

Toxickí ľudia

Psychopatia, narcizmus,
manipulácia

Ako ich rozpoznať
a brániť sa
ich vplyvu



Leanne ten Brinke

Leanne ten Brinke
a Seth Schulman

Toxickí ľudia

**Psychopatia, narcizmus,
manipulácia**

*Ako ich rozpoznať
a brániť sa ich vplyvu*



EASTONE BOOKS

POISONOUS PEOPLE

Copyright © 2026 by Leanne Marie ten Brinke

Slovak edition © 2026 by Eastone s.r.o.

Z anglického originálu *POISONOUS PEOPLE* vydaného
vydavateľstvom Simon & Schuster preložila Monika Kaliská.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books.

www.eastonebooks.com

Translation © 2026 Ing. Monika Kaliská

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-801-7

Podpísaný výtláčok – pre Dana.

Obsah

Poznámka pre čitateľov	IX
Úvod	XI
1 Definícia temných osobností	1
2 Cena za pár zlomyseľných jedincov	23
3 Ako sa šíri jed	41
4 Ako rozpoznať temnú osobnosť za menej ako desať sekúnd	60
5 Dočasne hrozné	82
6 Mám zostať, alebo mám odísť?	100
7 Sedem pravidiel zvládania toxických ľudí	121
8 Problém je vo mne, to ja	143
Epilóg	167
Poďakovanie	173
Poznámky	175

Poznámka pre čitateľov

V tejto knihe hovorím o skúsenostiach ľudí, ktorí utrpeli ujmu v dôsledku interakcie s temnými osobnosťami. Z dôvodu ochrany súkromia a z právnych dôvodov som zmenila mená ľudí, ktorých sa to týka, a tiež akékoľvek identifikačné údaje. Všetky príbehy sú však skutočné a vychádzajú z telefonických a videorozhovorov, ktoré som viedla v rokoch 2023 a 2024.

Úvod

V New Yorku v roku 1959 zatkli mladého Kanadana menom Clive Michael Boutilier za údajný trestný čin sodomie so sedemnásťročným chlapcom. Boutilier sa prisťahoval do Spojených štátov štyri roky predtým, keď mal dvadsaťjeden rokov. Hoci sa o jeho živote veľa nevie, dôvody jeho emigrácie boli zrejme ekonomické: vyrastal na farme v Novom Škótsku a jeho život bol zrejme natoľko ťažký, že musel ako tínedžer odísť zo školy, aby živil svoju rodinu. Úlohu mohla zohrať aj rodinná dynamika. Boutilierovi rodičia sa rozviedli a jeho matka a nevlastný otec žili v Spojených štátoch, ako aj iní jeho príbuzní. Nech už to bolo akokoľvek, Boutilier po príchode do Spojených štátov viedol pokojný život. Údajne sa usadil so svojím partnerom v Brooklyne, pracoval ako údržbár, chodil do kostola a často chodil hrať bowling.¹

Obvinenia zo sodomie boli zmiernené a nakoniec stiahnuté, ale zmenili Boutilierov život. O niekoľko rokov neskôr, v roku 1963, keď podal žiadosť o americké občianstvo, sa počas pohovoru s imigračným úradníkom vynorila téma jeho predchádzajúceho zatknutia. Vyšetrovateľ z Imigračného a naturalizačného úradu (INU) sa tým podrobne zaoberal a vypočúval Boutiliera ohľadom pohlavného styku, ktorý viedol k jeho zatknutiu, a tiež sa podrobne vypytoval na jeho širšiu sexuálnu minulosť. V prisázanom vyhlásení Boutilier uviedol, že sa od svojich štrnástich rokov venoval sexuálnym praktikám s mužmi aj so ženami, a priznal, že mal dlhodobý sexuálny vzťah s mužom, s ktorým žil v Brooklyne.

Na základe týchto informácií vláda prijala rozhodnutie, ktoré by väčšina Američanov dnes považovala za poburujúce. Agentúra s názvom

Public Health Service (Verejná zdravotná služba) formálne vyhlásila Boutiliera za „psychopatickú osobnosť, sexuálne deviantnú“, INU zamietol jeho žiadosť o občianstvo a začal sa proces jeho deportácie. Agentúra sa opierala o zákon o prisťahovalectve a štátnej príslušnosti z roku 1952, ktorý stanovoval, že „psychopatická osobnosť“ je dôvodom pre zamietnutie imigrácie do Spojených štátov amerických. V rámci interpretácie zákona INU rozhodol, že homosexuálny pohlavný styk stačí na to, aby bol niekto vyhlásený za „psychopatickú osobnosť“.

Boutilier sa proti tomuto rozhodnutiu odvolal až na Najvyšší súd Spojených štátov amerických, ale bez úspechu. V roku 1967 v *prípade Boutilier verzus Imigračný a naturalizačný úrad* súd pomerom hlasov 6:3 potvrdil rozhodnutie nižšieho súdu, že osoby, ktoré mali homosexuálny pohlavný styk, sa kvalifikujú ako psychopati a môžu byť z tohto dôvodu deportované.² Tragicky, krátko pred vynesením rozsudku, Boutiliera zrazilo autom a utrpel trvalé poškodenie mozgu, čo jeho rodina považovala za pokus o samovraždu. V roku 1968 ho deportovali späť do Kanady. Členovia rodiny sa oňho istý čas starali, potom ho umiestnili do domova sociálnych služieb, kde v roku 2003 zomrel.³

Hoci väčšina sudcov nebola ochotná Boutilierovi pomôcť, jeden sudca, William O. Douglas, napísal nesúhlasné stanovisko, čo bol v čase, keď bola väčšina Ameriky voči homosexuálom nepriateľsky naladená, zrejme pozoruhodný postoj. Douglas bol považovaný za jedného z najliberálnejších právnikov, aký kedy zasadal na najvyššom súde. Okrem iných ušľachtilých cieľov bol dôrazným zástancom občianskych slobôd, práva na súkromie, slobody prejavu a slobodného prostredia.⁴ Ako kedysi napísal právnik Ronald Dworkin, Douglas „bol pravdepodobne častejšie na strane práva než ktokoľvek iný. Jeho bilancia v rôznych prípadoch týkajúcich sa občianskych práv bola obzvlášť obdivuhodná.“⁵ Vzhľadom na tieto súvislosti by sa dalo predpokladať, že Douglasov názor v prípade Boutilier odrážal jeho záujem o menšinové skupiny a stigmatizované osoby. V skutočnosti bol však jeho nesúhlas skôr sémantický než súcitný. Douglas zastával názor, že pojem „psychopatická osobnosť“ je príliš nejasný na to, aby odôvodňoval taký závažný postih, akým je deportácia. „Termín ‚psychopatická osobnosť‘ je klamný, podobne ako ‚komunista‘ alebo v minulosti ‚boľševik‘“, napísal. „Takáto nálepka, ak sa používa

voľne, môže znamenať len, že ide o nepopulárnu osobu. Z hľadiska ústavného práva je príliš vágna pre uvažovanie sankcií či trestov.“⁶

Odvtedy, čo Douglas napísal tieto slová, urobila veda o psychopatii veľký pokrok. Výskumníci zistili viac o tom, čo psychopatia je a čo nie je, čo ju spôsobuje, ako vplýva na ľudí, ako ju testovať a ako si s ňou najlepšie poradiť.* Lepšie rozumejú tomu, ako sa škodlivá kombinácia sebeckta, bezcitnosti, klamaní a bezohľadnosti spojená s psychopatiou prelína s inými, takzvanými temnými črtami, ako sú narcizmus, machiavelizmus a sadizmus. Veda sa naďalej vyvíja a definície psychopatických osobnostných črt sú naďalej povestne zložité. Na základe toho, ako výskumníci v súčasnosti o týchto črtách uvažujú a ako ich definujú, však panuje všeobecná zhoda, že sudca Douglas sa mylil: „psychopatická osobnosť“ nie je len vágna a urážlivá nálepka, náhrada pre „nepopulárnu osobu“. Psychopatia je reálna a merateľná. A ako vám dnes potvrdia aj psychológovia, homosexuálny pohlavný styk nepatrí k jej znakom.

Je v tom hlboká irónia, ktorú som ako sociálna a osobnostná psychologička s prekvapením objavila. Hoci neexistujú žiadne dôkazy, že by Boutilier spadal pod moderné definície psychopatie, sudca Douglas by ich mohol celkom pokojne spĺňať. Ako všetci vieme, ľudia so vznešenými ideálmi nie vždy podľa nich aj žijú a tí, ktorí dosiahnu profesionálnu veľkosť, sa môžu voči tým, ktorí ich poznajú najlepšie, správať príšerne. Sudca Douglas je toho typickým príkladom. Bol chronický sukničár, stal sa prvým sudcom, čo sa rozviedol počas výkonu svojej funkcie. Bol obvinený zo zlého zaobchádzania so svojimi manželkami a voči svojim deťom sa správal chladne a nepriateľsky. Deti si ho pamätali ako „desivého“ a podľa jeho dcéry sa „nikdy za nič neospravedlňoval, aj keď bolo celkom zrejmé, že sa mylil“.⁷ Mal problémy vychádzať so svojimi kolegami, o čom svedčí jeho dlhoročný spor so sudcom Felixom Frankfurterom.⁸ Podľa mnohých svedectiev bol strašným šéfom, pre ktorého bolo ťažké pracovať. Raz údajne vyhlásil: „Asistenti sudcu sú najnižšou formou ľudského života.“⁹

* Psychológovia mali už v Douglasovej dobe k dispozícii klinickú definíciu psychopatie. Väčšina súdu v *prípade Boutilier* na ňu poukázala, argumentujúc, že Kongres Spojených štátov amerických pri písaní zákona o prisťahovalectve a štátnej príslušnosti z roku 1952 použil výraz „psychopatická osobnosť“ ako „termín“ a nie „v klinickom zmysle“.

Zostaňme ešte chvíľu pri tej poslednej poznámke. Hoci sa niektorí, ktorí pracovali pre sudcu Douglasa, snažili rehabilitovať jeho imidž, medzi svojimi kolegami bol známy tým, že zneužíval svojich úradníkov. Ako si spomínajú bývalí úradníci a iní svedkovia, svojich ľudí preťažoval. Nadával im. Ignoroval ich. Znevažoval ich.¹⁰

Niekedy zašiel ešte ďalej. V jednom momente počas súdneho obdobia v roku 1968 požiadal Douglas svojho mladého súdneho asistenta Petera Kaya Westena, aby vypracoval memorandum o veci, ktorou sa práve zaoberal. Táto vec sa týkala Eldridgea Cleavera, politického aktivistu a člena Čiernych panterov, radikálneho hnutia za práva Afroameričanov. Westen si pozorne preštudoval predchádzajúce súdne rozhodnutia, ktoré Douglas vydal k relevantným témam, a potom prišiel s odporúčaním, ako by mal Douglas rozhodnúť.¹¹

V jeden piatok, potom ako odovzdal memorandum svojmu šéfovi, zazvonil bzučiak na jeho stole, čo znamenalo, že Douglas ho chce vidieť vo svojej kancelárii. Keď sa Westen objavil, Douglas sa doňho pustil, odsúdil argumentáciu memoranda ako smiešnu a zvolal: „Kde si študoval právo, v stoke?“¹²

V skutočnosti Westen získal titul na Kalifornskej univerzite v Berkeley, kde bol vynikajúcim študentom.¹³ A predtým absolvoval Harvard.

Douglas sa však neuspokojil s tým, že na Westena kričal a naznačil, že je hlúpy. Povedal mu, že je na mieste prepustený. Bez emócií v hlase dodal: „Mimochodom, musím odísť, lebo mám verejný prejav a v pondelok sem príde žena z ministerstva práce. Bude mojou novou právnou asistentkou a chcel by som, aby si ju pripravil na prevzatie tvojho miesta.“

Westen počul, že Douglas niekedy prepúšťal svojich asistentov, len aby ich potom znovu najal.

Westen sa preto nemohol ubrániť spytovaniu, či to Douglas myslí naozaj vážne, že ho chce prepustiť. Douglasova sekretárka mu povedala, že hoci je sudca „excentrický“ a rád šikanuje, „nikdy nevidela nič podobné“.¹⁴ Jej vyhodnotenie znamenalo pre Westena obzvlášť nepríjemnú stresujúcu dilemu. Práve v ten víkend sa mal totiž ženiť. Svadobná hostina sa mala konať na Najvyššom súde a Douglas bol pozvaný ako hosť. Ak Westen skutočne dostal výpoveď, môže sa jeho svadobná hostina konať podľa plánu? A prišiel by na ňu Douglas? Urobil by tam scénu?

Douglasova sekretárka poradila Westenovi, aby pokračoval v príprave svadby a uvidí, čo sa stane. Ako sa ukázalo, Douglas sa na svadbe naozaj objavil, spolu so svojou manželkou. Správal sa, akoby sa nič mimoriadne nestalo, usmieval sa a blahoželal. Hral úlohu podporujúceho šéfa, hoci v skutočnosti bol všetkým možným, len tým nie. Douglas *vedel*, že Westen sa žení, a napriek tomu ho úmyselne donútil uveriť, že mu dáva výpoveď – čo sa nakoniec ukázalo ako nepravda. Je dosť zlé každý deň šikanovať mladého zamestnanca, ale predstierať, že ho vyhadzuje tesne pred svadbou, a nechať ho stresovať sa, či naozaj dostal výpoveď, v deň, ktorý mal byť najšťastnejším dňom ich života? Kto niečo také *urobí*?

Temnota medzi nami

Keď premýšľame o ľuďoch s psychopatiou, často nám prídu na myseľ tie najextrémnejšie a najdesivejšie prípady: vodcovia kultov ako Charles Manson alebo sérioví vrahovia ako Aileen Wuornos, ktorá zavraždila sedem ľudí na Floride na konci 80. a začiatkom 90. rokov 20. storočia.¹⁵ Nezastavíme sa, aby sme zvážili, že medzi nami môže žiť početnejšia skupina menej výrazných, ale stále temných osobností, ktoré sú našimi šéfmi, životnými partnermi, susedmi, priateľmi – dokonca i sudcami najvyššieho súdu.

Väčšinu ľudí s temnými črtami netvorí sérioví vrahovia ani sexuálni násilníci. Takéto črty sa môžu vynoriť u suseda, ktorý nás s potešením bezdôvodne obťažuje. U kolegu, ktorý sa neustále chváli alebo nás poza chrbát sabotuje, aby *on sám* vyzeral dobre. U životného partnera, ktorý nás podvádza a zároveň sa nás snaží kontrolovať a udržať v pasivite a poslušnosti. U príbuzného, ktorý sa správa bezohľadne a nikdy nepreberá zodpovednosť za svoje činy. Týchto ľudí by sme mohli nazvať manipulátivnými, narcistickými, impulzívnymi, antisociálnymi, bezohľadnými alebo dokonca sadistickými, ale to nie je všetko, čím sú. Sú tiež trochu psychopatickí. Psychológovia totiž definujú psychopatiu tak, že zahŕňa širokú škálu odpudivých črt, čo z nej robí obzvlášť vhodný pojem pre pochopenie temnejšej stránky ľudskej povahy.

Od roku 2005 sa venujem štúdiu temných osobností, obzvlášť psychopatii. Zistila som, že temné stránky osobnosti nie sú náhodnou

zvláštnosťou ľudskej skúsenosti, ale skôr jej trvalou súčasťou. Vlastnosti ako bezohľadnosť, manipulácia, impulzivnosť a antisociálnosť existujú tak dlho, ako existujú ľudia, a objavovali sa aj v rôznych kultúrach. Antagonistické postavy nájdeme v Starom zákone i v gréckej mytológii. Slová pre „psychopata“ existujú v jazyku Inuitov i u Jorubov v Nigérii.¹⁶ Psychopatické črty sa objavujú aj u zvierat, napríklad u šimpanzov a mačiek.¹⁷

Môj vedecký výskum sa spočiatku zameriaval na ľudských psychopatov, ktorí spáchali násilné zločiny. Napísala som články o tom, ako ľudia s klinickou úrovňou psychopatie, ktorí boli uväznení za sexuálne delikty, mali väčšiu šancu na prepustenie než tí, ktorí mali menej takýchto črt, napriek tomu, že existovala veľká pravdepodobnosť, že by opäť spáchali trestný čin.¹⁸ Strávila som tiež nespočetné hodiny čítaním spisov trestných prípadov, aby som objavila zvláštne charakteristiky u vražd so sexuálnym motívom spáchaných ľuďmi s psychopatickými črtami. Táto práca bola fascinujúca, úplne ma pohltila – no bola aj veľmi deprimujúca. Bolo v nej priveľa bolesti a utrpenia, než aby som to dokázala zniesť, a nedokázala som si predstaviť, že by som zvyšok svojej kariéry strávila vo väzni- ciach, nápravných zariadeniach pre mladistvých a na probačných úradoch.

Rozhodla som sa využiť svoje štipendium tak, že sa vydám trochu iným smerom a preskúmam vplyv psychopatických črt v iných, menej depresívnych kontextoch. Počas postdoktorandského štúdia na Kalifornskej univerzite v Berkeley na Haas School of Business som začala skúmať, ako psychopatia ovplyvňuje spôsob, akým ľudia vyjednávajú, investujú a vedú ľudí na pracovisku. Výskumníci v jednej štúdii zistili, že na pozíciách vrcholového manažmentu je približne trikrát viac ľudí s psychopatiou na jedného obyvateľa ako v bežnej populácii.¹⁹ Ako odhalil môj výskum, dominancia prostredníctvom strachu bola preferovanou metódou vplyvu psychopatických lídrov.²⁰ Títo agresívni, draví jedinci mali mentalitu „vyhrať za každú cenu“ a hoci to mohlo viesť k osobnému úspechu, spôsobovalo to tiež obrovskú bolesť ľuďom okolo nich.

Vo väčšine prípadov som nevedela, či boli títo lídri psychopati, tak ako to definujú klinické nástroje, ktoré sa bežne používajú v trestnoprávnej praxi. Ale pri pozorovaní týchto vedúcich pracovníkov a ich správania sa k zamestnancom bolo jasné, že vykazovali vysokú mieru

psychopatických črt a že ich správanie prinášalo nekonečný rad utrpenia. V skutočnosti sa zdalo, že všetko, čo forenzní psychológovia pri štúdiu psychopatie v kriminálnom kontexte zistili, sa dalo preniesť aj do tohto prostredia. Obchodní lídri s psychopatickými črtami týrali ľudí vo svojom okolí, čo v mnohých prípadoch viedlo k ich odchodu.²¹ Ich vplyv mal však ešte väčší dosah. Otravovali kultúru svojich pracovísk, narúšali etické normy a zasievali strach a nedôveru. Z rôznych dôvodov spôsobili, že ich kolegovia začali napodobňovať ich správanie a tiež sa bezohľadne snažili dominovať nad ostatnými.²²

Týmto lídrom to tiež prešlo. Títo majstri manipulácie neuveriteľne klamali a na svoje nič netušiace obete pôsobili ako charizmatickí ľudia. Vyžarovali sebavedomie, charizmu a odhodlanie – presne také vlastnosti, ktoré vnímame ako znaky silných lídrov.²³

Vymenila som svet oranžových väzenských uniforiem za značkové obleky za 3 000 dolárov. Uvažovala som nad svojím výskumom v oboch oblastiach a dospela som k zaujímavému zisteniu: *ľudia s psychopatickými črtami majú oveľa väčší a negatívnejší dopad, než si myslíme*. Hoci klinickí psychopati tvoria len malú časť populácie – asi 1 percento –, podľa niektorých odhadov zodpovedajú za viac než polovicu všetkých závažných trestných činov.²⁴ Dokonca aj na subklinickej úrovni ľudia s výraznejšími psychopatickými črtami podvádzajú a zneužívajú svojich partnerov viac než ľudia s menej výraznými psychopatickými črtami, pričom po sebe zanechávajú stopy v podobe depresie a traumy.²⁵ Navyše fakty ďalej potvrdzujú to, čo Peter Westen zažil v kancelárii sudcu Douglassa: tí na pracovisku majú väčšiu tendenciu zneužívať zamestnancov, čo vedie k vysokej fluktuácii personálu.²⁶

Aj u detí možno pozorovať akúsi predformu psychopatie – najmä u tých, ktoré majú vysoké skóre v takzvaných „callous-unemotional“ (CU) črtách, teda bezcitnosti a nedostatku empatie. Deti s týmito črtami sú násilnejšie, impulzívnejšie a necitlivejšie ako ich rovesníci.²⁷ Nemám tu na mysli bežné zlé správanie. Deti s CU črtami šikanujú ostatných, vedú gangy a častejšie sa zapájajú do iného antisociálneho správania než deti bez týchto črt.²⁸

Keď rozšírime náš pohľad na psychopatiu tak, aby zahŕňal väčšiu časť populácie – možno 10 až 20 percent –, ktorá by dosiahla vysoké skóre

v niektorých charakteristikách spájaných s psychopatiou, ale nie natoľko, aby človeka podľa klinických štandardov považovali za „psychopata“, nachádzame týchto ľudí *všade*.²⁹ Všetci poznáme niekoho, kto síce nie je sériový vrah a nedostáva sa na titulky novín, no neustále sa správa neprimerane. Každý večer v televízii vidíme diskreditovaných podnikateľov a politikov. V našom bližšom okolí možno poznáme ľudí, ktorí pravidelne kradnú na svojom pracovisku alebo sexuálne obťažujú podriadených. Niektorí sú horší ako iní, ale spúšť, ktorú spôsobujú, je obrovská. Hoci si to väčšina ľudí neuvedomuje, psychopatické črty majú toxický vplyv na spoločnosť a spôsobujú neprimerane veľký podiel bolesti a utrpenia, ktoré zažívame na individuálnej aj kolektívnej úrovni.

Dobré správy o zlých ľuďoch

Táto kniha analyzuje túto toxicitu a jej dôsledky a prostredníctvom faktov a príbehov to jasne ukazuje. Nie preto, aby vás to vystrašilo alebo deprimovalo, ale aby vás kniha inšpirovala a dodala vám viac nádeje. Môj výskum psychopatie, ktorý sa odvtedy rozšíril aj na politikov a vysokoškolských študentov, ma neurobil bezmocnou, naopak, nakoniec ma *viac* posilnil. Ak má malá menšina ľudí veľmi temnú osobnosť a trochu väčšia časť je odtieňmi šedej, znamená to, že drvivá väčšina z nás – 80 percent, 90 percent alebo viac – taká nie je.³⁰ V našej nepokojnej dobe, keď vypukajú vojny, narastajú občianske nepokoje a planéta sa otepľuje, by sa mohlo zdať, že ľudská povaha úplne zdegradovala. Výsledky môjho výskumu aj výskumu iných v tejto oblasti naznačujú, že to nie je pravda. Relatívne malý počet ľudí ťahá nás ostatných nadol.

Po tisíce rokov filozofi skúmali ľudskú povahu a kládli si otázku, či sú ľudia v podstate dobrí alebo zlí. Pesimisti – a tých je veľa – nás uistujú, že človek je v podstate zlý. Filozof Thomas Hobbes to tvrdil vo svojej knihe *Leviathan* z roku 1651, pozorujúc, že ľudia ponechaní sami na seba by viedli životy, ktoré by boli „odporné, brutálne a krátke“. ³¹ Nebol ani zďaleka prvý, kto takto vnímal ľudstvo. Čínsky filozof Sün-c' napísal v 3. storočí pred n. l. esej, ktorú bez okolkov nazval „Ľudská prirodzenosť je zlo“. Podľa Sün-c' sa ľudia „rodia s pocitmi nenávisti a nevraživosti. Ak sa nimi riadia, objaví sa krutosť a morálna skazenosť a lojalita

a dôveryhodnosť sa vytratia.³² To je temné aj podľa forenzných psychológov.

Iní mali optimistickejší pohľad na ľudskú povahu.³³ Čínsky filozof Mencius zastával názor, že sú v nás pozitívne impulzy, ako sú túžba po spravodlivosti a súciti s utrpením. Francúzsky filozof Jean-Jacques Rousseau podobne tvrdil, že ľudská prirodzenosť je v podstate dobrá a že ľudia môžu žiť v skupinách – pokojne a šťastne – aj bez vládou nastolených pravidiel, ktoré Hobbes považoval za nevyhnutné.

Moderná veda potvrdzuje tento druhý pohľad. Výsledky výskumov naznačujú, že podceňujeme tendenciu ľudí správať sa eticky. V jednej sérii štúdií výskumníci dali účastníkom päť dolárov, ktoré mohli minúť. Ak sa účastníci rozhodli odovzdať tieto peniaze anonymnému partnerovi, výskumníci im dali štvornásobok, t. j. dvadsať dolárov. Ich partner mal potom na výber: mohol im vrátiť desať dolárov – dvojnásobok pôvodnej sumy – alebo si všetko nechať pre seba. Výskumníci odhadovali, že menej ako polovica anonymných príjemcov by peniaze vrátila z vlastnej vôle. V skutočnosti tak urobilo takmer 80 percent.³⁴ Pri kontakte s cudzími ľuďmi máme tendenciu očakávať to najhoršie. Ale mylíme sa, keď sme takí nedôverčiví.

Podľa zistení evolučných psychológov altruistické, kooperatívne správanie je v nás hlboko zakorenené a slúži na podporu výraznej spoločenskosti ľudí.³⁵ Pomáhame druhým aj vtedy, keď nás to niečo stojí, pretože chceme chrániť svojich blízkych, dúfame, že sa nám to vráti, chceme si zachovať dobré meno alebo sa nechceme dostať do problémov.³⁶ Naučíme sa byť láskaví, keď pozorujeme, ako to robia ostatní. Už od útleho veku v sebe nosíme základy morálky – ako napríklad sklon k altruizmu či schopnosť vcítiť sa do druhých. Ako ukázali výsledky štúdií, deti už od veku dvoch rokov začínajú pomáhať druhým, u ktorých vnímajú bolesť.³⁷ Dokonca aj dojčatá, ktoré ešte nevedia rozprávať, evidentne vnímajú láskavosť ľudí a prirodzene ich to k nim priťahuje.³⁸

Všetci sme občas agresívni, klameme alebo konáme spôsobom, ktorí iným ubližuje. Vo chvíľach stresu alebo po požití alkoholu môžeme vybuchnúť. Ale väčšina z nás – drvivá väčšina – sa *zvyčajne* tak nespráva. A ak sa to stane, ospravedlníme sa, snažíme sa veci napraviť a zlepšiť. Čím viac skúmame osobnosti ľudí, ktorí sa stále správajú zlomyseľne, a čím

viac si uvedomujeme, že títo ľudia tvoria menšinu v spoločnosti, tým lepšie môžeme vnímať ľudstvo ako celok. Zdá sa, že len u relatívne malej časti ľudí chýbajú kognitívne a emocionálne stavebné kamene morálky.

Jasné vnímanie toxických ľudí

Tento optimistickejší pohľad na ľudskú prirodzenosť, podporený výskumom psychopatie, má dôležitý dopad. Ak väčšinu škody spôsobuje iba zopár ľudí, máme výhodu pri snahe toto škodenie obmedziť. Riešenie nie je také jednoduché, že stačí zmeniť osobnosti týchto zlomyseľných jednotlivcov. Ako naznačujú výsledky výskumov, je mimoriadne ťažké rehabilitovať ľudí s psychopatiou.³⁹ Ale aj keď si nedokážeme predstaviť budúcnosť bez temných osobností, štúdium týchto jedincov prináša poznatky a praktické techniky, ako *potlačiť* ich antisociálne správanie a zabrániť im v páchaní škôd.

Využitím najnovších vedeckých poznatkov o ľuďoch s psychopatickými črtami sa môžeme naučiť rozpoznávať týchto toxických ľudí a podniknúť preventívne kroky skôr, ako sa staneme ich cieľom. Ak už sme s nimi vo vzťahu, môžeme sa naučiť, ako z neho bezpečne vycúvať, alebo ak sa rozhodneme zostať, môžeme sa naučiť, ako zvládať naše interakcie tak, aby sme minimalizovali škody, ktoré znášame. Ak v sebe rozpoznáme určité temné črty, môžeme sa naučiť ich zmieriňovať, aby sme chránili ostatných ľudí a zveľaďovali aj svoje vlastné blaho. A môžeme sa naučiť, ako zabrániť temným osobnostiam, aby sa dostávali na vedúce pozície v organizáciách a spoločnosti ako takej.

Máme väčšiu moc ochrániť sa, než si myslíme. Ako sa vraví, jedno zhnité jablko môže skutočne pokaziť celý sud, ale nemali by sme vinu klásť výlučne na týchto ľudí. Dávame temným osobnostiam moc – nad nami, našimi spoločnosťami, našimi vládami –, pretože sa správajú tak, ako si myslíme, že by sa mali správať dobrí vodcovia. Obdivujeme „silných“ vodcov – sebavedomé, charizmatické, súťaživé osobnosti, ktoré si užívajú výkon moci a zdajú sa byť ochotné a schopné urobiť všetko, čo je potrebné pre „vítazstvo“.⁴⁰

Hoci sa tieto hodnoty môžu zdať neškodné, robia nás zraniteľnými, pretože vyberáme ľudí s temnými črtami za vodcov. Len čo sa dostanú

k moci, zničia život nám ostatným a zavedú brutalitu, bezohľadnosť a mentalitu „vítaz berie všetko“ ako normu. Vytvoria chaos a potom nás presvedčia, že len oni ho môžu napraviť. Na zastavenie tohto škodlivého vplyvu bude potrebné viac, než len zavrieť všetkých masových vrahov, sériových páchatelov znásilnení a korporátnych intrigánov. Bude to znamenať zmenu našich vlastných hodnôt, iné rozhodnutia pri voľbách, výbere šéfa, voľbe životného partnera alebo pri sledovaní niekoho v sociálnych médiách.

Odklon od našich tradičných predstáv o mocných ľuďoch môže vyvolávať istý pocit diskomfortu. V časoch strachu a neistoty, keď sa nič nezdá byť bezpečné a všetci sa zdajú byť proti nám, máme väčšiu tendenciu inklinovať k ľuďom, ktorí pôsobia silne.⁴¹ Ak sa však dokážeme zbaviť svojej fascinácie temnými osobnosťami, prínos bude obrovský. Na základe všetkého, čo som sa naučila ako psychológ, verím, že môžeme výrazne zmierniť škody a utrpenie v našich životoch a v spoločnosti tým, že identifikujeme temnotu medzi nami a naučíme sa ju vnímať inak. Možno nepotrebujeme veľké štrukturálne zmeny, aby sme znížili kriminalitu a zlepšili kvalitu pracovného prostredia. Stačí, ak budeme voliť, nasledovať, rešpektovať a počúvať ľudí, ktorým na ostatných skutočne záleží.

0 tejto knihe

Na nasledujúcich stránkach odhalím prekvapivé pravdy o toxických ľuďoch a škode, ktorú páchajú, o tom, ako sa dostávajú na mocenské pozície, a, čo je najdôležitejšie, čo sa s tým dá urobiť. Prvá časť knihy približuje súčasné vedecké poznatky o temných osobnostiach, aké škody spôsobujú a ako sa im darí páchať toľko zla. V 1. kapitole sa zaoberám tým, ako vedci uvažujú o zlomyseľných osobnostných črtách. Väčšina ľudí si psychopata predstavuje ako stelesnenie zla – človeka, ktorý je od nás natoľko odlišný, akoby ani nepatril k rovnakému druhu. V skutočnosti majú jedinci s temnými črtami len extrémnejšie verzie vlastností, ktoré môžeme nájsť aj v nás samých.

To však neznamená, že tieto menej extrémne verzie nie sú škodlivé – ako uvidíme v 2. kapitole, sú oveľa škodlivejšie, než si myslíme. Temné črty na prvý pohľad nemusia pôsobiť až tak zle. Niektoré z nich –

napríklad nízka emocionalita, agresivita a nebojámosť – sa dokonca javia ako žiaduce, najmä v konkurenčnom prostredí, ako je obchod alebo armáda. Predtým som predpokladala, že antagonistické črty, hoci sú pre niektorých škodlivé, môžu vodcom poskytnúť cennú výhodu. Potom som však urobila výskum. Môj záver: akýkoľvek úspech, ktorý temné osobnosti dosiahnu, je pravdepodobne sebecký a krátkodobý a ľahko ho zatieni mimoriadna finančná, emocionálna a morálna ujma, ktorú spôsobujú ostatným. Spúšť, ktorú po sebe môže zanechať jedna osoba, môže byť naozaj neuveriteľná.

Dôležitou otázkou, ktorou sa zaoberám v 3. kapitole, je, ako môžu temné črty spôsobiť toľko škody. Naznačím, že existujú tri hlavné spôsoby, ako môžu zhnité jablká pokaziť celý sud. Toxickí ľudia ovládajú temné umenie klamstva. Zameriavajú sa tiež na jednotlivcov, ktorí im s najväčšou pravdepodobnosťou podľahnú. Nakoniec škodia aj tým, že majú výnimočnú schopnosť podnecovať ostatných k nevhodnému či neetickému správaniu.

Aj keď to všetko znie hrozivo, súcitná a dôveryhodná väčšina sa môže brániť. V druhej časti tejto knihy vám poskytnem účinné, vedecky podložené nástroje, ktoré pomáhajú minimalizovať negatívny vplyv toxických jedincov v rôznych situáciách každodenného života. V 4. kapitole vám ukážem, ako rozpoznať temnú osobnosť, predtým ako sa s ňou zosobášite, začnete pre ňu pracovať, priateliť sa s ňou alebo ju voliť. Podrobne opíšem, ako takýchto ľudí za krátky časový úsek spoznať podľa ich správania – stačí len pár sekúnd pozorovania.

Okrem toho, že si musíme dávať pozor na toxických ľudí, musíme byť ostražití aj voči situáciám, ktoré vyvolávajú antisociálne správanie – túto tému rozoberám v 5. kapitole. Aj tí z nás, ktorí nemajú silné psychopatické črty, môžu za určitých podmienok prejavovať falošné, bezcitné či impulzívne správanie. Uvedomenie si úlohy, ktorú zohráva naše prostredie, nás varuje pred unáhleným označovaním ľudí okolo nás za temné osobnosti: za ich nevhodné správanie možno môžu okolnosti, nie ich zakorenená povaha. Pomáha nám to tiež včas rozpoznať nebezpečné situácie a adekvátne na ne reagovať. Ukážem vám, ako predchádzať nevhodnému správaniu – u iných aj u seba – a ako sa z problematických okolností dostať bez negatívnych následkov.

Ak už ste vo vzťahu s toxickou osobou, možno sa zamýšľate nad tým, či by ste mali zostať v nádeji, že sa váš partner, šéf alebo priateľ zmení, alebo či je lepšie ukončiť to skôr, než to bude ešte horšie. Ako objasním v 6. kapitole, ľudia s temnými črtami môžu byť schopní zmeniť niektoré konkrétne správanie pomocou terapie a tvrdej práce, ale je veľmi nepravdepodobné, že zmenia svoju podstatu. Kľúčovým faktorom pri určovaní, či sú schopní zmeniť povrchné správanie, je ich motivácia to skúsiť. Túto skutočnosť je potrebné vziať do úvahy pri konečnom rozhodnutí. Prevediem vás súborom tvrdých právd, ktoré vám pomôžu zvážiť prínosy toho vzťahu v porovnaní s úsilím, ktoré je potrebné vynaložiť na prácu s týmito osobami, a rizikom, že sa nezmenia.

Ak sa rozhodnete zostať, alebo ak sa ocitnete v osobnej či profesionálnej situácii, kde ukončenie vzťahu nie je možné, môžete sa naučiť, ako s toxickými ľuďmi zaobchádzať tak, aby vám spôsobili čo najmenej škody. Na základe výsledkov výskumu a skúseností ľudí, ktorí našli spôsoby, ako sa vyrovnáť s temnou osobnosťou v ich živote, ponúkam v 7. kapitole súbor osvedčených postupov, ktoré môžete využiť v každodenných situáciách.

Všetci sa nachádzame niekde na škále psychopatie a tento poznatok môžeme využiť na identifikovanie príležitostí na zlepšenie. Na základe ukazovateľov, ktoré psychológovia používajú na kvantifikáciu psychopatických čŕt, vám v 8. kapitole poskytujem kontrolný zoznam správania, pomocou ktorého môžete rozpoznať zlomyseľné črty v sebe samých. Navrhнем vám niekoľko jednoduchých zmien v správaní, ktoré môžete urobiť, aby ste tieto črty zmiernili. Ďalej vám predložím výzvu: aby ste z obmedzovania vplyvu toxických ľudí vo svete urobili svoje osobné poslanie. Ak vplyv predstavuje moc, môžeme urobiť svet harmonickejším tým, že sa rozhodneme, komu venujeme svoj čas, pozornosť a lojalitu. Musíme prehodnotiť, čo skutočne potrebujeme od našich partnerov, spolupracovníkov a vodcov, a tiež ako si ich čo najlepšie vyberať. Nakoniec môžeme obmedziť temnotu vo svete tým, že sa rozhodneme rozšíriť empatiu a súcitiť aj na ľudí s psychopatiou. Aj keď ubližujú druhým, môže im veľmi pomôcť, keď majú pocit, že ich niekto chápe, keď vidia prejavy láskavosti a keď ich niekto povzbudí či odmení za lepšie správanie.

Knihu zakončím epilógom, ktorý nám poskytne širšiu perspektívu a kde vysvetlím, prečo musíme brať obmedzovanie temných osobností naozaj vážne. Dobromyseľná väčšina vedie epické preteky v zbrojení s tými, ktorí v sebe nesú psychopatické črty. Môžeme sa naučiť rozpoznávať týchto jedincov a vyhýbať sa im, ale naša výhoda bude len dočasná: temné osobnosti si budú neustále nachádzať nové spôsoby, ako obísť naše stratégie a presadiť svoju dominanciu. Ako vysvetlím, tento princíp „prežitia tých najsilnejších“ robí spoločnosť zraniteľnou. Ak chceme spoločnosť pripraviť na budúcnosť, musíme sa usilovať nielen zvíťaziť v týchto pretekoch v zbrojení, ale ich úplne ukončiť. Ak sa nám podarí zaviesť niektoré stratégie z tejto knihy do praxe, mohli by sme to skutočne dosiahnuť.

Súčasný svet pôsobí temne a stále temnie. Vieme však o toxických ľuďoch viac než kedykoľvek predtým a máme viac nástrojov, ktoré môžeme použiť na neutralizáciu ich toxicity. Ak sa naučíme identifikovať psychopatické osobnosti, vyhýbať sa im, keď je to potrebné, a vcítiť sa do nich, keď je to možné, môžeme postupne obmedzovať konflikty a chaos a smerovať k budúcnosti, ktorá sa vyznačuje väčšou mierou láskavosti, dôvery a prosperity.