



Shahida Arabi

JAK SE BRÁNIT
TOXICKÝM LIDEM,
MANIPULÁTORŮM
A SOCIOPATŮM



**PŘÍRUČKA NEJEN
PRO VYSOCE CITLIVÉ LIDI**



Shahida Arabi

JAK SE BRÁNIT
TOXICKÝM LIDEM,
MANIPULÁTORŮM
A SOCIOPATŮM

**PŘÍRUČKA NEJEN
PRO VYSOCE CITLIVÉ LIDI**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Shahida Arabi

Jak se bránit toxickým lidem, manipulátorům a sociopatům

Příručka nejen pro vysoce citlivé lidi

Přeloženo z anglického originálu knihy Shahidy Arabi *The Highly Sensitive Person's Guide to Dealing with Toxic People: How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators*, vydaného nakladatelstvem New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Kalifornie, 2020.

© 2020 by Shahida Arabi and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8557. publikaci

Revize překladu a redakce textu Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První české vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBtisk a.s., Příbram

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

ISBN 978-80-271-4326-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-4325-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-3404-5 (print)

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Úvod: Jak se vysoce citliví lidé dostanou mezi toxické osoby	15
1. Trojice hlavních postav: vysoce citliví lidé, toxičtí manipulátoři a narcisté	25
VĚDA A VYSOKÁ CITLIVOST	26
JAK NÁS FORMUJE PROSTŘEDÍ V RANÉM DĚTSTVÍ	29
POZNÁMKA O EMPATICÍCH	31
SPEKTRUM CITLIVOSTI	32
POTŘEBUJETE TERAPEUTA?	34
MAGNET PRO TOXICKÉ LIDI	35
PŘEHLED NEBEZPEČNÉHO CHOVÁNÍ NARCISTICKÝCH JEDINCŮ	36
PSYCHOLOGIE NEBEZPEČNĚ TOXICKÝCH LIDÍ	39
TYPY PORUCH OSOBNOSTI	40
NEBEZPEČÍ TKVÍ V NEPŘEDVÍDATELNOSTI	44
PROČ SE MŮŽETE STÁT OBĚTÍ TOXICKÝCH OSOB	45
TŘI KROKY, KTERÉ MANIPULÁTOR PODNIKNE, ABY ZÍSKAL VÁŠ SOUCIT	46
PROČ ZŮSTÁVÁME: BIOCHEMICKÁ ZÁVISLOST	48
DOPAMINOVÝ RAUŠ	50
OXYTOCIN A SLEPÁ DŮVĚRA	52
POBLOUZNĚNÍ SEROTONINEM, KORTIZOLEM A ADRENALINEM	53
2. Vztahová toxicita: Pět typů toxických lidí	57
MÍRNÉ FORMY TOXICITY	58
JAK POSTUPOVAT PŘI INTERAKCI S MÍRNĚ TOXICKÝMI TYPY	62
NEBEZPEČNÉ FORMY TOXICITY	65

3. Příručka toxicity: Jak čelit manipulačním taktikám	75
ZAZDÍVÁNÍ A MLČENÍ	76
GASLIGHTING	80
CYKLUS BOMBARDOVÁNÍ LÁSKOU, PŘEDČASNÉ INTIMITY A DEVALVACE	85
PŘERUŠOVANÉ POSILOVÁNÍ	87
VYSÁVÁNÍ	90
TOXICKÉ ZAHANBOVÁNÍ	93
PROJEKCE	95
HYPERKRITičNOST, HNIDOPÍŠŤSTVÍ A POSOUVÁNÍ CÍLŮ	99
DESTRUKTIVNÍ PODMIŇOVÁNÍ	102
POMLOUVAČNÉ KAMPANĚ	105
TRIANGULACE	108
PREVENTIVNÍ OBRANA A PATOLOGICKÉ LHANÍ	111
ARGUMENTAČNÍ FAULY A KONVERZAČNÍ ODBOČKY	114
JAK POSTUPOVAT PŘI INTERAKCI S NARCISTOU	121
STRATEGIE PRO ODCHOD	124
4. Jak se vymanit z vlivu toxické osoby:	
Zlomení závislosti a přerušeni kontaktů	127
PŘERUŠENÍ KONTAKTŮ – DAR PRO VÁS	128
ROZBITÍ BIOCHEMICKÝCH VAZEB	129
PŘECHOD NA BEZKONTAKTNÍ NEBO NÍZKOKONTAKTNÍ REŽIM	138
5. Hranice: Elektrické ohradníky proti predátorům	143
DOPIS VYSOCE CITLIVÝCH LIDÍ TOXICKÝM OSOBÁM	150
TŘI VÝSTRAŽNÉ SIGNÁLY	151
TŘI PŘESTUPKY, A JSTE VYLOUČENI	152
6. Přehled arzenálu: Strategie péče o sebe a přerámování	155
ČERNOBÍLÉ MYŠLENÍ	156
KATASTROFIZACE	156
PERSONALIZACE	157
ČTENÍ MYŠLENEK	157

JAK PŘETVOŘIT SVÉ ZKRESLENÉ PŘEDSTAVY O SOBĚ SAMÉM	158
DOVEDNOSTI PRO VYROVNÁVÁNÍ SE SE STRESEM A EFEKTIVITU MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ	161
DVA NÁVODY, JAK SI OSVOJIT ŽIVOTNÍ DOVEDNOSTI	165
7. Útěk a zotavení: Léčebné metody pro vysoce citlivé lidi	173
TRADIČNÍ TERAPIE	174
NETRADIČNÍ DOPLŇKOVÉ LÉČEBNÉ METODY	179
SAMOLÉČEBNÁ MEDICÍNA	187
Poděkování	195
Literatura	197

O autorce

Shahida Arabiová, MA, je absolventkou Kolumbijské univerzity a autorkou tří bestsellerů, včetně knih *Becoming the Narcissist's Nightmare* (Staňte se narcistovou noční můrou) a *Power* (Moc). Její práce byly publikovány na stránkách Psychology Today, PsychCentral, Salon, HuffPost, Bustle, National Domestic Violence Hotline, New York Daily News, Thought Catalog a VICE Media Group. Více informací o autorce naleznete na adrese www.shahidaarabi.com.

O autorce předmluvy

Autorka předmluvy **Andrea Schneiderová, LCSW**, je licencovaná klinická sociální pracovnice v oblasti Sanfranciského zálivu, která má více než dvacetileté zkušenosti s poradenstvím pro tisíce jednotlivců a rodin. Specializuje se na zotavení z narcistického zneužívání, mateřské zdraví, zotavení z traumatu, rodičovství pro děti se zvláštními potřebami, zármutek a ztrátu. Více informací o ní najdete na adrese www.andreaschneiderlcsw.com.

Předmluva

Vážený čtenáři,

je mi velkou ctí napsat předmluvu k nové knize Shahidy Arabiové. V uplynulých pěti letech jsem měla to štěstí, že jsem mohla se Shahidou spolupracovat v oblasti terapie zaměřené na zotavení z narcistického zneužívání. Jako licencovaná klinická terapeutka jsem klienty mnohokrát odkazovala na její výjimečné publikace, stejně jako na její webové stránky, kde mohou na své cestě za zotavením nalézt podporu a konkrétní postupy vycházející z vědeckých poznatků.

V této knize Shahida propojuje čtivým a zajímavým způsobem výsledky svých výzkumů s praktickými nástroji pro posílení a uzdravení. Nabízí léčivou směs faktů, soucitného přístupu a spolehlivých strategií pro ty, kdo si prošli zneužíváním ve vztazích, i pro ty, kdo se s toxickými osobami stále setkávají. Pokud jste hledali způsoby, jak si poradit s toxickými lidmi ve svém životě, ať už jsou toxičtí mírně nebo nebezpečně, nehleďte dál. Našli jste svůj poklad, protože následující stránky jsou plné moudrosti založené na vědeckých důkazech a vedoucí k posílení vaší osobnosti. Naleznete tu popis snadno proveditelných strategií týkajících se např. stanovování hranic, možností léčby, péče o sebe sama či dovedností ke zvládnutí náročných situací, kdy se setkáváte s toxickými lidmi (nejen) v partnerských vztazích.

Shahidin nejnovější příspěvek na tomto poli pomáhá vysoce citlivým lidem odbourat následky návykových cyklů zneužívání a překonat trauma ze vztahů tím, že poskytuje podrobné informace a vhled do taktik psychického zneužívání i následků vztahového traumatu pro náš mozek a konkrétní strategie, jak se co nejlépe vypořádat s manipulativními lidmi. Shahida do celé knihy vplétá i deníkové úvahy a cvičení, díky nimž se upevní nově nabyté znalosti těch, kdo si prošli zneužíváním, a ti tak budou moci využít inovativní přístupy k uzdravení.

Nepochybně jste přečetli řadu článků a prošli mnohé webové stránky, abyste našli odpovědi na své otázky o citovém a narcistickém zneužívání, vysoce citlivých lidech, empaticích, narcistech a psychopatech. Vysoce citliví lidé a empatikové tvoří skupinu osob, které jsou častým terčem zneužívání. V této knize Shahida poskytuje komplexní analýzu dynamiky vztahu mezi vysoce citlivými a toxickými lidmi spolu s praktickými způsoby, jak si vytvořit psychický ochranný štít při zotavování ze zneužívání. Umožňuje vysoce citlivým lidem využít vrozené „superschopnosti“ a dary, které mohou být skutečným přínosem při rozlišování charakteru vztahů a stanovování hranic během uzdravování. Nedokážu si představit užitečnější knihu, kterou bych doporučila vysoce citlivým lidem toužícím porozumět sami sobě, poznat, co je zasáhlo, naučit se léčit a zjistit, jak se posunout dál.

Moji klienti v soukromé praxi oceňují Shahidiny publikace, protože jsou založené na vědeckých důkazech a zaměřené na posilování osobnosti. Shahida přesně ví, co prožívají ti, kdo si prošli narcistickým zneužíváním, a jak bolestivé může být zotavování z něj, a proto její práce čtenáře oslovují. Zároveň z nich získají dobrý přehled o realitě toxických lidí a zejména narcistů. Shahida si je hluboce vědoma toho, že ti, kdo trpěli, si často zvnitřňují stud, který získali v důsledku gaslightingu, přesouvání viny a dalších taktik citového zneužívání. Ví, že se potýkají s následky závislostního cyklu, který manipulátoři tak rádi rozvíjejí. Díky tomu Shahida může formulovat spolehlivé, klinicky relevantní strategie pro uzdravení, a činí tak ohleduplně a soucitně. Její kniha je jako moudrý přítel, který utěšuje zraněné spřízněné duše na cestě za zotavením ze vztahového traumatu.

Shahida je bezpochyby jedním z nejvěhlasnějších odborníků na uzdravení z psychického partnerského zneužívání. Kromě toho je mimořádně důvěryhodnou životní koučkou, výzkumníci a autorkou, bezúhonnou osobou, která to, co hlásá, také praktikuje. Je vynikajícím příkladem pro své čtenáře. Na základě svého výzkumu a práce s lidmi, kteří prošli zkušeností násilí, ví, co funguje. Odvážně a transparentně se dělí o svá léčebná doporučení, podložená výzkumem, osobními životními zkušenostmi a konzultacemi s dalšími odborníky v oboru.

Takže, milí čtenáři, rozdělte oheň v krbu, nalijte si šálek teplého čaje a uveleďte se s touto knihou na gauči. Vychutnejte si tento úžasný příspěvek věnovaný vysoce citlivým lidem a zotavení z psychického zneužívání. Čeká vás uzdravení. Až se dozvíte, jaké by měly být vaše další kroky k proměně v plně emancipovaného vysoce citlivého člověka, čeká vás konečně uzdravení.

Andrea Schneiderová, MSW, LCSW

Jak se vysoce citliví lidé dostanou mezi toxické osoby

Když se můj článek „20 taktik, které používají vysoce manipulativní narcisté, sociopati a psychopati, aby vás umlčeli“ stal v roce 2016 virálním, přečetlo si jej více než osmnáct milionů lidí po celém světě. Jak lidé, kteří si prošli vztahem s narcistickými jedinci, tak odborníci na duševní zdraví článek nadšeně sdíleli. Lidé ohromilo, že jsem vyložila taktiky manipulace, které zažili na vlastní kůži, a mnozí to komentovali tak, že jsem musela znát jejich narcistického exmanžela, sourozence, rodiče nebo spolupracovníka. V mnoha dopisech, které jsem dostala, se mi lidé svěřovali, že jsem popsala něco, co se už léta snažili pojmenovat a pochopit.

Vysoce citliví lidé jsou vystaveni působení toxických osob, které cíleně vyhledávají citlivé, empatické a zodpovědné jedince, aby je mohli využívat, aby jimi mohli manipulovat. Mnozí z těch, kdo se na mě obrátili, měli zkušenost s narcisty, sociopaty a psychopaty, tedy s osobami, jež se pohybují v horní části spektra vztahové toxicity, a byli jejich oběťmi. Tyto oběti:

- setkaly se s toxickými a narcistickými jedinci v milostných a přátelských vztazích, na pracovišti, a dokonce i ve své vlastní rodině;
- byly těmito toxickými typy idealizovány, znehodnocovány, sabotovány a nevyhnutelně zavrženy způsobem, který byl krutý a bezcitný;
- trpěly měsíce, roky či celá desetiletí slovním, citovým a někdy i fyzickým týráním nebo sexuálním zneužíváním, jehož cílem bylo je psychicky trýznit a ničit;
- byly izolovány, vystavovány nátlaku a ponižování a kontrolovány svými partnery za zavřenými dveřmi;

- snášely pronásledování, obtěžování, patologickou závist, záchvaty vzteku, permanentní nevěru a patologické lhaní;
- byly terčem promyšlených intrik a podvodů, které je oslabovaly a vysávaly jim síly.

Jako autorka svépomocných příruček jsem si dopisovala s tisíci lidí, kteří zažili vztah s toxickými osobami. Zjistila jsem, že toxičtí jedinci a zvláště narcisté dokážou pomocí manipulace vysoce citlivého, empatického a zodpovědného člověka poměrně snadno přesvědčit, že je paranoidní, že ztrácí nervy nebo prostě přehání. Právě proto, že lze dosáhnout toho, aby o sobě pochybovali, bývají tito lidé častým terčem útoků.

Je velmi pravděpodobné, že pokud čtete tuto knihu, cítíte se ohroženi toxickými osobami ve svém okolí. Ať už je to panovačný spolupracovník, který vás neustále kritizuje, nebo násilnický partner, který vás denně ponižuje, toxičtí lidé si mohou vybrat daň na vašem těle i duchu. Mírně toxičtí manipulátoři mohou způsobovat nepříjemnosti, stres a celkovou nepohodu, mohou vás „otravovat“ a občas vůči vám uplatňovat taktiku umlčování. Nebezpečně toxičtí manipulátoři, jako jsou narcisté, kteří postrádají empatii, však představují vážné riziko nejen pro vaše zdraví a pohodu, ale dokonce i pro váš život, protože používají manipulační taktiky jako primární způsob interakce se světem. Nebezpečně toxičtí manipulátoři vykazují pevně zakořeněné chování, které se pravděpodobně nezmění, zatímco mírně toxičtí manipulátoři mohou být přístupnější změnám a nastavování hranic. Existuje celé spektrum vztahové toxicity, od mírných forem až po ty nejzávažnější, být připraven na všechny její podoby je pro vysoce citlivé osoby základní životní dovednost, kterou si musí osvojit.

Lidé, kteří mi psali, jsou vysoce citliví a empatictí. Celý život slyšali, že jsou „až příliš citliví“. Pokud si myslíte, že i vy byste mohli být vysoce citlivými lidmi, je cílem této knihy pomoci vám učinit z této citlivosti přednost, naučit vás naslouchat svým instinktům a nezrazovat svůj vnitřní hlas.

Vzhledem k tomu, že manipulace a zneužívání často probíhají skrytě, může se stát, že nějakou dobu potrvá, než si uvědomíte, že jste vystaveni

toxickému chování. Jedná se o běžný vedlejší účinek tzv. gaslightingu – formy psychické manipulace používané v toxických vztazích, kdy jsou vaše paměť a vnímání reality neustále zpochybňovány a znehodnocovány a je vám namlouváno, že si vymýšlíte a přeháníte, přestože přibývá důkazů o opaku. Annie, jedna z těch, kdo toto trauma zažili, mi popsala své šílené rozhovory s narcistickým partnerem: „Když jsme se dostali do hádky a já jsem svou verzi podpořila fakty, vzal tato fakta a tolikrát je otočil, že na konci hádky dokázal některá z nich využít ve svůj prospěch a já jsem se cítila ztracená a bláznivá. Ptala jsem se sama sebe, jak jsem si vůbec mohla myslet, že je dobré stát si za svým.“

Cíl takového chování je jasný – udržet oběť gaslightingu v nejistotě, v pochybnostech o vlastním úsudku, a tak ji ovládat. Chris zažil kromě sexuálního nátlaku ze strany své narcistické přítelkyně také psychické týrání. Jeho vztah byl plný gaslightingu a myšlenkových her, které jsou v případech skrytého zneužívání až příliš časté. Vyprávěl: „Vedlo mě to k tomu, že jsem začal pochybovat o svých instinktech a přičetnosti. Pletla mi hlavu protichůdnými historkami a vyvracela důkazy o platnosti mých přesvědčení. Snažila se mě přinutit k sexuálním praktikám, které mi nebyly příjemné, a zahanbovala mě, když jsem jí nevyhověl.“

Gaslighting se v extrémních případech, které jsou ale při zneužívání poměrně časté, využívá k tomu, aby se skutečný násilník pasoval do role oběti. Když vás toxická osoba nemůže ovládat, často se uchýlí k tomu, že ovlivňuje mínění o vás tím, že vás pomlouvá a podněcuje pomlouvačné kampaně. Molly, jiná oběť, která prošla krizí, se se mnou podělila o svůj otřesný příběh o tom, jak se její narcistický partner pokusil zinscenovat svou vlastní smrt tak, aby to byla ona, kdo z ní bude obviněn, pokud se sama nezastřelí, a šířil lži o její přičetnosti. Napsala: „Přiložil si pistoli k hlavě a řekl, že se zabije, aby to vypadalo, že za to mohu já, pokud se potom nezastřelím. Předem mnou vyprávěl své rodině a našim blízkým přátelům, že se opravdu milujeme, ale za mými zády jim vykládal, že jsem blázen a mám sebevražedné sklony – a že on dělá, co může, aby mi pomohl. Nikdy jsem neměla sebevražedné sklony, ale jeho pomluvy způsobil, že moji nejbližší přátelé

a rodina ve mě ztratili veškerou důvěru. Zcela mě izoloval od okolního světa, dokonce mi odměňoval jedno jídlo denně, zatímco jsem kojila naše miminko.“

Existuje široké spektrum toxických lidí; ti, kteří postrádají empatii jako narcisté, se vyznačují nemilosrdnou krutostí vůči svým obětem. Nejedná se o běžné problémy ve vztazích ani o příznaky komunikačních problémů – jde o ohavné zneužívání a vypočítavé myšlenkové hry. Slyšela jsem nespočet příběhů o tom, jak se narcisté svým obětem mstí, zejména když se je rozhodnou opustit – sahají od pronásledování a obtěžování obětí až po zveřejňování jejich intimních fotografií, často je neváhají pošpinit i na jejich pracovišti. Nejedna oběť se mi například svěřila, že se jí její toxický partner pokoušel před zaměstnavatelem vykreslit jako drogově závislou.

Byla jsem také zasvěcena do mnoha děsivých případů, kdy toxičtí lidé opustili své blízké ve chvílích trápení, smutku, těhotenství, potratu, a dokonce i život ohrožující nemoci. Jak popsala Tracy, která prožila tuto zkušenost: „Zjistila jsem, že tkáň, kterou mi lékař odstranil, je agresivní, nepředvídatelná forma rakoviny, že ji musím nechat odstranit všechnu a že se může vrátit nebo migrovat do jiných tkání či orgánů. Řekla jsem mu to ještě téhož dne při večeři v restauraci. Jeho odpověď? ‚Budeme o té rakovině mluvit celý večer?‘ Ráno po operaci jsem se ho zeptala, jestli by mi mohl uvařit kávu, a on na to: ‚To si ji nemůžeš udělat sama?‘“

Pro normální empatické lidi je taková bezohlednost nevídaná a neuvěřitelná. Pro narcisty je to životní styl. Čím toxičtější dotyčný je, tím sadističtější a zlomyslnější se může chovat. Svě o tom ví i Pauline, další z obětí, která vyprávěla: „Řekl mi: ‚Jestli tě každý rok na tvé narozeniny nerozbrečím, tak jsem nesplnil svou práci.‘ A nemluvil o slzách štěstí. Našla jsem ho v posteli s družičkou na afterparty v hotelu po svatební hostině jedné kamarádky. Když jsem otevřela dveře našeho hotelového pokoje a viděla je spolu, zeptal se mě: ‚Chceš být uprostřed, nebo mám být uprostřed já?‘“

Někteří z nás se s toxickými lidmi setkali ve vlastní rodině, někdy je tito lidé dokonce přímo vychovávali. Takovou zkušenost má i Damiana, která popsala, jak jí její narcistická matka v době nemoci zavrhla: „Celý

den chodila ven. Otec mě našel, jak jsem omdlela uprostřed svých zvratků. Umírala jsem na zánět pobřišnice a musela jsem na pohotovost na operaci. V nemocnici jsem strávila týden. Matka mě přišla navštívit jen dvakrát nebo třikrát a nikdy se neomluvila, že mě nechala samotnou. Podruhé mi bylo dvanáct let. Měla jsem neštovice, necítila jsem se dobře, ale matka mi bránila odpočívat doma. Hned první den nemoci vešla do mého pokoje a křičela na mě jako pomínutá: „Ven z domu! Nechci tě vidět!“ Musela jsem trávit dny venku na ulici, s kůží plnou svědivých strupů. Styděla jsem se a styděla.“

Toxické rodičovství může mít na děti celoživotní dopad. Amanda, která vyrůstala s narcistickým otcem, jenž ji fyzicky týral, mi řekla, že i v dospělosti stále pociťuje důsledky jeho zničujícího chování. Popsala, že neustále propadá panice, zda se rozhodla správně, a často hledá potvrzení svých názorů a činů u druhých: „Neustále přehodnocuju různé situace a svoje reakce na ně. Zdá se, že nedokážu důvěřovat svému vlastnímu smyslu pro realitu.“ Teprve když konečně našla jméno pro otcovo chování, začala situaci chápat a léčit se z traumatu. „Vždycky jsem měla pocit, že je se mnou prostě něco vnitřně špatně, a celou dobu to byl on,“ uzavřela svou zповěď.

Tento typ pochybností je velmi častý u dospělých dětí narcistických rodičů i u těch, kteří prožili zneužívání narcistou. Jak jsem zjistila na základě průzkumu 733 dospělých dětí narcistických rodičů, který jsem prováděla pro předchozí knihu, dlouhodobý gaslighting zanechává v obětech trvalé pochybnosti o sobě samých, a to i v dospělosti, kdy mají dotyční nedostatečný pocit vlastní hodnoty. Dospělé děti narcistů se cítí defektní, protože tato traumata zažívají ve zranitelném raném věku. V důsledku toho trpí nadměrným studem a sebeobviňováním, sebepoškozováním, závislostmi i sebevražednými myšlenkami a v dospělosti se často zapletou s narcisty.

I přátelství mohou být zatížena narcistickým zneužíváním. Narcističtí přátelé se často zaměřují na osoby, kterými se cítí nejvíce ohroženi nebo na které žárlí. Podobně jako v případě milostných vztahů jsem slyšela mnoho příběhů o tom, jak narcističtí přátelé nejprve vysoce citlivým lidem lichotí a okouzlují je, aby si získali jejich důvěru, a později naopak sabotují