

Wendy Behary

ODZBROJTE NARCISTU

Komunikace, empatie, strategie



portál

Wendy Behary

ODZBROJTE NARCISTU

Komunikace, empatie, strategie



portál

Původní anglické vydání:

Disarming the Narcissist

Surviving & Thriving with the Self-Absorbed (3rd ed.)

Copyright © 2021 by Wendy Behary, New Harbinger Publications, Inc., 5674 Shattuck Avenue Oakland, CA 94609, www.newharbinger.com

Eighteen Early Maladaptive Schemas © 2003 Jeffrey Young, PhD.

Unauthorized reproduction without the written consent of the author is prohibited.

All rights reserved.

České vydání:

Translation © Ivo Müller, 2024

© Portál, s. r. o., Praha 2024

ISBN 978-80-262-2166-1

Obsah

Předmluva	6
Úvodní slovo	9
Úvod	12
1 Širší kontext: <i>Jak porozumět narcismu</i>	22
2 Anatomie osobnosti: <i>Schémata a mozek</i>	47
3 V zajetí: <i>Jak rozpoznat své vlastní pasti</i>	71
4 Překonávání překážek: <i>Komunikační úskalí, háčky a zádrhele</i>	87
5 Soustředění pozornosti: <i>Jak čelit náročným střetům s narcistou</i>	104
6 Rizikový a hypersexuální narcismus: <i>Otázky zahanbení, nedůvěry a traumatu po zradě</i>	120
7 Empatická konfrontace: <i>Vítězná strategie pro efektivní mezilidské vztahy</i>	140
8 Péče o děti spolu s narcistou: <i>Jak chránit své děti a jejich dobré zdraví</i>	172
9 Jak vytěžit maximum z obtížné situace: <i>Sedm darů komunikace s narcistou</i>	198
Poděkování	216
Organizace	219
Doporučená četba	220
Odkazy	224

Věnováno Poppymu, tatínkovi, opravdovému rytíři v zářivé zbroji,
a mamince, umělkyni bezpodmínečné lásky

Předmluva

K nejčastějším otázkám, které v průběhu let přinášejí moji klienti do terapie, patří ta, jak se vyrovnat se sebestředným, egoistickým chováním narcistního partnera. Tito klienti se skoro vždy cítí frustrovaní, nazlobení, poníženi a bezmocní v důsledku téměř naprosté absence vnímavosti a empatie ze strany partnera vůči jejich potřebám a pocitům. Já sám často na sezeních nevěřičně naslouchám jednomu příběhu za druhým, v nichž mi klienti popisují míru sobeckosti, jakou musejí snášet. Vypadá to, že moji klienti velmi často nedokážou sebrat sílu, aby od narcisty, do něhož se před lety zamilovali, odešli nebo se mu postavili.

Opravdu mě nadchlo, že má dobrá kamarádka a kolegyně Wendy Behary napsala tuto zásadní knihu o tom, jak jednat s narcisty, aby tím pomohla bezpočtu lidí, kteří se tak jako moji klienti pokoušejí s narcisty den co den žít či pracovat. Ačkoli na toto téma existuje několik dalších svépomocných knih, *Odzbrojte narcistu* přistupuje k této problematice velmi propracovaně, do hloubky a s pochopením a nabízí vysoce účinné postupy vedoucí ke změně. Wendy věnovala specializované léčbě narcistů a jejich partnerů celé roky klinické praxe, což z ní učinilo ideální autorku, která se tohoto velmi obtížného a nepřístupného problému může zhostit.

Wendy čerpá ze dvou vědeckých a terapeutických oblastí, aby čtenáři pomohla lépe se v problematice narcismu orientovat: ze schématerapie a z interpersonální neurobiologie. *Schématerapie* je přístup, který s kolegy už dvacet let rozvíjíme, abychom pomohli terapeutům, klientům a dalším lépe chápat hluboká emoční témata, čili schémata,

kteří mají svůj počátek v době, kdy jsme byli ještě dětmi, a nakonec většinu z nás přivádějí k repetitivním a sebedestruktivním životním vzorcům. Veřejnosti jsem tyto myšlenky poprvé představil v knize *Jak znovu vynalézt svůj život (Reinventing Your Life)*.

Kniha *Odzbrojte narcistu* přenáší koncepty schématerapie do práce s narcismem a obsahuje svěží vhledy a pohledy, které mě před četbou této knihy nikdy nenapadly. Wendy přináší krásná vysvětlení, jakým způsobem schémata, například v oblasti defektivní a citové deprivace, dramaticky ovlivňují náš život. Její jedinečné příspěvky ke schématerapii nás přivádějí k hlubšímu porozumění narcistům v našem životě a zároveň nám ukazují, jak překonávat své vlastní „démony“, kteří nám brání s narcistními partnery, rodiči, přáteli a spolupracovníky účinně jednat.

Mám radost, že Wendy jde podstatně dál za běžná kliše a zjednodušující rady, jež se nabízejí v mnoha jiných knihách a terapiích. Chceme-li u narcismu dosáhnout změny, neexistují žádné jednoduché odpovědi ani postupy. Budete se muset do této knihy ponořit a tvrdě zapracovat, abyste opravdu porozuměli bohatství zde předkládaného materiálu, avšak získaná odměna vaše úsilí mnohonásobně převyšuje. Dozvíte se o různých kategoriích narcistů, o škále strategií, které narcisté tak mistrně používají, aby vás odzbrojili, a dokonce aby vás přesvědčili, že vinu za jejich stížnosti nesete vy, a o důležitosti empatické konfrontace jakožto metody, s jejíž pomocí můžete s narcistou komunikovat a postavit se mu. Wendy nabízí cenné náměty, jak k narcistům přistupovat s pochopením, dokonce i když se k vám chovají nehezky, a jak zapojit účinné páky, abyste narcistu přiměli ke změně. *Odzbrojte narcistu* rovněž obsahuje četné kazuistiky, které tento přístup oživují.

Investujete-li svůj čas na pochopení toho, co Wendy sděluje, a budete-li nacvičovat jí doporučené postupy, budete mít, pravděpodobně vůbec poprvé, k dispozici sadu nástrojů, které obracejí šance ve vztahu ve váš prospěch. Získáte jistotu díky tomu, že budete

vědět, jakým způsobem reagovat, když vás partner před přáteli a příbuznými ponižuje nebo říká něco ve stylu: „Copak nevidíš, že moje cesta je jediná rozumná?“

Na závěr bych chtěl zdůraznit to, co Wendy v knize opakovaně připomíná – a co je pro schématerapii klíčové. Tak jako u každého jiného osobnostního problému, k narcistům a k lidem, kteří s nimi žijí, musíme přistupovat s pochopením. Většina narcistů není v hloubce „zlá“ nebo „špatná“, bez ohledu na to, jak se k nám chovají. Naučíte-li se domáhat se svých práv a současně se budete tvrdě propracovávat ke zranitelnému, osamělému nitru narcisty, budete mít mnohem větší naději, že vynesete na světlo tu stránku svého partnera, která vás dokáže milovat a které na vás záleží.

Neznám žádný lepší způsob, jak projít touto chápající cestou ke změně, než začít se do knihy *Odzbrojte narcistu*. Jak na závěr říká sama Wendy: „Svépomocná cesta může být osamělá i náročná.“ Avšak dramatické změny ve vztahu vám obvykle vaše úsilí bohatě vynahradí.

Tuto mimořádnou knihu doporučuji každému, kdo žije, pracuje nebo jedná s narcisty – včetně jejich partnerů, spolupracovníků, rodinných příslušníků a terapeutů.

Jeffrey Young
ředitel Střediska kognitivní terapie
a Ústavu schématerapie v New Yorku
pedagog na katedře psychiatrie Kolumbijské univerzity
zakladatel Mezinárodní společnosti pro schématerapii

Úvodní slovo

Nacházíte-li se ve vztahu s někým, kdo vykazuje rysy narcistní osobnosti, se čtením této knihy neváhejte. V knize *Odzbrojte narcistu* Wendy Behary nabízí sadu praktických nástrojů, jak si poradit s emočními překážkami, když se vztahujeme k někomu, kdo se nevztahuje k nám: k narcistnímu člověku.

Tento skvost ve formě praktického návodu pro přežití je naplněn užitečnými radami, pocházejícími ze dvou vědeckých oborů: z pohledu kognitivní vědy na to, jak je mysl vystavěna kolem schémat, a z mého vlastního oboru – interpersonální neurobiologie. Schémata představují zobecněné filtry, které zkreslují naše vnímání a mění naše myšlení. Už po dvě desetiletí provozuje autorka schématerapii a léčbu lidí, jejichž hlavním problémem v psychoterapii je narcismus. Wendy Behary využívá toto vědecké zázemí i své praktické zkušenosti terapeutky a podává srozumitelný výklad toho, jak funguje mysl narcisty. Seznamujeme se se schématy, jejichž prostřednictvím narcista vidí svět, a poznáváme, jak tato perspektiva často postrádá zájem o vnitřní svět druhých.

Interpersonální neurobiologie zkoumá souvislosti mezi lidskými vztahy, myslí a mozkem. Naše paní profesorka v oboru „jak vycházet s narcistou“, Wendy Behary, tuto oblast intenzivně studuje společně se mnou již mnoho let a šikovně ji přenesla do své vlastní oblasti odborného zájmu, tj. aplikovala na lidi, kteří postrádají schopnost empatie. Mozkové obvody, které nám umožňují představit si vnitřní subjektivní prožívání – mysl – druhé osoby, možná nejsou u narcisty dobře rozvinuté nebo snadno přístupné. Pojem

„mindsight“ označuje schopnost pozorovat mysl samotnou, u sebe i u druhých, přičemž u narcistů je tato schopnost jen chabě rozvinutá. Proto budou vztahy s takovým člověkem jednostranné: rozhovor a komunikace probíhá výlučně o něm, nikoli o vás, ani o vás dvou jakožto o „my“.

Tato absence empatie ve vztahu ovlivňuje sociální obvody mozku, které pomáhají vytvářet ucelený pocit rovnováhy a pohody. V důsledku takové nerovnováhy se můžete cítit osamělí a opuštění. Vaše mysl bude nesoustředěná a vaše obvyklá zásoba elánu bude vyčerpána. Reakce na takové pocity může záviset na vašem duševním rozpoložení. Můžete být naštvaní a frustrovaní, nebo rozmrzelí a uzavření. Nebo se můžete cítit provinile, jako byste provedli něco špatného a zasluhujete si být ignorováni. Při těchto a dalších běžných reakcích produkuje vztah s narcistní osobou kaskádu nervových reakcí, jež jsou na míle daleko od duševní pohody spojené s koherencí mysli a empatií a soucitem ve vztazích. Jedná se o formu stresu, kterou je záhodno v životě omezit, i když druhého člověka změnit nedokážete. Vědomosti obsažené na stránkách této knihy vám mohou posloužit jako mocný nástroj, jenž vám pomůže se s tímto stresem vypořádat prostřednictvím vhledu a informací. Jste-li v blízkém vztahu s narcistou, nejspíš zoufale potřebujete najít nějaké nové cesty, jak tuto situaci chápat a jak se v ní chovat – v zájmu zdraví vaší mysli, vašeho mozku i vašich vztahů.

Rady v této knize vás naštěstí provedou úskalími, jak přežít a optimalizovat vztah s někým, kdo má od počátku tak málo na rozdávání,

-
- 1 Mindsight (vnitřní nazírání) je termín autora této předmluvy. Je to schopnost vnímat mysl a pocity sebe samého a druhých, druh zaměřené pozornosti, optika vědomí, díky níž můžeme jasněji porozumět svému vnitřnímu životu, integrovat mozek a zlepšit své vztahy s ostatními. Mindsight je konstrukt, který přesahuje pouhý „vhled“, ba i „všímavost“ (mindfulness), protože nejen sledujete, co se děje, ale pak to, co se děje, také modifikujete.

ale často si tolik bere. Tento průvodce vám přinejmenším osvětlí mechanismy mysli a mozku, které ve vašem vztahu fungují. Už jen to vám značně pomůže. Ale co víc, návrhy zde obsažené poskytují naději na změnu. S podporou vědecky podložených praktických nápadů můžete doslova otevřít dveře novému způsobu bytí – jak pro vás, tak pro narcistu ve vašem životě. Čas věnovaný těmto stránkám a práci s předloženými myšlenkami se vám vyplatí. Pokud vám vztah s narcistou přináší v životě problémy, proč nezačít hned? Obráťte list a začněte se učit, jak můžete zlepšit svůj život.

Daniel J. Siegel, MD
autor knih *Vnitřní nazírání*, *Všímavý mozek* a *Rozvíjející se mysl*
spoluautor knih *Rozvíjejte naplno mozek*
svého dítěte a *Rodičovství naruby*
profesor klinické psychiatrie na Lékařské fakultě
Kalifornské univerzity v Los Angeles

Úvod

Příliš často si dopřáváme pohodlí názoru bez nepohodlí myšlení.

JOHN F. KENNEDY

Jelikož čtete tuto knihu, pravděpodobně se nacházíte ve vztahu s narcistou, jehož nadměrná sebestřednost a pocit oprávněnosti opakovaně ubližují jak vám, tak vašemu vztahu. Užitečné informace, názorná cvičení a účinné postupy z této knihy vám mohou pomoci porozumět narcistovi ve vašem životě a iniciovat ve vztahu pozitivní změny. Nejprve se ale v krátkosti podívejme jednak na naše narůstající povědomí o narcismu, jednak na to, jakou úlohu při uzdravování vztahů postižených narcismem hraje empatie.

Éra narcismu

Příběhy z posledních let upozorňující na nevhodné chování celebrit, sportovních hvězd a politiků soustředily pozornost veřejnosti na sobecký životní styl podle zásady „mě se pravidla netýkají“. V mnoha mediálních titulcích se objevují hesla jako „narcismus“, „závislost na sexu“ a „neschopnost empatie“ (což podpořilo prodeje mých knih, velmi děkuji!).

Tyto výrazy bývaly kdysi vyhrazeny pro kontext duševního zdraví, avšak nyní se dostávají do slovníku běžných konverzací – od sociálních médií po kuchyňský stůl – po celém světě. Jakmile lidé začali pojem „narcismus“ více používat a lépe chápat, pocítují uspokojení

a úlevu nad tím, že konečně mají označení, které je výstižné pro jejich egocentrického partnera, kamaráda, šéfa nebo příbuzného.

Když vyšla kniha *Odzbrojte narcistu* v roce 2008 poprvé, existovalo jen málo titulů na toto téma pro širokou veřejnost. Kniha přinesla charakteristiku narcismu i metody, které při jednání s narcistou mohou používat jemu blízké osoby. Tu knihu jsem napsala především jako odpověď lidem, kteří k narcistovi ve svém životě chovali opravdové city a vyjadřovali touhu mu porozumět, bez ohledu na překážky – odpověď lidem, kteří chtěli iniciovat změnu a přitom uspokojit své vlastní potřeby. Rovněž to byla odpověď těm, kdo se pokoušeli stanovit hranice, chystali se ze vztahu odejít nebo se potýkali s důsledky vztahu s narcistou – například při sdílené péči o děti nebo když se jednoduše snažili získat zpět svou vlastní hodnotu.

S ohledem na vzedmutou vlnu zájmu o narcismus není nijak překvapující, že se v posledních letech objevila na toto téma řada knih. Nicméně *Odzbrojte narcistu* nadále představuje jedinečný přístup k problémům, jež při jednání s narcistou povstávají, nabízí ucelené vysvětlení narcismu i přiměřené praktické nástroje, přičemž stále připouští, že proměna tohoto složitého osobnostního typu bude pravděpodobně jen omezená.

Moudrost empatie

Přístup této knihy někdy podněcuje nevraživost mých kolegů, klientů a čtenářů, když se pokoušejí do této záležitosti svým upřímným srdcem vpravit. Někteří říkají, že ve své knize přistupuji k narcistům až příliš v rukavičkách a že u těchto diktátorských šílenců není žádná naděje na změnu. Chápu to; lidé se při komunikaci s narcisty často cítí podvedení, frustrovaní nebo silně ohrožení, a to i po využití všech nástrojů empatické konfrontace a stanovování hranic, jež jsou v této knize nastíněny.

Přesto pro toto obtížné dilema existuje potenciální řešení. Abyste při působení na narcistu vyvinuli a udrželi dostatečnou hybnou energii, musíte stanovit smysluplné důsledky – o nichž budu hovořit, až se dostaneme k empatické konfrontaci. A podrobně budu hovořit ještě o další oblasti nedorozumění: Co přesně empatie je a jak se vůbec dá u narcisty použít?

Srdce rozervané na cáry a ztroskotané naděje možná neposkytují prostor pro trpělivost a úsilí, jichž je zapotřebí pro experimentování s různými přístupy. Řekněme si to na rovinu: k dosažení výsledků je potřeba víc než výřečnosti a pečlivě volených slov. Je zapotřebí síly, vytrvalosti, povědomí o tom, do čeho jdete, a připravenosti vynucovat důsledky. Od terapeuta to vyžaduje neochvějnou soustředěnost olympijského sportovce, trénovanou emoční svalovinu, vytrvalou odolnost a schopnost být zranitelný – být realistický, nejen milý a nejen chytrý.

Většina knih o narcismu vás nabádá, abyste od onoho domýšlivého démonického svůdce a egoistického šílence *utíkali, ne odcházeli*. Ale jak jsem se poučila při organizování podpůrných skupin pro lidi pohybující se v blízkosti narcistů, není to tak snadné, když je narcista vaším manželem, někým, komu jste zasvětili desítky let svého života, nebo je rodičem vašich dětí. Pravděpodobně to není člověk, kterému jste připraveni každý druhý víkend své děti přenechávat. Stejně tak to není snadné, když se jedná o vašeho šéfa nebo o vaši nejstarší dceru a vy nejste ochotni odejít ze zaměstnání nebo ztratit kontakt s vnoučaty.

Narcista může být někým, koho milujete a komu rozumíte, někým, kdo uchvátil vaše srdce – byť jen na krátké okamžiky, kdy jeho vnímavost a lidskost pronikla škvírou ze zbytnělého ega a on se vám v tu chvíli jevil jako vřelý a ohleduplný. Bohužel, je to vždy jen otázka času, než se stane znuděným a lhostejným. Tak rychle, jak se objevil, se opět vytrácí. A vy si říkáte: *Nosí vás v mysli? Je jeho představa o vás výstižná? Dochází mu, kým jste, co potřebujete a jaké to je, být ve vaší*

kůži? Tím se dostávám zpátky k empatii, k pojmu, který je v kontextu narcismu obzvláště záhadný. Dostávám spoustu otázek týkajících se empatie, zejména těchto:

- Není „empatie“ jen jiným slovem pro „soucit“?
- Jak může mít někdo empatii k narcistovi?
- Dokáže narcista skutečně chápat, co se odehrává uvnitř druhého člověka?

Empatii zkoumají velmi bystří myslitelé včetně novinářů, psychologů, badatelů, politických analytiků, antropologů, a dokonce mistrů slova – od výzkumu zrcadlových neuronů až po úvahy o mravním vědomí. Jak mohou lidé bez empatie předvídat budoucnost, vidět se ve srovnání s druhými a odrážet svět ve své hlavě?

V reakci na otázky čtenářů i klientů zahrnulo druhé vydání knihy *Odzbrojte narcistu* nové poznatky o tématu a přináší i další materiál o empatii, včetně toho, jak empatie posiluje emoční stabilitu. Do druhého vydání byl rovněž doplněn nový materiál o narcistkách, jako reakce na značné množství čtenářů, kteří mi psali o svých útrapách s narcistními ženami.

Druhé vydání uznalo, že někdy je nejlepší volbou vztah ukončit. Třetí vydání obsahuje kapitolu věnovanou ukončovacím strategiím. Tento nový materiál se zabývá riziky a nebezpečími života s narcisty, kteří vykazují destruktivní chování, jako například agresivitu, trvalou závislost (včetně pornografie, nevěry, hazardního hráčství a zneužívání návykových látek) a absenci mravních zásad spolu s chybějícími výčitkami svědomí a zvýšenými nároky na okolí.

V tomto třetím vydání knihy *Odzbrojte narcistu* opět s potěšením reaguji na volání čtenářů po rozšíření materiálu pokrývajícího důležitá témata: 1) hypersexualita narcistů, sexuální závislost a následné útrapy při prožívání a zvládání *traumatu zrady*; 2) výchova dětí s narcistou – jednak v rámci manželství a jednak v oddělených

domácnostech; 3) hledání vhodného rozvodového právníka, který je dobře poučen o narcismu a zběhlý v umění mediace či soudního vyjednávání s narcistní stranou.

Nesmazatelné otisky

Můj zájem o narcismus byl podnícen nezapomenutelnými zážitky s velmi obtížnými klienty v prvních letech mé psychoterapeutické praxe. Byla jsem tehdy vyzbrojena pouze mlhavými útržky informací o daném tématu z dob magisterských a doktorských studií a také začátečnickým nadšením pro psychologii mezilidských vztahů, což pro jednání s narcistními lidmi byla příprava nedostatečná. Když jsem s těmito klienty pracovala, byla jsem dezorientovaná, tápající a defenzivní. Dokázali mě vytáčet jako nikdo jiný.

K jednomu z mých prvních setkání s narcistním klientem došlo v době, kdy jsem byla ještě stážistkou. Mým úkolem bylo vést rozhovory s páry, které procházely rozvodem, a pomáhat jim řešit spory ohledně péče o děti a rozvrhu návštěv. Stačí, když řeknu, že vrhnout se z nejvyššího útesu po hlavě do studených vln by ve srovnání s tím byla hračka.

Můj křest ohněm začal, když na sezení přišel atraktivní pětačtyřicátník, přičemž dorazil o něco dříve než jeho budoucí exmanželka. Zevrubně si mě prohlédl – pětadvacetiletou ženu v modrém kostýmu, vybavenou zápisníkem, přátelským pozdravem a nedozrálou klinickou zkušeností. Posadil se, povzdechl, pohlédl na hodinky a zeptal se: „Jak dlouho tady budu trčet?“ Než jsem se zmohla na odpověď, dotázal se: „Kdy přijde manželský poradce?“ Zčervenání ve tváři se umím docela dobře bránit, takže jsem mu s nuceným úsměvem odpověděla: „Já jsem manželský poradce.“ Zvedl oči v sloup, nesouhlasně potřásl hlavou a upřel svůj pohled do okna, přičemž netrpělivě ťukal prstem do opěradla židle.

V tom nepříjemném tichu jsem nejprve pomýšlela na profesi aranžérky květin, ale pak jsem si řekla: *Wendy, tohle je rozmrzelý chlap, který prochází rozvodem. Má toho na krku hodně. Prostě je naštvaný. Ty to zvládneš. Máš připravenou zásobu otázek, jsi proškolená a máš soudní příkaz. Jasně, s násilníky to není nic příjemného, ale nějak to půjde. Umíš se soustředit a ke klientům jsi citlivá.*

Jeho manželka dorazila asi o pět minut později – připadalo mi to jako několik dní. Byla to milá žena a ihned se omlouvala, že jde pozdě. Představila se, pozdravila svého manžela, který jí neodpověděl, a posadila se. Ujala jsem se slova a na úvod shrnula informace, které jsem dostala od soudu. On nadále vzdychal a zíral do stropu. Ona souhlasně pokyvovala, že všechny ty informace jsou pravdivé.

V dokumentu se uváděly důvody pro soudně nařízenou mediaci: dvojice se nedokázala shodnout, kdo by měl primárně pečovat o jejich tři děti. On navrhoval společnou péči, zatímco ona chtěla výlučnou péči, která by jemu zaručovala přiměřené a neomezené návštěvy. Než jsem mohla návrh dočíst do konce, přerušil mě, vstal ze židle a obořil se na svou ženu. Ta ihned sklonila hlavu a sklopila oči k zemi, zatímco on vykřikoval: „Tohle je naprostá ztráta času. Nechci žádnou mediaci. Půjdeme k soudu a tam uvidíš, co dostaneš.“ Potom, směrem ke mně, pokračoval: „Napište si to do úředního záznamu, *slečno Poradkyně*, a řekněte soudu, že s tímhle mediačním nesmyslem jsem skončil. Ona si myslí, že když tímhle rozvodem konečně dosáhne svého, tak že dostane i moje děti. Tak to se ještě uvidí. Jediná šance, jak moje děti mohou získat fungující mozek a úspěšnou budoucnost, je žít se mnou. Víte, kdo já jsem, *slečno Poradkyně*? Víte to? Jsem jedním z nejuznávanějších advokátů v tomto státě. Takže – hodně štěstí vám oběma.“ S těmi slovy odhodil svá lejstra na podlahu a nakvašeně odešel.

Žena skryla tvář do dlaní a rozplakala se. Ačkoli se mi sevřelo hrdlo a bylo mi také do pláče, ovládla jsem se a začala zjišťovat, co se to

vlastně právě stalo. Řekla mi, že její manžel je opravdu dobře známý a úspěšný právník a že ona by u soudu kvůli jeho pověsti a kontaktům neměla šanci. Řekla, že jeho zastrašující styl už sebral odvahu – a rozprášil sebevědomí – mnoha manželským poradcům. Nikdo ho nedokázal pohnat k zodpovědnosti.

Zněla velmi zoufale, a když jsem ji na to upozornila, tak mi řekla, že se trápí už dlouhou dobu. S jejím manželem se dá těžko vycházet a on sám prožil velmi strastiplné dětství. Řekla, že ho má ráda, ale už jeho výstřelky chování nedokáže snášet, a zdá se, že nikdo jí neumí pomoci. Nemohla to pochopit – jak mohl tak milý a vnímavý chlapec vyrůst v tak arogantního egoistu? Vzdychaly jsme spolu. Dala jsem jí nějaká doporučení, kde vyhledat pomoc, čímž sezení skončilo. Odevzdala jsem svou zprávu o jejich nespolupráci, a nikdy víc jsem je už nespatriila.

Když si na tu dvojici vzpomenu, přemýšlím, jestli se mu někdy někdo dostal pod kůži, co se stalo s dětmi, co se stalo s ní. Živě si vybavuji své nepříjemné pocity – horko ve tváři, zrychlený tep, svírání v žaludku. Záliba ve slovech, slušné komunikační dovednosti a trvalá fascinace lidským údělem byly umlčeny nečekaným zážitkem, ztrátou sebevědomí. Nešlo jen o zastrašování; šlo o jeho arogantní, diktátorské chování. Jako by zadupal veškerou mou kuráž. Jednalo se o první z několika podobných vystřízlivění na počátku mé profesní dráhy. Jak vždycky říká můj manžel: „Člověk neví to, co neví.“ Musela jsem se toho ještě hodně naučit, zejména o složitosti narcismu v bezprostředních mezilidských vztazích.

Klíčové vlivy

Nesmírně mě zajímá, jak lidé fungují, a neustále žasnu nad lidským chováním. Nevymyká se z toho ani má potřeba rozebírat své vlastní emoční ustrojení. Pochopení své vlastní osobnosti jsem věnovala

velké množství času, takže jsem si uvědomila, jak velkou cenu mají neustále probíhající osobní objevy.

Před třiceti lety jsem měla to štěstí, že jsem se seznámila s nepřekonatelným dr. Jeffreyem Youngem, jenž se stal jedním z mých učitelů a nejbližších přátel. Naučil mě, jak začlenit mou filosofii psychoterapie (tehdy výlučně kognitivní terapie) do svého bohatě rozvrstveného modelu schématerapie – což je výborný přístup pro léčbu narcistních poruch. Navždy mu budu vděčná za to, jak hluboký vliv měl, a nadále má, na můj život.

V roce 2003 se na mě znovu usmálo štěstí, když jsem se seznámila s dr. Danielem Siegelem, nadaným znalcem interpersonální neurobiologie. Pod jeho vedením jsem do své práce dokázala začlenit přístupné a uživatelsky přátelské porozumění mozku a paměti. Mé studium u Dana bylo nesmírně inspirativní a podnítilo pokrok u některých mých velmi obtížných klientů. Když jsem vnesla do hry vědu o mozku, posílila se tím důvěryhodnost a oprávněnost složitých procesů, jimiž se v psychoterapii řeší vztahy. Také se tím zmírňují pocity hanby a stigma, jež souvisí s tím, že člověk vyhledává pomoc se svými emočními problémy. Jakmile klienti pochopí, jak mozek uchovává prožitky a jakým způsobem paměť umožňuje přístup ke starým bolestným událostem, přestávají se bránit označení za „blázna“ nebo „slaboča“. Kromě toho věda zmírňuje nedůvěru, kterou mnozí lidé prožívají při nástupu do terapie. Pomáhá nám poznat důležitost základních biologických funkcí a jak to souvisí s našimi životními zkušenostmi.

Sdílená moudrost

Od onoho nešťastného setkání v místnosti pro rodinnou mediaci uběhlo už mnoho a mnoho let. Vynaložila jsem spousty času na to, abych se potýkala s překážkami, experimentovala, studovala a vymezovala svůj profesní prostor. Paradoxně jsem dnes odbornicí na

narcismus, neboť s touto populací a s „postiženými druhými“ pracuji už roky. Moji klienti jsou převážně narcistní muži, někdy narcistní ženy, a také lidé, kteří se snaží si s narcisty ve svém životě nějak poradit. Nejsem si jistá, jak tuto vášeň vysvětlit. Moji kolegové ji považují za poněkud neobvyklou, dokonce masochistickou, a většina psychologů se při pomyšlení na práci s narcisty oklepe a mnozí z nich klienty tohoto typu vůbec nepřijímají. Pro mě se ve skutečnosti jedná o velmi uspokojivou zkušenost, jak osobně, tak odborně.

Ne každý narcista je ochoten či schopen podstoupit transformační práci, ale někteří ano – za přítomnosti nátlaku (v důsledku jde o hodně), pevného terapeuta a správného terapeutického přístupu (ideálně takového, který se noří hluboko do emočního narativu). Tuto knihu ocenili také terapeuti, ačkoli byla zamýšlena jako pomoc těm, kteří se potýkají s narcistou ve vztahu.

Kniha *Odzbrojte narcistu* přinese definice a příklady různých typů narcismu, nabídne vysvětlení, proč a jak narcismus vzniká jako součást lidské osobnosti, a předloží návody a nástroje pro efektivní přežívání (dokonce prospívání) ve vztazích s těmito náročnými lidmi. Pomůže vám rozpoznat vaše vlastní životní vzorce a témata, takže pochopíte, proč můžete být k narcistním lidem přitahováni a jakým způsobem vás vytáčejí nebo blokují. Pomůže vám osvojit si reflektující a pevný postoj vůči narcistovi při sdělování svých úmyslů, potřeb a očekávání. Záměrem této knihy je nejen vám pomoci překonávat obtíže, ale také při komunikaci s narcistou dosahovat lepších a uspokojivějších výsledků.

Stojí za zmínku, že většina odborníků v oboru udává, že více než 75 % narcistů jsou muži, takže z tohoto důvodu používám v knize mužské zájmeno častěji. (Rovněž i já jsem zvyklá pracovat s narcisty-muži.) Částečně se to přisuzuje vlastnostem souvisejícím s genderem a dále socializaci v oblasti emoční zranitelnosti, agresivity, soutěživosti, omezené náklonnosti k druhým lidem, dominanci a společenským normám, zejména jak se aplikují v otázkách typu příroda

vs. výchova při vývoji dítěte. I ženy mohou být narcistní, avšak tyto rysy obvykle projevují v oblasti osobního vzhledu, marnivosti, statusu dětí či domácnosti a jejich hodnoty v roli pečujících osob. Kromě toho mají narcistní ženy tendenci ke skrytějším projevům tohoto syndromu. Nejspíše budou vystupovat jako mučednice, stěžovatelky a nedobrovolné trpitelky. Samozřejmě se také setkáte s velkými dámmi, primadonami a korporátními magnátkami, které se podobají svým mužským protějškům v jejich vlezlé a despotické snaze o nadvládu, postavení a uznání.

Podobnost mezi narcisty a narcistkami spočívá v tom, že oba mají neukojitelnou potřebu být středem pozornosti, ať už otevřeně, nebo skrytě. To u nich omezí, či dokonce zcela eliminuje jakékoli projevy empatie nebo výčitek. Možná jste slyšeli pojem „narcistní zranění“. Označuje se jím situace, kdy pro narcistu říci obyčejné „promiň“ znamená totéž jako říci „jsem ta nejhorší lidská bytost na zeměkouli“. Navzdory předstírané odvaze jsou snadno zraněni kritikou, zklamáním ze strany druhých, rozdílnými názory, nedostatkem zájmu či pochvaly, přehlížením, a dokonce svými vlastními chybami. Avšak vy ihned nepoznáte, že se cítí zraněni, protože jsou to mistři a umělci přetvářky. Místo aby odkryli své rány, spustí na vás přívál jedovatostí, budou se vám vyhýbat nebo od vás budou vyžadovat potlesk za svou úžasnost. Možná nakonec podlehnete, řeknete jim své „promiň“, jen abyste utišili jejich nelítostné reakce a záplatovali jejich potrhané ego.

Avšak tak to být nemusí. Když jednáte s narcistními lidmi, je možné si udržet svou vyrovnanost a sebevědomí. Prvním krokem je porozumět narcismu a jeho vzniku – téma první kapitoly. Poznáte, že ačkoli narcisté dokážou hodně ubližovat, jejich jednání či nečinnost není vaše vina. Můžete zjistit, že probudíte-li svou empatii k narcistovi – což je překvapivě mocný nástroj –, dokážete přenést zodpovědnost na něj, získáte klid v duši a uspokojivější vztah, anebo si usnadníte rozhodování, zda nenastal čas odejít.

1. KAPITOLA

Širší kontext: *Jak porozumět narcismu*

Davy lidí žijí svůj život v tichém zoufalství.

HENRY DAVID THOREAU

„Wendy, proč bych měla trávit (marnit) čas tím, abych se dozvěděla něco o narcistovi? Copak netrávím dosti času už jen tím, že se snažím s ním vycházet? K čemu mi to bude dobré? A co moje bolest? Očekává se ode mě, že ho budu litovat za to, že má tak nešťastný život?“ Tyto důležité otázky klade mnoho čtenářů. Dovolte mi odpovědět jako první na poslední otázku. Ne, porozumět narcismu nemá sloužit k tomu, abyste ho litovali ani abyste ho ospravedlňovali. Toto porozumění vám paradoxně pomůže se osvobodit a přisoudit zodpovědnost jemu. Mnoho z těch, které narcista uráží, nakonec končí u nízkého sebevědomí, u sebeobviňování a beznaděje. Narcista umí mistrně podrývat vaši citovou moudrost a naplňovat vás úzkostí a hněvem – a za nějakou dobu se tyto dva emoční stavy mohou stát nesnesitelnými. Čím více budete rozumět narcistově povaze, tím větší budou vaše šance, že se od nízkého sebevědomí, sebeobviňování i bezmoci osvobodíte – a tím větší budou vaše možnosti se ochránit, získat zpět svůj hlas a povzbudit svoje znavené a drahocenné já.

Na narcistovi je zároveň něco přitažlivého i odpudivého. Může vypadat jako moderní rytíř Lancelot, oplývající okázalým šarmem a zářivou zbrojí dnešní doby: slušné portfolio, oslnivé akvizice. Dávejte si pozor!

Tento rytíř je mistrem klamu. Může vás přímo ohrožovat. Můžete se stát obětí jeho svůdných léček, nicméně jeho arogance, opovrhování, pocity oprávněnosti a absence empatie jsou nepřehlédnutelné a nutně vedou k frustraci a k trvale problémovým dlouhodobým vztahům.

Narcistka může být ozdobena těmi nejmódnějšími svátečními kousky, může se promenádovat po firemním ředitelství, strhávat na sebe pozornost při školní rodičovské schůzce nebo rozdělovat povinnosti při místním komunitním setkání. Může se podobat ženě z obálky posledního čísla časopisu pro hospodyňky, která v push-up podprsence předvádí zákaznický nejvýše hodnocený a snadno ovladatelný mop. Tohle děvče to všechno zvládá a ani chvíli vás nenechá na pochybách, že „no, nechci se vytahovat, ale...“ nebo „vy si myslíte, že jste na tom špatně, ale já vám předvedu, co to doopravdy znamená špatně...“ nebo „žádná jiná žena by se nespokojila s tím, že...“.

Ona je tou největší trpitelkou, tou nejctnostnější obětí. Ve svém životě podstoupila nepřekonatelné sebeobětování: „Nikdo by nedokázal obětovat to, čeho jsem se vzdala pro své blízké...“ Toto zřeknutí se vlastních potřeb se ještě umocňuje, když lidé její vybičovanou obětavost a touhu po uznání přiživují obdivnými výroky typu „nechápu, jak to dokážete“. Skutečně, tato roztomilá, leč nestoudná ochránkyně mučednictví vyžaduje potlesk, ačkoli na druhé straně, podobně jako když nehty škrábou po tabuli, se nám při její předstírané skromnosti a dokonale předváděné pružnosti ježí všechny chlupy.

Narcista na první pohled

Po téměř třiceti letech, co pracuji s narcisty, jsem došla k poznání, že jen máloco v psychoterapii klade větší nároky. Může se jednat o klienta, který je v terapii proto, že jeho partner sebral odvahu mu říci: „Běž se léčit, nebo jdi pryč.“ Nebo třeba dostal ultimátum od svého šéfa v práci, po četných stížnostech na jeho přístup. Možná

ztrácí tah na branku ve své soutěživé kariéře a hledá konkurenční výhodu. Možná jde o soudní záležitost a on se domnívá, že poradenství by se mohlo dobře vyjímat v jeho spise. Čas od času narcisté váhavě vstupují do terapie proto, že se prostě cítí osaměle, depresivně nebo úzkostně.

Takže, jak nazýváme tyto lidi, kteří vás svou komplikovaností a všemocností vyvádějí z rovnováhy? I když se mohou jevit jako vyrovnaní a sebejistí, někdy s poněkud strojeným humorem, rychle mohou člověka dohnat k obavám, slzám, nudě či znechucení. Tyto lidi nazýváme „narcisty“. (Jak jsem zmiňovala v úvodu, převážně používám mužská zájmena a mužské příklady; nicméně na konci této kapitoly najdete materiál i o narcistkách. U narcismu je možno používat jakákoli zájmena.)

C V I Č E N Í

Je problémový člověk ve vašem životě narcistou?

Přečtěte si níže uvedené výroky a zaškrtněte ty, které vystihují obtížného člověka ve vašem životě. Vlastnost zaškrtněte pouze tehdy, pokud se projevuje nadměrně, to znamená často. (Toto cvičení je rovněž k dispozici ke stažení na adrese www.newharbinger.com/47704. Více informací najdete na konci knihy.)

- _____ dosebezahleděnost
(jako by se všechno točilo jen kolem něj/ní)

- _____ pocit oprávněnosti / autoritářství
(určuje pravidla a porušuje je)

- _____ ponižování (shazuje a šikanuje vás)

- _____ náročný (vyžaduje, co chce)

- nedůvěřivost
(je podezřívavý, co asi sledujete tím, že jste k němu milí)
- puntičkářství
(má přísné nároky; buď se to udělá po jeho, anebo vůbec)
- povýšenost (považuje se za nadřazeného vám i ostatním, snadno se znudí)
- hledá uznání (prahne po neustálé chvále a ocenění)
- neumí se vcítit (nemá zájem porozumět vašemu vnitřnímu prožívání nebo toho není schopen)
- nelítostnost (nedovede se upřímně omluvit)
- kompulzivnost (ulpívá na drobnostech a malichernostech)
- sklon k závislostem
(nedokáže se zbavit zlovyků, používá je k uklidnění)
- citově chladný (vyhýbá se citům)

Jestliže jste zaškrtli alespoň deset vlastností, tak problémový člověk ve vašem životě s největší pravděpodobností splňuje kritéria zjevného maladaptivního narcismu, což je nejběžnější a nejproblémovější forma. Tento typ narcisů je neohrabaný a těžkopádný. Nazývám to „zjevným maladaptivním narcismem“, abych jej odlišila od jiných forem narcismu, jako například od skrytého maladaptivního narcismu nebo od mírnější formy narcismu. Pojmy „zjevný“ a „maladaptivní“ zde označují evidentní neschopnost vhodně se začlenit, přizpůsobit či adaptovat na okolní podmínky nebo na základní očekávání v rámci

vztahů. Je-li narcista ve vašem životě opravdu zjevným maladaptivním narcistou, nezoufejte. Už jste poznali, že s ním máte plné ruce práce, akorát jste nevěděli, jak to máte nazývat nebo co s tím máte dělat. Avšak blížíte se. Pokračujte ve čtení.

Pokud jste na seznamu zaškrtnuli menší počet položek, možná máte co do činění sice s náročným, ale méně zarytým narcistou. Narcismus se vyskytuje ve spojité škále, od zdravého a neškodného narcismu na jednom konci, přes mírný narcismus až po zjevný či skrytý maladaptivní narcismus na konci opačném. Všechny tyto různé typy budu v této kapitole definovat.

Co je to narcista?

Pojem „narcismus“ pochází z řecké báje o Narcisovi, kterého bohové odsoudili k tomu, aby se věčně zamilovával do svého vlastního odrazu ve vodě, a sice jako trest za to, že odmítl lásku Echó, horské nymfy. Protože Narcis po zrcadleném obrazu toužil, avšak nikdy se jej nemohl zmocnit, jednoduše chřadl a nakonec se proměnil v krásnou květinu. Z této sugestivní báje plyne ponaučení, že skutečná krása rozkvetne až tehdy, když vyprchá nutkavá a nadměrná sebeláska.

O tomto tématu toho bylo napsáno mnoho. Bohužel, většina literatury popisuje sociopatické rysy či asociální poruchu osobnosti. Sociopaté se jeví jako samolibí, a tudíž mohou člověka s narcistní osobností připomínat, avšak jsou obvykle agresivnější a zákeřnější, těší je působit bolest a chybí jim smysl pro dobro a zlo. Někdy postrádají to, co by neurovědci mohli nazývat neuromorální architekturou v mozku.

Narcisté nás skutečně budou zraňovat, avšak toto zranění nám působí spíše proto, aby si chránili svou pýchu, majetek či ego, než aby působili bolest. Narcisté jsou sebestřední a zaměřují se na dosažení

dokonalého obrazu (uznání, postavení nebo vyvolání závidění). Jako by neměli žádnou nebo jen malou schopnost naslouchat, zajímat se nebo chápat potřeby druhých, což je může připravit o skutečnou intimitu, pocit, že jim druhý člověk rozumí a že od něj mají láskyplnou podporu. Takové vztahy nám umožňují zakusit rozdíl mezi láskou k sobě a láskou k druhému. Naučit se vyvažovat pozornost zaměřenou na sebe a na druhé je důležitou součástí vývoje v dětství. Je to nepostradatelné pro rozvoj vzájemnosti, odpovědnosti a empatie. Bohužel, v raném vývoji narcisty to obvykle chybí.

Narcista si může pěstovat drzé a vychloubačné ego, avšak přitom nevědomky touží, tak jako my všichni, po bezpečném útočišti v láskyplném objetí. Ačkoli se může zdát, že na vaše potřeby a pocity vůbec nebere ohled a že vaši pozornost si chce vynutit pouze nařizováním a nátlakem, pravda je, že ve skutečnosti touží po hlubším a užším vztahu, jaký si prostě nedokáže ani představit, natož ho přijmout. Představu citově intimního vztahu bude pravděpodobně považovat za slabošskou a ubohou. Jeho nenaplněné citové potřeby jej ženou k tomu, aby získával vaši pozornost skrze dramatické projevy a znerózňující chování.

Původ narcismu

Bylo nebylo, kdysi dávno byl tenhle chvástal obyčejným dítětem, s obyčejnými potřebami a pocity, tak jako každé jiné dítě. Co přivedlo toto dítě k představě, že bude středem pozornosti, že bude naprosto jedinečné, a k pravidlům, která pro ně neplatí? Podívejme se na několik možných vysvětlení. Nezapomínejte, není to proto, abyste nad narcistou pocítili lítost, ani abyste z něj snímali zodpovědnost. Je to proto, abyste pochopili, jak se narcisté stávají tím, kým jsou, a abyste se osvobodili od zvnitřněných sebezpochybností a sebeobviňování.