ROBERT TOMŠIK

V ZAJATÍ NARCIZMU

Odhaľte vysoko toxické vzťahy
a oslobodťe sa od nich

GRADA

GRADA®

V ZAJATÍ NARCIZMU

Odhaľte vysoko toxické vzťahy
a oslobodťe sa od nich

ROBERT TOMŠIK

ROBERT TOMŠIK

V ZAJATÍ NARCIZMU

Vydala GRADA Slovakia s.r.o., pod značkou GRADA
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 177. publikáciu.

Publikácia *V zajatí narcizmu* je autorským dielom Roberta Tomšika.
Jazyková redakcia Alexandra Janogová
Grafický návrh obálky Milan Malý
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Alexandra Janogová

Copyright © 2023 GRADA Slovakia s.r.o.
Vydanie 1., 2023
Počet strán 200
Tlač Finidr, s.r.o.

Copyright © Robert Tomšik 2023
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2023

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy
Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.

ISBN 978-80-8090-556-9 (ePub)
ISBN 978-80-8090-555-2 (pdf)
ISBN 978-80-8090-554-5 (print)

Túto knihu venujem víťazom, bojovníkom a hrdinom.

Víťazom, ktorí sa dokázali vymaniť zo zajatia narcizmu, ktorí dokázali nájsť zmysel života a cestu, po ktorej kráčajú ďalej, aj po násilí, ktoré bolo na nich neoprávnene páchané.

Bojovníkom, ktorí sú stále na fronte a každodenne bojujú o záchranu svojho života, ktorí stále nevidia možnosti riešenia, ktorí stále hľadajú cesty, ako sa dostať von.

Hrdinom, padlým hrdinom, ktorí boj s narcistickou silou prehrali, vzdali sa svojho života, pretože nevládali bojovať ďalej a nevideli záblesk nádeje pre lepší život, keďže všetky ich horizonty boli touto silou zničené.

Myslím na vás všetkých.

Obsah

Prológ 9
Úvod 11

1. časť NARCISTICKÁ PORUCHA OSOBNOSTI

S kým mám tú „česť"? 21
TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ NARCIZMU 26
SOM VO VZŤAHU S NARCISTOM? 36

Sú naozaj všade okolo nás? 53
NARCIZMUS V RODINE 55
STRATENÁ DÔVERA 66
DAJÚ SA SPOZNAŤ PODĽA ČŘT TVÁRE? 68
NARCIZMUS V PRACOVNOM PROSTREDÍ 70
ČO AK SOM TO JA? 76

2. časť V NARCISTICKOM ZAJATÍ

Narcistický cyklus 85
NARCISTICKÉ VZORY LÁSKY 88
IDEÁLNA OBEŤ 94

3. časť PREŽÍVANIE V NARCISTICKOM VZŤAHU

Syndróm narcistického zneužívania 109
SYMPTÓMY NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVANIA 114
ČO NA DUŠI, TO V TELE 120

4. časť AKO SA VYMANIŤ Z NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVANIA

Predpoklady na únik 129
Na ceste k uzdraveniu 137
Prvá pomoc 143

5. časť ODPUSTIŤ ČI NEODPUSTIŤ? TO JE OTÁZKA...

Špinavá hra 155
Zrada ako žiadna iná 161
TRAUMA ZO ZRADY 162
ANI NEODPUSTÍM, ANI NEZABUDNEM 164

6. časť ZÁVER

Útek z narcistického vzťahu 172
Fáza vnútorného uzdravenia 177
Začnite nanovo 181
Zmeňte spôsob myslenia, konania a komunikácie 185

Epilóg 191
Niekoľko faktov na záver 193
Použitá literatúra 195

Prológ

Bolo práve leto. Nevidel ju asi dva mesiace. Vraj má toho veľmi veľa. Pracuje. Do toho aj študuje. Stará sa o svoju babku a v podstate aj o celú rodinu. Lenže byť stále sám je také náročné. Celkovo mal ťažké obdobie. Potešilo ho, že si naňho konečne našla čas. Z vlakovej stanice sa vybral priamo k jej rodinnému domu. Čakala ho s úsmevom. Krásny okamih, mali mať víkend iba pre seba. Na poslednú chvíľu však zmenila plány, prídu aj jej kamarátky. Povedal si: V poriadku, prospeje jej to. Tiež si potrebuje trochu oddýchnuť a zabaviť sa. *V poslednom období bol ich vzťah komplikovaný. Trávili spolu málo času a často sa hádali. Navyše bývala veľmi podozrievavá. Niekedy ho dokonca obviňovala z nevery. Dialo sa to však len preto, lebo…* ho miluje a nechce ho stratiť. *Lenže ktorý vzťah nie je komplikovaný? Bol rád, že ju má. A hoci vedel, že ich vzťah nie je teraz perfektný, myslel si, že sa to napraví a prídu aj krajšie časy. Mali by viac komunikovať…*

Deň plynul rýchlo a kamarátky prišli už na obed. Hostina bola fantastická. Ona v centre pozornosti, ako vždy. Celá žiarila. Všetci spolu sedeli na balkóne a odrazu ako keby pre ňu ani

neexistoval. Pohľadom sa mu zarezávala do špiku kosti, každé slovo bolo nasiaknuté pohŕdaním. Čo sa to deje? Radšej si išiel zapáliť cigaretu do záhrady a osviežiť sa. Na stole si všimol jej mobil a peňaženku. Už dlhšie mal podozrenie a toto jej správanie ho len umocňovalo. Pozrel sa jej do telefónu. A z podozrenia sa stala skutočnosť. Otočil sa. Stála tam.

„Čo to robíš?!" vyštekla naňho.

„Čo to má znamenať?" zareagoval protiotázkou. „Čo tie kontakty? A zoznamky?" pokračoval.

Zostala zarazená. Párty sa veľmi rýchlo skončila.

„Odchádzam," vyhlásil a pomalým krokom sa vrátil dnu.

Prišla za ním a vľúdnym tónom mu začala dohovárať: „Mohol by si láskavo prestať? Choď na balkón a všetko ti neskôr vysvetlím."

Lenže už nebolo čo vysvetľovať, veď všetko bolo vysvetlené. Zmohol sa len na to, že jej vykričal: „Prečo so mnou manipuluješ?! Prečo ma podvádzaš?! Prečo ma oberáš o peniaze?! Prečo si taká bezcitná?!" Prečo, prečo, prečo… Nechcela v tom pokračovať. Obrátila sa a pobrala sa von. Keď otvorila dvere, uvidela pred domom na terase stáť všetky svoje kamarátky a rodinu. Zarazene sa na nich pozerala. Otočila sa späť a povedala mu: „Ďakujem ti, že si zo mňa pred mojou rodinou a kamarátkami spravil špinavú, bezcitnú, nevernú a vypočítavú kravu! Keby si sa o mňa staral ako správny chlap, nič z toho by sa nestalo!"

Môžeme povedať, že tu sa vzťah skončil. A postupne si vysvetlíme, čo sa v ňom vlastne dialo.

Úvod

S narcistickou poruchou osobnosti som sa prvýkrát stretol ešte na hodinách psychodiagnostiky počas štúdia na vysokej škole. Zdalo sa, že ide o poruchu ako každú inú z radu psychologických porúch osobnosti. Po štúdiu – v roku 2015 – ma však oslovila Univerzita v Mannheime a Univerzita v Gdaňsku so žiadosťou o spoluprácu na svetovom projekte s názvom *Narcizmus a sebaúcta v medzikultúrnom kontexte* (Narcissism and self-esteem in cross-cultural context). Po niekoľkých rokoch štúdia narcizmu a výskumného bádania vyšla v roku 2020 v časopise *Journal of Personality* prvá štúdia s názvom *Koreláty črt temnej triády v 49. krajinách* (Country Level Correlates of the Dark Triad Traits in 49 Countries). Projekt aj naďalej úspešne pokračuje, pričom v mojom prípade po ňom nasledovalo ďalšie výskumné bádanie, ako aj objavovanie prínosných vedeckých a teoretických východísk v tejto oblasti.

Milí čitatelia, musím sa však priznať, že neexistuje dostatok teórie ani expertíz, ktoré by vás dokázali dostatočne pripraviť na prežitie a úspešné zvládnutie vzťahu s narcistom – dokonca na to nestačí ani sedem rokov expertíz. A neexistuje ani dostatočné

množstvo nežnosti a lásky, ktoré by dokázali narcistu zmeniť. Dokonca ani keby ste mu venovali sedemdesiat rokov lásky a sebaobetovania, nebolo by to dosť. Už samotné slovo narcista naznačuje, že nejde o ľahkú poruchu a jej vplyv na okolie je veľmi vážny. Následky možno v tejto chvíli znášate aj vy.

Informácie našťastie v sebe nesú veľkú silu, a to platí aj v tomto prípade. Vďaka informáciám už nemusíte ďalej bojovať s abstrakciou. Tým, že si toto slovo vysvetlíme a zadefinujeme, urobíte prvý krok k tomu, aby ste rozpoznali narcistický vzťah, oslobodili sa od neho a vyliečili. Hneď na úvod však upozorňujem, že pochopiť niečo ešte neznamená, že to automaticky dokážeme aj zmeniť. Je to však dobrý začiatok.

Táto kniha sa preto môže stať akýmsi vaším manuálom opisujúcim veci také, aké skutočne sú, a vydláždiť vám cestu k prežitiu. Mojím cieľom je poskytnúť vám informácie, ktoré dokážete prakticky využiť, a to bez štatistického zavádzania, vágnych sľubov terapeutov či nie vždy trefných odporúčaní vašej kamarátky. Ponúkam vám tiež svoje osvedčené metódy, vďaka ktorým pochopíte podstatu syndrómu narcistického zneužívania, rozdelené do niekoľkých krokov.

Vysvetlíme si:

- kto je to narcista,
- ako vás zajal,
- ako vás zneužíva/zneužíval,
- ako zastavíte *cyklus narcistického zneužívania* a
- ako môžete nastúpiť na svoju osobnú cestu k uzdraveniu.

Toxická dynamika vzťahu s narcistom je návyková a je naozaj ťažké sa jej zbaviť – z oboch strán. Je to veľmi nebezpečný a toxický tanec životom, v ktorom sa vy môžete starať, odpúšťať, snažiť sa pochopiť a neustále uprednostňovať potreby svojho narcistického partnera pred vlastnými, zatiaľ čo narcista bude aj tak túžiť po pozornosti, nových kontaktoch a… moci. Byť vo vzťahu s narcistom je, ako keby ste boli na emocionálnej horskej dráhe. Na jednej strane, vzťah s narcistom vie byť naozaj vzrušujúci, no na druhej strane, aj poriadne vyčerpávajúci. Veľmi ľahko sa dostanete do neustále sa opakujúceho vzťahového cyklu, ktorý sa bude s vami točiť stále dookola, až kým z toho neochoriete. Ani sa nenazdáte a dostanete sa presne tam, kde vás narcista chcel mať – *do narcistického zajatia*.

Ak preto máte pocit, že s vaším vzťahom nie je niečo v poriadku, že vás zneužíva váš partner, že vám vo vzťahu klame, manipuluje s vami, podozrievate ho z psychopatie, vnímate ho ako nafúkaného sebca, zbystrite pozornosť! Je dosť možné, že ste vo vzťahu s narcistom.

* * *

Teraz sa však na chvíľu vráťme k modelovej situácii z prológu. Túto a ďalšie podobné situácie uvádzam v tejto knihe preto, aby vám pomohli lepšie pochopiť a identifikovať toxické správanie a rozpoznať ho vo vlastnom živote. Niečo podobné ste možno zažili už aj sami, no neviete, prečo sa to stalo, nerozumiete tomu. V prvej chvíli ste si možno neprepojili správanie narcistky s dôsledkami, ktoré prežívate. Možno ste si len povedali:

Byť vo vzťahu s narcistom je,
ako keby ste boli na emocionálnej
horskej dráhe. Na jednej strane, vzťah
s narcistom vie byť naozaj vzrušujúci,
no na druhej strane, aj poriadne
vyčerpávajúci. Veľmi ľahko sa dostanete
do neustále sa opakujúceho vzťahového
cyklu, ktorý sa bude s vami točiť stále
dookola, až kým z toho neochoriete.
Ani sa nenazdáte a dostanete sa presne
tam, kde vás narcista chcel mať
– *do narcistického zajatia*.

„A čo je narcistické na tej slečne z prológu? Veď bola len neverná.“ Naozaj? Prezradím vám tajomstvo… V skutočnosti bolo na jej správaní narcistické všetko. Aby ste lepšie pochopili, čo tým myslím, poďme sa na problematiku narcistického zneužívania pozrieť viac zblízka.

Poznámka:
Autori sú niekedy obmedzovaní slovami a gramatikou. Niektoré jazyky nemajú možnosť zovšeobecniť fakty na ľudí rozdielneho pohlavia. V tejto knihe použijem akademický jazyk, ktorý sa vyznačuje tým, že autor sa vyjadruje v mužskom rode. Neznamená to však, že všetci narcisti sú muži, ani to, že všetky obete narcistického zneužívania sú ženy. Napriek tomu, pre efektívnejšie čítanie, hru so slovami a gramatiku budem používať mužský rod dúfajúc, že každý čitateľ si pozmení mužský rod za ženský alebo opačne, a to podľa potreby.

1. časť

NARCISTICKÁ PORUCHA OSOBNOSTI

Každý, kto miluje, stáva sa skromným.
Dalo by sa povedať, že tí, ktorí milujú,
vzdali sa časti svojho narcizmu.

– SIGMUND FREUD

Ako už naznačuje názov tejto kapitoly, vysvetlíme si v nej, čo je to *narcistická porucha osobnosti*, ako sa jej nositeľ správa, ako sa kreuje jeho osobnosť a ako sa dostal až k vám. Do vášho domu. Do vašej postele. Do vášho života. A prečo a ako potom všetko zničil.

Prvým a najdôležitejším krokom v rozšifrovaní narcistického zneužívania je, aby obeť porozumela realite. To sa udeje prostredníctvom zodpovedania troch základných otázok, ktoré sú s týmto typom zneužívania späté:

1. S kým mám tú „česť“?
2. Prečo „mi to spravil“?
3. Prečo sa cítim tak, ako sa cítim?

Samozrejme, tieto otázky, ako aj odpovede na ne by mali byť komplexnejšie. Je to však veľmi dobrý začiatok – jednoduchý a prehľadný. Uchopenie (inscendencia) je počiatočným vykročením k uzdraveniu.

Ako píše doktorka Ramani Durvasula, psychologička a popredná svetová odborníčka na tému narcistického zneužívania, narcistov najlepšie vystihol Francis Scott Fitzgerald vo *Veľkom Gatsbym*, kde ich nazval „bezohľadnými". A oni presne takí aj sú. Náhlia sa životom, využívajú vzťahy a ľudí ako predmety, nástroje a vyvolávajú v nich pocity šialenstva. Hoci sa javia ako krutí a bezohľadní, takýto opis je vlastne až príliš zhovievavý. Výsledkom ich šialenstva je narušená duševná pohoda ich obetí, zmarené nádeje a zničené životy. Takže kto teda tí narcisti vlastne sú?