

Robert Tomšík

V ZAJETÍ NARCISMU

POZNEJTE TOXICKÉ VZTAHY
A OSVOBOĎTE SE OD NICH

Robert Tomšík

V ZAJETÍ NARCISMU

POZNEJTE TOXICKÉ VZTAHY
A OSVOBOĎTE SE OD NICH

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**.

Robert Tomšík

V zajetí narcismu

Poznejte toxické vztahy a osvobodte se od nich

Ze slovenského originálu **V zajetí narcizmu**, vydaného nakladatelstvím GRADA Slovakia s.r.o., v roce **2023**, přeložila Dagmar Muzikářová.

© **GRADA Slovakia, s.r.o., 2023**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10095. publikaci

Překlad Dagmar Muzikářová

Odpovědný redaktor Mgr. Dagmar Pilařová

Grafická úprava a sazba Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 168

První vydání, Praha 2025

Vytiskla tiskárna H.R.G., Litomyšl

© Grada Publishing, a.s., 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-8033-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-8032-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-5856-0 (print)

*Tuto knihu věnuji vítězům, bojovníkům
a hrdinům.*

*Vítězům, kteří se dokázali vymanit ze zajetí
narcismu, kteří dokázali nalézt smysl života
a cestu, po které kráčí dál, a to i po násilí, jež na
nich bylo neprávem pácháno.*

*Bojovníkům, kteří jsou stále na frontě
a každodenně bojují za záchranu svého života,
kteří stále nevidí možnosti řešení, kteří stále
hledají cesty, jak z toho ven.*

*Hrdinům, padlým hrdinům, kteří boj s narcistickou
silou prohráli, vzdali se svého života, protože už
neměli sílu bojovat dál a neviděli záblesk naděje na
lepší život, neboť všechny jejich obzory byly touto
silou zničeny.*

Myslím na vás všechny.

OBSAH

PROLOG	9
ÚVOD	11
1. NARCISTICKÁ PORUCHA OSOBNOSTI	15
1.1 S KÝM MÁM TU „ČEST“?	20
Teoretická východiska narcismu	22
Jsem ve vztahu s narcistou?	30
1.2 JSOU SKUTEČNĚ VŠUDE KOLEM NÁS?	43
Narcismus v rodině	44
Ztracená důvěra	53
Lze je poznat podle obličejových rysů?	54
Narcismus v pracovním prostředí	56
Co když jsem to já?	61
2. V NARCISTICKÉM ZAJETÍ	63
2.1 NARCISTICKÝ CYKLUS	67
Narcistické vzorce lásky	70
2.2 IDEÁLNÍ OBĚŤ	76

3. PROŽÍVÁNÍ V NARCISTICKÉM VZTAHU	83
3.1 SYNDROM NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVÁNÍ	88
Symptomy narcistického zneužívání	92
Co na duši, to v těle	97
4. JAK SE VYMANIT Z NARCISTICKÉHO ZNEUŽÍVÁNÍ	99
4.1 PŘEDPOKLADY K ÚNIKU	105
4.2 NA CESTĚ K UZDRAVENÍ	110
4.3 PRVNÍ POMOC	115
5. ODPUSTIT, ČI NEODPUSTIT? TO JE, OČ TU BĚŽÍ...	119
5.1 ŠPINAVÁ HRA	125
5.2 ZRADA JAKO ŽÁDNÁ JINÁ	131
Trauma ze zrady	131
Ani neodpustím, ani nezapomenu	134
6. ZÁVĚR	137
6.1 ÚTĚK Z NARCISTICKÉHO VZTAHU	140
6.2 FÁZE VNITŘNÍHO UZDRAVOVÁNÍ	143
6.3 ZAČNĚTE NANOVO	147
6.4 ZMĚŇTE ZPŮSOB MYŠLENÍ, JEDNÁNÍ A KOMUNIKACE	150
EPILOG	155
Několik faktů na závěr	158
POUŽITÁ LITERATURA	160

PROLOG

Zrovna bylo léto. Neviděl ji asi dva měsíce. Prý toho má hodně. Pracuje. Do toho ještě studuje. Stará se o svoji babičku a v podstatě i o celou rodinu. Jenomže být pořád sám je taky náročné. Celkově měl špatné období. Udělalo mu radost, že si na něj konečně našla čas. Z vlakového nádraží se vypravil přímo k jejímu rodinnému domu. Čekala na něj s úsměvem. Krásný okamžik, měli mít víkend jenom pro sebe. Na poslední chvíli však změnila plány, prý přijdou i její kamarádky. Řekl si: Proč ne, prospěje jí to. Taky si potřebuje trochu odpočinout a pobavit se. Poslední dobou byl jejich vztah komplikovaný. Trávili společně málo času a často se hádali. Navíc byla hodně podezřivá. Někdy ho dokonce obviňovala z nevěry. To vše ale jenom proto, že... ho miluje a nechce ho ztratit. Jenomže který vztah není komplikovaný? Byl rád, že ji má. A přestože věděl, že zrovna teď jejich vztah není dokonalý, myslel si, že se to spraví a přijdou i hezčí časy. Měli by víc komunikovat...

Den plynul rychle a kamarádky přišly už na oběd. Hostina byla fantastická. Ona v centru pozornosti, jako vždy. To se pokaždé celá rozzáří. Všichni spolu seděli na balkoně a najednou jako kdyby pro ni ani neexistoval. Pohledem se mu zařezávala do morku kostí, každé slovo bylo nasáklé pohrdáním. Co se to děje? Raději si šel na zahradu zapálit cigaretu a provětrat se. Na stole si všiml jejího mobilu a peněženky. Již delší dobu měl podezření a toto její chování ho jen umocňovalo. Podíval se jí do telefonu. A z podezření se stala skutečnost. Otočil se. Stála tam.

„Co to děláš?!“ vyštěkla na něj.

„Co to má znamenat?“ zareagoval protiotázkou. „Co ty kontakty? A seznamky?“ pokračoval.

Zarazila se. Party velice rychle skončila.

„Odcházím,“ prohlásil a pomalým krokem se vrátil dovnitř.

Přišla za ním a vlídným tónem mu začala domlouvat: „Mohl bys toho laskavě nechat? Jdi na balkon, později ti všechno vysvětlím.“

Jenomže už nebylo co vysvětlovat, vždyť všechno už bylo vysvětleno. Zmohl se tak akorát na to, že na ni křičel: „Proč mnou manipuluješ?! Proč mě podvádíš?! Proč mě obíráš o peníze?! Proč jsi tak bezcitná?!“ Proč, proč, proč...

Nechtěla v tom pokračovat. Otočila se a šla ven. Když otevřela dveře, uviděla před domem na terase všechny své kamarádky a rodinu. Zaraženě na ně hleděla. Otočila se zpátky a řekla mu: „Děkuju ti, žes ze mě před mou rodinou a kamarádkami udělal špinavou, bezcitnou, nevěrnou a vypočítavou krávu! Kdyby ses o mě staral jako správný chlap, nic z toho by se nestalo!“

Můžeme říci, že tady vztah skončil. A postupně si vysvětlíme, co se v něm vlastně dělo.

ÚVOD

S narcistickou poruchou osobnosti jsem se poprvé setkal ještě v hodinách psychodiagnostiky během studií na vysoké škole. Zdálo se, že to je porucha jako každá jiná z řady poruch osobnosti. Po studiích – v roce 2015 – mě však oslovila Univerzita v Mannheimu a Univerzita v Gdaňsku s žádostí o spolupráci na světovém projektu s názvem „Narcismus a sebeúcta v mezikulturním kontextu“ (Narcissism and self-esteem in cross-cultural context). Po několika letech studia narcismu a výzkumného bádání vyšla v roce 2020 v časopisu *Journal of Personality* první studie s názvem „Koreláty rysů temné triády ve 49 zemích“ (Country Level Correlates of the Dark Triad Traits in 49 Countries). Projekt i nadále úspěšně pokračuje, přičemž v mém případě po něm následovalo další výzkumné bádání, jakož i objevování přínosných vědeckých a teoretických východisek v této oblasti.

Musím se však, milí čtenáři, přiznat, že neexistuje dostatek teorie ani expertiz, které by vás dokázaly adekvátně připravit na přežití a úspěšné zvládnutí vztahu s narcistou – dokonce na to nestačí ani sedm let expertiz. A neexistuje ani dostatečné množství něhy a lásky, jež by dokázalo narcistu změnit. Ani kdybyste mu věnovali sedmdesát let lásky a sebeobětování, nebylo by to dost. Již samotné slovo narcista naznačuje, že se nejedná o lehkou poruchu a její vliv na okolí je velice závažný. Možná si v tuto chvíli nesete následky i vy.

Informace našťestí znamejí velkou sílu a to platí i v tomto případě. Díky informacím již nemusíte dále bojovat s abstrakcí. Tím, že si toto slovo vysvětlíme a definujeme, učiníte první krok k tomu, abyste rozpoznali narcistický vztah, osvobodili se od něj a vyléčili se.

Hned na úvod však upozorňuji, že něco pochopit ještě neznamená, že to automaticky dokážeme taky změnit. Je to však dobrý začátek.

Tato kniha se proto může stát jakýmsi vaším manuálem, který popíše věci takové, jaké ve skutečnosti jsou, a vydláždí vám cestu k přežití. Mým cílem je poskytnout vám informace, které dokážete prakticky využít, a to bez statistického zavádění, vágních příslibů terapeutů nebo ne vždy trefných doporučení kamarádky. Dále vám nabízím své osvědčené metody, které vám umožní pochopit podstatu syndromu narcistického zneužívání, rozdělené do několika kroků.

Vysvětlíme si:

- kdo je to narcista;
- jak vás zajal;
- jak vás zneužívá/zneužíval;
- jak zastavíte cyklus narcistického zneužívání;
- jak můžete nastoupit svou osobní cestu k uzdravení.

Toxická dynamika vztahu s narcistou je návyková a zbavit se jí je skutečně obtížné – a to z obou stran. Jde o velice nebezpečný a toxický tanec životem, v němž vy můžete pečovat, odpouštět, snažit se pochopit a neustále upřednostňovat potřeby svého narcistického partnera před vlastními, zatímco narcista bude stejně toužit po pozornosti, nových kontaktech a... moci. Být ve vztahu s narcistou je, jako kdybyste byli na emocionální horské dráze. Na jednu stranu vztah s narcistou dokáže být skutečně vzrušující, avšak na stranu druhou také pořádně vyčerpávající. Velice snadno se dostanete do neustále se opakujícího vztahového cyklu, který se s vámi bude točit pořád dokola, dokud se vám z toho neudělá špatně. Ani se nenadějete a dostanete se přesně tam, kde vás narcista chtěl mít – **do narcistického zajetí**.

Proto pokud máte pocit, že s vaším vztahem něco není v pořádku, že vás partner zneužívá, že vám ve vztahu lže, manipuluje vámi,

„Být ve vztahu s narcistou je, jako kdybyste byli na emocionální horské dráze. Na jednu stranu vztah s narcistou dokáže být skutečně vzrušující, avšak na stranu druhou také pořádně vyčerpávající. Velice snadno se dostanete do neustále se opakujícího vztahového cyklu, který se s vámi bude točit pořád dokola, dokud se vám z toho neudělá špatně. Ani se nenadějete a dostanete se přesně tam, kde vás narcista chtěl mít –
do narcistického zajetí.“

podezíráte ho z bezohlednosti, vnímáte ho jako nafoukaného sobce, zbystřete! Je dost možné, že jste ve vztahu s narcistou.

* * *

Nyní se však na chvíli vraťme k modelové situaci z prologu. Tuto a další podobné situace v knize uvádím proto, aby vám pomohly lépe pochopit a identifikovat toxické chování a rozpoznat je ve vlastním životě. Něco podobného jste už možná zažili i sami, jenom nevíte, proč se to stalo, nerozumíte tomu. V první chvíli jste si možná nepropojili chování narcisty s důsledky, které prožíváte. Možná jste si jen řekli:

„A co je na té slečně z prologu narcistického? Vždyť jenom byla nevěrná.“ Opravdu? Prozradím vám tajemství... Ve skutečnosti bylo na jejím chování narcistické všechno. Abyste lépe pochopili, co tím mám na mysli, podívejme se na problematiku narcistického zneužívání více zblízka.

Poznámka:

Autoři jsou někdy omezováni slovy a gramatikou. Některé jazyky nemají možnost zobecnit fakta na lidi rozdílného rodu. V této knize použijí generické maskulinum, což znamená, že se budu vyjadřovat v mužském rodě. Neznamená to však, že všichni narcisté jsou muži ani že všemi oběťmi narcistického zneužívání jsou ženy. Navzdory tomu budu pro efektivnější čtení, hru se slovy a gramatiku používat mužský rod s nadějí, že každý čtenář si podle potřeby prohodí mužský rod s ženským nebo obráceně.

1.
NARCISTICKÁ
PORUCHA
OSOBNOSTI

*Každý, kdo miluje, stává se skromným. Dalo by se říci,
že ti, kdo milují, se vzdali části svého narcismu.*

– SIGMUND FREUD

Jak naznačuje název této kapitoly, vysvětlíme si v ní, co je to narcistická porucha osobnosti, jak se její nositel chová, jak se utváří jeho osobnost a jak se dostal až k vám. Do vašeho domu. Do vaší postele. Do vašeho života. A proč a jak pak všechno zničil. Prvním a nejdůležitějším krokem v rozšířování narcistického zneužívání je, aby oběť porozuměla realitě. Dosáhne toho tak, že odpoví na tři základní otázky, které s tímto typem zneužívání souvisejí:

1. S kým mám tu „čest“?
2. Proč „mi to udělal“?
3. Proč se cítím tak, jak se cítím?

Samozřejmě že tyto otázky, jakož i odpovědi na ně by měly být komplexnější. Je to však velice dobrý začátek – jednoduchý a přehledný. Uchopení (inscendence) představuje počáteční vykročení k uzdravení. Jak píše doktorka Ramani Durvasula, psychologka a přední světová odbornice na téma narcistického zneužívání, narcisty nejlépe vystihl Francis Scott Fitzgerald ve *Velkém Gatsby*, kde je nazval „bezohlednými“. A přesně takoví také jsou. Spěchají životem, využívají vztahy a lidi jako předměty, nástroje a vyvolávají v nich

pocity šílenství. Přestože se jeví jako krutí a bezcitní, tento popis je vlastně až moc shovívavý. Výsledkem jejich šílenství je narušená duševní pohoda jejich obětí, zmařené naděje a zničené životy. Takže kdo tedy ti narcisté vlastně jsou?

Narcisty nejlépe vystihl Francis Scott
Fitzgerald ve *Velkém Gatsbym*,
kde je nazval „bezohlednými“.
A přesně takoví také jsou. Spěchají
životem, využívají vztahy a lidi jako
předměty, nástroje a vyvolávají
v nich pocity šílenství. Přestože se
jeví jako krutí a bezohlední, tento
popis je vlastně až moc shovívavý.
Výsledkem jejich šílenství je
narušená duševní pohoda jejich
obětí, zmařené naděje a zničené
životy.