TOXICKÉ VZTAHY V NAŠEM ŽIVOTĚ

PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Pavlína Rasochová



GRADA®

Ráda bych poděkovala svým milovaným dětem a blízkým za jejich lásku, podporu a trpělivost.

TOXICKÉ VZTAHY V NAŠEM ŽIVOTĚ

PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Pavlína Rasochová



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*
Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

Mgr. Pavlína Rasochová

Toxické vztahy v našem životě

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 692. publikaci

Redakce a korektury Barbora Babiánková
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 168
Vydání 1., 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2026
Cover Illustration © Antonín Plicka, 2026

ISBN 978-80-271-8651-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-8650-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-5964-2 (print)

Obsah

Úvod 7

Kapitola 1: Co je toxický vztah? 11
Definice a charakteristika toxického vztahu 11
Rozdíl mezi zdravým a toxickým vztahem 12
Typické znaky a varovné signály toxického vztahu 16

Kapitola 2: Profil toxického člověka a jeho oběti 28
Jaký je rozdíl mezi člověkem s narcistní poruchou osobnosti a člověkem s narcistním chováním? 28
Jak poznat toxického člověka a to, jestli žijete v toxickém vztahu? 32
Psychologie oběti: vlivy a důsledky, proč je těžké toxické vztahy opouštět? 32

Kapitola 3: Dopady toxických vztahů na naše zdraví 36
Psychické zdraví: úzkost, deprese, posttraumatická stresová porucha 36
Sociální a ekonomické důsledky toxického zacházení 41

Kapitola 4: Primární toxická rodina 44
Zdravé rodinné prostředí 44
Specifika toxického rodinného prostředí 46
Rodinné vazby a vzorce chování v toxické rodině 47
Dopad vlivu toxického rodinného prostředí na naši dospělou budoucnost a vztahy 57
Příběh Richarda z terapeutické praxe 61
Otázky k zamyšlení 81

Kapitola 5: Toxické vztahy v partnerství 82
Zdravý partnerský vztah 82
Typické znaky toxického partnerství 86
Jak takový vztah začíná, pokračuje a je ukončen? 95
Jak konec takového vztahu prožíváme? 101
Příběh Evy z terapeutické praxe 105
Otázky k zamyšlení 122

Kapitola 6: Toxické vztahy v přátelství 123
Zdravé přátelství 123
Typické znaky toxického přátelství 125
Pochopení a změna přátelského vztahu 126
Příběh Sofie z terapeutické praxe 127
Otázky k zamyšlení 135

Kapitola 7: Toxické vztahy na pracovišti 136
Zdravé pracovní prostředí 136
Co je *bossing* a *mobbing* a jak se projevuje? 137
Jak rozpoznat toxické pracovní prostředí a jaké jsou jeho dopady na naše zdraví? 138
Co mohu udělat, jaké mám možnosti? 140
Příběh Moniky z terapeutické praxe 140
Otázky k zamyšlení 145

Kapitola 8: Proces ukončování toxických vztahů 146
Porozumění, pochopení, přijetí, odvaha a síla 146
Pocity, které prožíváme a se kterými bojujeme 148
Konec iluze a život v přítomnosti „tady a teď" 150
Převzetí odpovědnosti za svůj život 151

Kapitola 9: Cesta ke změně a uzdravení z toxických vztahů 153
Změna vztahu sama k sobě 153
Nastavení hranic ve vztazích 154
Podpora rodiny a přátel 155
Psychoterapie a odborná pomoc 156

Kapitola 10: Život po toxickém vztahu 159
Co nás toxické vztahy mohou naučit o sobě a druhých? 159
Jak pozitivně čerpat ze získaných zkušeností ve vztahu k sobě a druhým? 160
Péče o duševní zdraví 161
Jak tvořit a pečovat o zdravé vztahy? 162

Závěr 165

O autorce 167

Úvod

Každý z nás si přeje prožívat harmonické vztahy v rodině, do které se narodil, najít si laskavého partnera, se kterým může založit rodinu, a sdílet s ním běh let v lásce a porozumění. Čerpat v takovém naplňujícím partnerském vztahu sílu a podporu i v době, kdy život přináší náročné a těžké situace, které k němu nevyhnutelně patří. Dělat smysluplnou práci v klidném a podporujícím pracovním prostředí, které umožňuje rozvíjet naše profesní dovednosti. Mít práci, za kterou jsme náležitě ocenění a která vede k naplňování našich potřeb a snů v běžném osobním životě i v rámci rodiny a přátelských vztahů.

Bohužel ne každý má takové štěstí, aby žil harmonické a zdravé vztahy již od počátku své existence. Narodí se do rodiny, která z nějakého důvodu neposkytuje dítěti nezbytné stabilní a bezpečné prostředí, ve kterém se může cítit přijímané, milované, podporované, chvályhodné a respektované. Sami rodiče i prarodiče žijí toxické vztahy a tím poskytují dítěti nezdravé vzorce chování, komunikace a myšlení. Dítě se učí pozorováním, napodobováním a přejímáním těchto způsobů fungování a to ovlivňuje jeho další psychický, emoční a sociální vývoj. S takto převzatými a naučenými vzorci se začne dítě vztahovat samo k sobě, druhým lidem i ke světu. Tak je dítě formováno do svého následného života a začíná cyklické opakování nezdravých vztahů, které prožívá.

Ano, jsme formováni rodinou a prvními vztahy, které jako děti potřebujeme k našemu přežití a růstu. Jsme již od začátku našeho života ovlivněni tím, do jaké rodiny se narodíme a jaké vztahy se v ní žijí. O svém dětství a dospívání nerozhodujeme. Ale jednoho dne nastane dospělost a možnost změnit vše, co je naučené a co nám blokuje svobodné a autentické prožívání vlastního života. Převzetím plné odpovědnosti za svůj život a opuštěním starého, známého a nezdravého se můžeme vydat na cestu, kterou si začneme tvořit sami s největším ohledem a láskou ke svému jedinečnému bytí.

Záměrem této knihy o toxických vztazích, které zažíváme v původní rodině, partnerství, přátelství a na pracovišti, je otevření se hlubšímu porozumění zraňujících a závislostních vztahů, pochopení širších souvislostí, náhledů možností, které vedou k osvobození, odvaze a nakonec i jasnému rozhodnutí k ukončení opakovaného prožívání toxických vztahů. Může pomoci na cestě k uzdravení, tvoření zdravých vztahů, které jsou založeny na lásce, přijetí, respektu, otevřené komunikaci, blízkosti a důvěře, péči o ně.

Kniha vznikla jak na základě mých osobních zkušeností, tak i zkušeností z dlouholeté psychoterapeutické praxe s klienty, kterým jsem oporou v různých etapách prožívání nebo spíše přežívání jejich životů v toxických vztazích.

Pro opuštění toxického vztahu a následnou cestu ke svobodnému životu je v prvé řadě důležité osvobodit se od neustálé snahy pochopit druhé, proč nám to dělají, proč nám ubližují, zraňují nás, ponižují, urážejí, kontrolují, podvádějí, manipulují námi… Je nutné přestat hledat logiku v jejich chování, neustále je omlouvat a věřit v zázrak prozření a nápravu chování toxického člověka. Potřebujeme porozumět tomu, proč to druhým dovolujeme. Proč máme pocit, že je s námi něco špatně, že si nezasloužíme lásku druhých. Proč nejsme pro druhé dost dobří, i když se tak moc snažíme, zahrnujeme je láskou, podporou, naplňujeme jejich potřeby a stále to nestačí, abychom aspoň něco málo z toho dostali zpět. Akceptovat skutečnost, že nikoho druhého změnit nemůžeme, pokud on sám nechce a je přesvědčený o tom, že jeho jednání a chování je správné. A věřte mi, že toxický člověk je o své pravdě nezpochybnitelně přesvědčený.

Toxický člověk vždy útočí záměrně a cíleně na vaše sebevědomí, sebehodnotu a sebeúctu. Jeho cílem je vás využít, zničit a pak odhodit, v tom je jeho logika. Proto jedinou cestou a možností změny jste vy sami. Vy jste pro sebe ti nejdůležitější. Jen vztah, který máte sami se sebou, je možné změnit od základu. Často nevědomě žijeme falešnou představu o sobě samém. Kořeny tohoto přesvědčení spadají do našeho dětství a dospívání a my je dál automaticky následujeme. Tuto představu je potřeba vystavit

kritické analýze, je potřeba odhodit vše, co s vámi nesouzní, pochopit naučené vzorce chování, které žijete. Důležité je učinit rozhodnutí, kým se chcete stát a jaké vztahy chcete žít k naplnění autentického života.

V toxických vztazích žijí vždy lidé, kteří jsou velice citliví, empatičtí, soucitní, nápomocní druhým. Jde jim převážně o blaho těch druhých a věří, že takto vypadá pravá láska. Pokud od druhých nedostávají zpět to samé, jsou přesvědčeni o tom, že si nic lepšího nezaslouží. Nejsou prostě dost dobří.

Takové nezdravé vztahy se opouští velice těžce a někdy i velice dlouho. Odcházíme rozbití na milion kousíčků, zranění na nejhlubší úrovni, nevěříme si, jsme zoufalí a často se u nás objeví psychické i fyzické zdravotní problémy. Období po odchodu ze vztahu není jednoduché, ale nebude trvat věčně. Skrze porozumění a odvahu ke změnám, které uděláte, se vrátí do vašeho zraněného života mnohem kvalitnější a láskyplnější bytí. A vy budete jeho tvůrcem, pečovatelem a uživatelem. Naučíte se být k sobě laskaví, přijímající a sami sobě odpouštějící. Dovolíte si být stále lidmi empatickými, soucitnými a laskavými k druhým, ale s jasně nastavenými hranicemi. Budete žít zdravé vztahy, aniž byste se v nich ztratili, a tvořit je vždy s ohledem na zachování vlastní sebehodnoty. O tu budete pečovat a posilovat ji, ať už ve vztahu s druhým budete, nebo ne.

Cesta ke změně je proces, který vyžaduje odvahu, sílu a trpělivost, ale má smysl. Možná se vám zdá, že hodně ztratíte, ale věřte mi, že mnohem a mnohem více na této cestě získáte, především to nejdůležitější: sami sebe!

Možná v této knize nenajdete pro vás zcela nové informace, při čtení však nikam nespěchejte. Knihu jsem doplnila o příběhy ze své terapeutické praxe, ve kterých se možná někteří z vás najdou, aniž bychom se někdy potkali. Pro to je jednoduché vysvětlení: toxičtí lidé málokdy bývají nějak kreativní a všichni opakují podobné strategie manipulativního a zneužívajícího chování a jednání. A to je pro nás dobré. Když totiž jejich podobné strategie pochopíme, rychle je odhalíme, poznáme, s kým máme tu čest, a už do takových vztahů vstupovat nebudeme.

Pod některými kapitolami naleznete pár otázek k zamyšlení, dopřejte si čas na prozkoumání vaší minulosti, přítomnosti, pocitů a činů. Zkuste si na ně co nejkonkrétněji odpovědět. Abyste mohli něco změnit, potřebujete tomu nejdříve porozumět a pochopit sami sebe. Následně si položte otázku: „Jak to mohu a chci změnit? Co má být tou změnou?" Vaše slova a potřeby pak zkoušejte proměnit v činy, znovu a znovu.

Ať se vám na vaší cestě k laskavějšímu pojetí „Já" a tvoření zdravých vztahů daří! Vy za to stojíte a nikdo jiný to za vás neudělá!

S úctou

Pavlína Rasochová

Kapitola 1

Co je toxický vztah?

Na světě není člověka, který by se v nějaké fázi života nesetkal s jednáním toxického člověka. Pokud jste se s takovým člověkem potkali až v rámci pracovního prostředí, mohu vám poblahopřát: pravděpodobně jste měli uvědomělé rodiče, kteří vás vychovávali s dostatkem lásky a přijetí, respektovali vaši individualitu, naučili vás žít a pěstovat vaši sebelásku a sebedůvěru a předali vám schopnost tvoření vlastních hranic vůči druhým lidem. I vědomí toho, jak jsou tyto hranice v životě důležité. Tato kapitola je zaměřená na definování toho, co je a není toxický vztah, jak jej rozpoznat a jaké typické znaky se v něm objevují.

Definice a charakteristika toxického vztahu

Toxický vztah je takové soužití, ve kterém je otevřeným nebo skrytým způsobem, mnohdy dlouhodobě a systematicky, narušována psychická, emoční a někdy i fyzická pohoda a vyrovnanost druhého člověka. Toxický člověk záměrně svým manipulativním a zneužívajícím způsobem poškozuje sebevědomí a sebeúctu druhého, aby tak nasytil své egoistické potřeby a získával nad ním moc. Užívá si svoji kontrolu a ponižováním buduje nezpochybnitelný, falešný obraz své výjimečnosti.

Toxický člověk bývá často inteligentní, charismatický, úspěšný v tom, co dělá. Na veřejnosti je často vnímán jako dokonalý a podporující partner, skvělý rodič, kamarád, kolega, který vyzařuje dobrou náladu,

je nápomocný, empatický, jeho energie je až magneticky přitažlivá pro druhé.

To, co je prezentováno ven, však vůbec neodpovídá tomu, co se děje uvnitř toxického člověka. Jeho opravdové nastavení není zdaleka tak pozitivní, jak se zdá. V blízkém a dlouhodobém vztahu se takový člověk projevuje velice negativně, všechny kritizuje, obviňuje je ze své špatné nálady, bývá často podrážděný, emočně nestabilní, vytváří dusnou atmosféru. V domácím prostředí jeho naštvanost ovlivňuje všechny, kdo jsou v jeho blízkosti.

Toxické vztahy nás mohou provázet napříč naším životem. Jsou vztahy, o kterých nerozhodujeme – můžeme se například narodit do rodiny, která je toxická a ta pak ovlivní náš další život skrze vnímání toho, co je a co není ve vztazích normální. Vybíráme si přátele či partnera na základě nezdravých naučených vzorců ze svého dětství a dospívání. Toxické vztahy můžeme zažít i na pracovišti: svým vstupem do pracovního prostředí se stáváme součástí vztahů, nerozhodujeme však o jejich kvalitě, rozhodli jsme se jen přijmout určitou pracovní pozici.

Naše dlouhodobá přítomnost v jakémkoliv toxickém vztahu má silný a někdy až destruktivní vliv na naše psychické a fyzické zdraví. Kde je nemoc, je však i možnost uzdravení. Je to cesta, která vede k zotavení našeho pošramoceného sebevědomí. Proces, během kterého tvoříme vlastní život s důvěrou a respektem ve své vlastní schopnosti dělat vědomá rozhodnutí, uzdravujeme nejdůležitější vztah, který máme sami se sebou, a rozvíjíme vztah s druhými na základě úcty, respektu, lásky a svobody.

Rozdíl mezi zdravým a toxickým vztahem

Abychom dokázali poznat, zda žijeme s druhými zdravé, nebo toxické vztahy, je zapotřebí vědět, jak zdravý vztah vypadá, jaké jsou jeho klíčové znaky.

Ve zdravém vztahu, ať s rodiči, sourozenci, přáteli, nebo partnerem, zažíváme převážně klid, radost, porozumění. Je tam vzájemné dávání a přijímání. Je v tom nějaká opravdovost, uvolněnost, otevřenost. Je v tom soulad. To, co je myšleno a řečeno, je zároveň uskutečněno v činech. Není v tom rozpor. Můžeme být autentičtí, tak jsme i přijímáni a takto přijímáme autenticitu a jedinečnost toho druhého.

V takovém vztahu je nám celkově dobře, i když nemusíme zrovna zažívat úžasné období, nebo se necítíme dobře a potřebujeme být sami, stále vnímáme, že je příjemné sdílet náš život s někým druhým.

Zdravý vztah není samozřejmostí. Je spojením cest dvou zdravě smýšlejících lidí, kteří toto společné putování tvoří a pečují o něj rovným dílem. Přítomnost druhého v našich životech a společný vztah je vnímán jako bonus nebo dar na vlastní jedinečné cestě životem. Ve vztahu, který tvořím s druhým, je umožněn osobní a individuální růst.

Bez laskavého, přijímajícího a odpouštějícího vztahu, který máme zakořeněný v sobě jako výraz sebelásky a sebeúcty, nemůžeme vytvořit stabilní a láskyplný vztah s druhými. Mnohdy musíme nejdříve uzdravit svá emoční zranění, než jsme připravení vstoupit do společného vztahu.

Do zdravého vztahu také vstupují občasné hádky, vyjasňování postojů a hranic. Konflikt je rovněž druh otevřené komunikace a nemusíme se ho bát. Nemůže ohrozit náš vztah, pokud si vše později bez rozbouřených emocí umíme dovysvětlit, pochopit téma a reakci druhého, najít řešení a cesty k porozumění a neopakování něčeho, co druhého mohlo zranit nebo co zranilo nás samotné.

I netoxické vztahy mohou vést k rozpadu, který je bolestivý, avšak není ničím nezdravým. Z partnerství vyprchá láska, přestane fungovat intimita, změní se naše plány, kamarád se odstěhuje a fyzická vzdálenost ovlivní emoční blízkost a možnost komunikace, opustíme práci a kolektiv, ve kterém jsme se cítili dobře, a naše cesty se tímto rozejdou.

Ve vztahu jsou vždy dva, kteří ho tvoří a pečují o něj. Každý má odpovědnost za rovný díl společného vztahu. Pokud v soužití něco přestane

fungovat a my využijeme všechny možnosti ke změně v rámci svého podílu odpovědnosti, ale ten druhý na své části odpovědnosti nijak nepracuje, máme plné právo ze vztahu odejít. I zdravý vztah se může vyčerpat a pak je zdravé ho ukončit a jít dál.

Rozchody jsou součástí našich životů a jsou v pořádku. Pokud nám vztahy přestávají dávat smysl a naplnění, stanou se brzdou v našem růstu, nebo se změní hodnoty, které byly dříve nahlíženy jako společné, je někdy nezbytné ukončit něco, co bylo v našem životě zdrojem radosti v prožívané přítomnosti, avšak budoucnost takového vztahu by byla možná jen prostřednictvím velkých kompromisů a sebeobětování. A pokud máme zdravý vztah sami se sebou, který je ukotven v našem sebevědomí a sebeúctě, najdeme odvahu a sílu takový vztah i přes velkou bolest uzavřít, vybereme si svobodu a tu dopřejeme i druhému.

Co je ve zdravém vztahu podstatné:

1. Vzájemný respekt, akceptace, podpora

Ve vztahu k sobě nehledáme identické dvojče, to by byla dost nuda. Naopak – vztah je možností osobního růstu skrze odlišnosti druhého. Ve vztahu se učíme porozumět jinakosti pohledu druhého na svět, což může být velice inspirující pro náš osobní růst. Jeden druhého můžeme podporovat k naplnění svých snů a plánů, byť naše sny jsou rozdílné, mohou být žité vedle sebe, aniž by to narušovalo náš společný život.

2. Otevřená komunikace

Ve vztahu můžeme bez obav z kritiky, nesouhlasu, zlehčování či posměchu sdílet otevřeně svoje pocity, potřeby, touhy, sny a obavy. Vzájemně si naslouchám, nehodnotíme sdělení druhého, nedáváme nevyžádané rady a řešení. Poskytujeme to, o co partner žádá. Akceptujeme ho, i když něčemu nerozumíme nebo máme na věc odlišný názor, respektujeme jeho prožívání a postoj, hledáme společné řešení a rady udílíme jen tehdy, když nás o ně požádá.

3. Empatie a porozumění
Ve vztahu prohlubujeme a učíme se větší empatii vůči druhému; obzvláště pokud nemáme stejné prožité zkušenosti, nesdílíme ve svém životě totožné obavy, hledáme cestu empatického porozumění a vzájemné akceptace pro prožívání toho druhého. Životy, které jsme žili před naším vztahem, mohou být rozdílné na různých úrovních, přesto můžeme tvořit něco krásného a naplňujícího v našem společném vztahu.

4. Zdravé hranice
Ve společném vztahu je stále místo pro individuální potřeby naše i druhého. Vztah je založen na možnosti „být sám sebou a zároveň s druhým". Takové hranice, ve kterých můžeme dělat svoje individuální aktivity, věnovat se svým zájmům a pečovat o jiné vztahy, vnímáme jako obohacující, nikoliv jako ohrožující.

5. Společný zájem a spoluodpovědnost za vztah
Oba stejným dílem tvoříme náš vztah a pečujeme o něj. Společně rozhodujeme o významných i jiných úrovních, které spoluvytváří naše „my". Pokud něco vnímáme odlišně, učíme se dohodnout tak, aby mezi námi byl soulad v rámci našeho vztahu a ani jeden neměl pocit, že něco musel obětovat.

V toxickém vztahu zažíváte vše možné, jen ne klid a spokojenost. Je to jako jízda na horské dráze a vy si ve finále už jen přejete, ať to skončí a prožíváte klid. Takový vztah je plný zvratů, výšin a pádů, přijetí a odmítnutí, blízkosti a zatracení, podpory a ponížení, euforie a zoufalství.

Toxický vztah je naplněn konflikty, které nikdy nevedou k oboustrannému příměří, dohodě a řešení. Nikdy nevíte, na čem jste, protože jste neustále vystavováni kritice, hodnocení, manipulaci a kontrole. Musíte být stále k dispozici, ale blízkost druhého máte za odměnu podle toho, jak splňujete jeho požadavky a potřeby. Vaše potřeby však nejsou nijak reflektovány. Prožíváte frustraci, pocity viny, strach, úzkost, nejistotu.

Přitom jen toužíte po lásce, porozumění a troše blízké pozornosti. Přáli byste si aspoň zlomek toho, co dáváte a poskytujete druhému, zpět. Chcete toho příliš? Jste tak přehnaně nároční?

Když se rozhodnete vztah ukončit, vše se zázrakem změní. Nenechají vás jen tak odejít, dají vám na malou chvíli to, po čem jste tak toužili a co vám bylo opakovaně odpíráno. Trvá to však pouze krátce, pak se vše vrátí do starých kolejí a začíná to znovu a znovu.

Typické znaky a varovné signály toxického vztahu

Varovné signály se vzájemně prolínají a vyvolávají ve vás nejistotu a zpochybnění, zda se to opravdu děje. Opakovaně hledáte omluvu pro takové chování a jeho porozumění, nedokážete přijmout závažnost jednání toxického člověka. Je pro vás těžké smířit se s tím, že jste obětí toxického vztahu.

1. Nedostatek respektu a empatie
Partner nerespektuje vaše hranice, názory, čas, který potřebujete pro své vlastní aktivity, přátele, rodinu, odpočinek, ani prostor, ve kterém potřebujete být sami se sebou. Nemá pochopení pro vaše emoční prožívání, není citlivý vůči vašim potřebám a snižuje hodnoty, které jsou pro vás v životě významné. Vaše potřeby ignoruje nebo zlehčuje. Vaše snahy o nastavení snesitelných hranic a vysvětlování vašich pocitů stále selhávají a jsou dehonestovány.

2. Manipulace
Upřímně, každý z nás někdy v životě manipuloval, aby dosáhnul nějakého zisku. Jsme si této manipulace vědomi a mnohdy se za ni stydíme,

nebo jsme si vědomi toho, že jsme něčeho dosáhli tímto jednoduchým způsobem. I děti často manipulují ve snaze něco získat nebo se něčemu vyhnout.

Toxický člověk však manipuluje téměř neustále, využívá různé manipulační techniky tak, aby nad vámi získal kontrolu. Za každých okolností staví své vlastní zájmy nad zájmy a potřeby druhých. Je ve své manipulaci tak dobrý, že si mnohdy nejste jistí, zda je to skutečně manipulace, nebo vy jste to celé špatně pochopili.

Manipulace toxického člověka bývá tak precizní a rychle se proměňující, že se v tom začnete ztrácet. Často probíhá na skryté úrovni, takže opravdový náhled na toxický vztah a uvědomění všech nebezpečných manipulací získáte až s odstupem času. Pokud toxického člověka konfrontujete s tím, že vámi nečestně manipuluje, půjde hned do obrany, nebo útoku. Vše hravě otočí proti vám a vy z takového rozhovoru odcházíte více nejistí, zpochybnění nebo zranění.

Emocionální vydírání a vyčítání je jednou z takových technik. Toxický člověk si je vědom vaší citlivosti a vnímavosti – pravděpodobně jste na takovou emocionální manipulaci již navyklí ze svého dětství. Takový člověk ve vás neustále vyvolává pocit viny tak, aby dosáhnul svého. Snaží se vás přesvědčit, že jste málo vděční, nevážíte si toho, co kdy pro vás v minulosti udělal.

Manipulativní člověk získává pozornost a zisk tím, že zneužívá vašeho soucitu a snahy vyhovět potřebám druhých. Váš rodič vám může v dospělosti vyčítat to, co pro vás udělal, abyste mohli studovat, co musel obětovat, abyste byli tam, kde jste, a vy teď ani nemáte čas, abyste za ním přijeli, zavolali mu. Vyčítá vám, že o něho nemáte zájem, že si takové chování od vás nezaslouží. Vyvolává ve vás pocity viny a studu. Přesvědčuje vás o tom, že jeho spokojenost je vaší odpovědností a váš nezájem je zdrojem jeho frustrace a úzkosti. Podléháte této manipulaci a snažíte se vyhovět všem na úkor svých potřeb a možností. Pamatujte na to, že nikomu nejste nic dlužni. Pokud pro vás kdokoliv něco udělal, udělal to, protože chtěl, on sám rozhodoval o tom, zda to udělá, či nikoliv.