

NIKDY VIAC,
DRAHÍ RODIČIA!



UZDRAVENIE Z DETSTVA A
SPOLURODIČOVSTVA POZNAČENÉHO
NARCIZMOM.



Andrea Andrejová

NIKDY VIAC, DRAHÍ RODIČIA!

ANDREA ANDREJOVÁ

Andreja Andrejová
Nikdy viac, drahí rodičia!

Vydavateľstvo
NV Publishing s.r.o.

ISBN 978-80-69179-08-0
ISBN ePub 978-80-69179-10-3
ISBN mobi 978-80-69179-11-0
ISBN PDF 978-80-69179-09-7

Venovanie

Túto knihu venujem svojim deťom, Arimu a Anaiah. Ďakujem vám za to, že ste zo mňa urobili mamu, za vašu nekonečnú trpezlivosť v situáciách, keď sa aj ja sama ešte len učím zvládať život za pochodu. Ste mojím najväčším darom a najväčšou inšpiráciou.

Obsah

Sára.....	8
ČASŤ I - ÚVOD DO PROBLEMATIKY	12
Úvod.....	13
Pre koho je teda táto kniha?	13
1 Kto je toxická osoba?.....	14
2 Poruchy osobnosti skupiny B – narcizmus, HPO, antisociálne prvky poruchy osobnosti skupiny B	17
2.1 Antisociálna porucha osobnosti	19
2.2 Histriónska porucha osobnosti	20
2.3 Hraničná porucha osobnosti (HPO)	21
2.4 Narcistická porucha osobnosti.....	23
 ČASŤ II - DYSFUNKČNÉ RODINY, MAMA A OTEC AKO JADRO TOXICITY	 27
3 Dysfunkčné rodiny	28
4 Narcistická matka – archetyp chladnej bohyne	31
4.1. Materstvo ako projekt sebaoptvrdenia	32
4.2 Čo sa deje s dieťaťom narcistickej matky?	34
4.3 Typy narcistických matiek.....	35
4.4 Základné črty narcistických matiek alebo bingo karta toxickéj výchovy ..	37
4.5 „Perly múdrosti“ alebo najčastejšie frázy narcistických matiek	40
5 Narcistickí otcovia – črty, delenie a cesta von.....	42
5.1 Typy narcistických otcov.....	43
5.2 Základné črty narcistických otcov a ako nimi bývajú deti zasiahnuté....	44
5.3 „Perly múdrosti“ alebo najčastejšie frázy narcistických otcov	46
6 Deti narcistických rodičov alebo keď vyrastáte medzi minovými políčkami „lásky“	47
6.1 Obetné baránky alebo keď sa vám lámu krídelká ešte skôr, než stihnete vyletieť	52
6.2 Vyvolené, takzvané zlaté deti alebo keď z vás spravia sochu, ktorú nikdy nesmiete oprášiť	53
6.3 Deti narcistických matiek	54

6.3.1	Dcéry narcistických matiek	54
6.3.2	Synovia narcistických matiek	56
6.4	Deti narcistických otcov	58
6.4.1	Dcéry narcistických otcov	58
6.4.2	Synovia narcistických otcov	60

ČASŤ III - VŠEOBECNÉ NÁSLEDKY VYRASTANIA V RODINE S NARCISTICKÝM RODIČOM 62

7	Narušenie väzby	63
7.1	Teória vzťahovej väzby	64
7.2	Prečo si vyberáme rovnaké vzorce v dospelosti.....	65
7.3	Obnovenie bezpečnej väzby	66
8	Komplexná vývinová trauma a C-PTSD	67
8.1	Ako sa trauma usádza do tela	68
8.2	Disociácia, hypervigilancia, zmätená identita	69
8.3	Telo ako svedok traumy.....	70
9	ADHD	71
10	ACEs	76
11	Spoluzávislosť.....	79
11.1	Ako spoznať spoluzávislého človeka? Ako zistíte, že ste spoluzávislí?... 81	
11.2	Keď pomoc bolí alebo ako prestať zachraňovať, keď vás to ničí	84
11.3	Ako prestať zachraňovať?.....	85
11.4	Spoluzávislý rodič – pasívny hráč v toxickej hre	86

ČASŤ IV- AKO UNIKNÚŤ..... 88

12	Keď dieťa nájde „záchranné koleso“ mimo domova.....	89
12.1	Ako zvládať narcistickú matku.....	90
12.1.1	Komunikačné stratégie pre pokročilých alebo pre nás, ktorí sme si prestali myslieť, že to raz bude lepšie	91
12.1.2	Reálne situácie a ako sa nenechať vtiahnuť do emocionálneho matrixu	92
12.1.3	Kontrolný zoznam hraníc alebo ako nevybuchnúť a nevyhorieť ...	93
12.2	Samoosirotenie alebo ako sme si jedného dňa povedali: „Ďakujem, už stačilo.“	95

12.3 Introspektívne otázky pre dospelé deti narcistických rodičov	101
12.4 Keď už konečne nie ste dieťa, ktoré čaká, že ho niekto zachráni	103
12.5 Čo sa musíte pre ďalší život naučiť?	106
12.5.1 Sebaliečba pre získanie slobody	106
12.5.2 Sebaregulácia sebahodnoty	108
12.5.3 Finančná gramotnosť	111
ČASŤ V - SPOLURODIČOVSTVO S NARCISTOM	112
13 Mám dieťa s narcistom. Čo teraz?	113
13.1 Fázy rozchodu	114
13.2 Rozvod.....	117
13.3 Pozor na mýtus „vzájomného zneužívania“	123
13.4 Svedomie, súd a striedavá starostlivosť alebo ako prežiť rozvod s ilúziou v obleku	124
13.5 Život mimo súdu	128
13.5.1 Postseparačné násilie	129
13.5.2 Komunikácia	141
13.5.3 Transakcia	142
13.5.4 Manipulovanie dieťaťa druhým rodičom.....	144
13.5.5 Obmedzené podieľanie sa na starostlivosti o deti.....	146
13.5.6 Poník	147
13.6 Modifikovaný kontakt	151
13.7 Ako naučiť deti žiť s úzkosťou a nezbláznit' sa pritom.....	154
13.8 Super vety, ktoré pomôžu dieťaťu okamžite zastaviť manipuláciu....	156
ČASŤ VI - KEĎ SA Z PARTNERSTVA STANE TRAUMA – A Z TRAUMY VÝSKUM	160
14 Výskum OZ Nikdy viac	161
ČASŤ VII - PRÍBEHY DETÍ NARCISTICKÝCH RODIČOV	169
15 Skutočné príbehy	170
Príbeh 1 – Maťa.....	170
Príbeh 2 – Bea	176

Príbeh 3 – Lili.....	190
Príbeh 4 – Zuzu	195
Príbeh 5 – Danka	203
Záver	205
Použité zdroje:	206
O autorovi	215

Sára

Bolo to jedno z tých dní, keď sa zdá, že svet je v poriadku. Jar sa láskavo prechádzala ulicami a slnko zalievalo mestské chodníky zlatistým svetlom. Dvanásťročná Sára kráčala zo školy s rozžiarenými očami a dušou naplnenou tichým šťastím. V žiackej knižke svietilo sedem jednotiek – drobné medaily každodenného boja, dôkaz, že sa snaží. A dnes to vyšlo. Cítila sa ľahká ako pierko, akoby ju vietor mohol uniesť.

Na ceste domov ju prekvapila veverička, ktorá sa mihla okolo nej s hravým pohybom. Usmiala sa. Jej srdce sa rozospievalo. Všetko v ten deň akoby volalo: „*Vidíš? Svet vie byť krásny.*“

Avšak každým krokom, ktorým sa približovala k bytovke, v ktorej žila so svojou mamou, sa to tiché šťastie začalo rozplývať. Hruď jej zovrelo a dýchanie sa stalo plytkým. Ten pocit poznala dobre – dusivá úzkosť, ktorá sa jej zakaždým oprela o ramená, len čo zazrela vchodové dvere.

Stisla kľučku, otvorila dvere a zvolala s iskrou v hlase: „*Mami! Mami! Stretla som veveričku a dostala som sedem jednotiek!*“

Ticho.

Zavretá obývačka zašramotila. Vzduch stuhol. Dvere sa rozleteli a z nich sa vyrútila jej matka, potácajúca sa, opitá, s očami plnými temna. Tvár, ktorá mala byť nežná, sa premenila na masku zloby. Skôr, ako Sára stihla cúvnuť, dopadla prvá facka. A potom ďalšia. Matka ju schmatla za vlasy a prudko udrela hlavou o stenu.

Sára sa zviesla na zem. Skrútila sa do kľbka a telo jej naplnila známa bolesť. No duša... duša sa odpojila. Ako vždy, keď toho už bolo priveľa. Vzniesla sa nad telo, vznášala sa v tichu mimo reality, sledovala, ako sa jej vlastná matka nad ňou skláňa s hnevom, ako ju kope, kričí, ničí.

Plakala. Prosila. Kričala o pomoc. Ale nikto neprišiel. A matka neprestala, kým jej nedošla sila.

Keď sa konečne utišila, zavrčala: „*Prestaň revať!*“

Sára stíchla. Vstala, s boľavými nohami a dušou plnou ticha sa dotackala do izby a opatrne za sebou zavrela dvere. Vedela, že nemôže vyjsť, kým matka nezaspí. Vtedy sa možno svet na chvíľu opäť prestane kývať.

Neskôr pochopila, čo sa stalo. Prerušila matku počas intímnych chvíľok s „*pánom úžasným*“ – mužom, ktorý sa tváril ako láska, no bol len alkoholom nasiaknutým tieňom. Noc čo noc prichádzal a s prvými slnečnými lúčmi odchádzal za svojou rodinou. Bol to on, kto jej matku opíjal, oberal ju o pozornosť, o lásku, o materstvo. Alebo?

Tri roky žila Sára v kolotoči hádok, opileckých výbuchov, ponížení. Otec? Občas zavolať. Občas ju poľutoval. Ale nikdy neurobil nič. Len povedal: „*Matku máš len jednu. Vydrž to.*“

Jedného dňa však matka oznámila, že odchádza na protialkoholické liečenie. Sára plakala. Nevedela si predstaviť, že by ostala sama. Aj keď bola mama prameňom bolesti, bola zároveň jedinou istotou. Známe denno-denné utrpenie bolo znesiteľnejšie ako neznáma realita bez nej. Prosila ju, aby nikam nešla. Aby ostala. Veď to predsa nie je až také zlé...

Ale matka sa rozhodla. A ako svoju poslednú žiadosť poprosila Sáru, aby jej šla kúpiť ešte jednu – poslednú – fľašu vodky. V tých časoch bolo bežné vidieť deti s cinkajúcou taškou a papierikom pre tetu predavačku v ruke. V Säre sa touto požiadavkou niečo zlomilo.

„*Keď po liečení poprosíš o vodku, kúpim ju. A rozbijem ti ju o hlavu.*“

Tri mesiace bez matky boli pre Sáru zároveň utrpením a zároveň zvláštnym poznaním. Zrazu sa ocitla v domácnosti, kde ju ráno čakal teplý čaj, čisté šaty, niekto, kto jej urobil raňajky a učesal vlasy. Vždy sa našiel niekto, s kým si sadla k úlohám, neustále sa jej vypytovali, ako sa má. Netušila, že toto je bežná starostlivosť. Že takto môže vyzeráť domov.

Zlepšila si známky. V škole sa jej darilo. Prvýkrát sa cítila vyspatá. A hlavne sa prvýkrát necítila sama.

Zlom prišiel, keď sa po skončení školského roka presťahovala k ďalšej známej. Tá však nezvládla zodpovednosť. Vyhodila Sáru s tým, že sa o ňu má postarať jej vlastný otec. Do ruky jej vtisli lístok na vlak a už bola na ceste za ďalším sklamaním. Otec ju privítal s tým, že na ňu najbližšie týždne nebude mať čas, dal jej desať eur, pribalil mrazené kura a posadil ju do autobusu. Smer: domov. Ale domov to nebol.

Sára ostala sama. Tri týždne. V opustenom byte, v tichu, ktoré znelo ako výsmech. Kura dala do mrazničky. Zapeniazila si kúpila najnutnejšie. Volala si kamarátky, aby u nej prespávali. Len tak prežila noci bez paniky.

Suseda si všimla, čo sa deje. Pod dverami jej nechávala jogurty a kosti z vývaru – pre psa, s ktorým sa o kosti delila.

Predstavovala si deň návratu. Verila, že príde nová mama. Vyliečená. Dobrý človek, čo sa usmeje, objíma ju a povie: „*Prepáč.*“

Deň predtým s ňou telefonovala. Mama tajila presný čas návratu, no Sára ho odhadla. Prvýkrát sama navarila vývar, obliekla si čisté šaty a bežala cez celé mesto na stanicu. Čakala hodiny. Ale z vlakov, ktoré prichádzali, mama nevystupovala. Sára prebehla na autobusovú stanicu, aby sa uistila, že mama neprišla autobusom. Po štyroch hodinách čakania to vzdala a šla naspäť domov.

Keď sa vrátila domov, otvorili sa dvere a matka sa na ňu vyrútila s krikom: „*Kde si bola?! Prečo si ma šla čakať na stanicu? Hovorila som ti, aby si ma počkala doma! Polievka je masťná a slaná!*“

Sára stála v chodbe, neschopná slova. A v tej chvíli na ňu doľahlo ničivé poznanie. Z liečenia sa vrátila tá istá osoba. Jej oči síce neboli podliate krvou, bola triezva, no so všetkou tou temnotou stále v sebe. Všetky ilúzie sa rozpadli. Všetka nádej sa rozplynula.

No Sára vďaka tým týždňom mimo domova, cudzej starostlivosti, občasnej pochvale a jednoduchým gestám lásky pochopila: život sa dá žiť inak a ona je toho schopná aj bez rodičov.

Rozhodla sa. Už ako dieťa.

Nebude ako oni. Nepôjde tou cestou. Zariadi si vlastné detstvo, inak. Hoci sama.

Matka jej to nikdy neodpustila. Dávala jej pociťovať jej vinu, hádzala jej výčitky, slová ako kamene. Ale Sára išla ďalej.

Paradoxne, ako rástla, ona vychovávala matku. Nie naopak. V očiach rodiny sa z nej stala čierna ovca. Ale práve tá čierna ovca často nesie najväčšiu múdrosť stáda – tú, čo sa nebojí ísť vlastnou cestou.

Nie je to ľahká cesta. Je plná chýb, samoty, strát a pochybností. Ale je to jej cesta.

A možno práve v tom tkvie jej sila.

ČASŤ I

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Úvod

Ako si zachrániť dušu, keď ťa zničili tí, čo ťa mali chrániť

Táto kniha vznikla **na popud našich klientov, členov podporných skupín Nikdy viac, čitateľov, hľadačov pravdy**, ktorí sa chceli vymaniť spod nadvlády svojich narcistických rodičov. Nie preto, že sú nevďační, ale preto, že *sa rozhodli byť poslednou generáciou*, ktorá si túto traumaponesie. Anajmä preto, aby chránili vlastné deti. Pretože to, čo robí narcistický rodič svojmu dieťaťu, sa nezmaže „časom“ ani „zabúdaním“. A áno, *prítomný* narcistický rodič vie napáchať viac zla ako ten neprítomný.

Wayne Warburton z výskumného centra v Austrálii skúmal stovky študentov a ich detstvo. Čo zistil? Že ak ste mali rodiča, ktorý vás ponížoval, nútil sa hanbiť, odmietal napĺňať vaše potreby alebo vám „*len*“ neustále pripomínal, že zlyháte, je dosť možné, že teraz ako dospelí bojujete s úzkosťami, strachom z opustenia, nízkym sebavedomím alebo perfekcionizmom. A hádajte čo? Ak to bol váš otec, tak riziko je ešte vyššie. Ak šlo o matku, pravdepodobne to zasiahlo vaše základné vnímanie seba samého.

Vedci zistili, že viac ako **22 % matiek a 14 % otcov** boli v ich štúdií klasifikovaní ako **toxickí**. A nešlo len o rozvedené alebo neúplné rodiny. Išlo o ľudí a rodiny, ktoré v očiach spoločnosti navonok „*fungovali*“. Ale u nich doma vládol tichý teror.

Pre koho je teda táto kniha?

Pre **dospelé deti toxických rodičov**, ktoré chcú konečne žiť svoj život bez viny. Pre **ľudí, ktorí tušia**, že niečo v ich detstve „nebolo úplne v poriadku“, ale stále sa presviedčajú, že „*ved' všetci to nejako zvládli*“. Pre **rodičov, ktorí nechcú nevedomky opakovať to isté, čo robili ich rodičia**. Pre tých, ktorí sú unavení z toho, že celý život zachraňujú niekoho iného, ale *nikto nezachránil ich*. Pre rodičov detí, ktorí sa snažia navigovať a prežiť kontrarodičovstvo.

Pod'me na to. Bude to jazda. Možno bude trochu bolieť, možno aj oslobodzovať. Ale už na to *nebudete sami*.

1. Kto je toxická osoba?

Alebo prečo sa po niektorých rozhovoroch cítiš ako vycucaná handra z teleshoppingu?

„Je smutné sledovať, ako si človek dokáže skaziť vlastný život aj životy druhých a pritom vôbec nevidí, že zdrojom celej tragédie je on sám a že ju sám neustále udržiava pri živote.“

Carl Gustav Jung
psychiater a psychoterapeut,
zakladateľ analytickej psychológie

Toxická osoba. Už len to slovné spojenie evokuje predstavu niekoho, kto sa ráno namiesto kávy napil Sava original a celý deň šíri okolo seba emocionálne výpary. Ale pokoj, pretože nejde o skutočné toxíny. Hoci radšej by ste asi riskli si k poniektorým z ľudí pričuchnúť, než by ste s nimi mali prežiť ďalších päť minút „konštruktívneho dialógu“ o tom, ako ste ich opäť sklamali a nesplnili ich očakávania, ktoré ste však nikdy nesľúbili naplniť.

Tak teda, čo vlastne znamená, že je niekto toxický? Stručne povedané, je to niekto, kto systematicky ničí vašu energiu, sebahodnotu a niekedy aj zmysel pre realitu. Vie dramatizovať, manipulovať, obviňovať, zneisťovať a konkurovať aj tam, kde sa o nič nehraje. Takáto osoba býva emocionálne nenásytná, pričom jej hlad po pozornosti, uznaní, moci alebo kontrole je ako bezodné vrece. Nie je schopná recipacity, a aj keď sa naoko správa ako „dobrá duša“, kosti si lámu vždy tí druhí, najčastejšie vy.

Rozdiel medzi náročnou a toxickou osobou

Nie každé vyčerpávajúce správanie je hneď toxické. Niekedy ide len o **náročnú osobnosť** – nie preto, že by chcela niekomu ubližovať, ale preto,

že sama nezvláda stres, emócie alebo životné prekážky. Taký človek sa správa impulzívne, reaktívne, vyžadujúco, no zároveň je schopný aj sebareflexie, ospravedlnenia a snahy o pretrvávajúce zmeny, ktoré sú dobrovoľné a nie sú len súčasťou ďalšieho cyklu týrania.

Toxická osoba má naopak tendenciu celý život hrať jednu z rolí: **obet', spasiteľ alebo sudca**. Nikdy nie je vinník. Nikdy nespôsobuje problém. Nikdy nie je zodpovedný. Ak sa niečo pokazí, môžete si byť istí, že za to *určite môžete vy*. A ak nie vy, tak aspoň vaša „*energia*“, vaše „*nastavenie*“, váš „*tón hlasu*“. Aj keď ste práve ticho. A hlavne ste to vy, kto sa stále hrabe v minulosti, aj keď vám bolo ublížené pred dvomi minútami.

Toxický vzorec správania

Toxické správanie má opakujúci sa **vzorec**, ktorý je možný popísať ako zle naprogramovaný softvér, ktorý sa spúšťa vždy, keď dôjde k stresu, frustrácii, konfrontácii alebo pocitu ohrozenia. Medzi typické znaky patrí:

Gaslighting – presviedčanie, že vaše vnímanie reality je nesprávne.

Chronické vyvolávanie viny – za všetko môžete vy, aj za cudzie dávne traumy.

Ovládanie preoblečené za starostlivosť – „*Robím to len pre tvoje dobro.*“

Neschopnosť sebareflexie – „*Prepáč, mylil/a som sa*“ v ich slovníku nenájdete. Ospravedlnenie prichádza len v teatrálnej forme, ak hrozí vyschnutie zdroja, na ktorom sú tak závislí. Väčšinou ho sprevádza veľké gesto, dar, ktorý neskôr použijú ako dlh, ktorý by ste im mali doživotne splácať.

Emočné výkyvy – od zbožňovania po ignoráciu v priebehu hodiny.

Áno, takéto správanie sa môže prejavovať kdekoľvek: v rodine, v partnerstve, na pracovisku či medzi priateľmi. Ak vám niekto opakovane berie pokoj, istotu a dôveru v seba, nie je to „*problém v komunikácii*“. **Je to forma emocionálneho zneužívania.**

A čo ľudia s poruchou osobnosti?

Otázka, ktorú dostáva každý terapeut minimálne raz za týždeň: „**Sú všetci ľudia s poruchou osobnosti toxickí?**“

Odpoveď je jednoduchá aj komplikovaná zároveň: **áno a nie preto, že by chceli, inak nevedia a nechcú vedieť**. Je to preto, že ich obranné mechanizmy, ktoré kedysi slúžili na prežitie v náročnom prostredí, dnes fungujú ako emočné tornádo v krehkých vzťahoch. Môžu byť očarujúci, citliví, empatickí, no vždy len dovtedy, kým sa necítia ohrození. Vtedy nastupuje ich vnútorný autopilot, ktorý nerozlišuje medzi láskou a kontrolou, medzi hranicami a odmietnutím.

Znamená to, že **ich štýl vzťahovania sa môže byť pre druhých toxický**, aj keď nechceme. Práve preto je síce dôležité ich chápať, ale ešte dôležitejšie je vedieť sa chrániť a strániť sa ich.

Toxickosť môže pochádzať z traumy, z poruchy osobnosti, z emočnej nezrelosti alebo jednoducho z toho, že niekto nikdy nebol vedený k sebareflexii. Je jedno, čo je príčinou, dôležité je toxické správanie rozpoznať, prestať ho ospravedlňovať a naučiť sa nastaviť si hranice. Život nie je výcvikový tábor na odolnosť. Je to priestor, v ktorom máš právo dýchať slobodne a cítiť sa bezpečne.

Narcistickí rodičia často neubližujú priamo, ale cez jemné psychologické manipulácie, ako sú kontrola, ignorovanie potrieb, emočná záťaž. Dieťa si môže dlhodobo nieť pocit, že nie je dost' dobré. Rodič manipuluje realitu tak, aby vyzeral ako hrdina alebo obeť a dieťa sa učí hrať rolu podľa jeho momentálneho emočného rozpoloženia a správania, ktoré sa menia častejšie ako trendy na sociálnych sieťach. Takéto dieťa toxického rodiča je dokonalé, poslušné, potláča svoj hlas a seba samého. Narcistický rodič rozhoduje o všetkom, napríklad o záľubách, smerovaní, správaní dieťaťa. Dieťa stráca kontakt so svojím vnútorným hlasom, čo si často nesie do dospelosti. Výsledkom je pocit, ktorý je možné popísať ako „*neviem, kto vlastne som*“ a s ním spojené nízke sebavedomie a potreba externej validácie, teda vonkajšieho schvaľovania vlastných rozhodnutí. Prítomný je aj vnútorný chaos, ktorý sa prejavuje ako nerozhodnosť, zmätenosť v identite, problémy s dôverou vo vzťahoch, pocity viny, hanby alebo úzkosti pri prejavení vlastných potrieb.

2. Poruchy osobnosti skupiny B – narcizmus, HPO, antisociálne prvky poruchy osobnosti skupiny B

Skupina B? Znie to ako trieda z chémie, že? Ale kdeže, toto sú tí „zábavní“ ľudia, čo dokážu rozvrieť každú večeru, zničiť každú konverzáciu a rozbiť vaše srdce - s gráciou hodnou odovzdávania Oscarov.

Do tejto skupiny spadajú štyri klasické poruchy: **narcistická, histriónska, anti-sociálna a hraničná**. No u toxických ľudí nemusí ísť len o jednu diagnózu, pretože kombinácie diagnóz sú tu hitom sezóny a dajú sa elegantne vymiešať s inými duševnými poruchami. Výsledok? Explózia chaosu v ľudskej podobe.

Diagnóza? Iba psychiater, či klinický psychológ s nervami z ocele a trpezlivosťou matky Terezy by vám mohol dať definitívnu odpoveď. Potrebujete testy, rozhovory a kopu času. A ešte viac odvahy.

Terapia? Ak ste už niekoho takého dotiahli hoci len na jedno sedenie, tak ste superhrdina. No pozor, poruchy osobnosti liečiteľné **nie sú**. Liečia sa v kremačnej peci. Potápajúcu sa výletnú loď neopraviš leukoplastom. A nie, v tomto prípade sa snaha necení. Necení - možno. Zaplatíš stratou identity, finančným dnom a sociálnou samovraždou.

Ak ste sa pokúsili zachrániť vzťah s niekým, kto má tieto poruchy, zrejme ste už vyskúšali aj párovú terapiu. Gratulujem k odvahe, ale, bohužiaľ, skúsenosti hovoria jasne: **nič z toho nefunguje**. Často to dopadne ešte horšie, osoba s poruchou osobnosti „magor“ sa rozbehne ako PR agent vo vlastnom seriáli: triangulácia, smear campaign a ešte získa aj nové nápady a presné návody, ako vás dôslednejšie a účinnejšie dotýrať. Samozrejme terapiu hradíte vy.

A čo ľudia s „len“ narcistickými črtami? Áno, aj to existuje. Mnohí vyrastali

s toxickými rodičmi, iní si tieto črty osvojili pri samoliečbe alkoholom, drogami alebo ovocičkom v rohu lokálneho šenku.

Pre nás, obyčajných smrteľníkov, stačí vedieť, že *ich verzia reality je čistá sci-fi*. Diagnóza nie je nutná. Ak cítite, že niečo nehrá, tak asi fakt nehrá. Vaše pocity sú v poriadku.

Zdravé fungovanie osobnosti sa prejavuje predovšetkým uvedomením si seba samého ako jedinečnej bytosti a schopnosťou udržiavať a rešpektovať zdravé hranice. Osoba so zdravou osobnosťou dokáže presne hodnotiť samú seba a tolerovať aj regulovať množstvo emócií. Vie si stanoviť rozumné ciele a správať sa podľa štandardov. Dokáže dať zmysel svojim skúsenostiam a presne chápe motívy a skúsenosti iných ľudí, pričom dokáže porozumieť ich perspektívam, aj keď s nimi nesúhlasí. Takáto osobnosť sa vyznačuje schopnosťou sebareflexie a udržiavania viacerých trvalých vzťahov.

Avšak koľko ľudí sa vymyká tejto definícii? Koľko „*magorov*“ behá po svete? Podľa oficiálnych štatistík (napríklad Cleveland Clinic) sa **narcistická porucha osobnosti vyskytuje u 0,5 – 5 % populácie**. Ak si k tomu predstavíme ešte ľudí s narcistickými črtami, emočne nestabilných a nevyzretých jedincov bez sebareflexie, sme na 20 %. Takže ak máme na Facebooku dvesto priateľov, približne štyridsať z nich má schopnosť obrátiť náš život hore nohami.

Online zoznamky? Hotové safari. Roky nemeniace sa tie isté tváre, ktoré číhajú na novoprijatých členov, ktorí ešte netušia a s naivnou predstavou o romantickej láske a spriaznenej duši skáču na lep ľudom, ktorí sa nemenia. Menia len obete a občas profilovku. Prečo? Lebo online sa vytvára dokonalé alter ego oveľa jednoduchšie ako v skutočnom živote. Dostanú vás na sladké reči, dokonale vyšperkovanú predstavu o tom, kým by mohli byť a vy si ani nevšimnete a už sa veziete v ich manipulačnom kolotoči.

2.1 Antisociálna porucha osobnosti

„Kardinálnym rysom antisociálnej poruchy osobnosti je neschopnosť prežívať skutočný vnútorný pocit viny, a s tým spojený nedostatok starostlivosti o druhých.“

Salman Akhtar

psychiater

Poznáte niekoho, kto pôsobí charizmaticky, vie rozprávať ako herec z reklamy na poistenie, ale zároveň klame, kradne, manipuluje a je mu úplne jedno, ako sa cítite? Gratulujem, možno ste stretli antisociála.

Títo ľudia sa navonok javia ako OK, niekedy sú dokonca šarmantní. Ale vnútri? Fungujú v režime úplnej prázdnoty, bez stopy empatie, bez náznaku súcitu, bez tieňa výčítiek. **Zákony sú pre nich tipy, nie pravidlá.** Majú sklony k násiliu, drogám, neustálemu hazardu so životom (a peňaženkou iných), neudržia si prácu ani stabilitu.

Medzi antisociálmi máme dve top kategórie:

- **Psychopati:** Precízne, chladné, manipulatívne bytosti. Emócie skôr hrajú, než cítia. Napodobňujú reakcie iných ako papagáj s WiFi. Ich nebezpečenstvo tkvie v tom, že sú neuveriteľne šikovní vo vytváraní ilúzií.
- **Sociopati:** O niečo impulzívnejší a menej vypočítaví. *Tupelá.* Vedia sa naviazať na zdrojovú osobu, no nemení to nič na tom, že ignorujú normy, pravidlá a majú temperament venezuelskej hviezdy telenoviel

Odkiaľ sa to berie? Trauma, týranie, zanedbávanie v detstve, A áno, **takmer polovica väzňov trpí touto poruchou.** Nezačína sa to po dvadsiatke, pretože prvé príznaky bývajú už v puberte. Teda ak tvoje tínedžerské dieťa podpálilo garáž susedom, možno to nie je len fáza.