislí. Právě to může spouštět opovržení, které je možné u narcismu často sledovat – opovržení druhými a jejich pocity, zranitelností a potřebami. Zranitelnost jiných lidí se pro narcistického člověka stává nevědomky zrcadlem jeho vlastních nejistot a místo toho, aby druhé přijímal, opovrhuje jakýmkoli připomínkami vlastních slabostí. Opovržení se může projevat přímo, ale velmi často vyplouvá na povrch jako pasivně-agresivní popichování a rýpání.

Projekce studu

Projekce (promítání svých vlastností na druhé) je dalším obvyklým vzorcem narcismu. Je to obranný mechanismus – to znamená, že působí podvědomě za účelem chránit ego – a projevuje se tak, že si člověk promítá vlastní nepřijatelné aspekty na někoho jiného. Například člověk, který lže, obviňuje druhé ze lhaní a pak dál vnímá sám sebe jako čestného, protože své negativní chování přehodil na někoho jiného. Narcističtí lidé si promítají ostudné aspekty své osobnosti a chování na druhé, aby si udrželi grandiózní ideál sebe samých a ochránili se před nepříjemnými pocity spojenými se studem. Může to být matoucí, protože narcistický člověk vás může obviňovat ze špatných věcí, které dělá sám (například jste spolu v kavárně a narcista vás obviní, že flirtujete s baristou, zatímco ve skutečnosti on podvádí vás).

Narcista je neuvěřitelně okouzující

Když se narcističtí lidé domáhají svých domnělých práv, jsou zlostní, manipulativní a znevažují své okolí, jak to, že jejich chování nezachytíme včas a tomuto peklu se nevyhneme? Protože narcisté jsou skvělí

herci. Jsou okouzlující, charismatičtí, sebejistí, zvědaví a často spořádaní a inteligentní. Aroganci sice možná nepovažujete za žádoucí, často ale existuje předpoklad, že za aroganci a sebejistotou člověka stojí něco, čím je může podložit. Můžete být také ochotni spoustu špatného chování omlouvat, pokud jste přesvědčeni, že někdo je chytrý nebo úspěšný. Narcismus bývá často spojen s úspěchem a místo toho, aby byl vnímán jako toxický a nezdravý vzorec, je nahlížen jako dovednost a bezuzdná ctižádost. Narcističtí lidé dokážou obratně měnit podoby a jsou to dokonalí chameleoni. Mají prazvláštní schopnost maskovat se, dostat se do vaší blízkosti a pak se k vám chovat špatně.

Narcistické kontinuum

Většina z nás uvažuje o narcismu jako o binárním – buď narcisté jste, nebo nejste. Můžeme se nechat zmást zápallem a představou, že pokud je to buď–anebo, pak existuje způsob, jak narcismus jasně identifikovat a lidem s těmito rysy se jednoduše vyhýbat. Ale ve světě psychologie a duševního zdraví není nic takhle jednoduché.

Narcismus ve skutečnosti existuje v podobě kontinua. Na tom mírnějším konci máte povrchní narcisty ze sociálních sítí, uvíznuté ve věčné emočně zakrnělé adolescenci, kteří mohou být sice otravní, nemusí ale nutně škodit. Na druhém konci můžete být svědky bezcitnosti, krutosti, využívání, pomstychtivosti, dominance, a dokonce i verbálního, psychického, fyzického nebo sexuálního násilí, což může být děsivé a traumatizující. Umírněný narcismus je formou, s níž se potýká většina z nás a kterou se také zabývá tato kniha.

Marcus je ženatý s Melissou, sebekritickou ženou, která se snaží potěšit všechny kolem a sama sebe vyčerpává už pětadvacet let. Mají spolu dvě děti. Lidé Marcuse vnímají jako tvrdě pracujícího a oporu komunity, ale doma má vše pod palcem, vše musí být hned a celá

domácnost se točí kolem jeho rozvrhu. Melissa má náročnou, dobře placenou práci, on ale přesto čeká, že zahodí vše, co má zrovna v ruce, aby uspokojila jeho potřeby, třebaže jí to způsobí v práci problémy. I tak je jejich vztah proložený dobrými chvílemi i dny. Když se Marcus cítí šťastný a spokojený s tím, jak se mu v životě daří, organizuje rodinné výlety, kempovací výpravy a večere v restauracích. Přesně ve chvíli, kdy se Melissa chystala kontaktovat advokáta, protože už ji unavovalo žít jen jako součást „Marcusovy show“, navrhnul společnou dovolenou u moře, aby se znovu sblížili. Obviňovala se z toho, že nesprávně vyhodnotila situaci a neuvědomila si, jaké má ve skutečnosti štěstí. Do chvíle, než se vrátili domů, a tam všechno začalo nanovo.

Umírněný narcismus není nevyzrálé, křehkostí ega hnané chování slabého povrchního narcisty ani nátlakový teror zlovolného, násilnického nebo vážnějšího narcisty. Umírněný narcista vám poskytne dostatek dobrých dnů na to, aby si udržel váš zájem, a dost špatných, aby vám ublížil a vyvolal ve vás naprosté zmatení. Lidé s umírněnými projevy narcismu disponují kognitivní empatií, takže se někdy zdá, že „chápu“. Dělají si nároky, hledají uznání a mají v sobě namyšlenou (ale ne hrozivou) aroganci. Jsou pokrytečtí a přesvědčení, že jiný soubor pravidel platí pro ně a jiný pro všechny ostatní. Často mívají pocit, že jsou obětí situací, které se nevyvíjejí podle jejich představ. Nepřijímají odpovědnost za své chování a svalují na druhé vinu za cokoli, co škodí jejich image. Jsou hluboce sobečtí a vždy si budou vybírat to dobré pro ně na úkor vás nebo kohokoli jiného.

Umírněný narcista má vhléd dostatečný na to, aby věděl, že jeho chování není v pořádku – nemá ale dostatek sebeovládání, všímavosti nebo empatie, aby ho to v jeho jednání zarazilo. Protože jsou si tyto lidé vědomi, že jejich chování je nepatřičné, provádějí ho tak, aby je nikdo nepřistihnul, kvůli čemuž můžete skončit bez jakékoliv podpory. Tito lidé se pak chovají jako ďáblové doma a jako hotoví andělé venku. Mohou vám složit poklonu na poradě před kolegy a pak vás

verbálně vykuchat za zavřenými dveřmi kanceláře. Tento rys dvou tváří, nasazování a sundávání masky, je typický pro umírněný narcismus. Lidé uvidí poměrně vyrovnaného a okouzlujícího člověka na veřejnosti, což je ale v příkrém rozporu s tím, co s ním vy prožíváte v soukromí.

Různé typy narcismu

Existuje několik typů narcismu. Ústřední rysy zůstávají stejné, liší se ale způsoby jejich projevu a tím, jak nás ovlivňují. Protože se spousta pozornosti věnuje narcistům grandiózním, můžete být frustrovaní, pokud máte co do činění s typem narcistické osobnosti, jejíž chování se plně neshoduje s tím, co je obecně jako narcismus vnímáno. Jeden typ je obvykle dominantní, nicméně narcistický člověk může být směsicí těchto typů. V rámci každého z těchto typů existuje kontinuum závažnosti – například mírný narcista může v rámci nějaké skupiny působit jako moralista, cvičením a zdravím posedlý člověk, který proklamuje pozitivní přístup, může být ale velmi kritický vůči svým přátelům a rodině, zatímco silný narcista může být vůdcem nějakého kultu.

Grandiózní

Ve třiceti letech už budu miliardář a svět ve mně bude vidět génia, jímž jsem. Zanechám po sobě odkaz větší, než si dokážete představit. Nic mě nezastaví. Nemůžu se zatěžovat nicotnými životy obyčejných smrtelníků, kteří nedokážou snít – ti mě jen stahují k zemi, a já si zasloužím, aby mě lidé vždy jen povznášeli.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Není to tebou.***

Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.