



**AKO
SA CHRÁNIŤ
PRED
toxickými
ĽUĎMI**

Získajte späť moc a kontrolu
nad svojím životom

SHAHIDA ARABI



**AKO
SA CHRÁNIŤ
PRED
toxickými
ĽUĎMI**

Získajte späť moc a kontrolu
nad svojím životom

SHAHIDA ARABI

SHAHIDA ARABI
AKO SA CHRÁNIŤ
PRED TOXICKÝMI ĽUĎMI

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 114. publikáciu

Z anglického originálu *The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People*,
vydaného vydavateľstvom New Harbinger Publications v roku 2020,
do slovenčiny preložila Dáša Vallo.
Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022

Počet strán 240

Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © 2020 by Shahida Arabi and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022
Translation © Dáša Vallo, 2022
Cover illustration © shutterstock.com/gomolach
Photo by Meg Rybicki Photography LLC

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-309-1 (ePub)

ISBN 978-80-8090-308-4 (pdf)

ISBN 978-80-8090-307-7 (print)

„S úchvatným detailom, utvrdzujúcou vedou a obsahom schváleným terapeutkou odkrýva Shahida tajomstvo, prečo sú mnohí vysoko citliví ľudia zraniteľní na machinácie ľudí s narušenou náturou. Odporúčam všetkým, ktorí chcú opäť získať svoje životy do vlastných rúk a naplniť svoj potenciál.“

George Simon, PhD., autor kníh *In Sheep's Clothing* (Vlci v ovčom rúchu), *Character Disturbance* (Povahové poruchy), *How Did We End Up Here* (Ako sme sa sem dopracovali) a *The Judas Syndrome* (Judášov syndróm)

„Vynikajúca práca! Shahida opäť bravúrne prepojila vlastný náhľad a vedomosti s overenými výskumami a praktickými stratégiami pre preživších na uzdravenie z narcistického zneužívania a na efektívne odpútanie sa od toxických väzieb s individuami, ktoré spĺňajú kritériá narcistickej alebo disociaľnej poruchy osobnosti. Pravidelne odporúčam Shahidine knihy klientom na mojej súkromnej klinike a bez výnimky považujú jej diela za nesmierne prospešné v mnohých ohľadoch.“

Athena Staik, PhD., licencovaná manželská a rodinná terapeutka a autorka článku *What a Narcissist Means When He Says „I Love You“* (Čo narcista myslí, keď povie: „Lúbim ťa“) na webovej stránke www.psychcentral.com (dostupná iba v angličtine)

„Ďalší neoceniteľný zdroj na zotavenie sa od Shahidy Arabiovej. Táto kniha odhaľuje nové typy toxických osobností, ponúka praktické rady na vlastnú ochranu a ponára sa do skrytých silných stránok, ktoré zdieľajú mnohí preživší. Tento nesmierne dôležitý sprievodca nás učí, ako nájsť silu v našej empatii.“

Jackson MacKenzie, autor kníh *Psychopath Free* (Bez psychopata) a *Whole Again* (Opäť kompletný)

„Shahida sa stala hlasom našej generácie, globálnou expertkou a nebojácnu líderkou. V knihe objasňuje zážitky vysoko citlivých ľudí, pozýva vás starať sa o vaše autentické ja a objavovať možnosti, ako využiť vaše „super schopnosti“ vo váš prospech! Ak ste citliví, intuitívni a naladení na emócie a energie druhých, naučíte sa, ako sa stať emocionálne inteligentný a ako zmeniť váš život a svet k lepšiemu.“

Monica M. White, licencovaná poradkyňa pre duševné zdravie

„Som jej veľká fanúšička. Jej diela sú pretkané výskumom, citátmi a napísané pútavým, vtipným a nesmierne bystrým spôsobom. Táto kniha pomôže nielen začiatočníkom uvedomiť si, čo je narcistické zneužívanie. Vrelo ju odporúčam terapeutom, právnikom, sudcom a prežívším.“

Kristin Sunanta Walker, zakladateľka vysielania Mental Health News Radio (MHNR): prvej siete podcastov na svete, ktorá sa zameriava na mentálne zdravie a ktorú počúva až dvanásť miliónov poslucháčov

„Užitočná kniha pre vysoko citlivých ľudí a kohokoľvek, kto niekedy nedokázal pochopiť, znieť alebo strpieť toxických ľudí. Shahida napísala knihu, ktorá ponúka všetky odpovede a informácie, ktoré by ste niekedy mohli potrebovať, jasným a pochopiteľným spôsobom. Škoda, že som nemala túto knihu, keď som sa snažila nájsť cestu cez mínové pole toxického prostredia. Nepochybne zmení život mnohým ľuďom.“

Annie Kaszina, PhD., špecialistka na zotavenie sa po emocionálnom zneužívaní a autorka knihy *Married to Mr. Nasty* (Vydatá za pána Hrozného)

Obsah

Predslov	9
Úvod	
Púť vysoko citlivých ľudí v toxickom prostredí	13
Prvá kapitola	
Trojica: VCE, toxickí manipulátori a narcisti.....	25
Druhá kapitola	
Benígni a malígni: päť typov toxických ľudí.....	65
Tretia kapitola	
Toxické stratégie: ako čeliť manipulatívnym taktikám.....	85
Štvrtá kapitola	
Rehabilitácia po toxickom prostredí: liečenie závislosti a prerušenie kontaktu.....	149
Piata kapitola	
Hranice: elektrický plot na predátorov	167
Šiesta kapitola	
Pripravte si arzenál: starostlivosť o vlastné potreby a pretvorenie každodenných zručností.....	181
Siedma kapitola	
Útočisko a zotavenie sa: uzdravujúce metódy VCE	203
Pod'akovanie	227
Referencie	229

Predslov

Drahí čitatelia,

nesmierne si cením, že píšem predslov novej knihy Shahidy Arabi. Posledných päť rokov som mala tú česť pracovať so Shahidou v oblasti zotavovania sa po narcistickom zneužívaní. Ako licencovaná klinická terapeutka som už mnohokrát odporučila klientom jej výnimočné knihy i informatívnu a nápomocnú webovú stránku, kde našli porozumenie, stratégie podložené výskumami a návody, ako sa uzdraviť.

V tejto knihe Shahida spojila výskum s jasnými a praktickými radami, ako sa posilniť a uzdraviť. Čitateľ im ihneď porozumie a ľahko ich aplikuje. Autorka vytvorila liečivú alchýmiu faktov, súcitu a skúseností preživších zneužívania a tých, ktorí sa stretli s toxickými ľuďmi z celého spektra tohto pojmu. Ak hľadáte efektívny prístup, ako sa správať k toxickým ľuďom vo vašom živote, či už benígnym, alebo malígnym, siahli ste po správnej knihe. Nasledujúce riadky sú plné zrníek múdrosti podložené dôkazmi, ktoré sa zameriavajú na silné stránky. Nepochybne vám ulahodia aj mimoriadne odporúčania jednoduchých stratégií na tému hraníc, uzdravujúcich metód a starostlivosti o vlastné blaho. Naučíte sa, ako sa správať pri konfrontácii s toxickými ľuďmi v intímnych vzťahoch.

Shahidin najnovší počín pomáha vysoko citlivým ľuďom zamedziť účinok začarovaného kruhu návykového zneužívania

a prekonať traumu zo vzťahu. Ponúka podrobné informácie a detailné opisy taktík psychologického zneužívania, dôsledkov traumy na náš mozog, ktorú spôsobí nezdravý vzťah, a špecifických stratégií, ako najlepšie čeliť manipulatívny ľuďom. Shahida takisto nádherne pretkáva text úvahami a cvičeniami, aby si preživší skutočne zapamätali nadobudnuté znalosti a aplikovali inovatívne prístupy k liečeniu.

Nepochybne ste už prečítali nespočetne veľa článkov a prelúskali sa webovými stránkami, aby ste našli odpovede na vaše otázky o narcistickom zneužívaní, vysoko citlivých ľuďoch, ako aj vysoko empatických ľuďoch, narcistoch, psychopatoch a emocionálnom zneužívaní. Vysoko citliví a vysoko empatickí ľudia tvoria jedinečnú a súcitnú skupinu, ktorá sa často stane terčom zneužívania. V tejto knihe Shahida ponúka rozsiahlu analýzu dynamiky medzi vysoko citlivými a toxickými ľuďmi vrátane praktických spôsobov, ako si vytvoríť psychologický ochranný štít, vďaka ktorému sa ľahšie zotavíte. Nabáda vysoko citlivých ľudí, aby využili svoje vrodené „superschopnosti“ a dary, ktoré im po uzdravení skutočne pomôžu rozlišovať zdravé vzťahy od nezdravých a určiť si hranice. Nepoznám inú nápomocnú knihu, ktorú by som odporučila vysoko citlivým ľuďom, ktorí chcú lepšie chápať seba, uvedomiť si, čomu podľahli, vyliečiť sa a napredovať.

Moji klienti na súkromnej klinike vehementne tvrdia, že si nesmierne cenia autorkino dielo, pretože sa skutočne zameriava na prednosti a dôkazy. Presne vie, čím si preživší prechádzajú a aké je uzdravenie po narcistickom zneužívaní bolestivé. Kniha poskytuje čitateľom útechu, ako aj detailné vykreslenie toxických

ľudí a narcistov. Autorka si uvedomuje, že preživší majú vo zvyku prisvojiť si hanbu, ktorú na nich uvalia iní pomocou rôznych taktík emocionálneho zneužívania, napríklad zahmlievania skutočnosti alebo zvalovania viny na druhých. Vie, že preživší bojujú s následkami začarovaného návykového kruhu, ktorý zvyčajne manipulátori podnecujú. Shahida sa zo všetkých síl snaží poskytnúť jasné a klinicky relevantné stratégie liečby výchovným a súcitným spôsobom. Jej kniha zohráva úlohu múdreho priateľa, ktorý uteší ranenú spriaznenú dušu na ceste za uzdravením po traumatickom vzťahu.

Shahida je nepochybne jednou z najinformovanejších hlasov na tému zotavenia sa po zneužívaní intímny partnerom, najmä psychologickom zneužívaní. Okrem toho je výnimočnou a autentickou mentorkou, výskumníčkou, spisovateľkou, bezúhonnou osobou, ktorá sa riadi svojimi radami a je obrovským príkladom pre čitateľov. Na základe vlastného výskumu a kontaktu s preživšími vie, čo funguje. Odvážne a transparentne sa podieľa na ozdravovacích metódach, ktoré sú podložené výskumami, osobnými skúsenosťami a konzultáciami s ďalšími odborníkmi.

Drahí čitatelia, zalejte si šálku čaju, založte oheň v kozube a usalašte sa na pohovke s touto knižkou. Vychutnajte si jedinečný príspevok do oblasti vysoko citlivých ľudí a zotavovania sa po psychologickom zneužívaní. Dočítate sa o jednotlivých krokoch vašej premeny na silné, vysoko citlivé osoby a uzdravenie vás neminie.

Andrea Schneider, magisterka sociálnej práce a licencovaná klinická sociálna pracovníčka

Úvod

Púť vysoko citlivých ľudí v toxickom prostredí

Keď v roku 2016 zverejnili môj článok „20 zavádzajúcich taktík nesmierne manipulatívnych narcistov, sociopatov a psychopátov, ktorými vás chcú umlčať“, prečítalo si ho viac ako osemnásť miliónov ľudí. Preživší vzťahov s narcistami aj odborníci na mentálne zdravie ho horlivo chválili. Ľudí ohromil detailný opis manipulatívnych taktík, ktoré zažili na vlastnej koži. Mnohí mi písali, že som nepochybne poznala ich narcistického bývalého partnera, súrodenca, rodiča či kolegu. Vraj som zachytila podstatu niečoho, čo sa ľudia snažia opísať a pochopiť už niekoľko rokov.

Vysoko citliví ľudia (VCL) sa často stretávajú so širokou škálou toxických ľudí, pretože manipulátori vyhľadávajú empatických a svedomitých ľudí, ktorých citlivosť dokážu zneužiť. Mnohí, ktorí ma kontaktovali, mali vzťah s osobou na vrchole toxického spektra, napríklad s narcistami, sociopatmi a psychopatmi. Tieto obeť:

- boli v intímnom, priateľskom, pracovnom, či dokonca aj rodinnom vzťahu s toxickými a narcistickými jedincami,
- idealizovali, ponížovali, sabotovali a nakoniec zavrhli bezcitnými a krutými spôsobmi práve tieto toxické typy,

- mesiace, roky a niekedy aj dekády trpeli verbálne, emocionálne a niekedy aj fyzické či sexuálne zneužívanie, pretože manipulátori ich chceli psychicky týrať a zničiť,
- izolovali, znevažovali, nútili a ovládali partneri za zavretými dverami,
- si zažili prenasledovanie, obťažovanie, patologickú závisť, útoky hnevu, chronickú nevernosť a patologické klamstvá,
- podľahli prepracovaným trikom a podvodom, ktoré podkopali ich sebadôveru a pripravili ich o peniaze.

Ako autorka motivačných kníh som sa skontaktovala s tisíckami ľudí, ktorých využívali toxickí ľudia. Zistila som, že toxickí ľudia a narcisti ľahko presvedčia vysoko empatickú a svedomitú osobu, že je paranoidná, blúzni alebo jednoducho „preháňa“, preto si vyberajú za obeť práve tých, ktorých ľahko zmanipulujú a nabádajú pochybovať.

Ak čítate túto knihu, je dosť pravdepodobné, že aj vás niekedy ochromí toxické prostredie. Či už ide o panovačného kolegu, ktorý vás neustále kritizuje, alebo násilného partnera, ktorý vás denne ponižuje, jeho toxicita sa prejaví na vašej myslí, tele či nálade. „Benígni“ manipulátori občas využívajú taktiku mlčania a môžu zapríčiniť nepohodlie, stres, mrzutosť a všeobecnú nespokojnosť. „Malígnejší“ manipulátori ako narcisti, ktorí nie sú schopní empatie, komunikujú so zvyškom sveta primárne manipulatívnym spôsobom. Predstavujú skutočné nebezpečenstvo pre vaše zdravie, pohodu, a dokonca aj život. Svoje správanie majú zakorenené v povahe a iba zriedka sa zmení. Na druhej strane sú benígni jedinci skôr ochotní upraviť svoje vystupovanie a prispôbiť sa

vaším hraniciam. Spektrum toxického prostredia je nesmierne široké, no VCL by mali byť pripravení na každý odtieň.

Preživší, ktorí sa mi zdôverili, sú vysoko citliví a empatickí ľudia. Celý život im vraveli, že sú „príliš citliví“. Ak si myslíte, že patríte do skupiny VCL, hlavným cieľom tejto knihy je naučiť vás využívať vaše prednosti, aby ste načúvali inštinktom a nezrádzali ich pre nejakých podvodníkov.

Keďže takáto forma manipulácie a zneužívania sa často ukrýva za zavretými dverami, ľudia mnohokrát v tichosti trpia, než konečne dokážu identifikovať, čo vlastne prežívajú. To je bežný vedľajší účinok taktiky známej ako *zahmlievanie skutočnosti* (*gaslighting*). Obeť neustále spochybňuje vnímanie reality, pretože jej tvrdia, že si veci domýšľa, je precitlivená a zveličuje, aj keď dôkazy svedčia o opaku. Anna, ktorá si to takisto zažila, mi opísala šialené rozhovory, ktoré viedla s narcistickým partnerom. „Keď sme sa hádali a svoje argumenty som podložila faktami, prekrútil ich takým spôsobom, že na konci hádky dokázal využiť presne tie isté fakty pre svoj prospech. Cítila som sa stratená a doslova ‚šialená‘. Následne som sa spytovала samej seba, prečo som si len myslela, že sa mu dokážem vzoprieť.“

Takéto mätúce správanie má obeť zahmlievacej taktiky prinútiť, aby neustále pochybovali a chodili okolo manipulátorov po špičkách. Chris trpel sexuálny nátlak popri emocionálnom a mentálnom zneužívaní od svojej narcistickej priateľky. Jeho vzťah bol pretkaný zahmlievaním skutočnosti a manipulatívnyhmi hrami, ktoré sú často súčasťou takéhoto skrytého zneužívania. Tvrdil: „Neveril som vlastným inštinktom a zdravému rozumu. Miatla ma pretichodnými príbehmi a nedôveryhodnými

dôkazmi, ktoré iba prehlbovali moje obavy. Snažila sa ma prinútiť k sexuálnym hrám, s ktorými som nebol stotožnený, a keď som nesúhlasil, zahanbila ma.“

Manipulátori sa zvyčajne postavia do roly obete, najmä v prípade taktiky zahmlievania skutočnosti. Keď vás toxická osoba nedokáže kontrolovať, upriami sa na kontrolu diškurzu. Začne vás ohovárať a očierňovať. Molly sa mi zverila s ohavnými príbehmi. Jej narcistický priateľ sa pokúsil zinscenovať vlastnú smrť a obviniť ju z vraždy. Navyše šíril lži, že je vyšinutá. „Priložil si zbraň k hlave a tvrdil, že sa zabije a naraďí na mňa svoju smrť, ak následne nespácham samovraždu. Rodine a našim blízkym priateľom vravel, že sme spriaznené duše, no za mojím chrbtom im klamal, že som šialená, mám samovražedné sklony a on sa mi zo všetkých síl snaží pomôcť. Nikdy som si nechcela siahnuť na život. Moji najbližší priatelia aj rodina mi prestali veriť. Partner ma celkom odstrihol od okolitého sveta. Keď som došla naše bábätko, obmedzil moju stravu na jedno jedlo denne.“

Toxické správanie má rôzne podoby. Nemilosrdnú krutosť niektorých jednotlivcov nemožno podceňovať, najmä v prípade narcistov, ktorým chýba empatia. Toto nie sú bežné ťažkosti vo vzťahoch ani náznaky problému s „komunikáciou“. Sú to vzorce ohavného zneužívania a vypočítavých manipulatívnych hier. Počula som už niekoľko príbehov o narcistoch, ktorí sa pomstili obetiam, ktoré ich konečne opustili – všetko od prenasledovania, obťažovania, vyhrážok, že zverejnia intímne fotografie obetí, až po ohováranie na pracovisku. Niekoľko obetí sa mi zverilo, že toxickí partneri sa ich snažili vykresliť u zamestnávateľa ako drogového závislých.

Počula som o nespočetných prípadoch toxických jedincov, ktorí opustili milovaného v čase núdze či smútku, tehotenstva, po nechcenom potrate, a dokonca aj počas liečby život ohrozujúcej choroby. Tracy sa mi zverila: „Doktor mi oznámil, že v tkanive mi našli agresívnu a nevyspytateľnú formu rakoviny. Vraj ju musia odstrániť, no možno sa vráti alebo objaví v tkanive iných orgánov. V ten večer som sa o tom zdôverila partnerovi. Viete, ako zareagoval? ‚Plánuješ hovoriť o rakovine celý večer?‘ Ráno po operácii som ho požiadala o šálku kávy. Odvetil: ‚Prečo si ju neurobíš sama?‘“

Normálny empatický človek považuje takéto kruté správanie za bezprecedentné a neveriteľné. Pre narcistu je to však bežné. Čím vyššie sa nachádza osoba na toxickom spektre, tým sadistickjšia a zlomyseľnejšia môže byť. Pauline mi spomínala: „Povedal: ‚Ak ťa každý rok nerozplačem na tvoje narodeniny, robím niečo zle.‘ Nehovoril o slzách radosti. Na priateľovej svadbe som ho našla v posteli s družičkou. Keď som ich zbadala, spýtal sa: ‚Chceš byť uprostred?‘“

Niektorí z nás majú manipulatívnu osobu v rodine alebo vyrastali v toxickom prostredí. Damiana mi opísala, ako ju opustila narcistická matka, keď bola chorá. „Celý deň bola preč. Otec ma našiel bezvládne ležať vo vlastných zvratkoch. Zomierala som na zápal pobrušnice. Zaviezol ma na pohotovosť, kde ma operovali. Týždeň som strávila v nemocnici. Matka ma navštívila dva, možno tri razy, a nikdy sa neospravedlnila, že ma nechala osamote. Druhýkrát sa to zopakovalo, keď som mala dvanásť. Dostala som ovčie kiahne. Necítila som sa dobre, no matka mi nedovolila ostať doma. Vtrhla do mojej izby a kričala ako vyšinitá: ‚Choď preč! Nechcem ťa tu vidieť!‘ Potulovala

som sa po ulici s chrastami po celom tele, ktoré ma nesmierne svrbeli. Neskutočne som sa hanbila.“

Toxický rodič môže spôsobiť deťom doživotné následky. Amanda, ktorú vychoval agresívny narcistický otec, mi prezradila, že aj v dospelosti pociťuje následky hrozivého detstva. Často ju zachváti panika a dumá, či sa rozhodla správne. Neustále uteká za druhými, ktorí by odobrili jej názory a činy. „Neprestajne pochybujem, či som správne vyhodnotila situáciu a či som sa zachovala dobre. Neverím vlastnému vnímaniu reality.“ Až keď dokázala „pomenovať“ otcovo správanie, pochopila, čo sa stalo a začala sa liečiť z traumy. „Vždy som si myslela, že so mnou niečo nie je v poriadku, no po celý ten čas bol na vine on,“ zhodnotila.

Ludia, ktorých vychovali narcistickí rodičia, alebo prežijú toxických vzťahov s narcistami o sebe často pochybujú. Kvôli predchádzajúcej knihe som sa pýtala 733 dospelých, ktorých vychovali narcistickí rodičia. Chronické zahmlievanie skutočnosti nielenže podnecuje obeť, aby o sebe pochybovali, v dospelosti majú navyše problém uvedomiť si, že sú hodné lásky a porozumenia. Keď dospejú, pripadajú si „pokazené“, pretože mali traumatické detstvo. Následne sa hanbia, vinia sa za všetko, ubližujú si, podľahnú závislostiam či samovražedným sklonom a často sa zblížia s ďalším narcistom.

Toxické správanie môže takisto poznačiť priateľstvá. Narcisti vyhľadávajú osoby, ktoré ich najviac ohrozujú a ktorým závidia. Počula som už nespočetne veľa príkladov narcistických kamarátov, ktorí si získali dôveru VCE lichôtkami a šarmom, neskôr ich však sabotovali a zničili ich reputáciu. Jedna žena sa mi zverila s nečakanou zradou jej dobrej kamarátky, ktorá sa prvotne

správala priateľsky a vlúdne, následne otvorene zvädzala jej partnera s neskrývanou krutosťou. „Hrdila sa schopnosťou zničiť môj vzťah a vyvyšovala sa nado mnou. Celú situáciu naschvál zdramatizovala a ponížila ma pred spoločnými známymi.“ Takáto zrada spojená s vypočítavým ohováraním ju zlomila až tak, že trpela hypertenziou, depresiou a stratila chuť do jedla. „Zistila som, akí vedia byť ľudia krutí.“

VCE ako vy, ktorí sa chytili do pasce toxických predátorov, majú vo zvyku viniť sa. Keď sa stretne so zákerným zneužívaním, problém hľadáme v sebe. Spoločnosť nás naučila nepodliehať inštinktom a našu citlivosť vníma ako problém, nie ako možnú výhodu. Postaviť sa takému manipulátorovi a v konečnom dôsledku bojovať za svoje šťastie vám môže pripadať ako rozsudok smrti, najmä ak sa manipulátor skrýva za dobre vykonštruovanou falošnou maskou. Rebecca mi povedala, že jej bývalý manžel pracoval vo verejnej správe a obliekal si „plášť neomylnosti“. „Zasiahlo ma to viacerými spôsobmi. Netušila som, kto som. Nevedela som sa rozhodnúť. Cítila som sa bezmocná a zúfalá. Nenávidela som sa. Dospelo to do takejto štádia, že som si pripadala vyšinutá.“ Počula som už množstvo príbehov o narcistických ľuďoch, ktorým sa podarilo presvedčiť spoločnosť, že zneužívanie – či už verbálne, fyzické, sexuálne, finančné, alebo emocionálne – sa nikdy nestalo.

Naše argumenty ďalej znehodnocuje právny systém, polícia, rodina, priatelia a niekedy aj náš vlastný terapeut, ktorý si neuvedomuje, že toto nie je „obyčajný“ rozchod ani ťažkosti vo vzťahu. Ide o moc, ktorú si vynucuje manipulátor. Narúša každý aspekt života obeť aj jej mentálneho zdravia. Emocionálne a psychické

zneužívania podlomí sebavedomie a vyvolá pocit, že človek nie je hodný lásky a porozumenia. Na obeť zanechá dlhodobé a devastujúce následky.

Takýto typ zneužívania je ešte traumatizujúcejší, pretože obeť len ťažko preukáže nesmiernu bolesť, ktorú zažíva. Obeť niekedy vyhľadá odbornú pomoc terapeuta, ktorý však nespozná toxické prostredie, v ktorom sa obeť nachádza. Namiesto toho, aby jej poradil vzťah okamžite ukončiť, mylne jej navrhne, nech sa prispôbi. To ešte umocní jej klamlivé vnímanie reality a uverí, že partner je v skutočnosti empatický a dokáže sa zmeniť. Existujú aj takí nešťastníci, ktorí išli na párovú terapiu, no ich narcistický partner zmiatol terapeuta, hral sa na obeť a využil terapiu na prehlbenie svojich taktík.

Nie všetci terapeuti alebo akademici plne chápu dynamiku skrytej manipulácie a zneužívania, ktorú využívajú títo predátori. Prečo by aj mali. Skutoční narcisti a psychopati nechodia na terapiu, pokiaľ im to neprikáže súd, a mnohí nosia presvedčivú falošnú masku. Toxickí ľudia popierajú realitu, cítia sa nadradene a uspokojuje ich vykorisťovanie druhých. Ich pochybné správanie sa často skrýva za zavretými dverami. Ak sa chcete uzdraviť, musíte nájsť prežívších s podobnými zážitkami a dobre informovaných terapeutov, ktorí tomu skutočne rozumejú.

Rovnako ako mnohí preživší a možno aj vy viem na vlastnej koži, ako sa toxickí ľudia správajú a aké je to plávať životom VCL. V detstve mi ubližovali rovesníci. Emocionálne zneužívanie fungovalo ako katalyzátor, ktorý ma priviedol na celoživotnú púť starostlivosti o vlastné blaho. Moja citlivá a empatická povaha zlákala mnoho toxických ľudí. Moja výchova ma predurčila