

JAK ODHALIT



SKRYTÉ NARCISTY

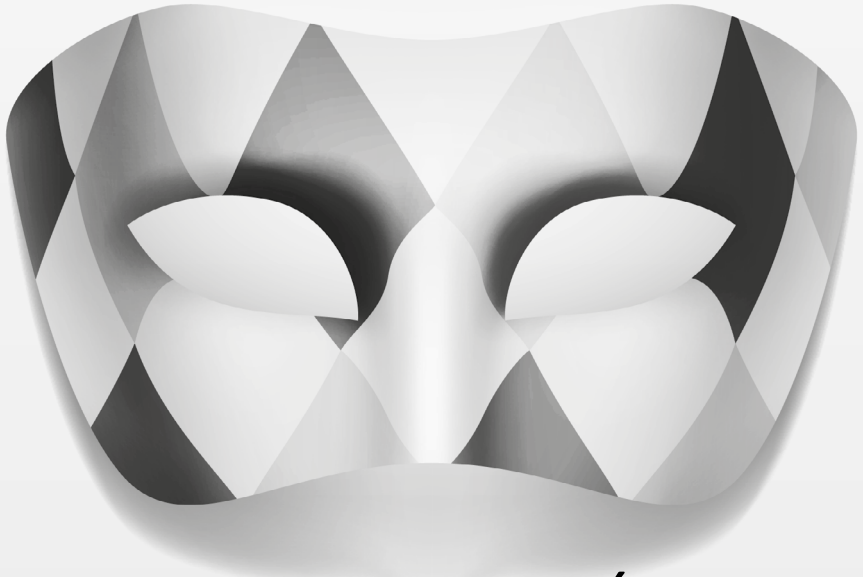
a bránit se jim

*Mojí mamince, která byla ztělesněním
bezpodmínečné, něžné a opravdové lásky.*

Dala jsi mi ten největší dar.

Děkuji ti.

JAK
ODHALIT



SKRYTÉ
NARCISTY

a bránit se jim

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 **tretně stíháno**.

Debbie Mirza

Jak odhalit skryté narcisty a bránit se jim

Přeloženo z anglického originálu knihy Debbie Mirza *THE COVERT PASSIVE-AGGRESSIVE NARCISSIST; Recognizing the Traits and Finding Healing After Hidden Emotional and Psychological Abuse*, vydaného nakladatelstvím Safe Place Publishing, Ashland, Oregon, USA, 2017 (aktualizováno 2019).

Copyright © 2017 (Updated 2019)

by Debbie Mirza and Safe Place Publishing, Ashland, OR

SafePlacePublishing.com

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8446. publikaci

Překlad Mgr. René Souček
Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 224
První vydání, Praha 2022
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-1830-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-9663-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-3463-2 (print)

Obsah

O autorce	9
Řekli o knize	12
Předmluva	15
Úvod	19
Uvedení do problematiky	23
1. Kdo je pasivně agresivní narcista?	35
2. Tři fáze: bombardování láskou, ponižování a odkopnutí	43
Bombardování láskou (fáze idealizace)	43
Fáze ponižování	49
Odkopnutí	54
3. Rysy cílových osob	59
4. Rysy skrytého narcisty	65
Absence vlastní silné individuality	65
Tichý vztek	66
Lhaní	67
Hoovering (luxování)	68
Neustálá kritika	69
Žárlivost	70
Promítá do vás své vlastní problémy	71
Jeho slova neodpovídají činům	74
Je emocionálně odpojený	75
Létající opice	76
Přisvojuje si vaše nápady	77
Odepírá pochvalu a uznání	78
Sabotuje narozeniny, svátky, dovolené a významné události	79

Shazuje vás a „dává vám lekce“	81
Je sebestředný a citově nezralý	83
Vždy je to něco za něco	84
Využívá lidi	85
Umí dokonale mluvit	86
Přehnaně dramatizuje	86
Nemiluje se s vámi, jen si to od vás bere	87
Nechrání vás	88
Jeho mysl generuje nereálné konstrukce	89
Netouží vás poznat	90
Nemá zájem na tom, abyste spolu měli hezký vztah	90
Ovládání a manipulace	90
5. Taktiky ovládání a manipulace	92
Gaslighting	93
Triangulace	95
Přerušované posilování	98
Falešné omlouvání	101
Odvracení pozornosti	101
Obviňování	103
Překrucování skutečnosti	104
Nepřímé urážky či narážky	106
Rozporuplná sdělení	107
Trestání	108
Zlehčování	110
6. Skrytý narcista jako rodič	112
7. Skrytý narcista na pracovišti	125
8. Sex se skrytým narcistou	130
9. Jak se rozvést se skrytým narcistou	149
Rozchod	149
Náhle a úplně opuštění	151
Kontrast	152

Nová cílová osoba	152
Pomlouvačná kampaň	154
Peníze	155
Advokáti, mediátoři, soudci	158
Využívání dětí	160
Odlišná pravidla	162
Bláznivé rozhovory	164
Deprese	164
Gratulace	165
10. Proč mají skrytí narcisté potřebu druhé lidi citově a psychicky zneužívat?	167
Uvědomují si skrytí narcisté, že druhé zneužívají?	170
11. Nejnebezpečnější rys ze všech	172
12. Vaše tělo je moudré: běžné nemoci	176
13. Pocity vysvobozených	180
14. Cesta k uzdravení a návratu do života	185
Byli jste zneužití	187
Kognitivní disonance	189
Nebyla to vaše chyba	190
Proces uzdravování	191
Léčebné cvičení	193
Obviňování sebe samých	197
Jak vlastně vypadá láska?	197
Znaky skutečné lásky	200
Jak vytvořit co nejbezpečnější místo	201
Péče o tělo	202
Hranice	204
Emoce	205
Tato zkušenost vás změní	206
Vyhledání podpory	209
Můžete si věřit	210

Dovolte si být silní	212
Můj a váš příběh	213
Seznam rysů skrytého narcisty	216
Vzdělávací zdroje	218
Doporučené knihy	218
Doporučené kanály na YouTube	219
Doporučené online kurzy	219
Užitečné webové stránky	220
Citované články a videa	220
Užitečný dokument	220
Poděkování	221

Přestože autorka a vydavatelství vynaložily veškeré úsilí, aby informace v době tisku této knihy byly správné, nepřebírají a zřikají se jakékoli odpovědnosti vůči jakékoli straně za ztráty, škody nebo porušení způsobené chybami nebo opomenutími, ať už takové chyby nebo opomenutí vznikly v důsledku nedbalosti, náhody nebo z jakékoli jiné příčiny.

Tato kniha není zamýšlena jako náhrada konzultací s lékařem. Čtenář by se měl pravidelně radit s lékařem v záležitostech svého zdraví, a to zejména s ohledem na jakékoli příznaky, které mohou vyžadovat stanovení diagnózy nebo lékařskou pozornost.

Jména a některé identifikační údaje uvedené v této knize byly z důvodu ochrany soukromí osob pozměněny.

O autorce

Debbie Mirza je regenerační koučka, autorka, zpěvačka a skladatelka. Jako koučka pracuje s lidmi, kteří trpí ve vztazích se skrytými narcisty. Lidem, kteří se z nich osvobodili, pomáhá při uzdravování a poskytuje jim bezpečné místo, kde se mohou se svým trápením svěřit, aby dokázali zažít skutečnou lásku, svobodu a sílu žít život, který je v souladu s jejich pravou podstatou. Je také autorkou knihy *The Safest Place Possible: A Guide to Healing and Restoration* (Nejbezpečnější místo: Průvodce uzdravením a návratem do života).

Další informace o její koučovací praxi, léčivé hudbě, online kurzech, řízených meditacích a dalších aktivitách najdete na adrese www.debbiemirza.com.

Co o Debbie říkají její klienti:

„Debbie je světlem naděje pro oběti, které si uvědomí, že jejich partner je zneužívá. Po přečtení její knihy jsem si s ní domluvila několik koučovacích sezení, díky kterým jsem si udělala v mém vztahu jasno a které mi v dalším období byly velkou oporou. Specializuje se na skrytý narcismus a jedno sezení s ní mi dalo víc než léta terapie. Když jsem jí popisovala, že mě manžel z něčeho obviňuje a vzbuzuje ve mně pocity viny, a taky své odhodlání, že kdybych pro řešení situace mohla něco udělat, tak to udělám (klasika s narcistou!), Debbie mi pomohla uvědomit si, že manžel

jen promítá svou vinu do mě a snaží se vše zamlžovat. Dodala mi takovou vzpruhu, že jsem se rozbřečela úlevou, protože jsem si uvědomila, že v sobě mám sílu, kterou jsem hledala. Jsem Debbie vděčná za to, že je jako maják, který vyvádí oběti z temnoty jejich zoufalství.“

-Cathy

„Na začátku mého velmi dramatického rozvodu se skrytým, zjevným, pasivně agresivním narcistou se sociopatickými sklony (fuj!) mi tuhle knihu doporučila kamarádka. A naprosto mi to změnilo život... Audioknihu jsem zhltna na posezení a okamžitě jsem pocítila inspiraci a sílu. Něco takového jsem už dlouho nezažila! Došlo mi, že na tom musím zapracovat, a tak jsem navštívila webové stránky Debbie a přihlásila se k ní na koučink, což pro mě bylo další požehnání! Debbie mi pomohla projít nejbolestnějším obdobím mého života, které však spousta mých známých za nic tak hrozného nepovažuje a já jim to nemám za zlé. Debbie je upřímná a záleží jí na mně a mém uzdravení a růstu. Cítila jsem, že Debbie se o mě a pokroky, které dělám, doopravdy zajímá. Vrátila mi sebedůvěru a naučila mě rozpoznávat toxické chování, rysy a vlastnosti. Jsem jí vděčná za její vedení, pomoc a povzbuzování. Je to opravdový poklad a hrozně moc mi pomohla.“

-Hope

„Debbie je jako pochodeň, která vnesla světlo do temných zákoutí mého nitra a ukázala mi, kde se skrývá naděje – v nás samotných. Otevřela jsem Debbie svůj vnitřní svět, abych ho dokázala prozkoumat a uzdravit se. S ní jsem tam nebyla sama. Povzbuzovala mě a dávala mi pocit bezpečí. Protože se se mnou nesobecky podělila o své zkušenosti, sílu a naději, mohla jsem sama sobě

dovolit udělat totéž pro sebe. Jsem jí nadsmrti vděčná za to, že navzdory strachu v sobě našla odvahu zůstat sama sebou a rozhodla se pomáhat lidem s podobným osudem.“

-Shaleen

„Koučování s Debbie pro mě byla absolutní radost. Když jsem poprvé slyšel o její knize a koučování, prožíval jsem zrovna krizi. Po osmiletém vztahu se skrytou narcistkou jsem si myslel, že se zblázním. Byl jsem úplně pať z toho, jak se věci, o kterých píše ve své knize a o kterých jsme mluvili při koučování, podobají mým aktuálním problémům. Měl jsem pocit, jakoby s námi po celou dobu našeho vztahu seděla někde jako moucha na stěně a při koučování doslova opakovala to, co jsem si během let vyslechl od své bývalé přítelkyně. Debbie mi dokázala, jak moc se ve skrytém narcismu vyzná. Jde o problém, který dnes trápí spoustu lidí. Máme zde dva extrémy: lidí, kteří v těchto vztazích trpí, je hrozně moc, zato informací a koučů, kteří se ve skrytém narcismu vyznají, je hrozně málo. Při koučování jsem nikdy neměl pocit, že by Debbie šlo o peníze, což je případ některých koučů, hlavně těch, kteří o dané problematice nemají příliš hluboké znalosti. Jen těžko můžu slovy popsat, jak cenná tato kniha pro mě byla a jakou úlevu mi přinesla. A koučování mi opravdu pomohlo udělat si jasno v situaci, kterou jsem prožíval. Nebýt této knihy a koučování, nedošel bych při mém uzdravování až tam, kde jsem dnes. Daří se mi skvěle a velký podíl na tom má právě Debbie.“

-Jules

Řekli o knize

„Kniha *Jak odhalit skryté narcisty a bránit se jim* patří do knihovničky každého, kdo působení takové osoby přežil. Debbie Mirza ji napsala jako soucitný a léčivý zdroj informací pro každého, kdo se chce zbavit následků narcistického zneužívání. Autorka jasně popisuje nenápadné výstražné signály, které trpící často dokážou jen stěží rozpoznat, a zároveň čtenáře vybízí, aby hledali řešení uvnitř sebe samých. Její vřelá a povzbudivá slova jsou jako láskyplné objetí, které právě nejvíc potřebujete.“

Jackson MacKenzie,

autor knihy *Psychopat ve vaší posteli*

„Tato kniha je velmi přínosná pro terapeutu, kteří se zabývají komplexním traumatem nebo komplexní posttraumatickou stresovou poruchou. Kliničtí psychologové umí dobře diagnostikovat ‚učebnicový‘ narcismus. Skrytý pasivně agresivní narcismus lze však diagnostikovat obtížně a v oblasti terapie duševního zdraví není široce uznávaný. Debbie zkoumá mezilidské vztahy zasažené tímto typem narcismu tak, že popisuje zkušenosti obětí a vzorce chování s tímto problémem spojené. Kniha se mi velmi líbí a jako klinická sociální pracovnice se s její pomocí snažím pochopit klienty, kteří zažívají citové a psychické zneužívání od milované osoby. Děkuji Debbie za moudrost, s níž tuto knihu napsala a zviditelnila tak vnitřní jizvy těchto obětí, protože teprve potom může začít proces jejich uzdravování.“

Denise Malm, LSWAIC, GMHS

„Kniha *Jak odhalit skryté narcisty a bránit se jim* přináší obrovskou úlevu lidem po utrpení ve vztahu s člověkem, který v nich vyvolával pocity vyčerpání, deprese, méněcennosti, viny, strachu a chronické úzkosti, zatímco ostatním se jevil jako okouzlující a obdivuhodný. Autorka nabízí pochopení, odpovědi a uzdravení lidem, kteří se sami sebe ptají, zda je zneužil nebo zneužívá nějaký narcista, ale v současné literatuře na téma narcismu se jim odpovědi na jejich otázky nepodařilo najít. Jako klinický psycholog s více než dvacetiletou praxí mohu říct, že kniha *Jak odhalit skryté narcisty a bránit se jim* obsahuje informace, které v oblasti narcismu lékaři i oběti dosud postrádají. Autorka objasňuje tento fenomén – poruchu osobnosti, kterou jsem já sám měl v příbězích mnoha mých pacientů i ve svém vlastním životě odhalit. Nejste blázní: tato kniha vám pomůže pochopit a pojmenovat skryté narcistické zneužívání, abyste se dokázali osvobodit a mohli svůj život vzít zase do vlastních rukou.“

Dr. Robin LW Alchin Ph.D.,

klinický psycholog, Dana Point, Kalifornie

„Pasivní agrese. Narcismus. Tyto pojmy slyšíme v Americe 21. století každou chvíli, často však bez jasné definice a pochopení, jak účinně reagovat, když něco takového odhalíme.

Ale je tu Debbie Mirza a její nesmírně užitečná kniha *Jak odhalit skryté narcisty a bránit se jim*. Debbie si uvědomila, že pasivní agrese a narcismus spolu mohou souviset, že takové chování se v naší kultuře stalo epidemií a že je to problém milionů lidí. A uvědomila si to proto, že sama byla obětí skrytého pasivně agresivního narcisty. Když našla z tohoto pekla cestu ven, využila

svých zkušeností k napsání této knihy, aby z nezdravých vztahů pomohla uniknout dalším obětem.

Ve třetí kapitole popisuje osoby, které mají sklon stát se cílem skrytých narcistů: jsou to lidé empatičtí, soucitní, pečující, důvěřiví, spolehliví, přizpůsobiví, prostě krásné lidské bytosti. Jejich úkolem je uvědomit si vlastní hodnotu, aby se vymanily ze spárů skrytých narcistů a našly svůj klid. Autorka nabízí několik strategií, jak toho dosáhnout, včetně kontrolního seznamu Znaků skutečné lásky, aby oběti dokázaly skrytého narcistu rozpoznat.

Klienti, kterým jsem tuto knihu doporučila, zjistili, že ji mohou okamžitě zcela nebo z velké části aplikovat na svou situaci. Jak klienti, tak terapeuti by si měli tuto knihu přečíst a vracet se k ní, protože je důležitým příspěvkem svépomocné literatury.“

Dr. Judy M. Sobczak, Ph.D., licencovaná psycholožka se soukromou praxí, Novi, Michigan

„Při psychoterapii se mi tato kniha osvědčila jako vynikající a účinný nástroj, který klientům v těchto typech vztahů konečně pomáhá pochopit a jasně si uvědomit, s čím se vlastně potýkají. Autorka skvěle identifikuje a popisuje veškeré ‚šílené‘ chování, které se u skrytého pasivně agresivního narcisty objevuje a které v jeho obětech vyvolává pocit, že nikdy nejsou ‚vyhovující‘. Uvádí různé ponižující projevy narcisty, jeden po druhém je definuje a rozebírá, a to jasným a stručným způsobem s mnoha příklady ze života. Než jsem tuto knihu přečetla, chyběla mi odpovídající slova, kterými bych dokázala takový nefunkční vztah popsat. Teď už je mám a pro mé klienty je to obrovský přínos, protože díky tomu žijí nejen lepší život, ale vymizely u nich také příznaky deprese a úzkosti, které byly důsledkem působení skrytého pasivně agresivního narcisty.“

Pam Hauke, MSW, LCSW, SAC

Předmluva

Před třemi lety se realita kolem mě začala rozpadat asi jako ve filmu *Počátek*. Všechno, co jsem považovala za pravdu, se najednou hroutilo a okolnosti mě přinutily se nad sebou zamyslet. Až do té chvíle jsem v podstatě netušila, v čem je problém. Svoje vztahové trable jsem většinou jen popírala, ale občas jsem měla i světlejší chvílky, kdy jsem věděla, že něco je špatně.

Jedna z mých kamarádek označila mého partnera za **narcistu** a řekla: „Je skoro stejný jako jeho předchůdci, jen složitější model.“

Dramatický rozpad mého vztahu mě přiměl vyrazit do Peru, kde jsem se znovu setkala s několika podobnými muži, většinou ve svém profesním životě. A o rok později jsem se naprosto zničená neochotně vrátila do náruče skrytého narcisty, kterého jsem předtím opustila, aby bylo zase „vše při starém“.

Přešla jsem tedy z deště pod okap a zase zpátky, abych se z toho nakonec zhroutila a padla do spárů komplexní posttraumatické stresové poruchy. Jenže pak se ve mně něco zlomilo. Podívala jsem se jinýma očima na svou matku a konečně jsem pochopila, odkud se ten nešťastný vztahový vzorec bere. Postavila jsem se k problému čelem a začala pracovat na svém uzdravení. Našla jsem pro sebe nový smysl života: začala jsem pomáhat obětem narcistického zneužívání a podporovat je v procesu jejich uzdravování.

Když mi pak jedna z mých klientek řekla, že píše knihu o skrytých narcistech, byla jsem nadšená a nabídla jsem jí, že k ní

napišu předmluvu. Jsem Debbie vděčná, že se rozhodla napsat knihu o tak důležitém a spletitém tématu, jakým je narcistické zneužívání.

Tato kniha reaguje na velkou potřebu, protože dosud není k dispozici dostatek informací pro lidi, kteří jsou terčem skrytějších forem zneužívání. Skrytý narcismus je neuvěřitelně rafinovaný, takže ho často přehlédnou i odborníci na duševní zdraví, kteří v tomto ohledu nebyli vyškolení.

Debbie píše:

„Když objevíte narcistickou poruchu osobnosti, tak zajásáte, že jste na správné cestě, ale pak se dočtete věci, které vašim zkušenostem neodpovídají. Skrytí narcisté však také trpí iluzí své velkoleposti, jsou pohlcení fantaziemi o moci, vyžadují přehnaný obdiv, ale přitom všechny tyto své vlastnosti skrývají, aby je lidé měli rádi a důvěřovali jim.“

To je přesně ono. Je vidět, že autorka zná tuhle válku z první linie.

Po letech rozhovorů o skrytých narcistech s mnoha lidmi ve svém osobním a profesním životě jsem dospěla k přesvědčení, že abyste skutečně pochopili povahu skrytého narcisty, musíte s ním mít osobní zkušenost. Ať už se jedná o manžela nebo manželku, jinou blízkou osobu, přítele, šéfa, kolegyni, souseda nebo člena rodiny, vzorce jejich chování jsou téměř totožné a jen ten, kdo tuhle noční mūru přežil, skutečně ví, jaké to je. A přesto se to jen těžko popisuje.

Myslím si, že skryté typy jsou zdaleka nejnebezpečnější, protože jsou jako zvláštní letadlo, které nenajde obyčejný radar. Využívají svou inteligenci, aby pečlivým výběrem slov nebo mlčením s ostatními manipulovali. Čím chytřejší je narcista, tím je také nebezpečnější, protože má technicky dokonalý plášť neviditelnosti. Zjevný typ násilníka je mnohem nápadnější: pro chytrou manipulaci mu chybí inteligence, a tak jako své hlavní zbraně používá agresi a násilí. Největší zbraní dehonestujícího arzenálu skrytého narcisty je přesvědčivé popírání.

U skrytého narcisty vypadá na povrchu všechno normálně až krásně po celé měsíce a roky nebo i déle. Umí hezky mluvit a říkat vám ty správné věci – přesně ty, které chcete slyšet. Dokáže zrcadlit empatii, obavy a ronit slzy lépe než většina celebrit z Hollywoodu. Pod povrchem je však cítit, že mu chybí skutečný cit. Je to tak nenápadné, že to můžete snadno přehlédnout nebo tomu nevěnovat pozornost. Zato po vztahu se skrytým narcistou máte pocit, že nemůžete věřit svému vnímání reality, protože nikdo jiný nevidí totéž, co vy. Většina lidí skryté narcisty obdivuje za to, jak pečlivě si vybírají, komu ze svého okolí sejmou masku, a kolik pozornosti věnují tomu, jak se na ně dívá jejich okolí.

Když požádáte o radu přítele nebo dokonce odborníky, budou možná stát na straně skrytého narcisty. Ba ještě hůř: budou vám říkat, že jste paranoidní, že přeháníte nebo vás jinak obviňovat. Bohužel, když žádáte o radu lidi, kteří jejich technicky vyspělým manipulačním taktikám nerozumí, může vás to poplést natolik, že s řešením budete váhat a nadále v této pro vás nezdravé situaci setrváte.

Je to k zbláznění, když vám intuice jednoznačně říká, že něco je špatně, ale skrytý narcista a všichni ostatní vám tvrdí, že všechno je v pořádku, a naznačují, že problém je asi ve vás.

Člověk, který se vysvobodil ze spárů skrytého narcisty, potřebuje vědět, že není blázen. To je hlavní obava, kterou od svých klientů - obětí skrytých typů násilníků slýchám. Při čtení této knihy vám dojde, že žádný blázen nejste.

Obnovení sebedůvěry po zneužívání skrytým narcistou může nějaký čas trvat. Během tohoto procesu buďte trpěliví. Prošli jste těžkým vztahovým traumatem, a přestože svá zranění nevidíte, jsou velmi skutečná.

Tato kniha vám pomůže pochopit, co se ve vašem vztahu se skrytým narcistou skutečně dělo, a to popisem jeho typických vlastností a chování a také příběhů obětí, které prožily něco podobného. Pravděpodobně při čtení zažijete mnoho chvil, kdy vám náhle dojde souvislost s podobnými zážitky, které jste sami prožili. Víím, že tato kniha pomůže mnoha lidem uvědomit si věci, které jsou často sotva postřehnutelné.

Všechny vás objímám!

Meredith Millerová
koučka a autorka
Mexico City, Mexiko