Ramani Durvasula

NENÍ TO TEBOU

Jak rozpoznat narcisty

a zahojit po nich rány

audiolibrix

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 zkušeností 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 klade 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 ‚chrabrým'. *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 nejzáludnější 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 TO TEBOU

Jak rozpoznat narcisty

a zahojit po nich rány

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.

MIX
Papír | Podporujeme zodpovědné lesnictví
FSC® C014138
FSC
www.fsc.org

Product footprint
CO_2 Neutral
PBN-CFMCP-015258
www.preferredbynature.org

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 Rúmímu:

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 vnímaní a přijímaní 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 dívenka 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 dívenka měla pocit, že ani ona na ty své nemá právo.

Až ho nakonec přece jen získala.

Sice pořád ještě nemám žádné fantastické purpurové flitry pošité 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 chvilky 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 odvahu 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 odvahu 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 pětačtyřicet 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 „rušivé“ 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.

Současně ale všichni uváděli, že to nebylo pořád jen špatné. Někdy se společně smáli, stále vedli kvalitní intimní život, měli společné příjemné zážitky, večeře, 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. Knihy 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 většině 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 chvílí, 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 neloajální, 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 slýchala, 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 odstřiženi 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 rozlétli 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 oběť 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 nepřijatelné a toxické chování.

Doufám, že tato kniha osvětlí prostý výchozí bod, že narcistické vzorce a chování se opravdu nezmění a že vy nenesete 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 slýchám, 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 neznamená, 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.