

TY ZA TO NEMŮŽEŠ



Dopady narcismu
a emocionálního zneužívání
a jak se z nich zotavit

HELEN VILLIERS
KATIE McKENNA

přeložil Jakub Marx

**TY ZA TO
NEMŮŽEŠ**

Copyright © Helen Villiers and Katie McKenna 2024

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jakub Marx, 2025

Cover © Natalie Chen, 2025

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2025

ISBN 978-80-277-6914-8 (pdf)

HELEN VILLIERS LL.B., P.G. CERT, P.G. DIP, MA
KATIE MCKENNA BA, MIACP

TY ZA TO NEMŮŽEŠ

Dopady narcismu
a emocionálního zneužívání
a jak se z nich zotavit

přeložil Jakub Marx



PANGEA

OBSAH

Úvod	7
1 Je váš rodič narcista?	13
2 Pět hlavních rysů narcismu	31
3 Jak se stal narcista tím, kým je?	53
4 Jak vás zku*vili	63
5 Zvládací mechanismy v dětství: jak narcistická výchova zku*vila vaše vztahy	89
6 Parentifikace	111
7 Role v narcistickém rodinném systému	129
8 Narcistův cyklus zneužívání	147
9 Můžu za to já? Děláním ze všeho drama?	173
10 Kdo jsem?	187
11 Metoda šedé skály	215
12 Nas*at na odpuštění	225
13 Hranice	237
14 Zabít kritický hlas	261
15 Zabít naději	285
 Milé čtenářstvo...	 299
Doporučená četba	301
Použitá literatura	303
Poděkování	305
O autorkách	307

*Všem dospělým potomkům narcistických
rodičů vzkazujeme, že vás vidíme a slyšíme.
Ve vás problém není a nikdy nebyl.
S láskou Katie a Helen*

ÚVOD

V sedmdesátých letech dvacátého století jsme se dozvěděli o dopadu fyzického týrání, v devadesátých letech o dopadu sexuálního zneužívání. A nyní se dozvídáme o důsledcích emocionálního zneužívání a narcismu.

Emocionální zneužívání ovlivňuje každý aspekt našeho života. Jeho působení nic neunikne: práce, přátelství, vztahy a – což je zásadní – ani výchova dětí, protože je natolik zákeřné a toxické, že se jeho účinky projevují v průběhu celého života oběti. Emocionální zneužívání tvoří podstatu *jakéhokoli* zneužívání, takže by bez něj ostatní druhy zneužívání ani nemohly existovat. Proč tomu tak je?

Lze to vysvětlit pomocí následující analogie: půjdete-li s někým na první rande a dotyčný vás udeří do obličeje, nejspíš incident nahlásíte na policii a už se s tím člověkem znovu nesejdete. Pokud jste však s někým měli už dvacet schůzek, vybudovali si k němu určitý vztah a oblíbili si ho, přičemž jste byli z jeho strany vystaveni manipulaci v podobě „bombardování láskou“, nebo dokonce *breadcrumbingu* (to jsou jen dva z několika způsobů manipulativního jednání, které si v průběhu knihy vysvětlíme), je možné, že jste si k němu vytvořili traumatickou vazbu, tudíž mu s větší pravděpodobností ránu odpustíte, najdete pro ni vysvětlení a uvěříte, že to tak nemyslel. Příčinou tohoto druhu dlouhodobého zneužívání velmi často bývají toxické, narcistické rysy zneužívající osoby.

Mnohé druhy chování, kterými rodiče citově zneužívají děti, jsou však společensky přijímané, neboť tito lidé jen opakují to, co říkali a dělali zase jejich rodiče. Jde o vzorce, jež se předávaly z generace na generaci, a tak přetrvaly dodnes. Významnou roli v této problematice hraje společnost, která dělá z rodičů (zejména z matek) modlu a zprošťuje je odpovědnosti za emocionální zneužívání čistě na základě rodičovského statusu. Dějiny nám už mnohokrát ukázaly, že když se nějaká instituce ocitne na takto vysokém piedestalu, kam na ni nedosáhne kritika, nepřijatelné chování jí projde bez námitek. Pod povrchem se však zahalená v dýmu ukrývá síť násilných a podvodných činů.

Tato debata je záležitostí celého světa. Sledujeme, jak probíhá v bezpočtu jazyků v komentářích na sociálních sítích. Výchova dětí narcistickým nebo emocionálně zneužívajícím rodičem je zřejmá v řadě kultur a můžeme vidět, že se vyskytuje po celém světě a její kořeny sahají hluboko do historie. Asi nejlépe ji vystihuje mantra viktoriánské éry: „Děti mají být vidět, ne slyšet.“

V roce 1989 podepsalo Úmluvu o právech dítěte 196 států (v podstatě celý svět), což z ní činí smlouvu schválenou největším počtem zemí v historii. Tato úmluva dává dítěti následující práva: právo svobodně vyjadřovat své názory v záležitostech, které se jej dotýkají; právo svobodně sdílet s druhými, co se naučilo, co si myslí a co cítí; právo mít vlastní myšlenky a názory (pod vedením rodičů); právo na ochranu před všemi druhy vykořisťování (využívání), i kdyby ve smlouvě nebyly výslovně uvedeny; právo na ochranu před násilím, zneužíváním a zanedbáváním ze strany jakýchkoli osob starajících se o dítě; a právo na odpočinek, oddechové činnosti a hry. Dítěti, které vyrůstá s narcistickými rodiči, jsou téměř všechna tato práva upírána.

■ Podle čeho poznáme, že člověk vyrostl s emocionálně zneužívajícím rodičem

Emocionálně někoho zneužívat znamená využívat jeho emoce k ovládnutí a manipulaci, aby se dotyčný choval způsobem, jaký si zneužívající osoba přeje. Mezi typy chování (o všech bude ještě řeč), které u člověka poškozují vnímání vlastního já, jeho identitu a hlas, zatímco pachatelé poskytují naprostou nadvládu a převahu, aniž by musel vztáhnout na oběť ruku, patří *gaslighting* (manipulativní technika a forma citového zneužívání, při níž jedna osoba systematicky zpochybňuje vnímání reality osoby druhé, aby nad ní prostřednictvím narušení její sebedůvěry získala kontrolu a vyvolala v ní emocionální závislost), „zazdívání“ (v orig. *stonewalling*), „bombardování láskou“ (v orig. *love bombing*), „vysávání“ (v orig. *hoovering*), *deflexe*, *breadcrumbing* (manipulativní technika, při níž si jedna osoba udržuje zájem druhé pomocí přerušované komunikace a sporadických či předstíraných projevů náklonnosti, aniž by měla skutečný úmysl se plně angažovat nebo navázat vážný vztah), traumatická vazba a projekce.

Dospělý člověk, který vyrůstal s rodiči, již ho emocionálně zneužívali, obvykle trpí úzkostí, depresí, nízkou sebeúctou a narušenou identitou, což má katastrofální dopad na veškeré vztahy v jeho dospělém životě, ať už mají jakoukoli podobu. Je velmi pravděpodobné, že bude udržovat nezdravé přátelské, romantické i pracovní vztahy s podobnou dynamikou, jakou měl jeho vztah s rodičem, který jej citově zneužíval, a přesto si neuvědomí, že opakuje naučené vzorce – model lásky, jež si osvojil v dětství a vzal si ho s sebou do dospělosti.

Společnost však těmto lidem i v současnosti dává najevo, že mají být za svou výchovu vděční – vždyť měli střechu nad hlavou a co na sebe. A nesmíme zapomínat, že jiní jsou na tom hůř. Dozvídají se, že mají cvičit jógu a meditovat, pít zelený čaj a zapracovat na své vděčnosti a také na schopnosti odpouštět, protože jejich rodiče přece

nemůžou za to, jak se k nim chovali. Dělali, co bylo v jejich silách, i když se nikdy neomluví za to, čím svému potomkovi ublížili.

Naši klienti a klientky vyrostli s tím, že by neměli cítit hněv – vždyť vlastní rodiče by kritizoval jen nevděčný, sobecký, neloajální, zkažený, sebestředný, zhýčkaný a namyšlený člověk. Okolí je nutí popírat své vlastní oprávněné pocity, a zas a znovu se tak zříkat vlastního já.

Rodiče bez narcistických rysů se liší ochotou a schopností přijímat odpovědnost za své chyby. Narcističtí rodiče něco takového nikdy neudělají. Místo toho si najdou jakýkoli důvod, aby mohli vinu za své chování svalit na potomka, a budou ho přesvědčovat, že problém je celou dobu v něm.

■ Kdo jsme?

Helen se věnuje psychoterapii a párové terapii a má magisterský titul z terapeutické práce s dospělými potomky narcistických rodičů. V rámci své specializace se snaží pochopit narcistickou poruchu osobnosti a její účinky na děti vyrůstající v narcistickém rodinném systému. Katie je rovněž psychoterapeutka a zaměřuje se na parentifikaci a emocionální zneužívání. Dohromady za sebou máme pětadvacet let klinické práce s dospělými, kteří vyrůstali v toxickém prostředí. Na následujících stránkách se vám s pomocí akademických a klinických zkušeností pokusíme vysvětlit emocionální zneužívání a narcismus a poskytneme vám nástroje a techniky, díky nimž budete schopni tyto jevy rozpoznat, reagovat na ně a zotavit se z jejich důsledků. Předkládáme zde informace, které mohou pomoci s uzdravením milionům lidí.

V knize identifikujeme nezdravá přesvědčení, která si o sobě lidé vytvořili, jelikož jejich rodiče nebo pečující osoby byli emocionálně nedostupní, narcističtí, nestarali se o ně nebo je zneužívali. Tyto domněnky se projevují i během dospělosti, ovlivňují každý aspekt života těchto osob a nutí je opakovat ve vztazích cyklus vzorců, který dotyční zažívali v dětství.

Lidé, kteří jsou odmala vystavováni emocionálnímu zneužívání, si tuto skutečnost neuvědomují. Nenapadne je, aby své rodiče kritizovali nebo zpochybňovali jejich způsob výchovy, protože nikdy nepoznali nic jiného. Někdy si to neuvědomí ani v dospělosti a nadále věří tomu, že problém je v nich a chyba je na jejich straně, že to oni jsou nároční, přecitlivělí, nevděční a tak dál.

Spousta lidí vyrostе, aniž by měla k dispozici nástroje, které jim umožní říkat „ne“ a prožívat zdravé konflikty, mluvit o svých pocitech a říct si o to, co chtějí. Stanou se z nich dospělí jedinci, kteří neznají zdravé hranice ani zdravou komunikaci a kteří si nejsou vědomi toho, že vyrostli v dysfunkčním rodinném systému. Obvykle se cítí nesmírně provinile, když své rodiče kritizují, a odmítají o nich hovořit otevřeně a upřímně. Urputně brání představu, kterou o rodičích mají, a často se bojí zpochybnit svůj vztah s nimi, aby se nerozpadl.

Dospělý potomek, který byl roky vystavován narcistickému chování, snadno uvěří, že je bezcenný nebo nehodný lásky. To ho chrání před ublížením, zklamáním, zármutkem a vztekem, jež pociťuje. V rámci naší terapeutické práce se z velké části zabýváme právě těmito přesvědčeními a pocity.

■ Cíl knihy

Z narcismu se stal módní pojem, který však mnozí používají, aniž by mu plně rozuměli nebo chápali jeho dopad na oběti narcistických rodičů nebo partnerů. Tato kniha vám umožní rozpoznat kohokoli, kdo má toxické, emocionálně nedostupné, přehnaně kritické nebo nevšímavé rodiče, ať už jde o ty vaše, nebo někoho jiného. Ne u každého z těchto rodičů lze diagnostikovat narcistickou poruchu osobnosti, ale důsledky jejich narcistických rysů jsou i přesto hrozné, takže se poškozené osoby mohou ztotožnit s obsahem knihy a s myšlenkami, jež zde uvádíme. Za pomoci názorných příkladů vysvětlujeme, co lidem narcistické chování způsobuje a proč tomu

tak je. Líčíme, podle čeho lze emocionální zneužívání poznat, jakým jazykem a chováním se projevuje, a pokud k němu dochází ve vaší vlastní rodině a vztazích, dozvíte se, jakým způsobem se zotavit z jeho účinků a jak zabránit tomu, abyste ho sami opakovali.

Naším cílem je rozbít iluzi, kterou narcisté využívají, aby vás ovládali a kontrolovali. Narcistický rodič svého potomka přesvědčuje, že se mu dostalo dokonalé výchovy v bezchybné rodině a že za cokoli, co mu na jeho dětství vadí, si může on sám, ne jeho rodiče.

Knihu jsme rozdělily na dvě poloviny. V té první se podíváme na narcistickou poruchu osobnosti – jak vypadá, jak narcistický rodič ovlivňuje své děti a jaké druhy emocionálního zneužívání jsou pro tuto poruchu charakteristické. V druhé polovině vysvětlujeme různé způsoby léčení traumatu zapříčiněného emocionálním zneužíváním ze strany člověka s narcistickou poruchou osobnosti. Také vám představíme Jane, Jacka, Megan a Rebeccu (jména jsme změnily), jejichž životní zkušenosti popsané v průběhu knihy slouží jako názorné příklady toho, jaké to je vyrůstat s narcistickým rodičem, a kteří jsou dokladem skutečnosti, že ačkoli se u každého jedince mohou účinky projevit velmi odlišně, jsou stejně drtivé. Zásadním aspektem terapie je analýza hluboce zakořeněných obranných mechanismů, přičemž jedna z možností, jak s tím začít, je poznat příběhy jiných. Lidé s podobnými zkušenostmi se s nimi mohou ztotožnit a začít chápat sami sebe, což je první krok k tomu, aby se zbavili toxických, nezdravých domněnek, jež o sobě mají.

Zátěž a újma způsobené narcistickými a emocionálně zneužívajícími rodiči přetrvávají, a tak tomu kvůli traumatům a opakujícím se koloběžkám bude i nadále, pokud se nenaučíme tento problém rozpoznávat a neporozumíme mu – a pokud nezjistíme, jako jednotlivci i jako společnost, jak se mu vzepřít a tento bludný kruh zkázy zastavit. A právě to má tato kniha v úmyslu.

Opatrujte se! Katie a Helen

Je váš rodič narcista?

Rebecca: „Nikdy jsem nechápala, proč jí nejsem dost dobrá. Nevěděla jsem, jak dosáhnout toho, aby mě měla ráda. Celé dětství jsem byla zmatená, smutná a v rozpacích. Proč? Co se mnou bylo špatně?“

Narcistické rodiče lze rozdělit do těchto čtyř skupin:

■ Zahlcující rodič

Jedná se o člověka, který svého potomka zahlcuje a chce vědět o všem, co dělá a s kým. K soukromí přistupuje jako k projevu tajnůstkářství, klidně nahlíží dětem do deníku, a přitom spoléhá na jejich podporu v emočních i praktických záležitostech. Prostřednictvím „zazdívání“ (emocionálního opouštění) a vyvolávání pocitu viny své dítě manipuluje, aby upřednostňovalo jeho potřeby před potřebami ostatních.

■ Kritický rodič

Tento druh rodiče je ke svým dětem velmi kritický, ať už v souvislosti s jejich přáteli, tělesnou hmotností, oblečením, chováním, či výsledky ve škole – ať jde o cokoli, nic mu není nikdy dost dobré (i když to platí pro všechny typy narcistických rodičů). Na všech okolo hledá chyby, všechno a všechny negativně komentuje a otevřeně znevažuje každého, kdo ohrožuje jeho nadřazenost.

■ Nevšimavý rodič

Jedná se o rodiče, který o své děti jeví malý až nulový zájem, vyžaduje, aby udělaly to, o co je požádá, a tráví s nimi čas pouze tehdy, když ho na slovo poslouchají. Své potřeby považuje za důležitější než potřeby ostatních a silně se rozhněvá, když po něm někdo chce víc, než je ochoten nabídnout. Často na své děti kladě velmi vysoká očekávání a bývá hodně přísný.

■ Kombinovaný typ rodiče

Narcistický rodič buď zapadá do jedné z těchto kategorií a vykazuje některé prvky ostatních, nebo pro něj mohou platit všechny stejně (jak uvidíme níže na příběhu Rebeccy).

Následující příběhy našich tří klientek a jednoho klienta popisují jednotlivé rodiče a některé důsledky jejich způsobu výchovy.

Megan (potomek zahlcujícího rodiče)

➡ Megan si jako dítě připadala výjimečná, protože se jí matka svěrovala a dělila se s ní o své manželské starosti. „Pamatuju si, jak jsem byla pyšná, že můžu mámě pomoci, protože si neměla s kým jiným promluvit,“ vzpomínala. Když Megan vyrůstala, byla si s rodinnými příslušníky hodně blízká – všechno dělali společně. Ve skutečnosti však u nich doma neexistovaly žádné hranice. Všichni věděli o všem, co ostatní dělají, a měli o tom nějaké mínění. Od ní i od jejích sourozenců se očekávalo, že se budou řídit přesvědčeními a hodnotami svých rodičů, a když někdo z nich vyjádřil odlišný názor, stal se terčem kritiky, posměchu nebo zostuzení. Děti nesměly projevit svou individualitu nebo být kýmkoli jiným, než od nich rodiče očekávali.

Megan se často přezdívalo „maminčin stín“ nebo „mámina malá pomocnice“, protože ráda pomáhala s vařením a uklízením. Meganiny povinnosti však šly nad rámec toho, co bylo přiměřené jejímu věku, a když se jí pomáhat nechtělo, matka jí odpírala projevy lásky a náklonnosti. Megan matce sloužila jako důvěrnice, „miniterapeutka“ a neustálá emoční opatrovnice.

Doma všichni hodnotili jak sebe navzájem, tak lidi mimo rodinu. Děti se v podstatě předháněly, kdo si bude nejméně stěžovat a bude mít nejméně potřeb. „Ve dvanácti jsme si kupovali vlastní školní uniformy a učebnice. Nikdy jsme si o nic neřekli.“

Rodiče na Megan nadměrně spoléhali nejen po citové stránce, ale vykořisťovali své děti i finančně. Megan vzpomínala, jak jim pomáhala hospodařit s penězi, vydělávat a platit účty, když jí bylo teprve třináct.

Matka svou dceru zatěžovala povinnostmi v takové míře, že Megan často měla pocit, že by si bez ní matka neporadila. Připadala si emočně vyspělejší než její rodiče, a tím pádem i odpovědná za řešení problémů, kterým členové rodiny čelili. V důsledku obrovské emocionální zátěže, kterou pociťovala i v následném životě, tento vzorec opakovala, a místo toho, aby se starala o své vlastní potřeby, stavěla před ně zájmy druhých, zejména pak těch, na kterých jí nejvíc záleželo.

Její matka, která byla emočně nestabilní a nespokojená s vlastním životem, se k Megan chovala spíš jako ke kamarádce než jako k dceři. Megan tak nezbyval prostor pro vlastní pocity, nemohla se osamostatnit. Bylo to pro ni matoucí, protože navenek se matka jevila jako milující, avšak vůči Megan byla odměřená a značně kritická. „Nepamatuju si, že by nás máma někdy objala nebo nám řekla, že nás má ráda. Od ostatních jsem slyšela, jaké ódy na mě pje, ale osobně mě nikdy nepochválila.“

Meganini rodiče u svých potomků pěstovali a podporovali sarkasmus a neustálé hledání chyb, zatímco sami se starali jen

o sebe a na nikom jiném jim nezáleželo. Nedokázali dětem věnovat zoufale potřebnou empatii, lásku a péči, a opomíjeli tak jejich citové potřeby. Jejich „emoční nádoby“ byly prázdné, a ještě z nich dál ubývalo, a dětem tím pádem chyběly zdroje, ze kterých by se mohly navzájem podporovat. Soupeření o to málo, co jim rodiče byli schopni poskytnout, dalo vzniknout urputné sourozenecké rivalitě, kdy si každé dítě osvojilo nějakou roli. Z Megan se tak stala „opravářka“, která pokaždé přispěchá na pomoc, aby všechno dala do pořádku.

Megan zjistila, že její vlastní citové potřeby ohrožují bezpečnost vztahu s matkou, a přežila díky tomu, že se dokázala přizpůsobit potřebám lidí kolem sebe. Proto se stala mistryní v odhadování pocitů druhých a v předvídání jejich potřeb.

Zaplatila za to však vysokou cenu. Podvědomě se naučila, že je pro ni bezpečnější vlastní pocity a potřeby spíše potlačovat než je brát na vědomí. Nikdy neměla možnost být opravdu dítětem, a když vyrůstala, nemohla prozkoumávat, kým je, a její identita se nevyvinula tak, jak by tomu bylo ve zdravém rodinném prostředí. Skutečnost, že její přežití záviselo na tom, zda rozpozná potřeby a pocity ostatních a vyhoví jim, zamezila jejímu vlastnímu vývoji.

V dospělém věku měla Megan tendenci fungovat ve vztazích jako pečovatelka a vybírat si za partnery a přátele ty, kdo přehlíželi její potřeby, neboť to pro ni bylo cosi důvěrně známého. Místo toho, aby byla asertivní, nepřiměřeně přebírala odpovědnost za emoce a chování ostatních, ať už to bylo v pracovních, rodinných, či přátelských vztazích, avšak sama si nedokázala říct o pomoc.

Pocit vlastní hodnoty se u Megan přímo odvíjel od toho, co mohla udělat pro druhé nebo jak se o ně mohla postarat, a když vůči ní někdo projevil vlídnost či lásku, hned pojala podezření, že dotyčný není upřímný a v budoucnu to použije

proti ní. V důsledku svého dětství v sobě Megan měla též hluboce zakořeněný strach z opuštění a ze skutečné citové blízkosti, přestože právě tu zoufale hledala.

Jane (potomek kritického rodiče)

☞ Jane měla jednu dceru a druhou čekala. Na začátku měla problém s otěhotněním a o své první dítě bohužel přišla v desátém týdnu poté, co se o něj dva roky pokoušela. Znovu počala tři měsíce po této ztrátě a po celou dobu těhotenství ji naplňovala úzkost. Dlouhý a náročný porod jí ještě zkomplikovala matka, která jí v jednom kuse psala a volala, aby zjistila, jak na tom je, a její komentáře vyvolávaly v Jane pocit, jako by byla její chyba, že to jde tak obtížně. Když byla Jane těhotná potřetí, během posledního trimestru začala být nervózní jednak z porodu, jednak z toho, jak se v případě opětovných potíží vypořádá s matkou, nemluvě o faktu, že měla na starost dvě malé děti. Neustále se obávala, že se něco pokazí a že jako matka není dost dobrá.

Jane často měla pocit, že se topí, a někdy si přála se vším skoncovat, aby tomuto pocitu unikla. „Připadám si, jako bych vůbec nedokázala vypnout,“ popisovala. „Slíbila jsem si, že svým dětem poskytnu lepší výchovu, než jaké se dostalo mně, jenže se pořád strachuju a zpochybňuju všechno, co dělám. Cítím se úplně zahlcená a vyčerpaná.“

Kdykoli měla Jane chvilku na to, aby si odpočala, všímala si, co všechno má na práci, a jakmile se posadila, hned si vyčítala, že je líná, a styděla se, protože měla nesplněné povinnosti. Bylo to, jako by do místnosti nahlížela očima své matky a jako by slyšela mámina slova.

Jane popsala svůj vztah s matkou jako blízký, ovšem byla z něj zmatená a zraňoval ji, jelikož měla pocit, že když ji potřebovala nejvíc, máma byla nedostupná. Jane si připadala

neviditelná – jako by na ní mámě nezáleželo. Matka ji ustavičně kritizovala, ať už šlo o výchovu dětí, pořádek v domě, její způsob oblékání, váhu, nebo celkový vzhled... vždycky musela mít navrch a u každého dceřina rozhodnutí si našla důvod, proč ho odsoudit. Následkem toho Jane postrádala sebedůvěru a často pochybovala o svých rodičovských schopnostech.

Matka Jane byla zároveň agresivní i pasivně agresivní. Při každé neshodě na Jane ostře zaútočila, načež si jí na několik dní přestala všímat, odmítala s ní mluvit a jen ji tiše přehlížela. Byla vůči Jane emočně odtažitá, ale přitom zasahovala do každé oblasti jejího života, hodnotila každé její rozhodnutí a běžně ji svými komentáři shazovala.

Kdykoli se Jane matce s něčím svěřila, připadala jí empatická, jenže matka si danou informaci uschovala, aby s její pomocí příště svou dceru usadila a projevila svůj odsudek a nesouhlas, a pokud to šlo, dala jí najevo, jak nepohodlné pro ni tenkrát bylo jí citovou oporu poskytnout. Jane připadalo, že nemůže udělat nic správně, a bez ustání čelila kritice a záměrným nedorozuměním. Matka nikdy nerespektovala její soukromí a běžně se o její osobní záležitosti dělila s přáteli a rodinnými příslušníky.

Janina matka uměla velmi dobře útočit na lidi (včetně své dcery) a potom si hrát na oběť a zveličovat své zraněné city. Věci dramatizovala a využívala problémy a negativitu k tomu, aby ji ostatní litovali. Vyčítala své dceři i ty nejtítnější chyby a vyvolávala v ní výčitky svědomí, takže si Jane připadala bezcenná. Matka jí často křivdila, zesměšňovala ji a z něčeho obviňovala, což u Jane v dospělosti vyvolalo závažné pocity viny a problémy se sebeúctou.

Jack (potomek nevšimavého rodiče)

☞ Jack byl doma často podrážděný a naštvaný a role manžela a otce jej zdolávala. Vždycky mu připadalo, že je jiný než ostatní a že nikam nepatří a nezapadá. Měl pocit, že svou práci získal podvodem a že kdyby ho jeho přátelé, a dokonce i manželka, doopravdy znali, znelíbil by se jim.

Jack byl vždy velmi cílevědomý a tvrdě pracoval, neboť vnímal jako svou povinnost zaopatřit rodinu. Navzdory ustavičným prosbám své ženy, aby chodil z práce dřív, tam často zůstával přesčas. Jack nevěděl, kam dřív skočit, a měl pocit, že ať udělá cokoli, ostatním to nikdy nebude stačit, a že druhým přináší samá zklamání.

Poté, co se u Jacka projevila mírná bolest na hrudi, navštívil svého obvodního lékaře (dotlačila ho k tomu manželka, protože sám si „nedokázal najít čas“), který mu k jeho úžasu diagnostikoval úzkost a depresi. Cítil se zahanbeně, že ho lékař považuje za tak „slabého“, a nechtěl, aby někdo věděl, že užívá antidepresiva a léky proti úzkosti – zvláště ne jeho otec.

Když byl Jack malý, otec přes týden téměř nebyl doma. Pracoval do noci a často se vracel, když už děti spaly. O víkendech chodil hrát golf. Když ho Jack poprosil, jestli by nemohli podniknout něco spolu, otec to zamítl a řekl mu, ať neotravuje. Místo aby si hrál s dětmi, trávil čas ve své pracovně.

Pokud už někdy dělali něco společně, muselo to být na přání otce. Nikdy se nezeptal Jacka, co by chtěl dělat. Když se spolu dívali na televizi, vybíral pořad otec bez ohledu na Jackovu přítomnost.

Jackův otec měl od svých dětí velká očekávání. Chtěl po nich vynikající výsledky ve škole, ve sportu i v jiných činnostech a nesnesl, když se jim nedařilo. Zřídka jim poskytl péči nebo chválu.

Jackův otec se soustředil především na poslušnost, disciplínu a kontrolu. Považoval za neslušné a nezdvořilé, aby děti odmlouvaly. Bez námitek musely pokaždé udělat, co jim řekl. Nikdy se ani nesnažil vysvětlit jim důvody – děti zkrátka musely znát pravidla a dodržovat je. Trestal u nich projevy nezávislosti a potlačoval jejich kritické myšlení. Ovládal je tím, že je zostuzoval nebo zesměšňoval, smál se jejich přešlapům a ostatní děti pobízel, aby se smály také. Ovládal je rovněž tím, že je trestal a odpíral jim lásku. Nikdy se s ním nedalo vyjednávat. Zkrátka chtěl, aby ho děti poslouchaly. Jackovi otcova pravidla připadala panovačná a nepřiměřená, ale těžko by kdy otce kritizoval, neboť měl pocit, že by se tím zachoval jako neloajální a „špatný“ syn.

Po celý život se Jack snažil být takový, jak si ho představovali druzí, a tím pádem neměl ponětí, kým je doopravdy. Dokonce pracoval ve stejné společnosti jako předtím jeho otec, protože právě on mu tu práci sehnal, aniž by se jej na něco ptal, a očekával, že ji Jack přijme.

Rebecca (potomek kombinovaného typu rodiče)

➡ Rebecca si nedokázala vybavit, že by si někdy připadala dost dobrá. Když začala docházet na terapie, měla zmatek v tom, kým vlastně je a proč má takové potíže.

Když Rebecca vyrůstala, matka vůči ní byla přehnaně kritická a zasahovala do všech oblastí jejího života, avšak zároveň ji naprosto přehlížela. Veškeré prosby o projevení lásky či náklonnosti matka s nezájmem odbyla a Rebeccu obvinila, že je otravná nebo náročná. Rebecca si nedokázala vybavit, že by ji matka jako malou někdy objala, a když se o to později snažila v době její puberty nebo dospělosti, působilo to na ni dusivě.

Když nastal čas, aby si Rebecca pořídila první podprsenku, matka trvala na tom, že s ní bude ve zkušební kabince, přestože

o to dcera nestála. Do rodinného kalendáře musela zapisovat, kdy má menstruaci, takže to každý viděl.

Neustále slýchala výlučně negativní poznámky ohledně své váhy a zevnějšku. Matka jí vybírala oblečení a bránila jí v experimentech s účesy či celkovým vzhledem, které by odporovaly běžným konvencím.

Matčině kritice nic neušlo. Žádná známka z písemky nebyla dostačující. I když měla Rebecca v testu úspěšnost 98 procent, matka reagovala slovy: „Cos měla špatně?“

Otec matku opustil, když bylo Rebecce asi pět let. Od té doby se o něm matka bez nejmenších výčitek vyjadřovala pomlouvačně a dceři vyčítala, že s ním chce udržovat kontakt. Často o něm mluvila ponižujícím způsobem a potom k němu Rebeccu přirovnávala. Říkala například: „Tvůj táta je jak puberták!“ A jedním dechem dodala: „Jsi stejná jako tvůj otec!“

Matka hodně pila a Rebecca i její sourozenci dobře věděli, že se v takových chvílích mají držet stranou, protože mohla kdykoli propadnout záchvatu vzteku a nikdo netušil, co by ho mohlo vyvolat. Snažili se tedy za každou cenu zabránit tomu, aby se jí v těchto situacích dostali do hledáčku, takže se obvykle ztratili z dohledu nebo se pokoušeli ze všech sil zajistit, aby byla spokojená – ať už to znamenalo, že jí obstarali další pití, nebo si vyslechli další tirádu na téma, které ji právě zaujalo.

Rebecca se domnívá, že ji zachránilo to, že se mohla samostatně vídat s otcem (který se ji snažil ochraňovat nejlépe, jak mohl) a že šla na internátní školu. Přesto však trpěla depresemi, sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy, zneužíváním návykových látek, perfekcionismem, sabotováním sebe samé, narušenou identitou, hyper-nezávislostí a hyper-závislostí.

Níže uvádíme, čeho si všímat, pokud máme narcistického rodiče charakterizovat. Upozorňujeme, že na tomto základě nelze stanovit

diagnózu, ale podle našich zkušeností tyto znaky poukazují přinejmenším na velmi nezdravého, toxického rodiče, který u dětí způsobuje výše uvedené reakce.

■ Charakteristika narcistického rodiče

- Je velmi kritický k vám, vašim přátelům, sousedům, zkrátka vůči všem a všemu.
- Nic pro něj nikdy není dost dobré (i když splníte jeho očekávání, najde si důvod, proč to nestačilo).
- Je sebestředný – všechno se točí kolem něj (například vaše duševní zdraví je důvod, proč jemu je tak mizerně).
- Ovládá vás (chce, abyste dělali to, co si přeje, a když mu nevyhovíte, zostudí a odsoudí vás).
- Je manipulativní (nutí vás dělat věci, které nechcete, a vyvolává ve vás výčitky svědomí, aby získal váš čas nebo peníze).
- Je invazivní (domnívá se, že má nárok vědět všechno o vás, vašich přátelích, vašem milostném životě i pohlavním vývoji).
- Vyvolává dramata (zejména v situacích, kdy není středem pozornosti, se mu tak vždycky podaří strhnout ji zpátky na sebe).
- Je nepředvídatelný (nikdy nevíte, v jaké náladě ho zastihnete nebo jak bude reagovat na určitou situaci).
- Zasahuje do vašeho soukromí (čte vám deník, probírá se vašimi věcmi, a to včetně telefonu a účtů na sociálních sítích, za trest vám vysazuje dveře z pantů).
- Činí si nároky – na váš čas, peníze, informace, vnoučata nebo emoční práci.
- Ze všeho udělá svou událost/věc (z vaší svatby, narozenin, zármutku, rozvodu, bolesti – jakékoli okolnosti, kdy sám není středem pozornosti).
- Přivlastňuje si vaše úspěchy (když vystudujete školu, je to jeho zásluhou atd.).

- Přehnaně se dělí o vaše osobní či intimní záležitosti (např. všem prozradí, že jste těhotná dříve, než se na to cítíte připravená, nebo že máte vztahové problémy).
- Rozebírá s vámi své emoční, finanční a vztahové nesnáze.
- Staví se do role oběti, místo aby přijal odpovědnost (např. když mu vyčtete, že někomu sdělil vaše soukromé informace, prohlásí: „Jak si dovoluješ mě obviňovat, že jsem drbna? To bych nikdy neudělal... Nemůžu uvěřit, že mi vlastní dítě říká něco takového!“).
- Jedná s vámi povýšeně (tvrdí vám, že on ví všechno nejlíp a že vás zná lépe než vy sami).
- Nezajímá se o váš život – pokud tím ovšem nemůže něco získat (když vás v práci povýší, zeptá se vás, jaký máte plat, aby zjistil, zda by z toho mohl něco mít).
- Naštve se na vás, když jste rozrušení.
- Ignoruje váš pohled na věc.
- Neposlechne si váš názor (zvláště když s ním nesouhlasíte).
- Popírá proběhlé události, které na něj vrhají špatné světlo.
- Využívá pocitu viny, abyste pro něj něco udělali.
- Za trest vám odpírá projevy náklonnosti.
- Viní vás za to, že se hádáte.
- Zostuzuje vás za to, že jste udělali chybu.
- Odmítá přijmout odpovědnost za své omyly a za jednání, kterým vám působí bolest.
- Říká vám, že všechno dramatizujete, že přehnaně reagujete nebo že si věci pamatujete nesprávně.
- Vytahuje vaše dřívější omyly, aby se vyhnul odpovědnosti za své vlastní.
- Na veřejnosti se chová zcela rozdílně než v soukromí.
- Kontroluje vás pomocí „pohledu“.
- Chce vědět všechno o vás a vašem osobním životě.
- Rozzlobí ho, když se něco dozví jako poslední.

- Stará se o to, co si pomyslí nebo řeknou ostatní.
- V konfliktních situacích se chová jako oběť.
- Vytváří si domněnky o myšlenkových procesech a záměrech jiných lidí.
- Nechce slyšet slůvko „ne“.
- Musí mít poslední slovo – nenechává žádný prostor pro vyjednávání.
- Nedá vám možnost projevit hněv.
- Posuzuje vaši hodnotu podle vašich úspěchů.
- Příliš se soustředí na peníze, než aby si dokázal užít čas s dětmi.
- Zametá věci pod koberec tím, že vás obdaruje nebo pro vás něco užitečného vykoná.
- Nerespektuje hranice.
- Jeho omluvy jsou neupřímné a mají ospravedlnit jeho chování.
- Odmítá s vámi jednat jako s dospělým.
- Setrvává ve vztahu bez lásky kvůli dětem.
- Chlubí se vámi před přáteli či příbuznými, ale nikdy vás nepochválí přímo.

Když klient nebo klientka při popisu svého vztahu s rodiči zmíní tyto způsoby chování (ať už některé, nebo všechny), je nám jasné, že problémy, s nimiž se nyní potýká, vyplývají právě z tohoto vztahu a z mínění, jež si osvojil(a) od emocionálně zneužívajícího nebo narcistického rodiče.

Jaký je tedy rozdíl mezi narcistickým a zdravým rodičem?

Megan, Jane, Jack i Rebecca vyrostli s rodiči, kteří svým chováním vytvořili soubor hodnot a podmínek, podle nichž se museli jejich potomci řídit nebo jim museli dostát, aby mohli mít pocit, že si zaslouží lásku a náklonnost.

Hodnoty a podmínky sice vytváří každý rodič, avšak u narcistického rodiče je rozdíl v tom, že své potomky učí, že právě oni mohou za všechno, co se kdy v jejich vztahu s ním pokazí – že jsou hlavní příčinou všech problémů, nejsou dost dobří, jsou líní, sobečtí, bezohlední, chladní, zkrátka nejhorší lidé na světě.

A navíc, kdykoli dítě proti těmto podmínkám nebo hodnotám něco namítne, zneužívající rodič zopakuje tvrzení, že je těžko zvladatelné, vzpurné, sobecké a náročné, že je problém v něm – v malém, bezbranném, zmateném dítěti.

Dítě postupně těmto tvrzením doopravdy uvěří – vždyť proč by mu vlastní rodič lhal? Rodiče přece vědí všechno a své dítě znají lépe než kdokoli jiný. A dítě věří tomu, že problém nikdy není na straně rodiče, i když všechno svědčí o opaku.

Proto se dítě začne domnívat, že příčinou toho, proč se cítí tak mizerně, není skutečnost, že mu rodič ubližuje, nýbrž to, že samo není dost silné. Mělo by si umět s věcmi lépe poradit. Nemělo by vyžadovat tolik pozornosti a být tak náročné. Uvěří tedy tomu, že není tak způsobilý jako druzí, že je s ním určitě něco špatně – že má nějakou vadu. Takto uvažuje většina těch, které rodič emocionálně zneužíval. Myslí si, že měli „normální“ výchovu, což je jistým způsobem pravda – jen je to jejich „norma“. Neznamená to, že je ta norma zdravá.

Naproti tomu zdravý rodič své dítě učí, že i když udělá chybu, je hodno lásky, je chtěné a potřebné a jeho hodnota se neodvívá od toho, co může udělat pro svého rodiče.

■ Jaký to má vliv na dítě

Potomek narcistického rodiče se naučí upřednostňovat ostatní, následkem čehož se cítí špatně nebo provinile, když se pokusí stát si za svým nebo hájit sám sebe. V životě pak dělá pro ostatní všechno možné, a přitom mu stále přijde, že je to málo. Když chce říct „ne“,

říká „ano“, takže bývá frustrovaný a posléze i podrážděný, a má výčitky, že ostatní zklamal, protože si na bedra naložil příliš. Prochází životem s dojmem, že problém je v něm, a nikdy ho nenapadne, že by to mohla být vina někoho jiného. Připadá si tolerovaný, nikoli však milovaný, a má potřebu se každému, koho potká, omlouvat, že vůbec existuje, a nějak mu to vykompenzovat.

Jakmile si naši klienti a klientky uvědomí, jaká nespravedlnost a křivda je potkala (a jak je ovlivnilo chování rodičů), porozumí tomu, že nebyli slabí – nešlo o to, že by si nedokázali poradit nebo byli málo odolní či přecitlivělí. Byli to přece děti, a už proto zasluhovali lásku, soucit, pochopení, trpělivost a vlídné zacházení.

Když chceme, aby naši klienti a klientky, kteří vyrostli s narcistickým rodičem, popsali sami sebe, obvykle použijí některé nebo všechny z těchto pojmů:

- sobecký(á),
- nevděčný(á),
- bezcitný(á),
- líný(á),
- náročný(á),
- přecitlivělý(á),
- bláznivý(á),
- psychopat(ka),
- hrozný(á),
- příšerný(á).

Pro dítě je totiž snazší uvěřit, že špatné je ono, nikoli rodič. K tomu se ještě vrátíme v páté kapitole, až bude řeč o komplementární morální obraně.

A tak přestože jsou individuální zkušenosti s emocionálním zneužíváním různé, mezi tím, čemu naši klienti a klientky čelí, často existují podobnosti – jak s ohledem na zvnitřněná přesvědčení, která

si osvojili, tak na traumatické reakce, jež si v dětství vyvinuli, aby byli v bezpečí.

Toto jsou nejčastější traumatické reakce, které pozorujeme:

Interakce:

- Téměř nedokážete říct „ne“.
- Když vás někdo poprosí o pomoc, pokaždé řeknete „ano“, i když chcete říct „ne“.
- Dělá vám problém vyslovit odlišný názor.
- Než učiníte rozhodnutí, potřebujete znát názory ostatních.
- Vyhýbáte se za každou cenu konfliktům, i kdybyste kvůli tomu měli trpět.

Orientace na druhé:

- Působíte druhým zklamání, protože příliš často říkáte „ano“.
- Abyste se cítili v pořádku, musí být v pořádku i všichni ostatní.
- Pro každého uděláte cokoli, a přitom máte pocit, že pro vás neudělá nikdo nic.
- Neradi si říkáte o pomoc, protože si pak připadáte jako přítěž.
- Předvídáte potřeby jiných lidí.
- Poznáte náladu druhého člověka podle jeho pohybů nebo dechu.
- Dělá vám potíž identifikovat vlastní přání a potřeby.
- Dokážete bránit ostatní, avšak sebe ne.
- Ocítáte se ve vztazích s emocionálně nedostupnými partnery/partnerkami.
- Nesnesete představu, že vás někdo nemá rád.

Máte strach:

- ze selhání,
- z úspěchu,
- z odmítnutí,
- z konfliktu.

Pocity viny a méněcennosti:

- Domníváte se, že když zrovna nejste produktivní, je to projev lenosti.
- Věříte, že když se vám nedaří, můžete si za to pokaždé sami.
- Když vám ostatní něco dávají, cítíte se nejistě nebo máte pocit, že si to nezasloužíte (připadá vám totiž, že toho nejste hodni, a navíc nedůvěřujete vlídnému jednání, protože laskavé skutky proti vám byly v minulosti využívány jako zbraň).
- Snažíte se druhým lidem dokázat, že jste „dost dobří“.
- Stydíte se, když uděláte chybu.
- Nikdy nemáte pocit, že jste udělali dost.
- Máte od sebe větší očekávání než od ostatních.
- Cítíte se provinile, když si dopřejete něco „požitkářského“.
- Připadáte si jako špatný syn nebo špatná dcera, když kritizujete své rodiče.
- Dělá vám problém se uvolnit a oddat se tvůrčí hře.
- Horší než stoprocentní výsledek je pro vás selhání a daná činnost tím pádem ani nestála za námahu.
- Připadáte si k ničemu, když někomu nepomůžete.

■ „Jak poznám, že to není moje vina?“

Tato otázka patří mezi ty, které slýcháme nejčastěji. Jak člověk pozná, že v něm tyto reakce vyvolalo chování rodičů a nemůže za ně jeho osobnost a vlastní nedostatečnost? Víme totiž, že když se k vám v dětství pečující osoby chovají určitým způsobem, výše zmíněná zranění jsou reakcí na toto jednání.

Proč k tomu tedy dochází? Co tyto pocity a přesvědčení vyvolává? Odkud se berou? Skrze naši práci se dozvídáme, jak různé narativy našich klientů a klientek pocházejí od konkrétního typu rodiče – od toho, který upřednostňuje sebe před ostatními, který potřebuje mít převahu a nadvládu nad všemi okolo. Jinými slovy, od narcistického rodiče, kterého popisujeme v seznamu kritérií na s. 22.

Tomu, co tito klienti a klientky prožili, říkáme trauma. Trauma nemusí způsobit ojedinělá katastrofa kolosálních rozměrů. Trauma, o němž je zde řeč, na oběti ve skutečnosti může mít – a mívá – mnohem dramatičtější dopad, neboť dlouhodobé emocionální zneužívání způsobuje přinejmenším úzkost a depresi, ale obvykle má i daleko závažnější následky. Mimo jiné vytváří vztahový vzorec (model, z něhož vycházejí naše vztahy a naše očekávání od nich), který se přenáší do všech vztahů v dospělosti.

Jednu věc však víme nájisto a chceme ji zde zdůraznit: *Jestliže jste v popisech uvedených v této kapitole rozeznali svého rodiče, nemohli jste za to vy, nebyla to vaše chyba a problém nikdy nebyl ve vás. Byl v rodiči.*

Pět hlavních rysů narcismu

Megan: „Myslí si, že je lepší než všichni ostatní a že bychom jí měli dát cokoli, co bude chtít, a kdykoli to bude chtít – prostě protože to chce. A kdyby nás i jen *napadlo* říct jí „ne“, dá se do breku a nám z toho bude hrozně, takže jí radši vyhovíme. Je to k vzteku, protože ona na tom nevidí nic špatného a myslí si, že je to její rodičovské právo.“

Dříve se uvádělo, že narcisté mají buď skryté, nebo zjevné rysy, avšak tento náhled se proměnil a nyní máme za to, že se může vyskytovat kombinace obou typů. Některé z projevů skrytých narcistických rysů jsou natolik zákeřné, že pokud nevíte, co hledat, nemusí vám ani dojít, že jde o zneužívání. K rozpoznání všech projevů zneužívání, skrytých i zjevných, nám pomůže, když budeme znát pět hlavních rysů narcismu:

- velikášství (grandiozita),
- pocit nároku,
- využívání,
- motivační empatie,
- narušené sebeuvědomění.

Ve skutečnosti je třeba najít více než pět rysů, máme-li oficiálně diagnostikovat narcistickou poruchu osobnosti, jak zobrazuje diagram níže, ale těchto pět hlavních rysů se vyskytuje u všech narcistů, ať už jsou jejich projevy jakéhokoli typu.