

# Narcisti, hraničáři a další manipulátoři

- editor007 | 6. června 2024

**SVĚT: V životě se setkáte s celkem slušným množstvím lidí, kteří fungují trochu jinak než vy, a dokud si tenhle rozdíl plně nepřiznáte, budete od nich automaticky očekávat, co by se dalo čekat od vás, a vystavíte se tak nekonečný řadě problémů. V rámci obrany proti virům a parazitům se podíváme na poruchy osobnosti, který můžou ve vašem životě způsobit chaos, napáchat spoustu škod a všechno vám otrávit. Pokud je nedokážete úspěšně detekovat a pochopit - což je někdy opravdu těžký - jste jim vydáni na pospas.**

Když se s nima trochu obeznámíte, budete schopni je rozpoznat, a to vám samo o sobě značně pomůže vyhnout se spoustě nepříjemností. Jinak vám hrozí katastrofa, kdy vůbec nevíte, co se děje, berete toho člověka jako víceméně normálního a snažíte se s ním normálně domluvit. Problém je, že s těmahle lidma se normálně domluvit nedá, a pokud s nima potřebujete nějak koexistovat, musíte zaujmout úplně jinou strategii, než jaká funguje na "normální" lidi.

Zaměříme se primárně na narcisty, jejichž výskyt se v dnešní nemocný době rapidně zvyšuje, ale podíváme se i na "hraničáře" a celou skupinu B poruch osobnosti. Tohle pojednání bude zase trochu delší, takže si pro začátek vyjasníme pojmy a zkratky. Do skupiny B patří:

- Antisociální porucha osobnosti (Antisocial personality disorder - APD)
- Narcistická porucha osobnosti (Narcissistic personality disorder - NPD)
- Hraniční porucha osobnosti (Borderline personality disorder - BPD)
- Histriónská porucha osobnosti (Histrionic personality disorder - HPD)

Zkratky nechám podle anglický varianty, abysme se vyhnuli dvojímu "H". APD se moc zabejvat nebudeme, protože ta koreluje s psychopatií. O psychopatech se ale stejně sem tam zmíníme, a pro lidi s různějma poruchama si zavedeme jednoduchý zkratky:

P - psychopat

N - narcista

B - hraničář (borderline)

H - hysterka

"Hraničář" je takovej lidovej, ale běžně používanej pojem a "hysterka" je samozřejmě ne úplně správnej termín, ale HPD se uvádí i jako "hysterická porucha osobnosti", termín "histrionik" se mi moc nezdá, a vypisovat "člověk s histriónskou poruchou osobnosti" rozhodně nemíním. Budu teda používat zkrácenej termín "hysterka", ale nemá to mít urážlivej nádech. Prostě mě nenapadá lepší jednoslovnej termín.

Pokud se někomu nezdá termín "antisociální" pro psychopaty a má pocit, že to znamená někdo, kdo se straní lidí, tak bych poukázal na rozdíl mezi slovy "asociální" a "antisociální". Antisociální chování je destruktivní vůči společnosti. Spadá tam kradení, ničení, ubližování, podvádění, a podobně. Takže když to zjednoduším, asociální je "introvert" a antisociální "kriminálník". To druhý se mimo jiné vztahuje na psychopaty a sociopaty. (Můžete se na to taky dívat jako na ne-sociální a proti-sociální.)

Psychopati a narcisti jsou častěji muži, zatímco BPD a HPD se vyskytuje častěji u žen, ale rozhodně se se všim můžete setkat i u toho druhýho pohlaví. Možná obzvlášť narcismus se rozmáhá i mezi ženama, v rámci "emancipovanosti" a feminacismu a tak. Neboli zatímco bejt arogantní kretén byla historicky výsada chlapů, dneska už je totálně OK bejt arogantní kráva, takže těch máme teď taky

dost. Stačí se podívat do vlády.

Základní charakteristický rysy celé týhle skupiny poruch jsou velká sebestřednost, drama a manipulace.

Pokud žijete s někým s kteroukoliv z těch 4 poruch, zapomeňte na klidnej, pohodovej život. Vždycky bude nějaký drama, všechno se bude točit kolem vašeho partnera a vy se donekonečna budete marně pokoušet nějak přizpůsobit a urovnávat konflikty, možná netušíc, že ty konflikty jsou vyvolávané naprosto záměrně. Oni to potřebujou k životu. Všechny tyhle typy (hlavně N, B, H) vyžadujou vaši pozornost a budou používat všelijaký manipulativní techniky, aby se jim jí dostalo.

Jelikož tyhle rysy jsou platný pro celou skupinu, určitá část osobnosti se u těch čtyř poruch překrejšvá, a navenek můžou třeba narcista a hraničář působit dost podobně. Jsou tam ale zásadní rozdíly, i když někdy ne na první pohled viditelný. Ty si rozebereme ke konci. Začneme s hlavní náplní tohoto článku - narcismem.

## **Narcisti**

V první řadě, zapomeňte všechno, co si myslíte, že víte o narcismu. Většina běžnejch pseudofaktů o narcistech by vám jejich identifikaci spíš ztížila, než usnadnila. Lidi si obvykle myslí, že narcista miluje sám sebe, považuje se ve všem za nejlepšího a má vysoký sebevědomí. Ačkoliv navenek to tak může vypadat, skutečnost je dost odlišná.

S odvoláním na řeckej mýtus o Narcisovi můžeme poznamenat, že narcista je zamilovanej ne do sebe, ale do obrazu sebe sama. Tenhle obraz je ale totálně nereálnej a existuje právě proto, že N si je sebou velmi nejistej a snaží se to neustále kompenzovat. Jelikož má všelijaký komplexy méněcennosti a strach z toho, aby před někým nevypadal podřadně, vytváří si veřejnej image podle toho, jakej by chtěl bejt, a všechnu energii vynakládá na to, aby ostatní (a sebe) neustále přesvědčoval, že takovej opravdu je.

Celý to sebevědomí a grandiózní povaha je jen falešný zdání, který má zakrejšť často až úplně opačnou realitu. U kořene není ani tak sebeláska, jako spíš nedostatek sebevědomí a strach z toho, aby ho ostatní nevnímali negativně. Z toho vzniká neustálá potřeba ocenění od ostatních, kterou ale není možný nijak ukojit. N má vnitřní potřebu vypadat před ostatníma "dokonalejš", aby si nepřipadal jako neschopnej blb. Tuhle potřebu se mu ale nikdy nepodaří ukojit na dlouho, a tak donekonečna vysává energii ze všech okolo sebe v marný snaze naplnit kýbl, kterej má děravý dno.

Narcista se neustále potřebuje skrz ostatní ujišťovat v představě, že není naprosto k ničemu - což je pocit, kterej mu jinak reálně hrozí, často jakožto příměj důsledek jeho výchovy, a to obvykle díky narcistickejm rodičům, kteří na něj neustále kladli nereálný nároky. Ten cyklus se pak má tendenci opakovat, podle povahy toho dítěte.

Narcistovi chybí schopnost udržet si zdravý sebevědomí sám o sobě, a tak ho za něj musí neustále udržovat ostatní. Takhle je N závislej na ostatních lidech, v nichž neustále hledá důkaz o svejšch kvalitách, a otravuje jim tak život. Je jako malý dítě, který neustále vyžaduje pozornost a ocenění, a zájmy ostatních vůbec nemá na radaru. Že takhle získaný sebevědomí není "zdravý", by mělo bejt jasný.

Zatímco se ze všech sil snaží udržet před ostatníma i před sebou iluzi, že je velkej machr, realita je obvykle úplně jiná. N má tendenci bejt naprosto nezodpovědněj a veškerou důležitou práci odsunovat na ostatní. Ten image, kterému se snaží za každou cenu vyhnout, je často jeho skutečnej povaha.

Narcismus je způsob vyrovnávání se se světem (coping mechanism) založenejš na studu. Za fasádou

narcistova obranného systému se skrejev emocionálně nestabilní dítě v zajetí pocitů hanby a zavrženíhodnosti. Má v sobě (obvykle z dětství) zakódovanej pocit, že nesmí ukázat žádnou slabost a musí neustále vytvářet dojem dokonalosti, která mu vždycky uniká. Obvykle se mu ale podaří přesvědčit svoje okolí, že je to člověk hodnej obdivu a respektu, ačkoliv všechno, co ten dojem vytváří, je falešný. N je velmi efektivní pózér.

Z pohledu Toltéků můžeme říct, že charakteristickým rysem narcisty je přehnaná [vlastní důležitost](#). Tu tam najdete bez ohledu na specifickéj typ narcisty, se kterym máte zrovna tu čest. Samozřejmě se vyskytuje i u nenarcistů, ale je nemožný, aby narcistovi chyběla. N má vždycky přehnaně velký ego a prachmizernou schopnost udělat cokoliv pro ostatní, natož ještě nezištně. A jelikož to ego (vlastní důležitost) je u N křehký, vždycky ho strašně dožere, když ho někdo - třeba jen malinko - zkritizuje, a pak má tendence se mstít.

## Typy narcismu

Narcismu jsou různý typy (a existujou na nějaký škále intenzity), takže dva N se můžou projevovat dost odlišně, což může činit jejich identifikaci někdy dost náročnou. Standardní stanovení diagnózy NPD spočívá ve splnění 5 z 9 kritérií (který si můžete přečíst kdekoliv), což ale znamená, že dva narcisti můžou teoreticky mít společnej jen jeden bod.

Snadný diagnóze se vymyká obzvlášť skrytej narcismus (SN), kterej navenek nejeví obvyklý známky "typickýho" narcismu a o to je zákeřnější, protože ho neni snadný detekovat. U takovýho člověka může bejt vůbec těžký rozpoznat i 5 z těch 9 rysů obecně používaných pro diagnózu. Pod povrchem jsou ale SN hnáni stejnejma pohnutkama jako ti zjevní N, takže napáchaji přinejmenším stejně škody, a jelikož jsou mnohem nenápadnější, zaměříme se tu obzvlášť na ně.

Ty typický grandiózní typy můžete poznat podle toho, že se často chlubí vším možným, občas si všimnete toho, že z toho většina vůbec neni pravda, snaží se společensky dominovat, a bejavji celkem okatě otravní. SN na sebe zdaleka tolik neupozorňujou, ale nenápadně vás pomalu ale jistě zdevastujou mnohem víc než ty zjevný typy.

**Tabulka 1: Diagnostická kritéria MKN-10 pro narcistickou poruchu osobnosti (Smolík 2002)**

**A. Musí být splněna hlavní kritéria pro specifické poruchy osobnosti.**

**B. Jedinec musí vykazovat nejméně pět z následujících charakteristik:**

1. velikášská představa o vlastní důležitosti (např. jedinec přeceňuje dosažené úspěchy a svoje vlohy, očekává, že bude považován za lepšího, než jsou ostatní, aniž by tomu odpovídaly výsledky jeho činnosti)
2. zaujetí fantaziemi o absolutním úspěchu, moci, vlastní skvělosti, kráse nebo ideální lásce
3. víra, že je „zvláštní“ a jedinečný a že může být pochopen a být ve spojení opět pouze se zvláštními nebo vysoce postavenými lidmi nebo institucemi
4. potřeba nekonečného obdivu
5. představa o zvláštní privilegovanosti, neoprávněné očekávání zvláště slibného způsobu léčby nebo automatického splnění jeho přání a očekávání
6. využívání interpersonálních vztahů ve svůj prospěch tak, že využívá výsledků jiných osob k dosažení vlastních cílů
7. chybění empatie, váhavost a neochota rozpoznat nebo se vžít do pocitů nebo potřeb jiných lidí
8. často závidí jiným nebo věří, že jiní závidí jemu
9. arogantní, zpupné chování nebo přístupy.

**Tabulka 2: Dva polární typy narcistické poruchy osobnosti**

<b>Netečný typ (tlustokožec)</b>	<b>Ostražitý typ (tenkokožec)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Není si vědom reakcí druhých.</li><li>2. Je arogantní a agresivní.</li><li>3. Je zaujat sám sebou.</li><li>4. Potřebuje být středem pozornosti.</li><li>5. Má „vysílač“, nikoliv však „přijímač.“</li><li>6. Je zcela odolný vůči zranění od ostatních.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Je vysoce senzitivní vůči reakcím druhých.</li><li>2. Je inhibován, stydlivý a často nenápadný.</li><li>3. Věnuje více pozornosti okolí než sobě.</li><li>4. Vyhýbá se pozornosti druhých.</li><li>5. Pozorně naslouchá a hledá náznaky kritiky a opovržení od druhých.</li><li>6. Snadno zranitelný, náchylný k pocitům studu a ponížení.</li></ol>

## **Kde najdeme narcisty**

Na N můžete narazit kdekoliv. Nejhorší je samozřejmě, když se ukáže, že mezi ně patří váš životní partner. To se může začít projevovat třeba až po roce nebo dvou, a jelikož do té doby ten člověk vytvářel dojem často až úžasného společníka, to je ten dojem, kterej o něm máte a kterýho se lehko nevzdáte, a proto vám může trvat i několik desítek velmi frustrujících let, než přijdete na to, co se vám děje. Jedním z účelů tohoto článku je, abyste se těm tragickým desítkám let vyhnuli, pokud je to náhodou váš případ.

Asi druhá nejhorší varianta je mít N jako jednoho z rodičů, nebo nedej bože oba. To vede k podkopávání sebevědomí od raného dětství a v horším případě se z vás stane taky narcista a v lepším, pokud vnitřně nemáte tak zhoubný tendence, z vás vyroste někdo s nízkým sebevědomím, kdo se nedokáže pořádně prosadit a realizovat. Máte pak vlastně podobný pocity jako ten narcista, ale nekompensujete si to na ostatních. Místo toho přijmete svoji podřadnou roli jako fakt a uvěříte, že prostě nejste tak dobří jako jiní. Tohle se může stát i lidem, kteří jsou ve skutečnosti velmi inteligentní, schopní, zodpovědní, obětaví atd.

Další varianta je mít narcistickýho sourozence. To je o něco míň drastický, protože sourozenec nad váma obvykle nemá takovou moc jako rodič nebo partner, ale i tak to může bejt opruz.

A pochopitelně se běžně setkáte s narcistama v práci - v lepším případě jako s kolegy či podřízenějma; v horším případě jako s nadřízenějma. To jsou ti šéfové, co vám denně dělají ze života peklo, vymejšleji si na vás kravský úkoly, který kolikrát ani nedávají smysl, chlubí se vašimi úspěchy, viní vás z vlastních neúspěchů, dělají vám naschvály, podrazí vás, kdy můžou, a obecně je nikdo nemá rád - kromě jejich nadřízenejch, kterejm umějí patřičně podlejzat.

Samozřejmě v různých profesích se setkáme s různým výskytem narcistů. Nejvyšší bude asi v politice. Tam bude tak 20-30% psychopatů a všichni ostatní narcisti. S tím, že každé psychopat je zároveň narcista (ale ne obráceně), je politik bez narcismu něco jako nemoc bez příznaků, neboli blbost.

Jelikož narcistický tendence můžou mít různou intenzitu a rozsah, byla by hloupost házet na někoho nálepkou NPD při jejich sebemenší známce. Diagnóza ale není nijak podstatná. Podstatný je, jestli rozpoznáte určitý jasný vzorec chování, co ty vzorce znamenají, co od toho člověka můžete čekat a co ne, a jak se v takovém případě zařídit. To všechno má tenhle článek za cíl objasnit.

Nejdřív si projdeme obecnou charakteristiku narcistů, neboli co platí pro ty zjevný i ty skrytý, a pak se zaměříme na ty skrytý.

## **Obecný vlastnosti narcistů**

Narcista je povýšenej a arogantní. SN to dává najevo míň očividně, ale narcista si o sobě vždycky myslí, že je lepší než vy. Je to sice maska, která zakrejšvá zmíněnej nedostatek sebevědomí, ale pro N je ta maska všechno a sundat si ji je nepřipustný, takže se chová, jako by ta maska byla opravdu on. Rád se povyšuje nad ostatní, rád kritizuje, ale nesnáší, když to samý někdo dělá jemu.

Narcista má nestabilní pojetí vlastní identity. Vnímání sebe sama kolísá mezi nenávisť k sobě a povýšeným jednáním, kterým se snaží kompenzovat vlastní nedostatky. Deprese a prázdnota střídají dominantní aroganci. Narcistovi chybí jasná identita, na který by moh stavět. Všechno je maska, která se mění podle situace, a za ní není nic než prázdnota. Všechno je falešný a N sám neví, kdo vlastně je. Svoji identitu si vytváří v každým momentě, ale není v ní nic trvalýho. Je to jen momentální maska, která vzniká z vlastních strachů na obranu před světem, kterej může každou chvíli narcistovi ukázat smrtící realitu. To se nesmí stát.

N zažívá "mentální štěpení", protože mu chybí celistvý vnímání objektů a vztahů mezi nima (whole object relations). Normální člověk chápe, že věci mají pozitivní i negativní kvality. N takovýho pohledu není schopnej a vnímá všechno jen v extrémech. Jeho vnímání se štěpí a jednoho člověka vnímá buď jako dokonalýho, nebo jako bezcennýho, protože ve svojí mysli ten rozpor nedokáže sjednotit do jednoho obrazu.

S tím souvisí i absence "stálosti objektů" (object constancy), což se projevuje třeba tak, že N si nedokáže udržet pozitivní emocionální spojení se sjejmá blízkejma ve chvílích, kdy je vnímá negativně. Nedokáže vnímat jako "dobrýho" někoho, kdo momentálně z nějakýho důvodu nepodává svůj nejlepší výkon - pro N se ten člověk v tu chvíli prostě "promění" v někoho naprosto hroznýho a tak ho vnímá.

Narcista nevidí v lidech nuance charakteru a třídí je podle jednoho měřítka: jestli jsou "s nim" nebo "proti němu". Když uděláte něco, co se mu nelíbí, jste "proti němu". Možná jste předtím udělali 100x něco, co se mu líbilo, a 100x jste byli "s nim", ale to se v jeho mysli teď všechno vymazalo a jste na

100% "proti němu". Vaše "druhý já" zmizelo a bylo kompletně nahrazený tím novým, který je odvozený od vašeho posledního činu.

Narcista proto neustále kolísá mezi idealizací a znehodnocením sebe i ostatních, protože nedokáže v mysli udržet stabilní identitu jak svojí, tak někoho jiného. Nebaví se s váma jako s komplexním člověkem - vnímá vás jen na bázi posledních několika hodin, nebo i minut.

Narcistovi záleží na vlastním vzhledu a dojmech a na tom, jak ho ostatní vnímají, protože to je všechno, co má. Musí se zaobírat tím, jak před ostatními vypadá, protože kdo opravdu je, neví ani on sám.

Jelikož má mizernou představu o sobě, má samo sebou mizernou představu i o všech ostatních. Jeho zakrnělý chápání lidí a mezilidských vztahů mu znemožňuje mít vztahy jakkoliv produktivní nebo vzájemně prospěšný. Na lidi má přehnaný nároky a jejich nesplnění každému hned omlátí o hlavu.

Podle jeho vnitřních popudů musí být všechno dokonalý. Jelikož ve skutečném světě nic dokonalý není, řeší to u sebe tak, že vytváří iluzi dokonalosti, kterou se zuby nehty snaží udržovat při životě, a u ostatních tak, že jejich nedokonalost kritizuje a zesměšňuje, což mu zvedá sebevědomí.

Narcista postrádá emocionální empatii. Nesoucí s nikým, ani s vlastní rodinou. Má jen víc či méně vyvinutou kognitivní empatii, podobně jako psychopat. To znamená, že na bázi pozorování zhruba chápe, co jak cítí ostatní, a předstírá, že jim rozumí a soucítí s nimi, ale opět je to jen kamufláž. To, co u něj vypadá jako empatie, je jen vypočítavost. Chová se k lidem natolik "hezky", nakolik potřebuje, aby pro něj něco udělali nebo mu získali nějaký výhody. Na nikom z nich mu ale opravdu nezáleží a do nikoho z nich se nedokáže opravdu vžít.

Co by si měl každé uvědomit, je, že u inteligentnějších narcistů může být ta kognitivní empatie dost přesvědčivá, a protože máme tendenci soudit ostatní podle sebe, tak nám to připadá jako skutečná empatie, protože tak vnímáme svět my. Je to ale past a čím obětavější a bezelstnější člověk, tím víc se nechá zneužívat narcistou, aniž by si vůbec uvědomil, že se to děje. A to se stává i hodně inteligentním lidem - není to tím, že je někdo blbej a snadno naletí.

Celá ta narcistická hra je zatraceně sofistikovaná, na čemž je záležející to, že drtivá většina narcistů není dostatečně inteligentní na to, aby tuhle šarádu vymyslela vědomě. Narcisti nijak nevyunikají inteligenci. Většina těch, co inteligentně vypadají, to jen efektivně předstírá. Ve skutečnosti jednají instinktivně, z vnitřních popudů, který sami nechápou, ale výsledek je ten, že oblbnou a dokážou roky zneužívat i velmi inteligentní lidi.

Odhalení narcistického zneužívání tudíž není záležitostí inteligence, ale spíš zkušeností a znalostí v oboru narcismu. Neboli prakticky jedinej způsob, jak se ubránit narcistické manipulaci, je mít nastudovanou narcistickou manipulaci.

Že narcisti nevyunikají inteligenci, je evidentní u politiků (a bohužel u těch našich současných to platí snad víc než u koho jiného). Leč přesto jim ohromný množství lidí pořád věří, ačkoliv tihle paraziti lžou, kdykoliv mluví. Politici se neustále tváří, že jim záleží na nějakým veřejným blahu, i když ho evidentně mají úplně u prdele, a lidi jim to pořád žerou. Ta manipulace je mnohem efektivnější, když je ten narcista inteligentnější a je to někdo, koho máte rádi. Politici jsou ti nejsnadněji odhalitelní!

Základní manipulační strategií N je, že ze začátku si nasadí tu nejlepší masku, co mají, a tu podle potřeby dokážou nosit dost dlouho (ve vztahu i roky), a můžou být až okouzující a budit dojem obdivuhodných lidí. Takhle získáte pocit, že takoví prostě jsou, a na všechny jejich pozdější prohřešky se už díváte ve světle tohoto dojmu. Berete je jako nějaké momentální výpadek, špatnej den, nebo vliv okolností, a uvěříte jim všechny jejich výmluvy.

Zákeřnost tohodle mechanismu se nedá přecenit a oběti N, který konečně procitly, brzo zjistí, že jejich situaci nepochopí nikdo kromě těch, co sami zažili podobnou. Vysvětlovat někomu, co si musela vytrpět oběť N, je prakticky nemožný, protože z druhé ruky to nevypadá jako nic závažného. Ten vnitřní teror situace je nepřenosnej, jednak proto, že z pohledu třetí osoby je neviditelnej, a jednak proto, že vzniká pomalu a dlouho, kousek po kousku – jako ta pomalu vařená žába.

Podobně jako “normálním” lidem nemůžete vysvětlit, že politici jsou banda pedofilních psychopatů nebo že covid byl totální podvod, protože tihle lidi mají vymytý mozky mediální propagandou, tak nemůžete nikomu ukázat, jaký je bejt zneužívanéj narcistou, pokud ten člověk něco takového nezažívá sám.

Narcista si vás nejdřív získá svojí nejlepší maskou, a pak se to začne velmi pomalu otáčet. Tak pomalu, že máte vždycky dost času, abyste si to přebrali nějak jinak a uvěřili jeho “vysvětlením”. A mezitím, aniž byste si toho všimli, začínáte pomalu pochybovat o sobě.

Ve vztahu se tý první fázi říká “love bombing”, neboli dotyčnej vás “bombarduje láskou” – chválí vás, lichotí vám, opěvuje vás a vy mu totálně věříte, že vás fakt miluje. Na všechno, co přijde potom, už se díváte jako na matoucí výkyvy někoho, kdo vás miluje a koho milujete vy. Ani vás nenapadne, že ten člověk vás nikdy nemiloval a ani to nedokáže.

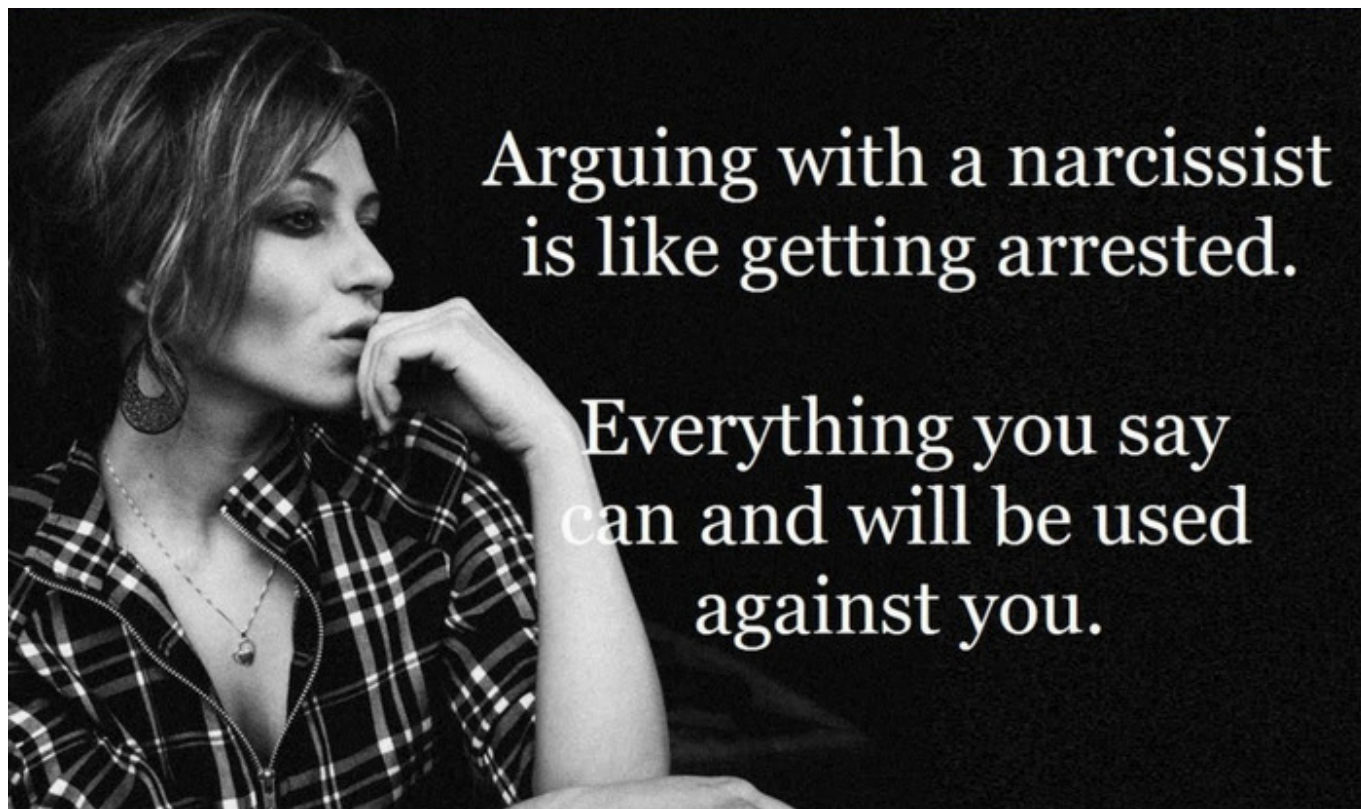
Zároveň je celý vaše okolí přesvědčený, že máte toho nejlepšího možného partnera, protože oblnul i je (a jelikož s ostatníma není každéj den, dokáže jim svoji “hezkou” masku ukazovat i dlouho potom, co vy už roky zažíváte nenápadný týrání), a o to je pro vás těžší pochopit nebo vůbec nějak objektivně zhodnotit, co se děje. Když o něčem zkusíte mluvit, všichni vaši známí vám říkají, “Co blbneš? Dyť on je úplně super!”

A vy se necháte přesvědčit, protože co je pravděpodobnější – že se mýlíte vy, nebo všichni okolo? Takhle se ta hra hraje. Dřív nebo pozděj začnete mít podezření, že jste blázní, který ve vás N nenápadně ale systematicky posiluje. Kdykoliv se vám začne vracet pocit, že možná bude něco v nepořádku s ním, N z vás udělá úplnou zrůdu za to, že si něco takového myslíte, a sehraje nějaký drama, který skončí tím, že se omlouváte a nenávidíte sebe za to, jaký jste měli nepěkný myšlenky.

Dřív nebo pozděj zjistíte, že jste zřejmě ten nejhorší člověk na světě, na co šáhnete, to zkazíte, všechno špatný je vaše vina, a můžete bejt rádi, že s váma ten N vůbec je, protože nikdo jinej by s váma nevydržel ani měsíc. Průměrnej člověk si po přečtení tohodle popisu řekne, že tomu by přece nikdo neuvěřil. Průměrnej člověk to totiž nezažil a nedokáže si představit tu neúmyslnou genialitu narcistický strategie.

Narcista vás pomalu ale jistě odřízne od vašeho zázemí. Pomluví vám všechny vaše známý a jiný pozitivní zdroje, vyvolá ve vás pocit viny pokaždý, když chcete jít někam s kamarády a ne s ním, a po čase zjistíte, že jste se tomu přizpůsobili a žádní kamarádi už vám vlastně nezbyli.

Navíc N používá tzv. “flying monkeys” (lítající opice), tj. lidi, jejichž účelem je napomáhat mu žít ve vás přesvědčení, že on má pravdu a s váma je všechno v nepořádku. Takže o vlastní kamarády přijdete a jeho kamarádi mu budou (nevědomky) pomáhat vás manipulovat. Nemáte potom o co se opřít. Nemá kdo rozehnat vaše pochyby o sobě – naopak jsou přizívovány narcistovejma opičíma poskokama. A pokud vám pár kamarádů přece jen zbyde, můžou se flying monkeys stát i z nich.



Arguing with a narcissist  
is like getting arrested.

Everything you say  
can and will be used  
against you.

Narcisti musí ze všeho dělat drama, podněcovat konflikty a udržovat kolem sebe neustálý napětí. Jakmile řeknete něco, co se N nehodí do krámu, obrátí to proti vám. Udělá ze sebe oběť a obviní vás ze všeho možného, ačkoliv realita je obvykle opačná, ty vyřčené "prohřešky" jsou ve skutečnosti jeho vlastní a oběť jste vy. Jelikož se tomuhle chcete vyhnout, protože to žádnému zdravému člověku není příjemný, a jelikož jste zjistili, že hádat se či dokonce inteligentně argumentovat a dožadovat se konstruktivního řešení s N nikam nevede, tak se ho snažte neprovokovat a našlapujete kolem něj velmi opatrně.

To už je fáze, kdy je to fakt špatný, ale vy toho člověka pořád milujete a namlouváte si, že když se budete víc snažit, bude to lepší. Nebude. Je úplně jedno, jak hodně se "snažíte", nemluvě o tom, že to, co ten vztah potřebuje, není vaše "snaha", protože chyba v první řadě není na vaší straně. Ale to nejste schopni ani vidět.

Vaši situaci komplikuje, že N až mistrně přeskakuje mezi "love bombingem", urážkami, a ignorováním. Ono se to nikdy neotočí napořád - to by nikdo nevydržel. Když už se začínáte hroutit a hrozí, že utečete, N to cítí a změní na chvíli strategii. Jakmile naznačíte, že byste mohli odejít, začne vám N mazat med kolem huby. Zase je všechno "dobrý" a vy si naivně myslíte, že tentokrát už se to fakt spravilo a zůstane to tak. Chyba lávky. Celej cyklus se bude donekonečna opakovat, dokud vám nedojde, že s tím vztahem musíte buď seknout, nebo trpět až do smrti.

Po nějaký době klidu se zase začnou objevovat urážky a znevažování, a pak to nabírá na intenzitě, až se zase objeví výbuchy zuřivosti, naražičený mistrně tak, abyste si mysleli, že za ně můžete vy. Ono se dá celkem cokoli interpretovat ve vlastní prospěch, když v tom máte praxi, a N ji má, protože to dělá celej život, kterej na tom závisí.

Samozřejmě ne každé je ideálním terčem narcistického zneužívání. Jde hlavně o lidi se silnou empatií a nízkým sebevědomím. Takovej člověk nemá národu na to, aby se narcistovi nějak ostře postavil, a díky svojí empatii neustále přezkoumává vlastní chování a hledá v něm chyby, o kterých mu N tvrdí, že tam jsou. Jedním ze zásadních důsledků narcistického zneužívání je pochybování o sobě.



Když si N vybere tu “správnou” oběť, dokáže ji trýznit desítky let, než jí dojde, že tohle fakt nejde, začne někde hledat odpovědi, a pak někde s vyvaleněma očima zírá na youtube video, který do písmene popisuje jejího partnera. Pak to začne nevěřičně studovat a napůl s hrůzou a napůl s úlevou brečí, když zjistí, že ta chyba snad nakonec kurva přece jenom není v ní!

No ale zpátky k charakteristice narcistů. Jejich pohled na svět dobře vystihuje slovo “entitlement”, což zhruba znamená “nárok”, v tom smyslu, že N má neustále pocit, že mu celý svět něco dluží, na co on má nárok a právo, a že je nehoráznost, že je mu něco odepřený. Že má právo na víc než všichni ostatní, je pro něj samozřejmostí, která nevyžaduje žádný vysvětlení.

Od toho se odvozuje klasické dvojí metr, kterej vidíme u politiků. “Vy podřadný občani musíte poslouchat a dodržovat pravidla a omezovat se, ale my ne.” Pokrytectví narcistů by se dalo krájet. N se v žádném případě nemíní chovat k ostatním, jak by chtěl, aby se chovali k němu. On je něco víc. On je mimořádná osoba. On není nějaký plebejec jako vy.

Narcista nemá žádnou etickou integritu a všechny jeho vztahy se vyznačují tím, že existují jen k jeho prospěchu a to je jejich účel. N každého jen využívá, ale nepřiznal by to ani sobě, natož někomu jinému. Je otázka, jak velký množství narcistů si to vůbec uvědomuje.

N je supersenzitivní na jakýkoliv urážky, ať skutečný nebo domnělý, a nedokáže tolerovat žádnou kritiku. Naproti tomu by ho ani nenapadlo zajímat se o pocity ostatních lidí.

Narcistův pohled na svět je černobílejší. Má tendenci vidět věci buď jako “dokonalý”, nebo “k ničemu”. Žádný střed neexistuje. Na partnera háže buď tu největší chválu nebo ty největší urážky. Lehce legrační je, když se to mění od věty k větě, tam a zase zpátky. (Ale těm obětem to legrační vůbec nepřipadá... možná až tak pár let po rozchodu.)

Pro N je typická projekce, tj. že běžně obviňují ostatní z toho, co sami dělají. Běda ale, když z toho právem obviníte je. Vzápětí budete litovat, že jste radši nedrželi hubu.

Narcistu nezajímá nic, co není o něm a neživí jeho ego. Když konverzace sklouzne k něčemu jinému, než jak je dobře, začne se rychle nudit a bejt iritovanější. Stejně tak ho nezajímají názory lidí, který nejsou on.

Narcisti zakládají svoji sebeúctu na přidružování se k čemukoliv a komukoliv, kdo má respekt nebo obdiv. Takže N musí vždycky mít lepší auto než vy, dražší hodinky, studoval na lepší škole, má vlivnější/slavnější známý, byl na dovolený na luxusnějším místě, účastní se lepších seminářů, má lepšího guru, udělá víc kliků než vy, atd., atd. Samozřejmě polovina toho existuje jen v jeho hlavě.

Narcista se nikdy neomlouvá, nikdy nesplní, co slíbil (a často popře, že to kdy slíbil), nikdy neodpouští, nikdy nehledá chybu v sobě, nikdy za nic nepřijme zodpovědnost, nikdy se nezhostí úkolu, kterej může hodit na někoho jiného, nikdy nepřizná vlastní omyl (vždycky je nějaká dobrá výmluva), nikdy neukáže nefalšovanou vděčnost, nikoho upřímně neocení, nepřizná žádnou vlastní slabost a nikdy nepostaví na první místo nikoho jiného než sebe.

Když se někdo omluví narcistovi (což často dělá, aby už byl konečně pokoj od jeho běsnění), N to nebere jako akt smířlivosti, ale jako přiznání viny a potvrzení, že je v právu. Tyhle věci si dobře pamatuje a lidem je pak často předhazuje na “důkaz”, že to oni jsou vždycky na vině a on je svatej.

Narcista samozřejmě neumí prohrávat. Grandiózně se zúčastní čehokoliv, v čem je dobře, a pozitivním výsledkem se bude chlubit až do zblbnutí, ale když mu něco nejde, tak se z toho radši vykrotí, aby se neztrapnil, ideálně pomluví celou disciplínu jako něco “jen pro blbce” a podobně, a když se náhodou zúčastní a prohraje, nikdy za to nemůže on a bylo to nefér.

N je vždycky "obětí okolností". Cokoliv se mu nepovede, svede na někoho jiného, když to jde, a když není na koho, tak za to můžou nepříznivé okolnosti. Běžně od něj uslyšíte, že "v takhle blbým počasí by se to nepovedlo nikomu", že "ho zrovna bolelo tohle a tamto" po jeho hrozně závažným zranění před rokem, nebo že se mu něco nepovedlo, protože tam "nějakej debil musel něco udělat debilně" a podobně. Rozhodně nikdy nic není jeho vina nebo selhání nebo nedostatek. Takové věci neexistují.

## Des Narzissten Gebet:

Das ist nie passiert!

Und wenn es passiert ist ...

Dann ist es so nicht gewesen!

Und wenn es so gewesen ist...

Dann war es sicherlich nicht so schlimm!

Und wenn es schlimm war ...

Dann habe ich keine Schuld daran!

Und falls es meine Schuld gewesen ist...

Dann habe ich es so nicht gemeint!

Und wenn es so gemeint war ...

Dann hast Du es einfach nur verdient!

Z toho všeho by mělo být jasné, že když jste s narcistou, nikdy nemůžete vyhrát a je lepší to ani nezkoušet. Když totiž schválně prohrájete, budete jen muset poslouchat jeho chlubení se a posměch na váš účet. Když ho v něčem porazíte, tak ho vážně naserete a pak bude fakt nesnesitelný.

Specialitou narcisty je zkazit vám nějak cokoliv, co máte rádi. Všechny vaše oblíbené věci bude pomlouvat a vysmívat se vám, že se vám líbí. A bude vás přesvědčovat, že všichni ostatní si to myslí taky a jen vy jste tak trapní, a použije jako důkaz pár těch jeho lítajících opic.

Narcisti mají obzvláště v oblíbě zkažit všechny vaše (ale klidně i jeho) narozeniny, Vánoce, dovolenou, a jakékoli jiný pro vás významný den. Vaši snahu nikdy neocení, nad vašimi dárky budou ohrnovat nos, a i když to třeba neřeknou jasně, budou vám dávat najevo, že jste totálně selhali. Když mají oni dát dárek vám, bude to rozhodně něco úplně jiného, než věděli, že chcete, a když z toho nebudete skákat nadšením metr vysoko, dají vám sežrat, jak jste nevděční.

Pro vaše významné dny si vždycky vymyslí něco, co vám všechno zkomplikuje a ideálně znemožní si cokoli užít, a když se toho zúčastní, tak z nich bude vyzařovat totálně zpružená, otrávená aura, aby vám bylo jasné, jak je hrozně obtěžujete.

Je několik věcí, které narcistu děsí. Za první, odhalení, tj. že někdo odhalí, že není dokonalý. Být obyčejný nebo průměrný je pro něj stejný jako být k ničemu. Za druhý, ztráta kontroly nad situací. Narcista musí všemu velet a mít to pod kontrolou, protože jinak by mohlo dojít k tomu odhalení a celá ta maska a iluze dokonalosti by se mohly začít rozpadat. Za třetí, ponížení. Jakákoliv kritika, ať je opodstatněná nebo ne, je pro něj noční můrou. Za čtvrtý, odmítnutí. Ať už je osobní, společenský, nebo profesionální, odmítnutí je důkazem jeho nedokonalosti, a s tím se nedokáže vyrovnat.

Jelikož se takhle neustále cítí "v ohrožení", může trpět depresemi, obzvláště když mu jeho šikanování obvyklých obětí zrovna nejde, a to je tak jediný důvod, proč kdy N vyhledá pomoc psychiatra a může se dovědět, že je N. Obvykle to ale nepřijme a obecné pravidlo je nikdy narcistovi neříkat, že je N. Jednak to nikam nevede, a jednak když si to nastuduje, tak to, co zjistí, ještě použije proti vám.

Narcismus se v 99% případů nedá vyléčit a narcistu je nemožné změnit, hlavně proto, že on si nikdy nemyslí, že je něco v nepořádku s ním. Podle něj je něco v nepořádku se všemi ostatními. Když má depresi z nespokojenosti se vším, způsobený vlastním patologickým pohledem na svět, nikdy nepřijme, že si to způsobuje sám. Vždycky je to chyba někoho jiného nebo okolností.

Diagnostikovaných narcistů je málo, protože přirozeností narcisty je žádnou takovou "urážlivou" diagnózu nikdy nepřijmout. Standardní psychologové vám teda můžou tvrdit, že narcistů je v populaci třeba 1%. Skuteční odborníci, co se na narcismus specializují, jsou ale toho názoru, že je jich v populaci někde v rozmezí 10-20%. A stoupá to.

Narcismus má zároveň vysokou komorbiditu s dalšími poruchami. Jak už bylo řečeno, každé psychopaty je narcista, i když to u něj má trochu jiný "zabarvení". Narcismus se taky může snadno přidružit k BPD nebo HPD, a všelijaké další poruchy můžou být taky "líznutý" trochu narcismu. Je to teda porucha dost běžná, ačkoliv ne u každého to má stejnou intenzitu a projevy.

## **Skrytý narcismus**

Skrytí narcisti, jak název napovídá, jsou mnohem nenápadnější a je těžší je rozpoznat. Jejich vnitřní nastavení je prakticky stejné jako u zjevných N, ale jejich vnější vystupování se liší v souladu s jejich povahou, která je obvykle spíše introvertní.

SN, stejně jako jeho extrovertnější kolega, se cítí ostatním nadřazený, ale jeho povýšenost a arogance se projevují tišším, nenápadnějším způsobem. Obvykle je inteligentnější než ten extrovertní typ, a to ho dělá nebezpečnějším. Vyhybá se veřejným scénám a dává si větší pozor na to, aby si okolí nevšimlo žádné známky toho, že vás nějak zneužívá.

# 12 Identifying Traits Of The COVERT NARCISSIST

- 1 Always plays the victim wanting your sympathy
- 2 Tendency to show smugness/superiority
- 3 Exaggerating their own importance;  
Self-absorbed
- 4 Shows extreme selfishness, taking advantage of others to reach their own goals.
- 5 Constant craving for acknowledgment
- 6 Uses passive-aggressive behavior to make themselves look superior.
- 7 Uses judgmental and critical remarks, focusing on their own conceited views.
- 8 Extreme lack of empathy
- 9 Extreme sensitivity to criticism
- 10 Inability to form intimate relationship
- 11 Gets bored easily
- 12 Shows withdrawn behavior rather than listen intently to others

Jeho arogance a urážky jsou často zabalený ve zdánlivě "pozitivním" obalu, takže si je člověk někdy ani neuvědomí (a okolí si jich ani nevšimne), ale působí podvědomě a emocionálně vás rozežirají a udržují v nenápadném, ale konstantním, stresu.

Zatímco klasickéj N vám může říct "Vůbec na to nešahěj, ať to zase nezkurvíš", SN to třeba podá pod rouškou "pomoci", ve stylu "ukaž, já to radši udělám za tebe, ať to zas nezkazíš". Takhle vám nenápadně podsune, že něco dělá "za vás" a tím mu něco dlužíte, a to, že všechno zkažíte, není řečený naplno, ale naznačený. To mu zároveň umožňuje popřít urážku, když se proti ní ohradíte - "já jsem neřek, že všechno zkažíš - řek jsem, že ti pomůžu, abys to nezkazila". A pak udělá blbce z vás, že ho z něčeho obviňujete.

Ačkoliv většina N jsou muži, SN má větší výskyt i u žen, protože ta hlučná, grandiózní varianta pro ně v našem společenském prostředí tak dobře nefunguje. Skrytý narcistky ale mohou být přinejmenším stejně zákeřný, nebezpečný, a destruktivní jako jejich mužský protějšky.

S tím mám bohaté zkušenosti a dodal bych, že duchovní zaměření nijak nebrání vzniku poruch osobnosti jako je narcismus. Takové případy jsou obzvláště záhadné, protože u duchovně orientovaného člověka (a nemusí to být žádná přetvářka - i když může), prostě fakt nečekáte, že vám bude lhát, podvádět vás a manipulovat s vámi. Ale děje se to a u takových lidí je hodně těžké pochopit, jakou hrajou hru, obzvláště po měsících až letech love bombingu nebo obecně přívětivého vystupování.

SN je bez debat arogantní, ale umí to podávat nenápadně - místo přímých útoků spíše naznačuje a jeho urážky jsou zahalené v mlze často až vágních a matoucích tvrzení, který vám mají zamotat hlavu a znejistit vás. Tohle umí SN mistrně. Dovede vás do stavu, kdy si připadáte, že nikdy nevíte, na čem s ním jste, jak co myslel, co tím vlastně chtěl říct a co se vlastně děje. V tomhle stavu je pak snadnější vás manipulovat.

Místo přímých urážek a útoků uvidíte u SN obvykle nenápadnou povýšenost, blahosklonnost a zesměšňování. Jejich agrese je podaná tak, že když na ni poukážete, řeknou vám, že si dělali legraci, nebo že jste přecitlivělí - což patří mezi oblíbené zbraně v jejich "arzenálu". Je typický, že vám něco provedou a pak to popřou nebo úplně překroutí - a nezapomenou vás při tom zkritizovat za to, že se na ně snažíte hodit něco, co vůbec neudělali. Jsou mistři urážení a pak stěžování si, že je urážíte vy.

Velkou zbraní SN je pocit viny, kterej ve vás budou vyvolávat, kdykoliv dostanou šanci. Tohle opět dokážou dělat tak nenápadně, že vám může trvat roky, než si všimnete, že právě tohle se děje. Celou tu dobu žijete s vágním nervózním pocitem, kterej nedokážete jasně vysvětlit, a chybu hledáte v sobě, protože k tomu vás N vede.

K SN patří neodmyslitelně pasivní agresivita. Když partnerovi SN řeknete, že má co do činění s narcistou, dívá se na vás podezíravě, protože chování jeho partnera mu nepřípadá jako to, co si představuje pod pojmem narcismus. A někdy ani pročtení těch 9 kritérií pro diagnózu NPD nevyvolá jasnej dojem, že by bylo splněnejch 5 bodů. Když ale nadhodíte termín "pasivně agresivní skrytej narcista", leckterý oběti se může rozsvítit, protože tahle fráze najednou zní přesně jako to, co vidí každý den.

Je celkem irelevantní, jestli někdo splňuje kritéria pro diagnózu NPD. Podstatný je, že se u něj objevuje určitý vzorec chování, kterej tam přetrvává a je destruktivní. Seznámení se s narcistickou povahou vám objasní, jak ten model chování funguje, co za ním vězí, a co od takového člověka můžete čekat. Takže i kdyby vám připadalo, že celkově ta diagnóza tak úplně nesedí, tak pokud aspoň nějaká část informací, který se k vám dostanou, toho člověka detailně a výstižně popisuje, dá vám to jasnější představu o tom, na čem s tím člověkem jste. A pokud jde o narcistický rysy, tak taky o tom, že šance na zlepšení je prakticky nulová.

Od SN můžete čekat častý uštěpačný poznámky na váš účet, o nichž může za chvíli buď popřít, že je vyslovil, nebo se vás pokoušet přesvědčovat, že to znamenalo něco úplně jiného - a při té příležitosti naznačovat, že jste debilové, že jste to nepochopili správně. Nebo se třeba zasmát tomu, jak na to reagujete a pak vás ignorovat. SN má spoustu způsobů, jak vás nenápadně iritovat a vyvolávat ve vás nejistotu. Velmi pomalu a systematicky posouvá hranice toho, co si necháte líbit, aniž si toho vůbec všimnete.

Nenápadným urážením a shazováním si SN zvyšuje pocit sebevědomí a nadřazenosti. Svýho vlastního strachu z neschopnosti a selhání se zbavuje tak, že tyhle vlastnosti a pocity nedostatečnosti

přenáší na vás. Aby povýšil sebe, musí ponížit někoho jiného.

SN touží po moci, ale jelikož nemá povahu na to, aby si ji vzal aktivně, tak se staví do role oběti, v níž nachází opodstatnění pro špatný zacházení s ostatními. Manipuluje s nimi skrz sebelitostný vystoupení a vyvolávání pocitu viny. Všude vidí nějakou nespravedlnost, která ho připravila o něco, co mu "právem" patří.

Všechno tohle emocionální týrání je ve skutečnosti mnohem záluďnější a nenápadnější, než to vypadá z jakéhokoliv popisu – koneckonců ten popis už to identifikuje, což je něco, co se oběti nedaří. Obvykle vnímá jen nejasný pocit, že je něco v nepořádku, ale nedokáže přesně říct, co. Když jste obětí SN, žijete roky s pocitem, že je něco v nepořádku s... váma.

Oběť SN je obvykle odříznutá od podpory jiných lidí – jednak SN ty kontakty partnera systematicky haní, omezuje a odbourává, a jednak ty zbylé kontakty té oběti její kritice SN nevěří, protože ten se všem prezentuje jako dokonalejší a oni mu to žerou. Oběť si pak od svých známých přinejlepším vyslechne, že přehání nebo že to nezní tak hrozně, a v horším případě, že je nevděčná, paranoidní, nebo na hlavu. Takže o tom postupně přestane mluvit, SN má volnou ruku k ještě větší manipulaci a oběť se donekonečna topí v pocitu viny a hledá u sebe chyby, který tam ve skutečnosti nejsou.

Zatímco SN nikdy neopomene vyzdvihnout a připomenout všem vlastní zásluhy na čemkoliv, k čemu se může hlásit, vaše zásluhy se takového zacházení nedočkají. Místo toho je bude ignorovat, zlehčovat, nebo zesměšňovat, případně je připíše místo vám nějakým příznivým okolnostem a nejlépe si je přivlastní sám, třeba ve smyslu, že bez něj byste to nikdy nezvládli. A samozřejmě vaše zásluhy jsou ve srovnání s těma jeho fakt trapný a nepodstatný.

Srovnávání je velkou zbraní SN, protože se jím dá dosáhnout celkem jakéhokoliv zdání, když si dobře vyberete, co s čím budete srovnávat. A tak N vždycky srovnává sebe s někým horším a vás s někým lepším. Takže i když dosáhnete něčeho úctyhodného, SN okamžitě poukáže na někoho, kdo toho dokázal ještě víc (ačkoliv to s váma nijak nesouvisí), aby váš úspěch snížil.

Nejde ale jen o úspěchy. SN vám bude běžně předhazovat, že je s váma mnohem těžší vyjít nebo se domluvit než s jinými lidmi – ačkoliv ten, s kým se nedá rozumně domluvit, je on sám. Zákeřností srovnání je, že se často nedají nijak jasně vyvrátit. Například opravdu běháte pomaleji než ten a ten člověk – jen se tu opomene zmínit, že je to naprosto irelevantní a srovnání s oním člověkem je čistě účelná volba N za účelem vašeho znevažování.

Když to takhle slyšíte, možná pokrčíte rameny a řeknete si, že si toho člověk nemusí všimnout. Když takové věci máte na talíři dnes a denně, je to ale emocionálně vyčerpávající a udržuje vás to nepozorovaně v konstantním stresu. Žijete pak ve stavu, kdy už se bojíte něco říct, ať už pozitivního nebo negativního, protože už podvědomě čekáte, že se to nějak obrátí proti vám. Což se taky zaručeně stane, pokud se ozvete.

Oblíbenou metodou SN, jak vás vynervovat, je mlčení a odmítání komunikovat. Jelikož jsou mistři naznačování, ucítíte jasně, že je něco v nepořádku, ale na otázku "co" vám SN odpoví, že nic, že je všechno v pořádku. (Může taky dodat, že jste paranoidní.) Vy přitom z jeho projevu jasně cítíte, že s váma má nějaký problém. Výrazem tváře a gestama vám SN jasně naznačuje, že jste se dopustili nějakého prohřešku, ale neřekne vám jakého. Když nebude tvrdit, že se nic neděje, jeho další oblíbený trik je vyčítavě vám říct něco jako "Ty víš dobře, co jsi provedl!" Vy víte prd, protože jste nic neprovedli, a tak analyzujete sami sebe a hledáte, co že jste to spáchali, přičemž vaše tělo zaplavují stresové hormony.

# Signs of a Covert Narcissist

- They're insecure
- They're passive-aggressive
- They're hypersensitive to criticism
- They procrastinate and disregard others' needs
- They're easily stressed
- They're chronically envious
- They put themselves down
- They have difficulties with anxiety and depression
- They blame others for their behavior
- They have superficial relationships
- They have difficulty fitting in
- They go above and beyond in everything
- They're manipulative for personal gain
- They have grandiose fantasies

Zatímco SN téměř neustále vyžaduje vaši pozornost, vás nikdy pořádně neposlouchá, protože vaše problémy ho nezajímají. Poslouchá vás jen tehdy, když hledá něco, co by moh později zneužít - to si pak dobře pamatuje. Takhle o vás hlavně v počáteční fázi vztahu sbírá informace, obzvlášť cokoliv negativního, trapného, ponižujícího, případně ilegálního.

Skrytí narcisti mají v oblibě dávat vám ze začátku záludný otázky jako například "co je nejhorší, co jsi kdy udělal?" a podobně. Pokud se vás na něco takového někdo zeptá v rané fázi vztahu, zpozorníte a zvažte, jestli je na místě na sebe něco vyzrazovat. N přitom sám na podobnou otázku buď neodpoví a nějak se z ní vykroutí, nebo, což je zákeřnější, vám odpoví (na důkaz, že si přece vzájemně důvěřujete), ale všechno to jsou lži. Pak vás bude vydírat s tím, že on vám to taky řek, tak proč se zdráháte? Když se později ukáže, že lhal, svede to na to, že to byla legrace a nemohli jste to přece brát vážně.

V počáteční fázi vztahu je SN hodně intenzivní a pod záminkou toho, že vás chce líp poznat, shromažďuje informace, který se později dají použít proti vám. Stane se to třeba až za půl roku, ale stane se to. Pak vás bude vydírat výhrůžkami, že to, s čím jste se mu svěřili, řekne někomu, u koho by to napáchalo velký škody. Na počátku je ale velmi pozitivní, komunikativní a sdílnej, a vás při jeho odzbrojícím přístupem plným lichotek a legráček ani nenapadne, že si zaděláváte na budoucí katastrofu.

První fáze vztahu se SN je rychlá, akční a zábavná. Divíte se, jak dobře si rozumíte - nebo to si aspoň myslíte. N potřebuje drama a intenzitu, a proto v té první fázi exceluje. Jelikož se mu zároveň dostává spousty pozitivních reakcí, jeho ego je dobře krmený. Problém je, že jakmile ta první fáze přejde, intenzita kontaktu opadne a už není tolik o čem mluvit, N se začne nudit a potřebuje něco jiného, co by živilo jeho ego. A tak na vás začne pomalu "hledat" chyby, kousek po kousku, nenápadně.

Narcisti milují hádky. Normální člověk se jim snaží vyhnout, ale N žije z toho dramatu a napětí, který vás znejistuje a znervózňuje, protože to mu dává nad váma moc. Co N nesnáší, je klid a pohoda. A tak bude hádky vyvolávat a snažit se z vás dostat nějakou intenzivní reakci. A pro ně je lepší dostat z vás negativní reakci než nedostat žádnou - jedna SN se mi dokonce sama přiznala, že se mě snaží vytočit záměrně, aby se jí dostalo nějaký "pořádný" reakce, protože absence nějaký intenzivní reakce ji dohání k šílenství. Klid je pro ně prostě nežádoucí, protože jejich ego hladoví. Když žijete s N, žijete ve válečný zóně.

Hádky s narcistama jsou obvykle naprosto o ničem. Nemají žádný rozřešení, protože N se nesnaží dosáhnout ničeho praktickýho. Snaží se dosáhnout toho, abyste se cítili méněcenní, aby se on moh cítit líp. Z vás ta hádka jen vysaje energii a nic kloudnýho z ní nezískáte. Z toho by mělo bejt jasný, že hádkám s N je nejlepší se úplně vyhnout. Když už s nima musíte něco řešit, tak stručně, jasně, bez emocí, a nenechat je odvádět pozornost a měnit téma, když to nejde podle jejich představ. Když to dál uhybají někam jinam nebo se točí v kruhu, tak to ukončete a odejděte.

Narcista se snaží udržovat konstantně napjatou atmosféru. Tím, že vás udržuje ve stresu, má nad váma "navrch". Když si všichni kolem něj připadají nesví, dává mu to pocit moci. Pokud se před N bojíte něco říct, "aby nebylo zle", je to přesně ten stav, kterýho se snaží dosáhnout.

SN může zinscenovat nějakou krizi, aby se mu dostalo patřičný pozornosti. Bude zveličovat svoje nemoci, bolesti a strasti, aby získal sympatie a někdo ho opečovával. Bude ze sebe dělat oběť, tvrdit, že po něm někdo jde, neprávem ho obviňuje, za něco ho pronásleduje a podobně. Na každým rohu se mu někdo chystá ublížit a všude se musí potýkat s "nefér" lidma, který si na něj zasedli, nebo s nefér okolnostma. A samozřejmě to má těžší než kdokoliv jinej. A jestli to dostatečně neoceňujete, tak vám na něm nezáleží, vy krutí parchanti.

Jedním z efektů vztahu s N je, že vaše vlastní potřeby a zájmy automaticky ustoupí do pozadí. Celej váš život je o potřebách vašeho partnera. Stane se to postupně, že si toho ani nevšimnete, ale jednoho dne zjistíte, že všechno, co vás naplňovalo, jste dali stranou, abyste se dokola pokoušeli utěšit neutěšitelný přerostlý dítě, věčně nespokojený a nabručený. Když se pokusíte pronásledovat nějaký vlastní cíle, můžete počítat s tím, že budete obviněni ze sobeckosti a nedostatku ohledů na vašeho partnera.

Jelikož neustálá negativita by vás rychle dovedla k rozchodu, SN střídá dvě tváře. Tu pozitivní a milou ukazuje okolí prakticky pořád a pro vás ji střídá s tou negativní, odtažitou a manipulativní. Jekyll a Hyde je celkem dobrej popis toho, jak na vás působí N, se kterým žijete. To přepínání sem a tam, který navíc nemá žádnou zjevnou logiku (dokud nepochopíte, co za tím vězí), je naprosto matoucí a neustále vás stresuje. A čím dýl to trvá, tím je to horší. Je to pomalá a systematická eroze mentálního, emocionálního i fyzickýho zdraví.

Jelikož vy máte empatii a N ne, bude to používat proti vám. Typickej manévr SN je "Jestli mě miluješ, tak to pro mě uděláš", nebo "Jestli to neuděláš, tak ti na mě nezáleží", přičemž přidružený požadavky jsou obvykle naprosto neadekvátní a čistě sobecký. Tohle je odporná forma vydírání a nikdo by se jí neměl nechat zmanipulovat. Bohužel se to lehkó říká, ale v praxi je mentální stav oběti N tak podkopanej, že už si ani neuvědomuje, že to je čistý vydírání.

"Usmířování" s N vypadá tak, že vy se omluvíte a odpustíte mu, zatímco on se nikdy neomluví, a pokud nabídne odpuštění, tak si ho musíte "zasloužit". SN vám pak ještě po několika dnech bude připomínat, že se na vás "pořád ještě zlobí" (ačkoliv jinak všechno vypadá v pořádku), abyste si náhodou nemohli oddechnout a uvolnit se. Kdepak. Zhřešili jste a ještě nemáte odpracovaný svoje pokání. Abyste si zasloužili odpuštění, musíte zahodit všechnu důstojnost a sebeúctu. Možná na sebe nebudete muset vzít převlek prasátka a plazit se pod nohama N, ale výsledek bude pravděpodobně



celkem podobnej. A když už to konečně vypadá, že krize pominula, další vždycky čeká za rohem.

N očekává, že umíte číst myšleny. Nebo se tak aspoň chová. Odmítne vám říct, co od vás chce, a naznačuje, že byste to měli vědět. Pak na vás může bejt nasranej za to, že jste na to nepřišli. Neschopnost číst jeho myšlenky je jasně vaše selhání.

Další zbraní N jsou ultimáta. Buď bude po jeho, nebo bude zle. "Buď tam přestaneš chodit, nebo se rozejdeme. Vyber si!" Ani jednu variantu nechcete a volba byla hozená na vás, takže ať to dopadne, jak chce, budete za to zodpovědní vy. Samozřejmě v takový situaci je adekvátní odpověď "Fajn, tak si sbal svoje věci a jdi do prdele", ale tou dobou už dávno nedokážete něco takovýho objektivně vyhodnotit.

Dobrym trikem, jak zvýšit úroveň vašeho stresu, je nutit vás k nějakýmu rozhodnutí a dát vám na to co nejmíň času pod záminkou, že když se nerozhodnete hned, tak se něco špatnýho stane. Zatímco normální člověk by se v takový situaci aspoň snažil vám to rozhodování nějak ulehčit a konstruktivně vám poradit, N vám to naopak znepríjemní nátlakem a výhrůžkami.

SN vám bude říkat krutý věci a zároveň s tím vyjadřovat smutek. Může vás kritizovat za něco, co jste "provedli", a při tom brečet. Tohle vám znemožňuje se naštvat nebo ohradit proti těm obviněním a urážkám a místo toho máte pocit, že ho musíte utěšovat, protože brečící člověk vás jakožto empatickýho člověka znervózňuje a vyvolává ve vás pocit viny. Je to jeden z mnoha způsobů, jak SN dokáže bejt svině a při tom si hrát na oběť.

Jakejkoliv vztek je pro narcisty "spravedlivej". Pokud na vás zuří, je to proto, že už toho od vás vytrpěli moc a teď se konečně odhodlali vám zlounům postavit. Všechno špatný, co N dělá, je vaše vina. Nebejt vašeho hroznýho chování a krutosti a kdesi cosi, nemuseli by dělat, co dělají. Kdykoliv N dělá něco špatnýho, je to podle něj proto, že "nemá jinou možnost", nebo ještě líp, "vy mu nedáváte jinou možnost", takže je to vaše chyba.

Běžnou taktikou SN, když všechno ostatní selže, je vyhrožovat sebevraždou. Samozřejmě je k ní žene to, "jak se k nim chováte", takže je to zase vaše vina, a když by mohlo jít opravdu o život, empatickýho člověka to pořádně rozhodí a vyděsí. Aspoň napoprvý. Narcisti mají poněkud vysokej poměr vyhrožování sebevraždou versus skutečnejch sebevražd. Prakticky nikdy to nemyslí vážně a je to jen manipulační technika. Ale kdo to má vědět? Kdo to chce riskovat?

SN má v oblíbě volat vám uprostřed noci kvůli nějaký "krizi", která je obvykle přinejmenším značně přehnaná, ne-li vymyšlená úplně. Stresovat někoho po telefonu uprostřed noci je zákeřnost, kterou by normální člověk s čistým svědomím neudělal, ale N s tím nemá problém.

Takhle vás může donutit k věcem, který byste normálně neodsouhlasili, protože jste ve stavu oslabení, chcete spát, a rozhodně nemáte náladu na hodinovou stresující konverzaci. Slíbíte cokoliv, jen abyste měli pokoj. SN vám samozřejmě může navíc do telefonu brečet a podat to tak, že on je ta oběť, který se něco hroznýho stalo, a vy jste krutí, když nevyhovíte jeho požadavkům.

Když slíbíte narcistovi, že vám může volat kdykoliv, i v noci, když to bude fakt důležitý, tak si můžete bejt jistí, že toho bude zneužívat a běžně vás připravovat o spánek. "Důležitěj" důvod si vždycky najde. Že musíte ráno do práce a musíte tam fungovat, mu samozřejmě nijak zvlášť důležitý nepřipadá. Když vám tohle někdo udělá, tak bez ohledu na to, jestli jde o narcismus nebo něco jinýho, máte celkem jasně co do činění s někým, kdo má tendence vás zneužívat.

# Signs of Covert Narcissism



Dalo by se toho vyjmenovat mnohem víc, jako třeba “skromný chlubení se”, kdy se SN něčím chlubí, ale vytváří při tom dojem skromnosti, aby to nevypadalo jako chlubení, nebo předstírání empatie, aby něco získal, ale tohle by mělo k vytvoření slušný představy o problematice stačit. Je tu ale ještě jedna zásadní metoda, která neodmyslitelně patří k narcismu a hlavně k tomu skrytému.

## Gaslighting

Velkou kapitolou obzvlášť u skrytejších narcistů je “gaslighting”. Název je odvozený od jednoho starého filmu (který stojí za zkouknutí) a je to praktika, která vám má zamotat hlavu a způsobit pochybnosti o sobě a věcech, který se staly nebo kterým věříte. “Gaslighter” (G) se z vás v podstatě pokouší udělat “blázna”, který ztrácí kontrolu nad realitou.

Mezi běžný příklady patří, že vám tvrdí, že jste řekli něco, co jste neřekli, nebo že on neřek něco, co řek. Vy jste si celkem jistí, že to bylo jinak než tvrdí, ale on vám to vnucuje tak přesvědčivě (s profesionální sebevědomou manipulací narcisty), že začnete pochybovat o vlastní paměti. Věcí, o kterých vás může G balamutit, je ale spousta.

Výsledný efekt je, že žijete permanentně ve stavu, kdy nevíte, čemu máte věřit, a pochybujete o vlastním úsudku. Tvrzení SN jsou v rozporu s vaší pamětí nebo vaší intuicí, ale jelikož si nejste jistí na 100%, že si to pamatujete správně, a G si je na 100% jistý, že to bylo, jak říká on (což samozřejmě kecá, ale to vy nevíte), tak jste neustále na pochybách.

Postupně se naučíte nevěřit vlastní intuici ani vlastní paměti. G vás klidně časem přesvědčí, že “máte špatnou paměť”, a s tímhle tvrzením, který je čistě výplodem jeho manipulace, bude zacházet jako s faktem. Vy budete často kolísat mezi podezřením, že vám lže, a pochybama o vlastním úsudku/paměti/intuici, ale protože nemůžete nic dokázat se 100% jistotou a ten G tu 100% jistotu

vykazuje, tak prostě nikdy nevíte.

Opět to nijak zvlášť nezávisí na vaší inteligenci, jako spíš na typu osobnosti. Pokud máte tendenci být objektivní (a tudíž podezíráte i sebe a ne jen všechny ostatní), chovat se k lidem s respektem a nemáte dost arogance na to, abyste si mysleli, že víte vždycky všechno nejlíp, tak nejspíš podlehnete, zvlášť když se to všechno děje pomalu a nenápadně. Do toho hraje narcistova strategie odříznout vás od lidí, kteří by vám mohli potvrdit, že máte pravdu vy. Izoluje vás a pak vás pomalu, systematicky mate.

G se snaží vyvolat ve vás mylnou představu jednak o tom, jak je on, a jednak o tom, jací jste vy. Zjednodušeně by se dalo říct, že vytváří realitu, kde on všechno ví a o všem má přehled a kde vy jste tak trochu blázni, kteří mají ve všem zmatek, špatně si věci pamatují a podobně. To u vás vytváří závislost na "vedení" narcisty. On vám pak říká, jak co je, a protože váš objektivní úsudek je jeho manipulací značně zdevastovanej, máte tendenci mu věřit a spolýhat se na něj.

N chce, byste o sobě pochybovali na každým kroku. To snižuje vaši mentální obranyschopnost a zjednodušuje jeho manipulaci. Obzvlášť dobře to funguje na lidi, kteří nemají v první řadě dostatečně velký sebevědomí a schopnost se někomu postavit. Ty to semele jak kombajn.

G vám často říká věci a uvádí vás do situací, na který se nedá reagovat jinak než: "WTF?!" Často uvažujete, jestli tohle fakt myslí vážně, jestli se vám to všechno náhodou nezdá nebo třeba co má jeho momentální výplod společnýho s tím, o čem jste do teďka mluvili. Připadáte si jak Alenka za zrcadlem, akorát v takový mnohem míň zábavný verzi. A funguje to jen díky jeho naprostý přesvědčivosti, kterou má dobře nacvičenou.

# SIGNS OF GASLIGHTING

RAGING AT YOU FOR AN HONEST QUESTION

DENYING WHAT HAPPENED

TWISTING THE STORY

REFUSING TO TALK ABOUT AN IMPORTANT TOPIC

REVERSING THE DISCUSSION TO WHAT YOU DID WRONG

SHAMING YOU FOR BRINGING SOMETHING UP

ACCUSING YOU OF SOMETHING WILD YOU'RE NOT DOING

DENYING RESPONSIBILITY FOR THEIR ACTIONS

PLAYING THE VICTIM

TELLING YOU YOU'RE LAZY BECAUSE YOU MISSED ONE SPOT WHEN YOU CLEANED (AND THEY NEVER CLEAN)

Několik známek toho, že byste mohli být obětí gaslightingu:

- Narcista systematicky zkoumá vaše strachy a slabosti, obzvláště ve fázi love bombingu (kdy si toho nevšimnete, protože si všímáte úplně jiných věcí). Tyhle informace později použije k manipulaci útokem na vaše slabá místa. Bude využívat věci, kterých se bojíte, a dělat narážky na věci, který ví, že vám podrejvají sebevědomí. To může být obava z nadváhy, nedostatek vědomostí v nějaký konkrétní oblasti, nebo neschopnost vypracovat se na vyšší pozici v zaměstnání. Jestli vás v dětství za něco kritizovali rodiče, N jim může nenápadně dávat za pravdu.
- N se prezentuje jako někdo, kdo vás dokonale zná - často líp než vy samotní - a všechno o vás

ví. Předpovídá, co uděláte nebo co se vám stane způsobem, kterej je znepokojující. Jako byste neměli žádnou možnost jednat mimo jeho předpoklady. Klidně se s váma bude hádat o něčem, co se týká vás a co musíte logicky vědět nejlíp, se skálopevným přesvědčením, že to ví líp než vy. Když řeknete, že to přece musíte vědět nejlíp sami, bude tvrdit, že si to jen namlouváte a lžete sami sobě, nebo že se neznáte tak dobře, jak si myslíte, a podobně. Celý je to docela demoralizující, obzvlášť v kombinaci se všema ostatníma metodama.

- N vás bude přesvědčovat, že existující podmínky nebo okolnosti jsou normální, když nejsou. Neboli se víceméně pokouší "normalizovat" svoje zneužívání. Na cokoliv si zkusíte ve vztahu s nim stěžovat, označí za normální a vás za někoho s nerealistickými požadavkami. Budete-li požadovat nějakou změnu v jeho zákeřném chování, překroutí to tak, že jeho chování je normální a vy jste padouch, kterej ho omezuje.
- Narcista vás neustále nutí pochybovat o vlastních schopnostech a vědomostech. Ponižuje vás a znevažuje vaše vnímání situace, dokud o sobě nezačnete ve všech ohledech pochybovat. Nakonec vás dovede k tomu, že ke všemu hledáte jeho souhlas a potvrzení. Snaží se ve vás vypěstovat co největší závislost na něm. (Nutno ale připomenout, že tohle z větší části nedělá vědomě. Ženou ho k tomu jeho komplexy.)
- Ze strachu z konfrontace s N se může oběť uchýlit ke lhaní a předstíranému souhlasu s pozicí N. Stejně tak si bude některý věci nechávat pro sebe, aby nedocházelo ke konfliktu. Pokud se vám tohle stává, je slušná šance, že jste se stali obětí gaslightingu.
- Oběť má strach sdílet s ostatníma, co se jí děje. (Což je bohužel opodstatněný, protože většina lidí to nepochopí a bude znevažovat postoj oběti podobně, jako ho znevažuje ten N.) Uzavírá se do sebe a ztrácí důvěru v ostatní lidi. To u většiny lidí značně snižuje jejich obranyschopnost a mentální stabilitu. K tomuhle stavu N svoji oběť cílevědomě vede.
- Oběť N o sobě nakonec pochybuje natolik, že může začít věřit, že je blázen (nebo se k tomu blíží). Pak už nemá vůbec žádnou kontrolu nad situací a je plně pod kontrolou N. Přichází deprese, beznaděj, prázdnota, ztráta energie a totální úpadek...

G vám neustále podsunuje představu, že on má vždycky pravdu a vašemu úsudku se nedá věřit. Vyvolává-li ve vás někdo tenhle pocit, je dost možný, že se tím snaží maskovat vlastní lži a manipulaci.

Cítíte-li se ve vztahu beznadějně, vyčerpaně a zmateně a pochybujete-li o vlastní intuici a správnosti svých rozhodnutí, možná jste obětí gaslightingu. Jestli při tom ještě svého partnera omlouváte před ostatníma, tak už je to celkem jasný.

Po letech gaslightingu po vás může N házet naprosto bizarní a absurdní tvrzení a vy budete vážně uvažovat o tom, jestli to náhodou není pravda, protože to tvrdí s neochvějnou přesvědčivostí profesionálního podvodníka. Oběť má tak zmasakrovaný sebevědomí, že už nedokáže posoudit, co je pravda a čemu věřit.



## Co s narcistou?

Když čtete knížky o narcismu (nebo tenhle článek), můžete získat dojem, že N je nějaký monstrum, který vyzařuje černou auru na všechny strany. Ve skutečnosti ale většina lidí vnímá N většinu času pozitivně. Ta zhoubnost je skrytá pod povrchem a pořádně se ukáže jen pár lidem, a to jen po nějaký době. A samotnejm obětem trvá roky až desítky let, než si připustí, že s tím člověkem je něco vážně špatně.

Nakonec se to ale nějak provalí a zjistíte, s kým máte co do činění. Co dál? Co se s takovým člověkem dá dělat? Jak s ním jednat, aby se situace zlepšila? A je to vůbec možný? Máte mu říct, co jste o něm zjistili? Pomůže nějaká terapie?

V první řadě, nikdy narcistovi neříkejte, že je N. Nikdy na to nepřistoupí, vezme to jako osobní urážku a v lepším případě vám to dá jednorázově sežrat v jedný z jeho typickejch dramatickejch scén. V horším případě, obzvlášť pokud patří mezi ty inteligentnější, si o tom narcismu něco nastuduje a v důsledku toho bude ještě nebezpečnější než dřív. Pak můžete počítat s tím, že se nakonec dočkáte obvinění z narcismu vy sami.

Za druhý, nepočítejte s tím, že se N změní. Aby se moh člověk změnit, musí chtít. N ale nechce. Má problém se všema okolo, jen ne se sebou. On je dokonalej. Takže ho nespravíte, nevyléčíte a nezměníte. Kdo se o to pokoušel, vždycky zjistil, že po nějakym období zdánlivý změny (třeba i pár měsíců) se věci nakonec vždycky vrátí do vyjetejch kolejí. N změnu předstírá, abyste mu neunikli z jeho spárů, ale nikdy ji neudrží dlouhodobě a ani na tom nemá zájem. Jeho zájem je udržet vás tam, kde vás má.

Jedinej spolehlivej způsob, jak minimalizovat narcistický dramata, je narcistům se vyhybat, co to jde. Pokud jste s jedním ve vztahu, můžete ho buď ukončit, nebo navěky trpět. Nejste-li masochisti, jediná cesta ven je ukončení vztahu a totální eliminace veškerýho kontaktu. Když to úplně nejde (společný děti), kontakt je třeba minimalizovat plus držet se dalších rad.

Pokud je nějaká komunikace nutná, je třeba nastavit si hranice a zavýst určitý pravidla, a na 100% je dodržovat. Nenechat se zvíkat, ukecat, unavit až do kapitulace a podobně. Jestli musí bejt nějakej kontakt, měl by mít jasný pravidla, který narcistovi nedovolí vás zneužívat. Tohle je třeba si dobře promyslet a naplánovat.

Narcisti mají ve zvyku partnera, kterej je opustí, přitáhnout zpátky, do dalšího kola zneužívání, a oběti mají tendenci se nechat. Tomu je třeba se vyhnout. Když to jde, odříznout N úplně – smazat všechny kontakty a zabránit “náhodám” – a když to nejde, promyslet si strategii s jasnejma pravidlami. Budete se muset naučit říkat “ne”, nenechat N měnit téma konverzace atd.

Budete-li opouštět narcistu, budete si to všechno muset nastudovat pořádně, abyste věděli, jak to všechno funguje a co můžete čekat. Takže to tu nebudu rozpitvávat, protože by to bylo na dlouho.

Máte-li N na pracovišti, nastudujte si o nich víc, zbytečně je neprovokujte, kontakt udržujte na minimu, ke všemu podezřelýmu si volejte svědky, případně si věci nahrávejte, ať máte důkazy, a podobně. Seznamte se s jejich metodama a zabraňte jim v jejich používání. Hlavně si nikdy nemyslete, že se s N nějak rozumně domluvíte, nebo že se změní. To nehrozí.

## **Hraničáři**

BPD může někdy na první pohled vypadat podobně jako narcismus, obzvlášť ve vnějších projevech a dopadu na vás (drama, stres, chaos, nevíte, co čekat za 5 minut...), ale vnitřní nastavení hraničáře je znatelně odlišný od N. Může mít podobný chování, ale má k němu jiný důvody.

Hlavní rozdíl je, že zatímco N si cílevědomě udržuje kontrolu nad váma a nad situací, B nemá kontrolu nad ničím, a hlavně ne nad sebou. Je jako takový ztracený dítě, bloudící ve světě, kterej moc nechápe, a na každým kroku vidí nějakou hrozbu. Jeho život ovládá strach a často sám trpí víc, než ti okolo něj v důsledku jeho chování.

Mezi základní rysy B patří emocionální nestabilita a okamžitý bezdůvodný změny nálad. Chvíli se směje, chvíli brečí, chvíli je v klidu a nikdo, včetně jeho samotnýho, nedokáže odhadnout, která varianta bude platit za 5 minut. Tyhle stavy hraničář nedokáže ovládat a trpí tím jak on, tak ostatní.

Podobně jako u N je tu nestabilní vnímání vlastní identity, ale jde to ještě o krok dál. B si může připadat jako z jiný planety a mnohem intenzivnějc než N prožívat dojem “nevím, kdo jsem”. To je obvykle odvozený od nějak traumatickýho dětství, v němž se vlastní identita a zdravý sebevědomí neměly šanci vyvinout.

Sebevědomí hraničářům obvykle chybí. Chvilkově můžou bejt arogantní, ale to se střídá s propadama do depresí. Hraničář je emocionálně intenzivní a impulzivní, což ve spojení s vnitřní nestabilitou způsobuje dramatický a výbušný vztahy s ostatníma. U B nikdy nevíte, jak bude na co reagovat, ale obvykle reaguje intenzivně. Jen nikdy není předem jasný, jestli to bude intenzivně pozitivně nebo intenzivně negativně. Vybuchne smíchy nebo vzteky? Kdo ví. On rozhodně ne.

Tahle sada vlastností může vést k sebepoškozujícímu chování jako chlast, drogy, krádeň, impulzivní přežíraní se, nevázaněj sex, a vůbec všelijaký nezodpovědný blbý nápady. B má uvnitř sebe tlaky, který ho někam (nebo od něčeho) ženou, a neví, co s nima má dělat.

Mezi typický strachy B patří strach z opuštění, který je pro BPD charakteristický. B má takové celkem dětské, sebestředné pohled na svět, a podobně jako dítě má hrůzu z toho, že ho někdo opustí a on zůstane sám. V dětství si kromě vlastní identity nevypěstoval ani bezpečný zázemí, a pořád si připadá nesvůj ze všeho možného, potřebuje se neustále ujišťovat, že jeho existence je přijatelná (a například není blázen nebo nějak "hroznej" člověk), a představa, že ho někdo, na kom nějak závisí, opustí, v něm budí panickou hrůzu.

B má, možná víc než N, tendence vybuchovat vzteky a tyhle záchvaty vás můžou až vyděsit svojí zuřivostí, nepřičetností a iracionalitou. Někdy je to jako by se ten člověk proměnil v nějakého démona, a když to vidíte poprvé, tak si jednoduše říkáte, co se kurva stalo, že tak vyšiluje, a jednoduše nechápete, kde se v něm bere tolik vzteku a nenávisti.

B je možná primární příklad někoho, kdo na vás bude zuřivě vriskat, že vás nenávidí, a to klidně v reakci na nějakou triviální pitomost. Není to ale nijak cílený, nemá to vůbec pod kontrolou, a až se uklidní, bude ten jeho výbuch pravděpodobně děsit jeho samotného zhruba stejně, jako vyděsil vás. Pak ho začne děsit, jestli vás náhodou neznechutil natolik, že ho opustíte.

Když jsem před lety začal studovat BPD, kvůli kamarádce, která, jak se ukázalo, splňovala tak aspoň 80% všech znaků, jedna z prvních knih, co jsem čet, se jmenovala "I Hate You - Don't Leave Me". To naprosto dokonale vystihovalo, čeho jsem byl v té době běžně svědkem. Výbuchy nenávisti se střídaly se strachem, že "odejdu". Tenhle explozivní kolotoč je pro B typický.

Hraničář má teda intenzivní, dramatické vztahy, emoce totálně mimo svoji kontrolu, extrémní výkyvy nálad na všechny strany, záchvaty vzteku, strachu, depresí a kdo ví čeho ještě, a nechybí ani vyhrožování sebevraždou a další manipulativní výjevy, který vás mají udržet nablízku. Než trochu pochopíte, co se děje, je to extrémně stresující a matoucí, podobně jako u N.

Na rozdíl od N je ale B většinou ochotnější připustit, že má nějaký problém (protože to prakticky nepřetržitě tak vnímá) a nějak ho řešit. Jejich situace a vztahy se obvykle v průběhu života lepší, jak samovolně, tak skrz terapii, takže na rozdíl od vztahu s N se nemusíte pakovat a zdrhat.

Intenzita a skákání do extrémů u hraničářů navozuje mentalitu "všechno nebo nic", což se může projevat v různých oblastech. Chybí tam jakákoliv umírněnost a ochota spokojit se s něčím průměrným. Můžete se dočkat něčeho jako "Buď budu mít ten nejdražší svatební prsten s diamantem, nebo si najdi někoho jiného! Nezkoušej mě odbejt nějakým polodrahokamem!" Samozřejmě když řeknete, že si teda najdete někoho jiného, tak se B přepne do módu "neopouštěj mě" a nastane úplně jiná, i když stejně dramatická scéna.

Je třeba si ale uvědomovat, že nic z toho nemá B nijak promyšlený a děje se to na bázi momentální nálady a vnitřních strachů. On za to prostě většinou nemůže a trpí tím sám. Život s takovým člověkem může být dost stresující, podobně jako s N, ale když pochopíte, co se skреjvá pod povrchem, a budete komunikovat, tak se věci dají řešit. Zatímco komunikace s N je marná, v případě B je celkem žádoucí - aspoň ve chvílích, kdy zrovna nevyšiluje - pak musíte počkat, až se zklidní.

## **Co můžete čekat od hraničáře**

Nečekejte žádnou konzistenci a stabilitu v čemkoliv. Čekajte výkyvy nálad, názorů plus čehokoliv jiného, nenadálý změny, nelogické reakce, výbuchy naprosto neadekvátní tomu, co je spustilo, extrémně intenzivní emoce a podobnou zábavu. Nudit se rozhodně nebudete. Jakoukoliv chvíli klidu si dobře užijte, protože může každou vteřinu skončit.

Hraničářka vám může říct, že nejste její kamarádi, a že jste nikdy nebyli. Náhodně vás bude



obviňovat z až bizarních věcí, který ale může vzít o minutu později zpět. Jednu chvíli vám přísahá doživotní věrnost, další moment vás ze srdce nenávidí. Nevyznáte se v tom? To nevadí. Ona taky ne.

Hraničář se často chová rozmazleně a klade na lidi kolem sebe nerealistický nároky. Někdy jen čekáte, jestli si ještě dupne a dá ruce v bok.

Podobně jako N, B postrádá "stálost objektů" (object constancy) a "celistvý vnímání objektů" (whole object relations). Vnímá všechno v extrémech - "nejlepší" nebo "nejhorší" a nic mezi tím. Nedokáže vás vnímat jako někoho, kdo má dobré a špatné vlastnosti, a tak kdykoliv uděláte něco, co se mu nelíbí, přesunete se okamžitě do kategorie "padouch".

B má malou schopnost vidět věci v širším kontextu a poučit se z předchozích událostí (všechno je v podstatě nahodilý), a tak opakuje destruktivní vzorce chování.

Věčně hledá "dokonalého pečovatele", kterej bude vždy přítomnej a vždy bude dávat. Zároveň ale nikomu nevěří, že v takový zkoušce dokáže obstát, a ohledně takovejch věcí může bejt až paranoidní.

Má tendenci lidi testovat a zkoušet, kolik jsou ochotni dát a co jsou schopni vydržet. Tohle testování může bejt až na hraně morální únosnosti, od špehování až po absurdní výzvy. Nechybí ani "jestli to neuděláš, tak mě vůbec nemiluješ".

Dokáže dělat scény a vyžadovat vaši pozornost a přítomnost i v situacích, kdy to není na místě, jako když máte odcházet do práce. Lehko si pak můžete vyslechnout, "Co je pro tebe důležitější? Práce nebo já?" Ten člověk opravdu čeká, že se vykašlete na práci a budete ho opečovávat, dokud to nepřestane vyžadovat.

Svoje vlastnosti jako inteligenci nebo atraktivitu nevnímá jako konstantní, ale jako něco, co se musí neustále znova získávat a ověřovat u ostatních. To, že jste jí každé z předchozích 14 dnů řekli, že je hezká, pro ni nijak neznamena, že to platí i dnes, a potřebuje se o tom znova ujistit. A nedej bože, abyste pozitivně okomentovali vzezření nějaký jiný ženy - to automaticky znamená, že ta vaše je ošklivá, a teď to budete muset dvě hodiny vysvětlovat a uvádět na pravou míru, protože B si bere všechno osobně.

Podobně jako u N, i u B se brzo naučíte, že mnohdy nemůžete "vyhrát", ať zvolíte jakoukoliv nabízenou možnost. Často dostanete volbu, která bude končit peklem, ať s ní naložíte jakkoliv. Už ve chvíli, kdy padne ta otázka, víte, že jste prohráli a budete se z toho zodpovídat.

B se neustále snaží udělat dojem na ostatní (teda když zrovna nepřičetně nevyšiluje), protože jen z reakcí ostatních dokáže čerpat nějakou pozitivní představu o sobě. Je to prostě věčněj hon za něčím pomíjivým, co nikdy nemá dlouhýho trvání.

Ačkoliv má B strach z opuštění, často si přesně to vyslouží svým chováním, zejména úplně zbytečným testováním partnera až za hranice únosnosti. Důsledky vlastního chování nedokáže pořádně domyslet a někdy jedná v protikladu s tím, čeho chce dosáhnout.

Jelikož je B intenzivní, očekává podobnou intenzitu i od ostatních. Chováte-li se klidně a umírněně, je to určitě známka nedostatku zájmu, lásky, obdivu, atd. Jelikož téměř nikdo není tak intenzivní jako B, následuje vždycky drama a scény.

B je schopnej velkého soucitu a utěšování, ale často mu chybí skutečná empatie, tj. vžití se do situace toho druhého. Ten rozdíl může bejt těžký poznat.

Vztek v reakci na něco negativního se může někdy dostavit ještě předtím, než se toho negativního

dopustíte. B vám řekne, že ví, že to stejně máte v plánu, tak se nasere rovnou. Na co ztrácet čas, ne? Lepší nasranej vrabec v hrsti než klidnej holub na střeše. (Jo, takhle to přísloví není, ale ono u B dává všechno tak zhruba stejně smyslu jako tohle.)

Když probíhá krize, nesnažte se logicky argumentovat. Není to k ničemu. Rozzuřenej hraničář má logický obvody zkratované. Na rozdíl od N se k tomu ale můžete vrátit, až se věci uklidní.

Hraničáři potřebují svoje vztahy jasně definovat. Kamarádka hraničářka se mě třeba jednou celkem nesmyslně zeptala, jestli "jsme kamarádi". Namítnul jsem, proč se na to vůbec ptá. Snad vidí, jaký máme vztah, a jak se to pojmenuje, je jedno, ne? To pro ni byla nepochopitelná myšlenka. Jak může vědět, co jsme, když jí to nikdo jasně neřekne?!

Vidění hraničářů sebe sama se zakládá na tom, co se zrovna stalo naposledy. Když se jim něco povedlo, jsou dobří. Když ne, jsou k ničemu a mají deprese. Jejich osobnost vzniká a zaniká každých pár minut. Nic z ní nepřetrvává do dalšího dne.

Hraničář potřebuje drama a hádky - který může začínat záměrně, protože když se nic neděje, tak neví, kdo je - a vždycky očekává, že bude vaše nejvyšší priorita, ať se děje co se děje.

Jelikož B reaguje na všechno intenzivně a často negativně, až se zuřivostí a nenávisť, musíte si neustále dávat pozor na to, co řeknete nebo uděláte, a "chodit kolem nich po špičkách". Problém je, že nikdy nevíte, na co přesně si dávat pozor, protože to stejně nemá žádnou logiku.

Život s hraničářem je jak horská dráha při zemětřesení, ale dobrá zpráva je, že se to dá řešit a dá se pomoci jak jim, tak vám.

## **Hysterky**

HPD patří do stejné skupiny, takže si ji stručně projdeme, ale není tak nebezpečná. Hysterky vám obvykle neudělají ze života úplný peklo - jen jsou takový otravný a únavný. Je tam drama a sebestřednost, ale v detailech se to liší.

H vyžaduje pozornost. Zatímco B vyžaduje pozornost obzvláště svého partnera, hysterce je celkem jedno, čím pozornost to bude. Hlavně aby se jí někdo věnoval. O pozornost se hlásí hlasitostí, vykřikováním, teatrálností, všelijakým výstřednostem, zveličováním triviálních věcí atd.

Hysterka udělá z každé kravině buď senzaci nebo hroznou tragédii. Na všechno má extrémní reakce. Uslyšíte od ní extatický nebo zděšený výkřik, a když se pod dojmem, že jí zřejmě někdo vykrad všechny peníze z banky, přijdete podívat, co se stalo, zjistíte, že celkem nic zajímavého. Jelikož vám to jinak nezpůsobuje velké problémy, časem si na to zvyknete a budete to ignorovat.

Hysterka je emocionálně nestabilní a reaguje přehnaně, takže můžete očekávat výbuchy smíchu nebo pláče, někdy mistrně smíchaný do jednoho. Běžně se taky může stát, že se zeptáte, proč brečí, a odpověď je, "Já nevím." A čekejte, že bude brečet i na veřejnosti a někdy za úplně podivných okolností.

Nestabilita H má za následek, že je snadno ovlivnitelná. Nebo je to možná obráceně. To je jedno. Tak jako tak je tu ten element, že často nevíte, co můžete čekat. H nežije podle nějaké strategie, ale spíš podle toho, "co jí zrovna přeletí přes nos". A co jí přeletí přes nos, to patřičně zveličí a ani ji nenapadne vyvážit to nějakým protipólem.

H mívá přehnaně otevřený a někdy až nemístný chování. Například se k vám chová, jako že jste největší kamarádi a věší se vám kolem krku, ačkoliv se ve skutečnosti skoro neznáte. To může mít

rozměry až nepatřičného flirtování, o kterém si H často vůbec neuvědomuje, že to působí jako flirtování. Ona chce jen pozornost. Tyhle projevy můžou ale spoustu lidí znervózňovat a znervózňovat.

Jelikož je H na tý emocionální "straně", logika často zaostává, stejně jako nějaký řád a jakákoliv strategie nebo systematická analýza. Jedná víc na bázi okamžitých popudů než čehokoliv promyšleného. Vyjadřování je extatický a intenzivní, ale obsahově vágní, bez struktury a detailů, a často obsahující protimluvy a nesmysly. Hysterka nemluví, aby vám něco kloudného sdělila, ale aby byla zajímavá, udělala na vás nějaký dojem a všimli jste si jí.

Stejně jako N a B, trpí H utkvělou představou, že je středem vesmíru a všichni by se jí měli podřizovat a nejlépe jí sloužit. To samozřejmě vyúsťuje v manipulativní chování, což je pravděpodobně nejnegativnější rys týchle poruchy. Očekávejte citový vydírání, donucování brekem, fňukáním, stěžováním si, a frázema jako "No tak to je konec! To teda nevím, co teď budu dělat!", když odmítnete plnit rozkazy.

Podobně jako N a B, H hledá u ostatních ujištění, potvrzení, schválení, útěchu, a všechny takový ty věci, který mají člověka uklidnit, aby nezačal s něčím vyšilovat. Což ale nutně neznamená, že bude mít nějaký valnej efekt, když to dostane. Uklidnění může nějakou chvíli trvat.

H je takovej hadr na holi, věčně zmítanej emocema vyhnanejma do extrému, který se můžou často měnit, a postrádající racionální kontrolu. Neustále potřebuje nějaký vzrušení a nedokáže pochopit lidi, který ho nepotřebujou a chtěli by mít radši klid.

Schopnost vcítit se do ostatních je omezená, protože sebestřednost a emocionální labilita nedovolujou H chápat někoho jinýho než sebe. A je otázka, nakolik vůbec chápe sebe. Svoje potřeby se snaží naplnit na bázi momentálních dojmů, bez nějaký představy, jestli její počínání vůbec dává smysl, a potřeby ostatních jí většinou unikají. Může se na ně ale chvilkově zaměřit, když jí to přinese žádanou pozornost. Je to nicméně povrchní a pomíjivý.

H je manipulativní a má pocit, že ostatní jsou tu jen kvůli ní, ale obvykle to nenarůstá do rozměrů jako u narcistů a hraničářů. Logický a racionální lidi může ale H dovádět k zoufalosti, takže u partnerských vztahů by si člověk měl dávat pozor i na to. Je to ale osobnost, která se dá na rozdíl od N a B snadno pochopit a nějak se jí přizpůsobit.

## **Rozdíly**

Jelikož všechny tři popsany poruchy (NPD, BPD, HPD) mají společný hlavní znaky - drama, sebestřednost, manipulace - může bejt někdy těžký identifikovat, o kterou se zrovna jedná, pokud je nemáte dobře nastudovaný všechny. Pro lepší orientaci si teda vyjasníme ty nejdůležitější rozdíly.

SOCIOPATH	NARCISSIST	PSYCHOPATH	MACHIAVELLIAN
is made	is made	is born	is born
emotional	emotional	non-emotional	non-emotional
inclined to crime	not inclined to crime	not inclined to crime	inclined to crime
feels remorse	doesn't feel remorse	doesn't feel remorse	doesn't feel remorse
violence is pleasure	entitled to be violent	violence is power	violence is necessary
human hater	emotionally shallow selfish	emotionally inept	emotionally calculated
knows he does wrong	doesn't care to do wrong to others	doesn't feel difference between right and wrong	knows he done wrong, but fails to acknowledge it
violent, erratic, rational	visceral, erratic, irrational	cold, calculated, logical	cold, calculated, rational
emotionally unstable	emotionally unstable	emotionally stable	emotionally stable
can suffer psychosis	can suffer psychosis	can't suffer any psychosis	can suffer psychosis
lower IQ	average IQ	higher IQ	higher IQ
frequent long rage attacks, ability to recognise all emotions	passive-aggressive display of the rage, ability to recognise emotions	pretends rage, ability to mimic rage attacks and all emotional patterns	no display of rage, manipulative, no display of any emotions, can't recognise emotional patterns
impatient	impatient	patient	patient

Tahle tabulka poskytuje celkem slušnej vhlad do rozdílů mezi psychopatem, sociopatem a narcistou.

## Narcista vs psychopat

Psychopat v sobě vždycky má narcistický rysy, ale má i něco navíc a ten narcismus je zabarvenej tou psychopatickou povahou. Psychopat je zaměřenej na sebe, ale jinym způsobem.

P je logickej, vypočítavej a bez emocí. N je spíš iracionální a jedná z vnitřních popudů, který obvykle sám plně nechápe. P je emocionálně stabilní, protože žádný emoce nemá. N je emocionálně nestabilní, protože se neustále snaží zaplnit bezednou jámu ve svym vnitru.

Psychopatovi na vás ani trochu nezáleží, narcistovi jo - v určitym smyslu. Psychopatovi jste u prdele. Využívá lidi, když potřebuje, k čemu potřebuje. Narcistovi u prdele nejste - konstantně vás potřebuje k utvrzování se v tom, že je dobrej. P o sobě nemá ty pochyby, co má N.

Existence psychopata je v mnoha ohledech jednoduchá, jasná a předvídatelná. Dělá vypočítavě to, co je dobrý pro něj, a když si to dokáže spočítat on, dokážete to spočítat i vy. Proto, když pochopíte, co je zač, je docela předvídatelnej. Jeho chování, ač může bejt zákeřný a morálně zvrhlý, je logický - vede k jeho prospěchu, bez ohledu na ostatní.

N je mnohem komplikovanější, protože se neustále potýká s vnitřním konfliktem, něco si potřebuje dokazovat a nemanipuluje jen pro jasný, objektivní cíle, ale i pro vlastní pocity. Zatímco u P je ve všem jen ledová vypočítavost (a veškerý "emoce" jsou předstíraný), u N jsou i ty emoce, převážně negativní, a vnitřní konflikt.

Psychopat je vyrovnanej, narcista ne (ačkoliv se to snaží předstírat a dokud mu nerupnou nervy, tak se mu to obvykle daří). Psychopat může taky vybouchnout vzteky, ale je to obvykle proto, že se mu nedaří získat, co chce, což je obvykle něco hmotnýho a ne nějakej pocit vlastní hodnoty, a když si vyřve, co potřebuje, ve vteřině se zklidní a chová se, jako by se nic z toho nestalo. N ty vnitřní pocity nevypne.

Narcismus obvykle vznikne výchovou, zatímco psychopatie je spíš vrozená. N se naučí jednat podle, aby dosáh něčeho, co mu chybí. P jedná podle proto, že nechápe rozdíl mezi tím, co je podlý a co neni, a ten rozdíl je mu ukradenej. P nechápe pojmy "dobro" a "zlo", N jo. P nechápe lidský emoce (a je mu to jedno), N jo (apoň do určitý míry). N je takovej slabej člověk poškozenej špatnou výchovou, zatímco P je spíš takovej parazitickej vetřelec z vesmíru, kterej prostě funguje jinak.

## **Narcista vs hraničář**

Narcista je stabilnější než hraničář. Zatímco různý tváře N uvidí obvykle jen jeho domácnost, B se výkyvům na všechny strany neubrání ani na veřejnosti. B prostě nedokáže působit dlouhodobě psychicky stabilně. N dokáže být charismatickejš a udržovat si svoji masku, B jednu masku dlouho neudrží.

U B obvykle dominuje strach z opuštění, což se u N nijak výrazně nevyskytuje. U N je taky mnohem pravděpodobnější než u B, že opustí vás.

N je zákeřnej, protože chce něco získat bez práce, nebo se zbavit nějaký zodpovědnosti. B je zákeřnej, protože se bojí, že o něco přijde, nebo spíš o někoho, a nebude se o něj mít kdo starat. Jestli se něčeho bojí narcista, tak toho, aby si někdo nevšim, jak vůbec není dokonalejš.

N je víc jako profesionální podvodník, B je víc jako ztracený, vyděšený dítě.

N je spíš vytrvale arogantní, B je spíš proměnlivejš podle momentální nálady.

U B je zranitelnost očividná, N se snaží nikdy žádnou neukázat.

U N vidíme cílenou kritiku za účelem manipulace a znevážení oběti, u B je to rozhořčená kritika založená na strachu.

N jedná z pozice síly a nadřazenosti (nebo tak aspoň vypadá), B jedná z pozice slabosti, strachu a emocionální nestability.

Podle mě perfektní způsob, jak odlišit N od B, je položit si otázku, jestli by tenhle člověk moh být politik. U N si odpovíte: "Jo, tak to sedí úplně přesně!", zatímco u B si řeknete: "Ani náhodou!" Někdo s BPD by se asi do politiky těžko dostal a ani by se o to nepokoušel, protože by to pro něj bylo ohromně stresový. Kdyby to zkušel, rychle by se rozsypal. U N je to jasný - politika je jich plná a v podstatě v politice je těžký být, když narcista nejste.

## **Narcista vs histrionik**

N působí silně a dominantně, zatímco H spíš závisle a otravně. N je tak trochu jako dobrman, kterej na vás upřeně zírá, H spíš jako ratlík, kterej kolem vás poskakuje a podrážděně štěká. (OK, je to takový hrubý přirovnání, ale asi to každěj pochopí.)

N svoje emoce obvykle ovládá, kromě občasnejch výbuchů vzteku; H svoje emoce neovládá a vztek tam není tak častěj jako mánie, deprese, nebo zděšení.

N se snaží mít všechno pod kontrolou, až přehnaně. H by mít něco pod kontrolou snad ani nenapadlo, protože to by vyžadovalo dlouhodobě koherentní myšlení.

Narcistu snadno nevykolejíte a neoblbnete; hysterku jo.

N do vás něco hustí, aby vypadal lepší než vy. H do vás něco hustí, abyste si jí všímali.

N se snaží vypadat chytře a úspěšně. H se snaží vypadat zajímavě. (Ne že by nemohly být výjimky, ale obecně to platí.)

## **Hraničář vs histrionik**

Hraničář je orientovanej hlavně na svýho partnera, na kterýho se upíná. Hysterka se nijak neomezuje

v tom, koho bude otravovat a čí pozornost bude vyžadovat. Hlavně že se někdo najde.

H je obvykle společenské extrovert. B má často všelijaký úzkosti, což může zahrnovat úzkosti z kontaktu s lidma nebo i z vycházení z domu. H se naprosto nekriticky vrhne mezi lidi, často i neznámý, zatímco B bude mít všelijaký obavy z toho, jak ho ostatní přijmou, a moc se do toho nebude hrnout. Celkově je uzavřenější a opatrnější.

## Závěr

Je to zvláštní, jak málo toho víme o celkem běžnejch a podstatnejch věcech, který nás ovlivňují celej život, zatímco škola a média do nás denně lejou hromady kravin, který nám nejsou nijak užitečný a v mnoha případech ani nejsou pravdivý.

Samozřejmě ve skutečnosti je to záměr. Opět se dostáváme k tomu, že pokud by někdo chtěl opravdu věřit, že tu nejsou žádný konspirace a nikdo se nesnaží nám škodit záměrně, tak jediná jiná možnost je, že lidstvo je úplně neuvěřitelně debilní. Většina ho sice blbá je, ale máme tu pořád dostatek velmi inteligentních lidí, kteří by snadno dali všechno do pořádku, kdyby to byl obecně záměr celý společnosti.

To ale není náš případ. Na vrcholu společnosti, v jejím samotným "vedení", sedí lidi, kteří mají zájmy úplně jiný - ovládat nás, vysávat z nás všechnu energii, nechat nás pracovat pro ně, aby sami nemuseli dělat nic, a držet nás v nevědomosti, abysme se nad tím všim náhodou nezamysleli a nepřišli na to, že je to všechno podvod.

Proč by nám "tajili" něco o narcismu a manipulativních poruchách osobnosti? Tak třeba v první řadě proto, že to ve většině případů přesně sedí na ně a není v jejich zájmu, abysme je prokoukli. Přitom jsou to ale naprosto zásadní vědomosti, s ohromným dopadem na naše životy. Kdokoliv, kdo žil 20 let s narcistou a dneska to ví, vám řekne, že vzdělat se o narcismu byla jedna z nejdůležitějších a nejpřínosnějších věcí, který kdy udělal. V některých případech doslova otázka života a smrti.

Pokud máte narcistu (nebo psychopata, hraničáře, apod.) blízko sebe, je pro vaše psychický zdraví naprosto zásadní tyhle poruchy chápat. Pokud ne, tak je to i tak dost podstatný, když se naše vlády skládají ze čtvrtiny psychopatů a tří čtvrtin narcistů.

Všechny tyhle poruchy mají několik společnejch rysů, jako například že žijou v přesvědčení, že pravidla, který požadují, aby ostatní dodržovali, na ně samotný neplatí. Tohle vidíme velmi jasně u politiků. Všechny poruchy skupiny B vykazují sebestřednost, která je spojená s nedostatkem vcítění se a vzhledu do ostatních a viděním sebe sama jinak než ostatních. Je tu určitá oddělenost a nezačlenitelnost mezi ostatní lidi. Tyhle typy vyžadují, aby se s nima zacházelo jinak než s ostatníma, a nepřijde jim to divný.

Zároveň je tu neschopnost vyrovnat se s tím, když jejich požadavky nejsou splněný, což pak vede k nepřiměřeným a destruktivním reakcím. Ostatní pak kolem nich musí našlapovat opatrně a neustále si dávat pozor, aby je něčím nevyprovokovali. Přitom ti ostatní jsou psychicky zdraví a snaží se přizpůsobovat těm psychicky "nemocnejm", což nedává smysl.

V případě narcistů a psychopatů je nutný pochopit, že je nemožný je změnit, o což má normální člověk samozřejmě tendenci se pokoušet, a pokud tenhle fakt nechápe, tak jen do nekonečna plejtvá energií na něco, co vede k jeho frustraci a vyčerpání. S ohledem na to, proč to tak je, že některý lidi fungují destruktivně vůči ostatním a nedokážou se změnit, se opět můžeme zamyslet nad teorií organickéjch portálů a jejich omezený kapacitě učit se, vyvíjet se a chápat ostatní.

Obecně je dobrý si dávat pozor na typy, který jsou aktivní a charismatický na povrchu, ale uvnitř prázdný. Pokud někdo silně zaujme vaši pozornost, možná je to zajímavější člověk, ale možná je to taky jen někdo, kdo prostě vyžaduje pozornost, aby něčím zaplnil tu vnitřní prázdnotu, a když mu ji dáte, udělá si z vás svoji loutku, která pak bude rok za rokem pomalu chátrat a rozpadat se.

Jestli vám tenhle článek pomoh uvědomit si, že ve svojí blízkosti máte někoho, na koho ty popisy až podezřele sedí, bude dobrý si to v klidu nastudovat trochu víc, než se ho pokusíte s tím nějak konfrontovat, což by třeba v případě narcistů byl ten nejhorší nápad. Materiálu k prostudování je dneska spousta, i proto, že tyhle poruchy jsou bohužel na vzestupu, a se současným zaměřením společnosti nelze než očekávat, že bude ještě hůř.

Kdo se nachází v nějakým takovým nezdravým vztahu a marně se snaží pochopit, proč se jeho partner někdy chová tak, jak se chová, toho může vybavení se patřičnějma vědomostma ušetřit spousty let zbytečného utrpení. A samozřejmě vždycky je dobrý chápat, jak funguje ta sebranka hajzlů, co nám "vládne", jak u nás, tak ve zbytku světa.

Vědomostí chrání, nevědomost ohrožuje.

AUTOR: Antivirus

ZDROJ: [antivirus.22web.org](http://antivirus.22web.org)