

NIE

AKO SA BEZ VÝČITIEK

JE TO

A NAVŽDY VYMANIŤ

TVOJA

Z NARCISTICKÝCH VZŤAHOV

VINA

Ramani Durvasula

**NIE
JE TO
TVOJA
VINA**

Ramani Durvasula

Ramani Durvasula NIE JE TO TVOJA VINA

**Ako sa bez výčitiek a navždy vymaniť
z narcistických vzťahov**

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 315. publikáciu.

Z anglického originálu It's Not You, vydanú vydavateľstvom The Open Field, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC v roku 2024, preložila do slovenčiny Vanda Koniarová.

Jazyková redakcia Bohuslava Blahová a Martina Vannayová
Sadzba Štefan Benci

Návrh obálky Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajičková

Vydanie 1., 2025
Počet strán 312
Tlač TBB, a.s.

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. Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2025 Translation © Vanda Koniarová, 2025

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8090-992-5 (ePub)
ISBN 978-80-8090-991-8 (pdf)
ISBN 978-80-8090-990-1 (print)

*Mojej mame, Sai Kumari Durvasula,
a príbehom, ktoré spoločne napíšeme.*

*Na pamiatku mojej prastarej mame Gunupudi
Venkamma a starým mamám, ktoré tu boli pred ňou.*

A všetkým, ktorí si prešli bolestivými vzťahmi.

V slzách nájsi skrytý smiech.
Hľadaj poklady medzi troskami úprimnej duše.

RUMI

V každej zrade sa nájsie dokonalý okamih – dve strany mince.
A vykúpenie sa nachádza vždy na tej druhej strane.

BARBARA KINGSOLVER

O B S A H

<i>Predslov</i>	11
<i>Úvod: Ako sa to celé začalo?</i>	13
Prvá časť: narcistický vzťah	
1. Klasifikácia narcizmu	25
2. Pomalá smrť – narcistický vzťah	57
3. Dôsledky – vplyv narcistického zneužívania	93
Druhá časť: uznanie, zotavenie, uzdravenie, rast	
4. Zoznámte sa so svojím príbehom	125
5. Osvojte si radikálne prijatie	161
6. Smútok a uzdravenie z narcistických vzťahov	191
7. Staňte sa odolnejšími voči narcistom	209
8. Ako sa uzdraviť, ak zotrváte	241
9. Prepíšte svoj príbeh	271
<i>Záver</i>	297
<i>Podakovanie</i>	299
<i>Zdroje</i>	303
<i>Poznámky</i>	305

Predslov

Bolo to už dávno. Na zemi, vo vydýchanej jedálni základnej školy v Novom Anglicku, sedelo osemročné dievčatko a sledovalo vystúpenie cirkusantov. Sedemdesiate roky minulého storočia – éra, keď chýbalo povedomie o kultúrnej rozmanitosti, a preto sa dievčatko s netradičným menom, hnedou pleťou a dvoma zapletanými vrkôčikmi naučilo splynúť s davom. Cirkusanti si vybrali dobrovoľníkov a dobrovoľníčky spomedzi skupinky detí. Jeden chlapec mal byť slon, ďalší cirkusový principál a dievča asistentkou žongléra.

Cirkusanti nakoniec vytiahli saténový kostým fialovej farby, ktorý bol celý posiaty strapcami a flitrami. Všetky dievčatá boli v nemom úžase, vrátane dievčatka s vrkočmi. Dievčatá vystreli ruky do výšky, okrem toho s vrkočmi. „Vyberte si ma, prosím, prosím, vyberte si ma,“ kričali. *Ako to, že sú také odvážne*, zamýšľalo sa dievčatko s vrkočmi. *Prečo sa vôbec neboja?* Vedúci cirkusantov odignoroval všetky deti a vybral si dievčatko s vrkočmi. Zachvelo sa, sklonilo hlavu, do očí sa mu tisli slzy a potichu povedalo: „Nie, ďakujem, pane.“ Pozrel sa naň a prívetivým hlasom sa spýtal: „Si si istá?“ Dievčatko prikývnutím mlčky prisvedčilo. Dievča, ktoré sedelo vedľa, sa chopilo príležitosti a hrdo si oblieklo šaty. Cirkusant sa dievčatka s vrkočmi spýtal, ktorú úlohu by si prialo zahrať. Odpovedalo, že by bolo šťastné, keby mohlo byť súčasťou kostýmu

koňa, kde by zostalo skryté. Aj o po rokoch, už ako dospelá žena, premýšľala, aké by to bolo mať oblečené tie zázračné fialové šaty, no v ten deň bola vystrašená z posmeškov spolužiakov a spolužiačok, a najmä z toho, že si ju niekto všimne. Od útleho detstva bola zmierená s tým, že jej potreby, sny a požiadavky nie sú hodné pozornosti. Jej milujúca a empatická matka potláčala svoje sny, a to v dievčatku vyvolalo pocit, že ani ono nemá právo na vlastné túžby. Až kým jedného dňa...

Aj keď nemám v šatníku úžasné fialové šaty, pochopila som, že máme možnosť sa odstrihnúť od príbehov narcistických ľudí, ktoré nás definovali, umlčali a pristihli nám krídla. Presvedčili nás, že naše sny nestoja za nič, zahanbili nás a zobrali radosť zo života. Môžeme zažívať romány, uznanie a šťastie, ale na druhej strane si musíme uvedomiť, že nás stále môžu mátať temné zákutia našej duše, a že tieň pochybností bude naším verným spoločníkom. Toto posolstvo môžeme zdieľať aj s ďalšími ľuďmi, aby pochopili, že všetko, čo sa stalo, malo svoj význam, a aby si uvedomili svoju hodnotu. *Ja* som to spravila a každý deň vidím čoraz viac ľudí, ktorí nasledujú tento príklad. Môžeme začať lámať medzigeneračné cykly znehodnocovania, znevažovania a psychického sebaoškodzovania. Musíme tieto príbehy rozprávať.

Ani dnes neviem, či by som mala odvahu vziať si tie krásne šaty, ale priala by som si, aby to dokázalo to dievčatko s vrkočmi, veľkými hnedými očami a menom, ktoré nikto nevedel vysloviť. Toto je z môjho dievčenského srdca pre vás všetkých... Viem, že to dokážete aj vy.

Úvod

Ako sa to celé začalo?

Neutralita pomáha utláčateľovi, nikdy nie obeti.
Mlčanie podporuje mučiteľa, nikdy nie týraného.

ELIE WIESEL

9.00 ráno

Carolina má dve deti a manžela. Ten ju počas ich dvadsaťročného manželstva niekoľkokrát podviedol, dokonca aj s kamarátkami a susedami. Opakovane to poprel a potom, ako znášala jeho hnev za svoje „paranoidné obvinenia“ povedal, že za aféry môže ona, pretože sa v ich vzťahu necítil byť dôležitý. Takmer úplne sa vzdala svojej práce len preto, aby sa cítil dobre. Trápi ju, že stratila to, čo považovala za krásny život, a rodinu, ktorú spolu vytvorili. Cíti sa byť menejcenná a dúfa, že možno nesprávne pochopila celú situáciu, hoci jej láme srdce zakaždým, keď ju kritizoval a klamal. Carolina tomu nerozumela, veď jej rodičia mali šťastné manželstvo štyridsaťpäť rokov, až kým jej otec nezomrel. Verila v silu rodiny a teraz s blížiacim sa rozvodom cítila, že zlyhala. Mávala panické záchvaty a vyčerpávajúce úzkosti, ale aj napriek tomu rozmyšľala nad záchranou manželstva.

10.30 ráno

Nataliya je vydatá päťdesiat rokov za muža, ktorý jej povedal, že je „smiešna“ a očakáva od neho „príliš veľa“, keď mala rakovinu. Povedal, že ho to vyviedlo z rovnováhy, pretože má byť kvôli nej smutný a podria-diť jej nabitý program, aby ju mohol vozit' na chemoterapie. Po rokoch liečby sa k rakovine pridala neuropatia, ktorá jej sťažovala chôdzu. On ju zahanboval a nazýval ju „cisárovná“, keď ho požiadala, aby ju vysadil pred reštauráciou namiesto toho, aby v chladnej noci prešla päť blokov pešo. Majú dve dospelé deti a vnúčatá, a žijú aktívnym životom. Nataliya nechce byť zodpovedná za zmenu životného štýlu, ktorý všetkým v ro-dine vyhovuje. Priznáva, že s manželom zažívajú aj príjemné momenty a stále im to kľape aj v posteli. Napriek tomu, že vyštudovala medicínu a právo, jej manžel s ňou zaobchádza ako so svojou asistentkou. Trpí sebaobviňovaním a hanbou, a jej zdravotný stav sa nezlepšuje. Odstrihla sa od priateľov a kontakt udržiava iba s blízkou rodinou.

13.00 popoludní

Rafaelov otec ho od detstva neustále porovnával s jeho bratom. Rafael neprestajne dúfa, že ak zarobí dosť peňazí, konečne získa pozornosť, ktorú si zaslúži. Pre otca je slaboch. Škodoradostne mu zvykol rozprávať o najnovších bratových úspechoch (Rafael sa už dávno od brata dištan-coval) a citovo zneužíval svoju manželku, Rafaelovu matku. To malo veľký dopad aj na jej psychické zdravie a podľa Rafaela to mohla byť aj jedna z príčin jej predčasného úmrtia. Rafael vedel, že to isté robil aj

jeho starý otec jeho otcovi – tak to u nich chodilo. Pripisoval to rasovým predsudkom, ktorým čelil jeho otec a starý otec počas celého svojho života. Rafael si nevedel udržať intímne vzťahy a stále si opakoval: „Chcel by som otcovi ukázať, čo je vo mne, potom bude všetko v poriadku a budem pripravený žiť svoj život naplno.“ Rafael neustále pracuje, spolieha sa na lieky na spanie alebo povzbudenie. Ľuďom sa vyhýba, aj keď vie, že potrebuje ľudský kontakt. Napriek tomu hovorí, že dovolenka, či čas strávený s druhými ľuďmi, je pri jeho pracovnom vyťažení „luxus“.

TAKTO VYZERÁ TYPICKÝ DEŇ v mojej práci. Za posledné roky som si vypočula veľa príbehov a vždy to bolo ako v Rafaelovom prípade, že rodič všetko poprie. V prípade Caroliny a Nataliyi ich partneri neprestali obviňovať. Ale Rafaelovi, Caroline ani Nataliyi by nepomohlo, keby som im povedala, že správanie ľudí, ktorí im ubližovali, sa nezmení. Namiesto toho som ich začala učiť, ako vyzerá akceptovateľné a neakceptovateľné správanie a aké sú základy zdravých vzťahov. Vytvorila som im priestor, v ktorom sa mohli bezpečne prejavovať, spoznávať svoje pocity, vzťahy a aj svoje pravé *ja*. Museli pochopiť, prečo v ich živote nastal zmätok a zistiť, prečo sa obviňovali za niečo, čo neurobili, alebo prečo cítili vinu, aj keď nič zlé nespravili. Z pohľadu terapeutky by bolo jednoduchšie zamerať sa len na liečbu úzkosti, zdravotných problémov, depresie, zmätenosti, nespokojnosti, frustrácie, bezmocnosti, sociálnej izolácie a tendencii k obsedantnosti v práci, a nevidieť tento problém komplexne. To je to, čo nás učia robiť – zamerať sa na maladaptívne vzorce ľudí v práci namiesto toho, aby sme zistili, odkiaľ problém pochádza. Ale malo to jeden háčik – týždeň po týždni sa panika a smútok klientov menili presne podľa

vzorcovej správy v ich vzťahoch. Bolo mi jasné, že vzťahy boli koňom a úzkosťou vozom, ktorý ich dostal na terapiu. Zarážalo ma, že každý klient bol iný, ale vždy sa isté črty v ich príbehoch prelínali. V jednej veci sa všetci zhodovali: mali pocit, že si za svoju situáciu môžu sami – pochybovali o sebe, zamýšľali sa nad sebou, hanbili sa, boli psychicky izolovaní, zmätení a bezradní. Postupom času sa vo vzťahoch stávali neviditeľnými. Uzatvárali sa do seba, aby sa vyhli kritike, opovrhovaniu alebo hnevu zo strany blízkych ľudí, ktorí im strpčovali život. Snažili sa zmeniť sami seba dúfajúc, že sa zmenia aj ostatní.

Narazila som ale na ďalšiu podobnú črtu vo všetkých príbehoch. Bez ohľadu na to, či išlo o manžela, partnera, rodiča, iného člena rodiny, dospelé dieťa, priateľa, kolegu alebo šéfa, všetci zažili, aké je to byť zaháňbený a zhadzovaný za svoje vyjadrovanie pocitov a potrieb. Ich skúsenosti, vnímanie a realita boli pravidelne predmetom pochybností. Ľudia v ich okolí im dávali za vinu svoje problémové správanie. Cítili sa stratení a izolovaní. Zároveň všetci priznali, že to nebolo vždy zlé. Niekedy zažívali úsmevné momenty, príjemný sex, radostné chvíle, chodili na spoločné večere, zdieľali záujmy a pocit lásky. Keď sa situácia už zdala nevládnuteľná, prišiel lepší deň, a potom opäť začali o sebe pochybovať a obviňovať sa. Svojim klientom som poskytla presne to, čo aj mne pomohlo v uzdravení – uznanie a informácie. Sústrediť sa na ich úzkosť bez toho, aby som ich vzdelávala o zákonitostiach, ktoré v takýchto vzťahoch fungujú, by bolo ako opraviť pokazený motor dofúkaním pneumatík. A zdalo sa, že tieto problémy s motorom mali vždy spoločného menovateľa – narcistické vzťahy. Existuje príslovie, ktoré hovorí, že *kým príbeh o love neporozprávava lev, bude príbeh zákonite velebiť lovca*. Človek, ktorý rozprávava príbeh, má moc. Doteraz sme vždy počúvali iba príbehy lovcov.

V knihách o narcizme sa zvyčajne zameriavame na narcistov. Títo manipulátori nás fascinujú. Napriek všetkému zlému a bolestivému, čo spravia, vyviaznu často takmer bez škrabancov. Musíme pochopiť, prečo sú zdanlivo takí úspešní a čo je ich motiváciou. Narcizmus sa nám nemusí páčiť, a predsa oslavujeme ľudí s týmto typom osobnosti. Sú to naši vodcovia, hrdinovia, zabávači a celebrity. Nanešťastie sú to aj naši rodičia, partneri, priatelia, súrodenci, deti, šéfovia a susedia. Čo sa stane s levom, teda s osobou, ktorej ide o holý život, a lovec má v úmysle jej ublížiť?

Vo väčšine príbehov o narcizme zabúdame na to najdôležitejšie: *Čo sa stane s ľuďmi, ktorí zostávajú po boku narcistov?* Ako narcisti a ich správanie ovplyvňujú svoje okolie? Ľudia hľadajú odpoveď na otázku „prečo“ väčšinou vtedy, ak ich niečo zraní. Dúfajú, že to zmierni ich bolesť (čo nie je pravda). Lovec je pre nás taký zaujímavý, že sa bezhlavo snažíme pochopiť prečo robí to, čo robí. Prečo sú manipulatívni a neempatickí, a prečo tak dômyselne klamú a ľahko im rupnú nervy? Keď sa zameriavame na narcistov, ľahko zabudneme na ľudí, ktorí sa do narcistov zaľúbia, majú s nimi deti, sú nimi vychovávaní, sú ich príbuznými, kolegami alebo nadriadenými, ich bývalými partnermi a partnerkami, ich spolubývajúcimi, priateľmi alebo vychovávajú narcistov. Ako sa cítia všetci títo ľudia?

Poviem vám to na rovinu – cítia sa mizerne.

Tieto riadky sa nečítajú ľahko. Nechceme očíerňovať ľudí, ktorých milujeme, obdivujeme, rešpektujeme a na ktorých nám záleží. Prevziať na seba zodpovednosť za komplikované vzťahy je oveľa jednoduchšie. Je ľahšie zvaliť všetku vinu na osud, než si priznať, že čelíte predvídateľným, nemenným a škodlivým vzorcom správania od niekoho, koho milujete alebo rešpektujete. Ako psychologička, ktorá pracovala s množstvom obetí narcistického zneužívania, viem program pre tisíce ďalších

obetí, napísala som knihy a vytvorila množstvo materiálov na túto tému, a často sa zamýšľam, či má vôbec zmysel písať o narcizme. Skutočným problémom je škoda, ktorú spôsobuje správanie narcistickej osoby. Môžeme vôbec oddeliť charakter človeka od jeho správania, keď vieme, že charakter sa nemení? Máme brať do úvahy, či ubližujú zámerne alebo nie? Môžeme sa uzdraviť bez toho, aby sme narcizmu porozumeli? Je vôbec možné uzdraviť sa z takýchto vzťahov? Táto kniha nám odpovie na všetky otázky. Ozývajú sa mi ľudia, ktorí sa pýtajú: „Ako rozpoznať, či je ich partner/rodič/nadriadený/priateľ narcista?“ Trefná otázka. Keď pracujem s klientom v terapii, zvyčajne sa s ľuďmi z jeho okolia nestretávam, ale získavam o nich podrobné informácie, často čítam ich e-mailly a textové správy a som svedkom toho, aký vplyv majú tieto antagonistické osoby na môjho klienta. Termín *antagonistický vzťahový stres* používam na vysvetlenie všetkého, čo zažili ľudia, ktorí boli v takýchto vzťahoch. Správanie takto konfliktnej a škodlivej osoby nazývam antagonistické, pretože je to širší a menej stigmatizujúci pojem, než narcistický. Tento termín používam aj počas školení iných odborníkov, ktorí sa zaoberajú týmito vzorcami správania. Zohľadňuje široké spektrum antagonistického správania a taktík spojených s narcizmom, ako sú manipulácia, vyžadovanie pozornosti, vykorisťovanie, nevraživosť a arogancia. Tieto aspekty považujem za konkrétne stresové faktory, ktoré vyplývajú z antagonistických vzťahov. Toto platí aj pre iné antagonistické typy osobností, akým je psychopatia. Pojem narcistické zneužívanie sme si ozrejmi, ale aj napriek tomu budem v knihe používať tiež termín antagonistický, aby som pokryla celú škálu vzorcov takéhoto správania. Ľudia sa o túto tému začnú zaujímať až v momente, ak majú s niečím podobným osobnú skúsenosť. Tak to bolo aj v mojom prípade. Podceňovanie, hnev, zra-

da, ignorancia, manipulácia a zahmlievanie spôsobené narcizmom boli vždy prítomné v mojich rodinných, priateľských, intímnych aj pracovných vzťahoch. Bolo to ako zaťať do živého počúvajúc bolestivé príbehy klientov. Keď som sa následne ocitla na terapii ja a zdieľala vlastnú bolesť, uvedomila som si, že ich príbehy sú v mnohých ohľadoch aj moje. Narcistické zneužívanie mi zmenilo život od základov. Bola som strategická, zmanipulovaná a vinila som sa za to, že som očakávala od druhých nereálne veci. Myslela som si, že si nezaslúžim, aby si ma niekto všimol a vypočul. Tento pocit ma sprevádzal po celý život. Strach, ktorý som cítila v jedálni na základnej škole, keď cirkusanti vytiahli fialové šaty a oslovili ma, sa postupne pretransformoval na pocit, že si nezaslúžim úspech, lásku a šťastie. Nemala som žiaden vzťah, ktorý by ma presvedčil o opaku. Zažila som narcistické zneužívanie vo viacerých vzťahoch a formách. Vinila som sa za to, že sa mi v živote opakujú podobné scenáre. O narcistickom zneužívaní som sa prvýkrát dopytala na vysokej škole. Ani na um by mi neprišlo, že niečo také existuje, až kým som nevidela všetky tie podobnosti. Roky som sa utápala v smútku a túžila vrátiť čas, ktorý som strávila rumináciou a sebaľútosťou. Obviňovala som sa za to, že som svojich príbuzných a ľudí, ktorých som milovala, považovala za narcistov. Postupne som si stanovila hranice a prijala fakt, že ich správanie sa nezmení. Prestala som sa snažiť meniť antagonistických ľudí vo svojom živote a vymanila sa spod ich vplyvu i správania. Ukončila som vzťahy, na ktorých mi kedysi záležalo, a zároveň som čelila kritike za to, že nerešpektujem kultúrne tradície svojej rodiny. Hanili ma, že som nezapadla do noriem spoločnosti, a že sa ani len nesnažím nájsť spôsob, ako vychádzať s ľuďmi, ktorí mi ubližujú. Po čase som si uvedomila, že hra s ohňom nikdy nedopadne dobre.

Pred viac než dvadsiatimi rokmi som dohliadala na výskumných asistentov, ktorí mi podávali správy o pacientoch v ambulanciách. Pracovali sme s problémovými pacientami, ktorí spôsobovali zmätok medzi sestrami, lekármi a všetkými ostatnými zamestnancami svojimi prehnanými nárokmi a nevyrovnaným, pohrdavým a arogantným správaním. Práve toto pozorovanie ma doviedlo k tomu, aby som začala hlbšie skúmať narcistické a antagonistické črty osobnosti a to, ako ovplyvňujú zdravie. Zároveň som mala príležitosť vypočuť si príbehy tisícok ľudí, ktorí boli vo vzťahu s narcistami. Bohužiaľ, obeť narcistov sa často stretávajú s výčitkami od partnerov, príbuzných, priateľov, kolegov a niekedy aj od terapeutov. Kritizujú ich za citlivosť, nedostatočné pochopenie situácie, nadmerné úzkosti a neschopnosť odpúšťať. Nezáležalo na tom, či obeť zostávala vo vzťahu, alebo sa snažila odísť – vždy bola nespravodlivo obvinená za používanie termínu *narcista* a za nejasnú komunikáciu. Čítala som popisy terapeutických výcvikov, ktoré boli mierené proti klientom. Najmä takým, ktorí označili svoje rodiny alebo vzťahy za toxické a chceli sa o manipulatívnych vzťahoch dozvedieť viac. Existuje nespočetné množstvo kníh a článkov o narcistoch a o tom, ako s nimi viesť terapiu. Na druhej strane neexistuje žiadna kniha, v ktorej by sa písalo o ľuďoch, ktorí zotrvali vo vzťahoch s narcistami, a to aj napriek tomu, že každý v oblasti duševného zdravia vie, že tieto vzťahy nie sú zdravé. Musela som sa upokojiť, aby som premenila nahromadenú negatívnu energiu a hnev na vzdelávanie – nielen pre klientov a obeť narcistického zneužívania, ale aj pre odborníkov v klinickej praxi. Rozvody mojich klientov sa naťahovali roky. Nadriadení im neverili, keď podali podložené sťažnosti za obťažovanie a zneužívanie. Sledovali ako ten, ktorý ich zneužíval, uniká trestu a pokračuje na novom pracovnom mieste

v inom meste. Najbližší nimi začali opovrhovať, keď si stanovili hranice. Niektorí nemohli navštíviť svoje vnúčatá alebo boli svedkami toho, ako vlastní súrodenci zneužívali peniaze od starnúcich rodičov. A neustále znevažovanie z detstva sa s nimi ťahalo až do dospelosti. Zažili, ako ich narcistickí priatelia spustili internetovú očierňovaciu kampaň, keď nedostali, čo chceli. Dokonca aj to, že ani na smrteľnej posteli nimi narcistickí rodičia neprestali manipulovať. Pracovala som v organizáciách, v ktorých bola manipulácia štandardným typom komunikácie. Na vlastné oči som videla, ako vedenie podporovalo tých najtoxickjších ľudí v spoločnosti na úkor tých najtalentovanejších a najšikovnejších. Zámerné sa vyhýbam niektorým štvrtiam v Los Angeles len preto, lebo nemám silu, aby som si strpčovala život spomienkami. Boli časy, keď som sa bála o svoj život. Cítila som nátlak, aby som dala výpoveď v práci. Zažila som situácie, keď bola dôležitejšia dobrá povest' člena rodiny než podpora obeť. Nedôverujem cudzím ľuďom a na vybudovanie dôvery potrebujem čas.

Pri narcistoch je najdôležitejšie uvedomiť si, *že táto črta osobnosti v nich bola už predtým, než ste sa dostali do ich života*, a nebude to inak ani po vašom odchode. Takéto vzťahy zanechávajú jazvy na duši, no po každej búrke vyjde slnko, ktoré prinesie osobnostný rast, novú perspektívu a schopnosť lepšie chápať medziludské vzťahy. To, že takéto vzťahy ukončíme, nám otvorí dvere neobmedzených možností. Konečne môžeme ukázať svetu svoje pravé *ja*, ktoré bolo skryté pod nánosom narcistického prachu. V práci sa sústredím na to, aby klienti pochopili svoju úlohu a zodpovednosť v takomto vzťahu, a naučili sa inak vnímať konfliktné situácie. Ak sa vyskytne problém, narcista bude vždy o krok vpred. Ako môžeme zmeniť svoj pohľad na niekoho, kto s nami manipuluje a popiera našu osobnú existenciu? Nesnažme sa túto osobu vnímať inak. Radšej

sa zamerajme na rozpoznanie toho, čo znamená neprijateľné a toxické správanie.

Dúfam, že vám táto kniha objasní jednoduchú pravdu – narcistické vzorce a správanie sa naozaj nemenia, a vy nenesiete zodpovednosť za správanie iných ľudí. Osvojte si túto jednoduchú pravdu: Nie je to tvoja vina. Ľudia z celého sveta si uvedomili, že keď konečne pochopili, čo narcizmus znamená, a aký dopad majú tieto vzťahy, pocítili po dlhom čase úľavu a pokoj na duši. Nejde o to, aby sme upozorňovali na narcistov, ale skôr o identifikovanie nezdravých vzťahov a vzorcov. Je dôležité si uvedomiť, že máme právo ukončiť vzťah, a že vo vzťahu môžu existovať rôzne pravdy, pozitívne aj negatívne. Porozumieť narcizmu neznamená odísť alebo odstrihnúť sa od osoby, ktorá nám komplikuje život, ale naučiť sa efektívne komunikovať. Základným ľudským právom je možnosť vyjadriť svoju identitu, potreby, túžby, ambície a byť rešpektovaný. Nehľadajme chybu v sebe, skúsme sa sústrediť na správanie ľudí, ktorých milujeme a rešpektujeme, a ktorí nás zraňujú. Nikdy nezmeníte správanie inej osoby – to je jasné ako facka. Práve toto mi zmenilo pohľad na celý problém s narcistami. Táto kniha je pre všetkých, ktorí si prešli vzťahmi s narcistami. Nie je o tom, ako tieto vzťahy fungujú, ale o uzdravení. Na začiatku sa zameriame na objasnenie pojmu narcizmu. Následne si budete písať svoj vlastný príbeh uzdravenia. Bude to príbeh o love, ktorý nám vyrozpráva lev. V knihe sa dozvieme, ako vás ovplyvňuje správanie narcistov, a ako môžete ísť vpred, zotaviť sa a uzdraviť s gráciou, múdrosťou, súcitom a silou. Do knihy som vložila kúsok seba. Ľudia si často myslia, že ukončením vzťahu s narcistom problém vyriešia. V skutočnosti je to len začiatok. Začína proces uzdravovania a všetko, čo nasleduje po ňom, je skutočným začiatkom. Toto je začiatok vášho príbehu, vykročte z tieňa, ktorý vás brzdil, a umožnite svojmu *ja* rásť.