

## **Jak překonat ukončení vztahu: narcistické odhození.**

Nadešel čas udělat si inventuru. Koneckonců blíží se konec roku, který je nejvhodnějším obdobím zrekapitulovat si všechno, co jsme si odžili.

V zásadě ukončení jakéhokoliv vztahu bývá bolestivou záležitostí, přičemž ještě bolestivější bývá vyrovnat se a vnitřně se smířit s nově nastupujícími emocemi. V lidském životě každé ukončení něčeho, na co jsme byli zvyklí, přináší pocity zmatku, samoty, osamění a prázdnoty. Ačkoliv se jedná o dramatický obrat, málokdo si v danou chvíli dokáže připustit, že se nejedná o konec světa. Když cokoliv končí, v ten samý moment začíná něco nového. Naráz se mohou objevit nové možnosti a prostor, ve kterém průvan vyvětrá zápach minulosti. Je prospěšné pohlížet na danou situaci převážně regresně.

„Dobře se píše, těžce se dělá,“ možná pronesete, pokud si rozchodem právě procházíte. Pokuste se alespoň na chvílenku přibrzdit své emoce a nesnažte se tlačit na co nejrychlejší vyhledání převozníka nebo nějaké berličky. Převoznictví a ani berličky nepomáhají. Podvědomá dynamika co nejrychleji na odžitou zkušenost zapomenout vám možná krátkodobě uleví. Ale s příchodem prvního hlubšího emocionálního prožitku napěchovaný tlakový hrnec vybuchne a budete se cítit pod psa několikanásobně delší dobu.

Obecně platí, že doba, po kterou jsme sami sebe do něčeho projektovali, se rovná minimálně polovině délky této doby k uzdravení následků. O čem to mluvím?

Například si představte, že se seznámíte s dokonalým protějškem. Přibližně první rok do sebe budete růžově zamilovaní. Když ne oba, tak jeden bude projektovat do druhého vyšší náklonnost. Čím více se budete blížit pomyslné hranici jednoho roku, tím více si budete všimát, že tu a tam něco zaskřípe. Oním zaskřípe, mám na mysli různá varování, která se trendově označují jako „red flag“. Ti, kteří se uzdravují a mají zkušenost s projevem některých varování, budou citlivější a ostražitější. Také budou mít tendenci netolerovat odžité zkušenosti.

Tak to máme první rok a dejme tomu, že zatnete zuby a s mírnými peripetemi společně oslavíte tři roky partnerského vztahu. Někdy dříve, ale přibližně kolem třetího roku se situace vyhrocuje, protože je na čase váš vztah někam posunout či ukotvit. Malé zažehnané krize nahrazuje kritický stav. Velké krize většinou přicházejí s tím, jak se vztah mění a vyvíjí. Bývá to manželství, potomek, hypotéka a kdo ví co ještě. Bude-li se jednat o zdravý vztah, pravděpodobně k takovému žití a bytí dojdete zcela plynule.

Jenže píšu o narcistech a to je sakra nevyzpytatelné žití a nestabilní bytí. Jakmile narcista pocítí tlak na jeho odpovědnost, bude jeho potřebou se z takového tlaku na závazek elegantně vyvléknout. Tedy vztah s narcistou se blíží do finále a jednoho krásného dne skončí. Je jedno, kdo z vás bouchne do stolu a zamítne návrh několikáté šance o návrat a vztah definitivně ukončí. Po třech, pěti, deseti, dvaceti letech s narcistou byste chtěli být naprosto v pohodě a vysmátí jak dva grepy hned do druhého dne? Omyl!

Ono tedy po jakémkoliv ukončení vztahu se člověk cítí víc než rozporuplně. Avšak po narcistickém vymývání mozku se budete cítit jako největší nula s razítkem na čele. Mohou se objevit nekontrolovatelné emoční výbuchy v těsném sledu. Od žárlivosti a vzteku po lítost až ke vzdoru a pomstě. Jednou tak a podruhé jinak, protože nebudete sami se sebou doma.

Zájmeno „já“ je v harmonickém vztahu respektováno a milováno, přičemž oba dva budete zájmeno „my“.

V narcistickém vztahu je vaše „já“ vlastněno a zneužíváno do podoby zájmena „ona“. Oba dva tvoříte pár „on a ona“ pod cukrem a bičem majetnictví se zájmeno „my“ objeví jen a výhradně na veřejnosti. A právě zájmeno „já“ jste si nechali dobrovolně ukrást za zavřenými dveřmi. Vaše „já“ zmizelo někde tratolišti dějin a bylo převálcováno zájmenem „on“. *„Co on bude mít k večeři, si zítra obleče, jak se tam dostane, a tak dále. On, zejména on musí být obstarán.“* Změny se obvykle projevují bolestí. Tedy bolavé „já“ kdesi v hlubokém podvědomí křičí: *„Jak si mi to mohla udělat?“* a vy natahujete své ruce k „on“, který tam není a nikdy pro vás nebyl.

Tady se někde obvykle rozjíždí problémy s emoční regulací a nejčastěji jsem se v praxi setkala s Echoismem, tedy pokud má klient silné vazby na své zkušenosti s rodiči nebo pečovateli z dětství. Echoismus je výsledkem narcistického rodičovství (nepřebírat kontrolu nad činy druhého) a nemá nic společného se spoluzávislostí (řídit a přebírat kontrolu nad činy druhého). Představte si přímku, na jejímž začátku jsou lidé, kteří splňují kritéria pro narcistickou poruchu osobnosti a na konci najdete echoisty. Uprostřed této přímky bývají lidé s různorodou formou narcismu, neboť narcismus nemusí být vždy zlou silou, za kterou se obvykle vydává.

Je důležité mít dobrého terapeuta a možná i dobré přátele (nikoliv létající opice), kteří vám poskytnou podporu, když se budete vyrovnávat s následky stresové nebo traumatické události a ukotvovat v sobě nové změny.

Nejnáročnějšími emocemi, na které je třeba dát si prostor, jsou stud a vztek. Stud za to, že jste na konci emocionálního zneužívání. Vztek na sebe za to, že jste dopustili, aby s vámi tak špatně zacházeli. Sebezničující myšlenky vás budou doprovázet peklem nejšilenějších detailů, které vám najednou budou vystupovat ze tmy a dávat smysl. *Proč jen jste je neviděli dříve? Jak jsem mohla*

*být tak slepá?* Kdybych byl býval, a tisíce dalších jiných slýchávám ve své praxi každý den.

Opakovaná fráze o tom, že to není vaše vina a že je potřeba si dopřát tolik času, kolik budete potřebovat, abyste se uzdravovali svým vlastním tempem, se stala stereotypem, který nějak u klientů nezabíral. Efekt se podezřele vytrácel a při každé následující schůzce se klienti vraceli s mírnějším projevem bolavých emocí, ale s převažující tendencí, se k nim vracet jako bychom jeli znovu od začátku.

Pohledem nezaujatého člověka by se dalo říci, že se nedokázali od emoční bolesti nijak oprostít. Zamílovali se do ní a chtěli se o ní jen podělit, nikoliv jí propustit. Skoro to někdy vypadalo, že si v této emoční bolesti tak nějak libují, že se vyžívají ve vnitřních dramatech, aniž by si uvědomovali, jak moc si sami sobě ubližují. Bylo to jako poslouchat ohranou desku s názvem písně „Proč“. Ublížení, opuštění, vztek, bezradnost, výčitky, obavy a strach, msta, motivace, dravost, zlost, pláč a plachý úsměv člověka, který šel tím směrem, kam vítr hnal jeho plášť.

Přemýšlela jsem, jak takovým klientům efektivně pomoci a napadlo mne pořídit do terapií bicí nástroj. Shodou okolností mi kamarád nabídl dvě konga. Že se jedná zrovna o konga, není až tak důležité. Možná budete vědět proč.

Ne, nemám tendenci učit své klienty hrát na bicí nástroje (ačkoliv mám zvuk bubnů velmi ráda, hrát na ně neumím), ale jedná se o velmi praktický terapeutický nástroj. Klidně bych doporučila každému, kdo ukončil jakýkoliv vztah, aby si opatřil nějaký zvuky vyluzující nástroj. I kdyby to měl být plechový hrnec nebo tamburína.

Nepřišla jsem na žádný zázrak a nejedná se o převratný objev. Chtěla jsem vyzkoušet alternativně kreativní terapii za účelem odklonit negativní myšlenky klientů v důsledku posttraumatického stresu.

Vzpomněla jsem si na malé děti. Ačkoliv sotva „doťapkají“ ke kuchyňské lince, rychle se naučí otvírat její dvířka a s nadšeným zájmem hledají poklady ve spodních skříňkách. Když objeví poklice, nejlépe plechové poklice, to je radosti ze zvuku! Škoda, že to netrvá věčně, protože mozek potřebuje objevovat nové a nové pocity radosti. Bohužel si později pomáháme stimulanty, kterými si dočasně zlepšujeme duševní nebo tělesné funkce.

Jinými slovy chci říci, že je někdy potřeba přistoupit k alternativním zkušenostem při uzdravování traumat z narcistických vztahů. Hra na jakýkoliv hudební včetně zmiňovaného bubnování přináší jedinečnou příležitost, jak získat zpět svou mysl a svou identitu. Vytvoří se prostor pro proces vnitřního mentálního dialogu, aniž bychom vyslovili jediné slovo. Za doprovodu zvuků, jimiž jsme sami tvůrci, znovu otevíráme svou náruč sami sobě a regulujeme

emoční chaos, který byť se snažíme dovedně skrývat, stejně neunikne zkušenému zraku druhého.

Pokud se výše popsaná první fáze osvědčí, obvykle přistupuji k druhé fázi, ve které chci, aby si klienti zvolili takový zvuk, kterým ukončí jednotlivé etapy. Ti zdatnější se mohou pokusit o krátkou skladbu. Tím zvukem uzavíráme pomyslné malé kroky z celého negativního emočního balastu. Možná se vám to teď nezdá, ale pokud dokážete sebrat odvalu a odpustit sami sobě za doprovodu jakéhokoliv zvuku, budete si více pamatovat onen zvuk, kterým se budete kdykoliv vracet zpět, když se vám myšlenky rozutečou a mozek se vás bude snažit vrátit do starých zajetých kolejí.

Potřebujete rozmotat utaženou smyčku emocí, zvyků a závislostí. Mozek je však jiného názoru. A to je celý problém.

V podstatě se jedná o emoční závislost, kterou jste si 30 dní trénovali do zvyku. Projekcí jste pracovali na plátně a zvyk toto plátno zarámoval do obrazu.

Nebylo to až tak těžké, protože vám s tím vším někdo dokonale a důsledně pomáhal. A je tady! Váš dokonalý obraz, který jste milovali. Nikoliv partner, ale obraz je váš úplně celý, celíčkový! Vnímáte onen rozdíl mezi obrazem a realitou? Jenže nic netrvá věčně a do obrazu se nám začali pouštět moli.

A teď je na vás jestli obraz zlikvidujete a vytvoříte nový a lepší. Vymete všechny zbytky zahnívajících rozežraných fragmentů a začnete znovu.

Anebo starý obraz budete sanovat tak dlouho, až se sám rozpadne a vy budete nad tlejšími pilinami starého obrazu plakat a do nekonečna stavět nové, avšak stejně špatné obrazy. Chybou bude, že se pokaždé rozpadnou, protože budou stát na sakra špatných základech.

Proto se váš mozek neustále vrací a než by smyčku povoloval, bude se jí snažit ještě více utahovat, protože se zamiloval do starého a z nového má strach. Je to jeho zvyk a pohodlnost. Bubnování je dostatečně silné na to, aby se mozek odpoutal od staré smyčky a začal pracovat na smyčce nové. Potřebujeme, aby mozek opustil staré smyčky a více energie investoval do smyček nových.

Pozvolna a ve svém tempu se učíme novým návykům.

Ostatně v jaké jste náladě? Kterým hudebním nástrojem byste svou náladu nejlépe vyjádřili? Měli jste společnou píseň, kterou dnes nemůžete ani slyšet? Fajn, tak tohle si mozek pamatuje, tak proč ho nenaučit na jiný tón. A navíc takový, který vyprodukuje sami z vlastní iniciativy za účelem úplně nového zdravého života a bez ohledu na to, co tomu všemu předcházelo!

Následující informace pomáhají vysvětlit některá dlouhodobá poškození a proces jejich uzdravování: ... a víte co, nebudu to dávat do tohoto článku.

Pakliže vás zajímá toto téma, navštivte můj autorský medailonek, kde najdete odkaz pro své další informace a rady.

Ave poustevníci!

## Od pocitu falešného léčení hladového srdce přes syndrom zbitého psa k totálně vyprahlé duši a zlomenému srdci.

### **1. Vymývání mozků**

Narcisté zneužívají techniku vymývání mozku k tomu, aby ovládli svou nejdříve kořist a později oběť. Možná si pamatujete na maily nebo zprávy od svého bývalého partnera, které obsahují opakujících se slova. Často se jedná o manipulativní tlak výzvou k akci, skrytý do výkřiků jako „Chybíš mi, chtěl bych být jen s tebou, nikdy jsem nepotkal někoho takového, jsi moje spřízněná duše, nemohu na tebe přestat myslet.“ „Dobré ráno miláčku“ může být zjevně podezřelé stejně, jako pravidelné rozesílání srdíček vzbuzuje v prvních dnech vztahování spíše pochybnosti. Může se jednat projev zamilovanosti, ale v ohledu na rychlost, kterou se protistrana snaží svou kořist uštvat, se může jednat o typický narcistický trénink simulující dynamiku zamilovaných. Manipulátor potřebuje vašich alespoň 30 dní, abyste si na jeho počínání zvykli. To je dost času na to, abyste ho dobrovolně naučili, co na vás platí či nikoliv. To všechno za předpokladu, že o vás bude mít zájem, respektive bude mít něco, co si bude potřebovat připnout do sbírky. Když projevíte nezájem nebo konstatuje vaši zbytečnost, připravte se na zvyšující se projevy pasivní agrese.

Jako součást narcistické manipulace dostanete během jeho loveckého vábení manifesty o jeho hluboké monogamii, lítosti nad podváděním a tvrzení, že měl v životě pouze pět sexuálních partnerek (přestože jich měl každý rok stovky). Manželství mu nefunguje z nejrůznějších příčin anebo z manželky udělá sestru či jinou příbuznou. Jsou zběhlý v různých seznamovacích aplikacích a většinou na nich táboří několik let.

Každý nový objev je pro narcistu výzvou, zejména pro narcistické romantické lovce. Čím vzdálenější je kořist, tím intenzivněji o ni narcista bude usilovat. Když má narcista kořist téměř na dosah, komunikace se postupně bude ochlazovat. Je-li kořist narcistou ulovena a narcista nemá dále potřebu se s kořistí zabývat, odhodí ji. Tak se z kořisti stane oběť.

Narcista také využívá taktiku k zlomení a poškození psychického zdraví kořisti. Nejprve pozorně naslouchá, odpovídá krátce a tak, aby co nejvíce vyhovoval vašim postojům. Na začátku našlapuje opatrně po špičkách kolem vás a ke konci to budete vy, kdo kolem narcisty bude našlapovat po špičkách. Oba dva stejně, ale každý z naprosto odlišných důvodů. Jakmile si je jistý, že má vše pod kontrolou, začne vám podávat vaši vlastní medicínu.

Narcista si vás vybral ze dvou důvodů. Prvním je chlubit se vámi nejen doma, ale i veřejně. Můžeme říct, že skrze vás si posiloval své ego. Proto si narcisté vybírají takové protějšky, které jim mohou věnovat to, co oni nemají. Druhým důvodem je nahrazení nějakého zdroje a potřeba zaplnění uvolněného místa. Bez ohledu na to, který důvod je aktuální, druhý co nejdříve převezme prvenství, protože první důvod zevšední a bývá okoukaný. Chápejte to tak, že doma má služku, se kterou mívá děti a bokem mívá stabilně proměnlivou stáj. Proto narcista stále hledá nové a čerstvé zdroje do své stáje. „Když ti vztah s narcistou nefunguje a je/byl/bude ukončen, narcistovi to bývá úplně jedno. Zkrátka se místa stání ve stáji poposunou a do stáje přibude nová klisna (nebo hřebec). Pokud by mu někdo neplánovaně vypadl, zkusí tě znovu oslovit, protože stará láska nerezaví a kdo ví, možná by to tentokrát

mohlo vyjít, co říkáš? No doufám, že na svého narcistu nebudete několik let čekat v naději, že by se v něm mohlo pohnout svědomí!."

## **2. Podvod a zrada**

Smiřte se s tím, že narcista vám záměrně lhal o všem, co máte nejraději, a to bez ohledu na to, jak dlouho jste byli pod jeho kontrolou. Budou se zaklínat a užívat zástěrek polopravd jen proto, aby vás oklamali, protože pro ně platí pravidlo, že co slovo, to lež.

Každé jeho vyřčené slovo bylo křivé a zdeformované, a to včetně všeho, co kdy řekl o sobě, jeho bývalé partnerce a jeho takzvané lásce k ní. Jeho vyprávění o skutečné podstatě jeho "lásky" zahrnovalo i další milence, ať už je neformálně označoval za „jeho holky“ (nebo „moji kluci“). A to ani nezmiňuji pokřivené historky o jeho nečestných činech proti vám, včetně škodlivých kampaní, poškozování vaší kariéry, financí a vztahů.

Narcista vás bude neustále podněcovat k porovnávání se s čímkoliv a kýmkoliv. Hanebnosti všeho druhu, avšak dokonale maskované jsou denním chlebem narcistické manipulace. Chce to cvik a vyžralou povahu, abyste se v narcistickém bludišti neztratili a naopak se v něm naučili číst mezi řádky. Pokud máte podezření a pokusíte se narcistu konfrontovat, vynalezne další lež, kterou vás postaví do groteskního světa jeho manipulací. Tato fáze je často označována jako "triangulace".

Samozřejmě dochází k postupné degradaci sebeúcty oběti. Narcista nejprve ignoruje svou oběť, aby o ni mohl následně co nejvíce pečovat. To vše v rámci propracované strategie, která má nejen ponížit oběť, ale zejména ji zahnat do stavu zmatku. Oběť se často ocitá v obtížné situaci při rozlišování pravdy, protože narcista šikovně mění svá tvrzení, aby oběť ztratila orientaci a začala pochybovat o sobě.

Život s narcistou, je postaven na záměrném obelhávání příjemce informací, protože není snadné jednoznačně rozeznat, kdo mluví pravdu. Oběť uvěří ve svou méněcennost (jako následek ponižování), považuje svoje potřeby a svoje štěstí za méně důležité a snaží se vyhovět a přizpůsobit se manipulaci. Tohle ponižování, vede u oběti k postupnému zborcení sebevědomí a sebedůvěry. Kontinuálně systematické potlačování vlastních potřeb u oběti vede k depresi.

Tento chronický a nemocný zmatek můžeme označit za jistou formu podvodu. Obecný název pro tento druh nejen narcistické manipulace je "gaslighting".

## **3. Kognitivní disonance**

Všechno čemu byl mozek oběti podroben a upřímná pravda jsou dvě protichůdné skutečnosti, kterým bývá oběť vystavována pravidelně a po celou dobu bytí pod narcistickým vlivem.

Mnoho narcistů dennodenně lže a oběť je tak ponořena do stavu kognitivní disonance, což znamená život v protichůdných realitách. Většina obětí se drží iluze, že alespoň něco z toho, co narcista říkal, byla pravda. Naivně se pokoušejí udržet si víru v tom, že je narcista miloval.

S každým dnem, kdy oběť bojovala se svou vlastní intuicí, ztrácela schopnost spoléhat se na své zdravé instinkty. Pochybnosti a zmatek jsou prvními pocity, kterým oběť čelí, a které nedokáže adekvátně zpracovat.

Obzvláště po ukončení vztahu mají oběti možnost porovnat důsledky toho, co jim narcista způsobil. Oběť byla podvědomě vedena hrát po celou dobu dětskou hru na schovávanou a po rozchodu odhaluje skryté zlo. Následuje obrovský traumatický stres z procitnutí.

Pokuste si po rozchodu udělat inventuru toho, co vás vedlo k tomu, abyste do ukončeného vztahu nejen vstoupili, ale také v něm byli? Co to bylo? Uvědomit si pravou podstatu je velmi důležité pro prevenci opakování předešlých chyb. Když řeknete, byla to chyba a on je manipulátor a kvůli němu se všechno rozpadlo, věřte mi, že potkáte trošku jiného, ale podobného partnera znovu. Proto je míč na vaší straně hřiště.

„Vkládáme tolik energie kritiky do svého okolí, ale ani setinu této energie sami pro sebe.“

#### **4. Sabotáž**

Narcista využívá silné stránky oběti proti ní. Bývalé partnerky narcistů si mohou připomenout jejich vyjádření ve smyslu: "Věděla bys, kdybych tě podváděl, protože tvá intuice je tak silná. Nikdy bych ti nemohl být nevěrný kvůli tvé intuici. Věděla bys o mé nevěře dřív, než by k ní vůbec mohlo dojít." Toto tvrzení však slouží k tomu, aby ještě více podlomilo intuici partnerky, neboť ve skutečnosti šlo o klam.

Je nezbytné nedopouštět se automatického přijímání všech jejich prohlášení. Výše uvedenou větu můžeme interpretovat i tak, že narcista vlastně říká: "Nemáš ani tušení, že tě podvádím, protože jsem opatrný a umím hravě obelhat i tvoji intuici. Nikdy se NIC nedovíš, ledaže by se mi to hodilo do karet." To vede k tomu, že partnerka začne pochybovat o své intuici, přestože její šestý ženský smysl jasně ukazuje na nevěru. Narcista se ke svým nevěrám v podtextu přiznal, ale partnerka není schopna jeho přiznání přijmout, natož pochopit. Začne zdravou intuici obracet a stáčet do vlastní viny („Ale no tak, co si o mne vůbec myslíš, si posedlá žárlivostí. Není to tak trochu naopak, když o tom mluvíme.“).

Jinými slovy partnerka tuší nevěru narcistického partnera, avšak narcista možnost nevěry popírá, čímž se snaží partnerku uchlácholit a udržet jí v tom, co ona sama potřebuje a chce slyšet. Zároveň se svým prohlášením k nevěře doznává a svým způsobem se partnerce směje do tváře. Rozumíte principu narcistického klamu?

Jakmile narcistický vztah skončí, začíná absták emoční závislostí oběti na urážkách, žárlivosti, soutěžení, potupě a sabotáži. Zejména poté, co zmizí dávkovač narcistické manipulace, bývá obvyklé, že se partneri dohodnou na druhé šanci, protože bližší košile, než kabát. Přičemž košile je to, co známe a kabát je strach ze změny a budoucnosti.

## **5. Vyčerpání energie**

Kvantová fyzika nám odhaluje, že veškerá hmota ve skutečnosti představuje formu energie. Projev lásky může být interpretován také jako projev energie.

V oblasti kvantové fyziky se věda a teologie nevyhnutelně střetávají, zvláště pokud jde o kreativní sílu působící ve vesmíru. Lidé fungují jako jakýsi most mezi dáváním a přijímáním lásky, jsou jejími uživateli a transformátory. Lásku nejen předáváme a přijímáme, ale také ji transformujeme skrze tvůrčí aktivity a využíváme ji k naplnění našich duší, mysli a těla. Její nevyčerpatelná síla proudí skrze nás.

Na rozdíl od toho narcisté lásku nerozdávají. Neumí to, nikdy neměli prostor lásce porozumět a naslouchat její řeči. Proto jsou dnes ryzími spotřebiteli energie lásky. Svě oběti spíše zbavují sebelásky prostřednictvím ponižování, hanobení, emocionální manipulace a pomlouvačných kampaní. Sají z nás naši lásku, naši energii, a zanechávají nás téměř jako vybitou baterii.

Mnoho obětí zažívá fyzické onemocnění během období, kdy se pokoušejí uniknout narcistickému utlačování. Někteří se dokonce potýkají s duševními onemocněními nebo se stávají závislými na drogách. Je to důkaz, jak moc může negativní vliv narcistů zasáhnout do všech úrovní našeho bytí.

### ***Z mého pozorování:***

Zajímavým aspektem mé praxe jsou somatické projevy, které mne vedou k pozoruhodným zjištěním. Všimla jsem si, že u mnoha jedinců postižených narcistickým vlivem, a kteří trpí traumatickým stresem nebo posttraumatickým syndromem, se projevují určité fyzické změny. Patří sem například nadměrná ztráta vlasů, zejména v oblasti spánků, což se nazývá telogenní efluvium. Dále jsem zaregistrovala vyšší náchylnost k poškození zubů, spadlé koutky rtů, sivou pleť na obličejí, zvýšenou intenzitu akné a červenání očního bělma. U těchto jedinců je také běžné pozorovat prudké výkyvy tělesné hmotnosti a podivnou apatickou odezvu očního kontaktu.

## **6. Izolace**

Jistě si uvědomujete, že pokud to jen trochu jde, narcista se snaží zasít semínka podezření v myslí oběti. Čímž se snaží postavit proti sobě oběť a její rodinu či přátelé. Alespoň částečně se mu podaří izolovat oběť od svého sociálního okolí.

Následně dochází k další izolaci oběti prostřednictvím škod, které jí byly způsobeny, což je pro nezasvěcené pozorovatele velmi obtížné pochopit.

## **7. Traumatické pouto a limerence**



Oběť narcisty se stává nejen psychicky, ale i ekonomicky závislou na svém bývalém partnerovi. Narcista využíval metody s cílem vytvořit ve vztahu efekt horské dráhy. Neustálá cyklická manipulace po měsíce, roky či dokonce desetiletí vyvolávala v oběti opakované uvolňování oxytocinu (hormonu lásky), následované kortizolem a adrenalinem (stresovými hormony).

Oběť se zároveň stala fyzicky závislou na chemii svého mozku. Tato závislost generuje obsedantní myšlenky na bývalého partnera, připomínající závislost na látkách, jako je heroin.

Jedná se o období absolutní zlomenosti. Oběť narcistického manipulátora může narazit na nepochopení ze strany někoho, kdo nezná komplexnost a bolest tohoto zápasu. Jeho neuvážená reakce může u oběti spustit celý řetězec nepředvídatelných reakcí. Proto je důležité naučit se **naslouchat** druhému. Obvykle bohužel praktikujeme „**poslouchání**“.

Milovat někoho, kdo neodplácí vaši lásku, je těžké, a cítím s vámi. To, co prožíváte, může být vnímáno jako limerence, což je dlouhodobý stav náklonnosti bez vzájemnosti. Přemýšlejte o své "lásce" spíše jako o "závislosti". Porozhlédněte se a uvidíte, že limerence a emoční závislost (někoho „jakoby“ vlastnit) mají mnoho společného. Je důležité uvědomit si, že tyto závislosti nejsou zdravou a vyváženou formou lásky.

Pro ilustraci si představte člověka závislého na heroinu. I přesto, že ví, že je to špatné, nebezpečné a nezdravé, jeho mysl je zcela pohlcena myšlenkami na drogu. Podobně je to i s neopětovanou láskou (a limerencí). Byli jste v zajetí narcisty, ačkoliv kognitivně víte, že je to škodlivé, a přesto touha po něm vám "překroutila" mysl. Tento vzorec se bude opakovat do doby, než dojde ke "zjitření" situace.

Celý proces je komplexní a vyžaduje pochopení. Nepokládejte si otázky typu „jak mi to mohl udělat“. Položte si otázku „jak se stalo, že jsem dovolila, aby se to stalo“. Od dětství až k dnešnímu dni je velmi důležité se soustředit na sebe a vaše role ve vašem nezkrasleném životním příběhu.

## **Opravdu chcete, aby to zmizelo?**

Osvobodte se od všeho, co je spojeno s vaším bývalým partnerem (a myslím tím úplně všechno) – buďte neúprosní a případně si najděte podporu, která vám v tom pomůže. Zcela vylučte používání zájmena „on“, abyste ve chvílích slabosti neupadli do pastí jeho pokusů o návrat, což se obvykle označuje jako „hoovering“.

Přestaňte chodit po špičkách, nemáte k tomu žádný důvod. Aktivujte znovu taktiku šedé skály a udržujte režim „no contact“ – opravdu nulový kontakt. Nikde není napsáno, že musíte reagovat ihned na každý hovor nebo zprávu. Nemáte povinnost poskakovat okolo někoho a starat se o soběstačné osoby. Pokud se rozhodnete někomu odpovědět, dopřejte si čas na rozmyšlení a reagujte s chladnou hlavou. Během této doby si uvědomte, že ráno moudřejší večera.

Podobně jako člověk závislý na drogách, neplývejte časem, nevolejte a nepíšete svému bývalému partnerovi. Zbytečně byste sami sebe zesměšňovali a svým konáním byste jen podpořili narcistická tvrzení za vašimi zády (Zoufalí lidé dělají zoufalé činy. Moudrost se vyznačuje tím, že nedělá zoufalé činy.). Pokud s ním musíte komunikovat, nezabíhejte do prázdných provokativních pokusů ze strany vašeho bývalého. Nenechte se nachytat a držte se přesného konstruktů toho, proč spolu musíte mluvit (děti, rozvod, majetek, hypotéka apod.). Nezabíhejte do rozmazávací provokace, protože mimo společné povinnosti ze závazků nemusíte odpovídat vůbec na nic. Někdy postačí neutrální dvě tři slova „no jo no“ nebo „máš to těžký“ a další pokusy stopněte. Pamatujte, že sebestřednou zatvrzelost nelze změnit.

Připravujte se, stejně jako člověk závislý na drogách, na to, že uděláte vše, co je ve vašich silách, abyste zabránili svému mozku získat "závislost" na návratu bývalého partnera.

Naplňte svůj čas pozitivními činnostmi. Pracujte na sobě, stanovte si cíle a seznamte se s novými lidmi. Udělejte cokoli, abyste se zaměstnali a nabídli svému mozku nové a povzbuzující zážitky.

### **Klíčové informace o rozchodu s narcistou – narcista vás ODHODÍ a vy od narcisty ODCHÁZÍTE:**

- Narcisté neukončují vztahy tradičním způsobem. Raději vás "**VYHODÍ**" nebo dočasně „**ODHODÍ**“ ze svého života. Udělají všechno proto, aby vás dohnali k bodu, kdy začnete o rozchodu uvažovat.
- Když se rozcházíte (s narcistou **ODCHÁZÍTE**), budou vaše rozhodnutí brát na lehkou váhu a tvářit se, že to nemyslíte vážně. Zatím co vy považujete rozchod za danou věc, oni se stáhnou a „jakože o všem přemýšlím“. Potom o několik málo dní později vás budou nečekaně kontaktovat s tím, že vám začnou vysvětlovat jejich verzi ukončení vztahu včetně podmínek a čehokoliv jiného. Pokud vy budete považovat rozchod za uzavřenou záležitost, zavěste mu telefon anebo odejděte. Jejich cílem je sehrát představení pro ostatní, ve kterém se snaží prezentovat jako ti, kteří vás odmítli.
- Když odejdete ze vztahu s narcistou a narcista za vás nemá žádnou náhradu, počítejte s tím, že vás bude uhánět všemi možnými způsoby. Buďte obezřetní, protože každá brána má branku, kterou se mohou pokusit otevřít.
- Podlehnete-li jejich manipulacím a zůstanete, mohou začít plánovat ještě bolestivější způsob, jak vás opustit a ublížit vám. I když to neprojeví ihned, můžete s tím počítat. Narcisté preferují situace, kdy jsou ti, kdo opouštějí.
- Nejlepší způsob, jak ukončit vztah s narcistou, je **odejít**, ideálně v době, kdy nejsou přítomni, a bez oznámení. Nemějte výčitky, protože oni by to udělali stejně a bez váhání. Před odchodem si však připravte tajný únikový plán. Nikomu se o plánu nesvěřujte a dodržte jej do posledního detailu.
- Nezapomeňte si vzít všechny cenné věci, protože by je mohli zničit nebo je použít k vašemu obtěžování. Pro narcisty je těžké se dělit nebo půjčovat cokoli. To, co jednou získají, už

nikdy nevrátí. A nezapomeňte zablokovat bankovní karty a změnit uživatelská oprávnění, snaha je zneužít bude vysoká.

- Pokud vás narcista odkopne, možná budete trpět pocitem nedokončeného dialogu. Můžete mít nutkání vyřešit všechny nesrovnalosti a doufat ve vysvětlení. Avšak narcisti často končí vztahy bez vysvětlení a blokují veškerou komunikaci.
- Silně se vyhněte návratu k narcistovi po odhození či vyhození. Je velmi nepravděpodobné, že by se narcista změnil k lepšímu, a vaše další setkání by mohlo být ještě bolestivější. Čím více mu budete podlézat a snažit se ho získat zpět, tím více si s vámi bude hrát jak na housle.

Pamatujte, že při ukončování toxických vztahů je nejdůležitější pečovat o sebe. Buďte silní a věřte ve svou schopnost najít šťastnější a zdravější budoucnost.

## 7 fází uzdravování plus 7 příkladů

*Neexistuje žádný návod ani recept, jak zvládnout a neplakat, když rozchody a ukončení vztahů tak bolí. Každý člověk je individuální a na každého platí něco jiného. Co může zcela jistě pomoci je, identifikovat své životní role a porozumět tomu, jaký životní příběh žijeme. Skrz porozumění sobě najdeš pochopení podstaty.*

---

### **Fáze 1: Zkoumání toho, co se právě odehrálo.**

Je těžké uvěřit a přijmout, že váš vztah skončil. Cítíte to jako jakýsi omyl, něco nečekaného, co náhle vstoupilo do vašeho života. Jste uprostřed procesu, hledáte vysvětlení, snažíte se dobrat toho, jak k této situaci došlo. Pocit opuštěnosti, ztráty orientace, zmatku a smutku vás provází a občas vás může přepadnout panický záchvat. Jste vyčerpaní, a vaše myšlenky se neustále vracejí k událostem, které nastaly. V duchu znovu prožíváte jednotlivé okamžiky, analyzujete každou situaci, která přivedla vaši bývalou partnerku nebo partnera k odchodu.

I přesto, že je vztah u konce, stále udržujete kontakt, posíláte zprávy, voláte, s nadějí, že najdete odpovědi a porozumíte jejich chování. Doufáte, že vás možná požádají o odpuštění a slíbí, že se chyby nebudou opakovat, abyste mohli obnovit tu „lásku“, kterou jste kdysi prožívali a která byla tak neodolatelná.

### **Fáze 2: Úsilí o znovuzískání narcisty a popírání konce vztahu**

V této etapě se s největší intenzitou snažíte obnovit vztah a přesvědčit bývalého přítele - narcistu, aby se k vám vrátil. Vzniká obava, že byste mohli ztratit vztah navždy, což vyvolává paniku, ale snažíte se tyto pocity potlačit. Cítíte se vyčerpaní a bezradní, jako nikdy předtím v životě. Hledáte podporu u přátel, kolegů a každého, kdo je ochoten naslouchat, abyste získali rady. Připadáte si zmatení a zoufale hledáte odpovědi a směr, jak postupovat. Rozhodování je pro vás obtížné a každodenní vyrovnávání se s emocemi je výzvou. Toužíte po návratu k normálu, ale cítíte se i fyzicky nemocní – zažíváte dýchací obtíže a pocity úzkosti.

Vaše psychická nepohoda může vyvolat i fyzické projevy, jako jsou vysoký krevní tlak a dlouhé epizody pláče. Často nalézáte úlevu ve sdílení svých zkušeností a hledání rad na internetu, přesto se zdá, že nikdo plně nerozumí vaší situaci.

Odpovědi, které hledáte, jsou neuchopitelné a nevedou k uzavření vašich emocionálních ran. Zoufale potřebujete pochopení a ujištění, že nejste na vině. Váš vnitřní svět se zdá být v chaosu, a můžete dokonce začít věřit tomu, že chyba leží na vaší straně. Toto uvědomění vás může ponořit ještě hlouběji do úvah a emočního zmatku. Ztrácíte spojení s okolním světem a můžete mít tendenci se ještě více uzavírat do sebe.

Dny můžete trávit v posteli, nejste schopni opustit dům nebo se „na oko“ chováte normálně (to když máte děti). Cítíte se zranitelně a máte dojem, že každý může vidět vaše nejnuitrnější myšlenky a pocity. Zamýšlíte se nad tím, jak se vše mohlo dostat do tohoto stavu, ptáte se, kde došlo k chybě a proč jste vše pokazili. Vaše myšlenky krouží kolem narcisty, který byl dříve tak přitažlivý a milý – co se pokazilo a jak to napravit, jak získat zpět jeho přízeň a vrátit se k osobě.

Pamatujte, že i v těchto těžkých chvílích na vás není nic špatného a není to vaše vina. Je důležité hledat podporu a emoční vedení. Je nutné, abyste například prostřednictvím deníku nebo za podpory psychologa zpracovali vaše pocity a našli cestu vpřed. Z praxe vím, že někomu stačí se vypovídat, jiný potřebuje aplikovat muzikoterapii. Zkrátka je potřeba dát myšlenkám a emocím volný průchod a nestydět se za to, že jsem také jenom člověk.

### **Etapa 3: Přijetí konce vztahu**

Nyní docházíte k bolestnému uvědomění, že váš vztah s narcistou je definitivně u konce. Bez ohledu na vaše slova nebo činy se zdá, že se narcista není k vám ochoten vrátit. Vnímáte, jak vede svůj vlastní život s chladnou bezstarostností, působí vyrovnaně a zdá se být šťastnější bez vaší přítomnosti. Je to pro něj úleva!

Jak je to možné? Přitom jste věnovali vztahu své srdce, snažili se a investovali do něj tolik úsilí. Nyní se zdá, že jste pro narcistického ex-přítele nebyli nikdy skutečně důležití. Neprojevil žádné známky smutku, nereagoval na rozchod, a zdá se, že necítí žádnou lítost nad vaší ztrátou. Zkrátka vás již nepotřebuje.

Pokusy najít uzavření se zdají být marné. Narcista se k vám chová s ledovou lhostejností, a jeho nezáměr o vaše pocity je zjevný. Začínáte se považovat za břemeno, za problém. Možná začínáte věřit, že narcista se v duchu s vámi rozloučil už během trvání vztahu. Jak jste mohli přehlédnout, že váš vztah byl ve skutečnosti na pokraji zkázy?

Tento pocit, že jste byli něčím špatným, nedokonalým nebo jinak porouchaným, vás nutí hledat odpovědi. Každé slovo či obvinění na adresu bývalého partnera se může jevit jako poslední kapka, která ho od vás definitivně odradí. Ačkoliv zoufale potřebujete odpovědi a pochopení rozchodu, narcista vám vrací jen lhostejnost.

Cítíte naléhavou potřebu s ním komunikovat, hledáte náznaky naděje, věříte, že se možná jedná o dočasný odchod. Hledání jakéhokoli projevu citů nebo návratu do původní lásky vás ponechá stát mezi dveřmi bez odpovědi. Takže vezměte za kliku a konečně dveře zavřete.

V tuto chvíli je důležité si uvědomit, že vaše hodnota není podmíněna chováním narcistického bývalého partnera. Mějte na paměti, že nejlepší co můžete udělat je zklidnit vaše poplašené emoce a pokusit se o jejich regulaci. Nacházíte se ve stavu „rozkopnutého vosího hnízda“. Někde úplně na dně bolestivého rozchodu vyhrabejte svou hrdoost a uvědomte si, že jste skvělí a dokážete žít bez něho lépe, než když jste žili s ním!

#### **Fáze 4: Hledání a Obsese**

V tomto okamžiku možná začínáte pociťovat, že vaše okolí má omezenou kapacitu naslouchat neustálým příběhům, které obklopují vaše zkušenosti. Hrát na city jako oběť se stává neudržitelné, a váš nekonečný příběh uvízl v bludném kruhu.

Přátelé začínají pochybovat o smyslu opakovaného vyprávění téhož příběhu, a to vás může vést k obavám, že ztrácíte zdravý rozum. Jejich trpělivost s vaší negativní energií se zužuje, a i když se snaží nabízet rady, často to nejsou rady, které byste chtěli slyšet. Emoce, které prožíváte, kolísají mezi hněvem na bývalého partnera, kdy ho obviňujete ze všeho špatného, a momenty, kdy ho zoufale postrádáte a tvrdíte, že bez něho nemůžete být.

Jak dlouho mohou vaši přátelé takovou situaci snášet? Pravděpodobně ne příliš dlouho. Jejich ujišťování je spíše snahou jak vás uklidnit a proto se setkáváte s jejich tápavým mlčením a nedostatečným zapojením se do rozhovoru. "Nevím, co bych měl(a) říci," říkají, a vy s nimi souhlasíte. Někdy se zdá, že odpovědi prostě neexistují.

V této fázi může být vaše hledání odpovědí přesunuto na internet. Trávíte hodiny sledováním videí na YouTube, chodíte na terapii a pohlucují vás knihy na dané téma. Postupně se stáváte posedlími, a každý den věnujete hledání odpovědí tolik času, kolik jen můžete. Vaše bydliště se stává útočištěm, kam se uchylujete, pokud to není nezbytně nutné. Emoce, kterým čelíte, jsou jako horská dráha – pláč, zloba, obviňování a následné sebeobviňování. Nic nedává rozumný smysl. Tato fáze může trvat roky, zejména pokud se neodhodláte k úplnému přerušení kontaktu s narcistou. A to zejména, pokud se dobrovolně uzavřete do své bubliny a odříznete se od celého světa.

Je důležité si uvědomit, že tato fáze je nedílnou součástí procesu uzdravování. A i když je obtížná, představuje krok směrem k překonání a osobnostnímu růstu.

Víte co se může stát? Nejdříve můžete mít pocit, že každý druhý je narcista a hledání nového vztahu může být značně komplikované. Budete poznamenáni zkušeností a ke každému náznaku narcistického projevu budete přistupovat velmi nekompromisně. Později se může stát, že detekování narcistického chování bude jakousi formou vaší zábavy. Možná jich potkáte stovky, ale každý bude jiný. Budete se více orientovat v jejich dětinských scénářích a tím se pro vás stanou snadněji předvídatelní. A potom se může stát, že svých zkušeností a

znalostí začnete náležitě používat. Dnes mi pravděpodobně napíšete komentář, že je to nesmysl, že už nikdy nechcete žádného narcistu ani vidět. Dobře, napište mi znovu za pět let. A mimochodem, kde chcete být za pět let?

### **Fáze 5: Nová rovnováha**

Vstupujete do období, kdy se vaše emoční krajina začíná formovat do nové, stabilnější a vyrovnanější podoby. Prudké výkyvy nálad ustupují a vy se nacházíte na klidnějším vodní hladině. Nyní máte cenné poznatky o typu osobnosti narcisty a o projevech jeho chování.

Pokud vám štěstí přálo a odolali jste pokušení vrátit se do jeho či její sítě, máte všechny důvody k oslavě své síly. Nejobvykleji se objevují znovu ve chvíli, kdy se cítíte nějaký čas lépe, ale na chvíli se emočně propadnete. Mívají vynikající čich na slabší epizody svých obětí. Narcista možná opět hledá vaši pozornost, protože si potřebuje polechtat své ego, a doufá, že se k němu vrátíte, aby znovu mohl čerpat z vaší obnovené energie. Nyní však záleží na vás, abyste si položili otázku: "Podlehnu?" Vaše schopnost odolat a udržet si nově nalezenou rovnováhu představuje přímý odraz vaší vnitřní síly a úsilí, které jste věnovali svému uzdravování.

V této fázi máte na výběr - buď pokračovat na cestě sebeobjevování a růstu, nebo se vrátit k minulým vzorcům. Inspirujte se vlastní odolností a rozhodněte se zůstat na cestě, která směřuje k pravému štěstí a pohodě. Věřte ve svou schopnost vytvořit novou realitu, kde je váš emoční klid prioritou a kde narcistické manipulace již nemají místo.

### **Fáze 6: Závěrečné uzdravení**

Pokud jste se náhodou vrátili zpět na začátek cyklu, tedy před první fází, ujistěte se, že návrat k uzdravování není daleko. Pro ty z vás, kteří tento krok nepotřebují, může nastat pocit osamělosti a vnitřní prázdnoty. I když je proces uzdravování téměř na konci, mohou vás stále provázet hluboký smutek a pocit ztráty, jako by vás pohltila temná propast.

I přes terapii, kterou jste absolvovali, ačkoliv byla prospěšná, je vaše cesta k úplnému uzdravení ještě neukončena. Zjištění, že lidé kolem vás nemusí být takoví, jak se zdáli, může vést k ztrátě důvěry v okolní společnost a lidi kolem vás. I když víte, že existují dobří lidé, hledání těch pravých může být vyčerpávající a vyžaduje od vás mnoho energie. Vaše zranitelnost vám stále připomíná, že rány nejsou úplně zahojené, což může být těžké akceptovat, zejména když si uvědomíte, jak moc vás narcista dokázal zranit.

Nyní, když jste si vybudovali ochranný štít a odřízli jste většinu narcistů ze svého života, alespoň ty, které jste dokázali identifikovat, snažte se udržovat odstup od těch, kterým nevěříte. Dokonce i od přátel, protože nechcete, aby viděli vaši zmatenost a neúplné uzdravení.

Ukázat tuto zranitelnost může být nepříjemné. I přesto, že narcisté stále přitahují vaši pozornost, zdá se, že jich máte ve svém životě příliš mnoho, což přispívá k pocitu osamělosti, když se jim snažíte vyhnout.

Jsou dny, kdy v sobě necítíte dostatek síly. Život se zdá být pomalý a někdy se cítíte, jako by vše bylo bezcenné, i když nemáte sebevražedné myšlenky. Cítíte se otupěle a prázdně, jednoduše se snažíte zvládat každodenní život. Radost ve vašem životě už není tak intenzivní, jaká bývala v dobách, kdy jste byli v narcistické společnosti.

Podobně jako závislý, který se nemůže vrátit k droze, nemůžete ani vy pokračovali ve starých vzorcích, pocítili byste chybějící drogu ještě více. Bezpečí nalézáte doma. Na veřejnosti se můžete někdy cítit tak zranitelně, že se rozpláčete nebo alespoň máte chuť plakat. Váš život byl tak propletený s posledním vztahem, že si kladete otázku, jak se to vše mohlo stát. Nejste si jisti, kdo jste, a rozhodování se stává obtížným. Vaše staré aktivity a koníčky už vás nelákají. Když se podíváte do zrcadla, nemůžete poznat sami sebe. Nejste si jisti, co je pro vás dobré a co špatné. Možná změníte barvu vlasů, zvolíte jiný účes nebo si pořídíte nové oblečení, které odráží vaši novou identitu.

*Omluvte mou nadnesenou úvahu, kterou bych chtěla poukázat na jedinečnost vaší nové emoční identity. Víte, ono to bude do budoucna ještě trochu víc zamotané, protože dnes víme o sociálních bublinách. Nadcházející digitalizace včele s umělou inteligencí nás zavře nikoliv do bublin, ale do skořápek. Je otázkou času, kdy se umělá inteligence pokusí naučit se lidským emocím a děsí mne představa významu člověka v nové epoše evolučního vývoje. Dva narcisté mohou pravděpodobně vychovat narcistu nebo hraničáře. Pokud se umělá inteligence bude učit z převažujících společenských emoční vlastností, potom nám asi nezbyde nic jiného, než „kdo chce s vlky býti, musí s nimi výtí“? Nu což, nechme se překvapit.*

## **Etapa 7: Probuzení a odhalení vnitřní pravdy – Setkání s pravým Já**

Sedmá fáze odemyká dveře pro objevování nových vášní, které přináší radost. Jsou to dlouho potlačované vášně. Po celý život jste možná žili s předsudky a považovali jste své vášně, koníčky a záliby za nesmyslné. Možná jste se přemlouvali o tom, že jste příliš staří na to, abyste se jim věnovali. A v neposlední řadě to byla výmluva na složitost či nedostatek času. Neboť vaše práce a péče o děti vždy obsazovaly první místo.

Avšak nyní, v této fázi, se snažte odkrýt v sobě ta úžasná tajemství. Kdo by si pomyslel, že máte tolik síly? Kdo by tušil, že láska ve vás zůstává nezávisle na okolnostech? A kdo by předpokládal, že váš příběh může sloužit jako inspirace pro druhé, kteří hledají cestu z vlastních temnot k vyšším úrovním?

Kdo by řekl, že i když jste možná celý svůj dosavadní život žili v pocitech ztracených trosečníků a bloudili světem jako poustevníci, nyní je čas konečně najít sami sebe!

Nejhorším možným způsobem je snažit se zvedat a měnit svůj život, aniž byste viděli jasný cíl nebo přesné časové vymezení. Sny totiž nejsou určeny těm, kdo se neumazali v blátě. Musíte překonat překážky, abyste měli co překonávat. Kdo by si představil, že v sobě dokážete najít sílu a zachránit se?

Můžete i poděkovat té osobě, která vás do vašeho bahna vtáhla. I když vám to nyní může znít absurdně a vyvolávat odpor. Dovolte si však připustit, že bez této zkušenosti byste pravděpodobně nikdy nevstoupili do svých bot. Bývalý partner vám daroval neocenitelnou zkušenost, kterou vám nikdo nemůže vzít. Přestaňte bloudit v řetězech minulosti a neopakujte již odžitá zkušenosti. Tragédií by bylo, kdybyste se neodhodlali k novým a obohacujícím zážitkům.

Nemohu poskytnout univerzální recept na uzdravování, protože neexistuje jediná správná cesta. Doporučuji zkoušet různé terapie bez toho, abyste se příliš zabývali tím, zda jsou osvědčené či nikoli. Stačí prostě experimentovat a objevovat! Nakonec zjistíte, že každá terapie může přinést skutečné benefity.

Navštivte psychologa nebo terapeuta, ponořte se do knih, veďte si deník a věnujte hodně času sledování inspirativních videí na YouTube. Tyto zdroje samo-vzdělávání mohou být výrazně nápomocné. Ano, můžete se uzdravit sami, pokud najdete správné zdroje informací, ale úplné uzdravení nejspíše nenastane, pokud se budete spoléhat pouze na jeden pramen. Proto se vydejte na cestu hledání mnoha různých tvůrců, které vám postupně otevřou dveře v těch chvílích, kdy je nejvíce budete potřebovat.

Zkuste si definovat vlastními slovy stav vašeho vnitřního dítěte. Tento proces vám může poskytnout klíčový vhled do vašeho nitra a stanovit základ pro vaše uzdravení.

## **PŘÍKLAD #1**

„Narcisto, přijímám, že jsi, kým jsi, a konečně ti odpouštím“. Je důležité si uvědomit, že narcismus může být formou závislosti. Než jsem mohl(a) pokračovat, musel(a) jsem akceptovat, že můj narcista se nezmění. Bylo třeba přijmout, že jeho zdánlivá laskavost byla pouze maskou. Musel(a) jsem se vyrovnat se svou vlastní závislostí na něm, s myšlenkami, které mi neustále prolétaly hlavou každý den, celý týden.

Když se jeho chování změnilo k horšímu, odhalil svoji pravou tvář. Nikdo se nechce smířit se silným pocitem zrady a nikdo nechce připustit, že byl tak hluboce oklamán. Ale věřte mi, je to možné. Je třeba si uvědomit, že nikdo se nesnaží být zlý. Někteří lidé prostě zlí jsou. Jsou to ti, kteří často předstírají, jak jsou dobří.

Když vám někdo ukáže svoji pravou tvář, věřte tomu. Narcisté vám často svou pravou tvář ukazují, ale i řeknou, kdo jsou. Můj bývalý partner jednou řekl: "Lžu. Hodně. Jsem hrozný člověk. Nevím, proč lžu." Ale to byla další lež, protože důvod, proč lhal, byl zřejmý – bylo to pro něj výhodné. A když říkal, že neví, proč lže, snažil se to prezentovat jako neškodnou chybu, nikoli jako závažný problém. A nakonec dodal: "Neměla bys se se mnou zdržovat. Jsem hrozný člověk." A v tom byla pravda.

Když jsem později vyjádřila své zklamání, mohl jednoduše odpovědět: "Říkal jsem ti, že lžu a že bys se se mnou neměla zdržovat. Co tě překvapuje?" Tímto způsobem se nám snaží sdělit



pravdu o sobě, ale my si často myslíme, že to nemyslí vážně nebo že jen hrají na sarkasmus. Opak je pravdou. Oni nám skutečně ukazují, kdo jsou. A my bychom jim měli věřit.

Proces uzdravování v této fázi spočívá ve víře, že tito lidé jsou opravdu špatní, že se nezmění na toho, kým bychom si přáli, aby byli. Musíte si uvědomit, že pokud zůstanete, budete pohlceni narcistou (manipulátorem). Přijměte to s pochopením a snažte se najít cestu vpřed s laskavostí v srdci.

## **PŘÍKLAD #2**

Přestaňte se snažit uzavřít vztah s narcistou. Přijměte, i když to může být bolestivé, že nastal čas od nich odejít. Uvědomte si jednu důležitou věc: Narcista vám nikdy nedá pravdivé vysvětlení, které hledáte. Dovolte mi to zdůraznit - NIKDY. A proč je to tak?

1. Narcisté často hrají hru návratů. Mohou se snažit obnovit vztah, když zjistí, že je to pro ně výhodné. Poskytnutím vysvětlení by si mohli znemožnit cestu zpět do vašeho života.
2. Narcisté se snaží udržet fasádu neútočnosti. Nemůžete je přímo usvědčit z jejich chování, protože vaše sebevědomí je podkopáno jejich výmluvami, proto se spoléháte na jejich verzi příběhu.
3. Narcisté nechtějí, aby byla jejich pravá povaha odhalena ostatním. Pro ně je klíčové prezentovat se jako "dobří", aby si udrželi svůj veřejný obraz a mohli i nadále využívat ostatní.

Získání vysvětlení tak může znamenat pochopení situace skrze příběhy a zkušenosti jiných lidí v blízkosti narcisty. Narcista se bude vždy chovat tak, aby neprozradil podstatu a pravdivou realitu. Pravděpodobně se bude jednat o několikátý příběh anebo bude vyčkávat.

V této fázi léčby se snažte porozumět narcismu, jeho rysům a chování. Uvědomte si, co vás k narcistům přitahuje. Věřte, že se z tohoto bolestivého procesu můžete poučit a stát se silnější osobou.

## **PŘÍKLAD #3**

Na cestě k uzavření této kapitoly je klíčové ponořit se do hloubky výzkumu, pokud to váš čas dovolí. Pokuste se prozkoumat a ověřit si (validovat) vaši zkušenost s nově nabytými informacemi. Možná budete trávit mnoho času sami hledáním ověření a porozumění důvodům, proč narcista jednal tak, jak jednal.

Zaměřte se na to, jak narcista projevoval charakteristické rysy narcismu ve vašem vztahu. Jakými metodami vás manipuloval, jak vás zahrnoval lživými představami (gaslighting), jak tvořil rozkoly mezi vámi a ostatními (triangulace), jak vedl pomlouvачnou kampaň proti vám, nebo jak zpochybňoval vaši hodnotu? Sestavte alespoň dva scénáře pro každý z těchto rysů. Pokud si nejste jisti, vyhledejte informace na internetu, například zadáním dotazu "Jak narcisté manipulují?". Čtěte otázky a odpovědi, které se objeví, abyste zjistili, jak vaše zkušenosti rezonují s těmi cizími, což vám může otevřít oči.

Klíčem je uvědomit si, že vaše pocity a intuice byly správné. Naučte se důvěřovat svému úsudku a vnitřnímu hlasu, který odráží vaši pravdu. Důvěřujte si, bez ohledu na to, co říkají ostatní. Když něco ovlivní vaše emoce, vnímejte to jako signál, který varuje před omezujícími přesvědčeními, které je třeba osvobodit.

## **PŘÍKLAD #4**

Naučte se dávat svému vlastnímu blahu prioritu. Během vztahu s narcistou jste byli zvyklí umisťovat své vlastní potřeby až na poslední místo. Nyní přišel čas přehodnotit své priority.

Ačkoli to může působit nepodstatně, je klíčové se naučit říkat "ne", stanovovat si jasné hranice, rozhodovat a prosazovat to, co skutečně chcete a kdy chcete. Pamatujte, že "ne" znamená ne, "ano" znamená ano, a "možná" často skrývá odpověď "ne", nebo alespoň odložení rozhodnutí. Buďte k sobě laskaví a ohleduplní, protože sami k sobě musíte cítit, že si zasloužíte lásku a péči, aniž byste hledali schválení od ostatních.

Přestaňte se označovat negativními epitetami, snižovat se nebo pochybovat o sobě. Pochopení, že do manipulativních vztahů mohou být vtahováni lidé s různým intelektem, vám pomůže zbavit se sebekritiky. Pokud si ubližujete nebo se kritizujete, v podstatě opakujete vzory zneužívání, které vám narcista ukázal. Buďte ke své osobě vlídní a trpěliví, protože zotavování z dlouhodobého zneužívání bude vyžadovat čas, úsilí, práci a trpělivost.

Naučte se dávat svému vlastnímu blahu prioritu a uvědomte si, že to MŮŽETE! Získáte tím sebeúctu a sílu, a budete pociťovat posílení. Začněte pracovat na sobě krok po kroku a pozorujte, jak se zvedáte. Naučte se říkat "ne" bez pocitu viny a dbejte na svá rozhodnutí. Jasný signál, že je čas vyslovit "ne" mohou doprovázet pocity viny. Pracujte na tom, abyste se naučili milovat sami sebe, a mějte jistotu, že váš vnitřní hlas vám vždy ukáže správnou cestu.

## **PŘÍKLAD #5**

Vylepšete své dovednosti v rozpoznávání narcistů. Vraťte se k situacím, kde jste s nimi přišli do styku, a aktivně uplatněte získané schopnosti. Naučit se identifikovat narcisty ve svém okolí je klíčové, protože je velmi pravděpodobné, že jich ve vašem životě může být více, než si myslíte. Zaměřte se na to, co mají společného, ale i na to, v čem se od sebe liší. Pokud máte potíže s jejich rozpoznáním, nebojte se postavit jakýmkoli osobám ve vašem životě – ať už jsou narcisty nebo ne. Konfrontace a stanovení jasných hranic jsou klíčové, zejména pokud jste se stali obětí narcistického zneužívání. Tato praxe vám může pomoci překonat i závislost na takových vztazích.

Naučte se budovat zdravé vztahy s ostatními. Je klíčové eliminovat ze svého života ty, kteří vám nedělají dobře, a to průběžným uplatňováním svých hranic, odmítáním toho, co vám škodí, a pevným stáním si za svými rozhodnutími. Přistupujte k tomuto procesu s přátelským, ale rozhodným postojem.

## **PŘÍKLAD #6**

Stanovte si v životě klíčový princip – ZLATÉ PRAVIDLO, které vám bude sloužit jako kompas ve vztazích s ostatními. Osobně se držím zásady vzájemnosti: chovat se k druhým tak, jak bych chtěla, aby jednali se mnou. Pokud někdo nedokáže dodržovat tento princip, není pro něho v mém životě místo.

*Je klíčové stanovit si hranice a pravidla chování, která nejste ochotni tolerovat. (Všimla jsem si, že je trendem nastavovat si hranice tak, jak chcete, aby se k vám vaše okolí chovalo (co chcete tolerovat). Což může být docela těžké a komplikované, když po narcistickém útoku ani neznáte, jak se k vám má okolí správně chovat. V praxi učím své klienty nastavovat si hranice tak, jak nechtějí, aby se k nim jejich okolí chovalo (co nechtějí tolerovat). Po narcistické manipulaci většinou lidé dobře vědí, co nechtějí znovu prožívat.)*

Tímto přístupem si určíte standardy, které nezávisí na tom, zda je někdo narcista nebo ne. Místo toho se zaměříte na to, jakým způsobem se chcete v životě cítit. Tedy nikoliv oni, nýbrž VY!

Pevně se držte svých pravidel. Jsou odrazem vašich hodnot a očekávání. Není důvod, proč byste měli snižovat své vlastní standardy nebo očekávat od druhých méně, než co sami nabízíte. Ano, zasloužíte si být přijímáni s respektem a dostávat to, co chcete. A vy sami byste měli být první, kdo v to věří.

Pamatujte, že jsme všichni dospělí a svéprávní. Pokud od druhých nevyžadujete chování, které si přejete, nemůžete se divit, že se k vám nechovají podle vašich představ. Někteří lidé se chovají špatně jen proto, že jim to ostatní dovolí. Nemusíte trávit čas s lidmi, kteří vám nedokáží poskytnout to, co potřebujete, bez ohledu na to, jak jsou zábavní nebo přitažliví.

V tomto procesu je klíčová opravdová sebeláska. Nevymlouvejte se na okolnosti nebo na to, že někdo nemusí být narcista. Nejde o to, zda se jedná o narcisty či nikoliv, ale o to, jak si přejete být v životě vnímáni. Trvejte na tom, co je pro vás důležité. Tímto způsobem se naučíte milovat sami sebe, projevovat si lásku a praktikovat sebelásku. Mějte se rádi a respektujte své vlastní potřeby.

## **PŘÍKLAD #7**

Naučte se od narcisty něco o sobectví! Odhodte je, tak jako oni odhodili vás. Získání zkušeností z narcistického chování vám pomůže stanovit si vlastní hranice! Naučte se pustit ty, kteří vás pustili, bez zbytečných emocí. Prožíváte bolest ztráty milované osoby a úzkost z toho, že již nejste po jejich boku. Bolest a strach na vás právě teď doléhají!

Jedna část z vás touží po návratu milované osoby, zatímco druhá část je zmatená, rozervaná, zraněná a ptá se: "Jak mám pokračovat dál?" Tento vnitřní konflikt vás nutí přemýšlet o dalších krocích.

Běžné zlomené srdce je o zažívání bolesti abstinčních příznaků, když někdo odejde z vašeho života a vezme s sebou vaši emocionální "drogu".

Když se vás narcisté odhazují, narušují vaše hranice a zanechávají vás s přebytkem emocionálních "návykových látek", přičemž se zdá, že není cesty ven. Narcista se živí vaší pozitivní energií během fáze idealizace a z negativní energie (drama) během devalvace. Pak se vrátí k fázi, kdy vás opět zahrne pozitivní energií, aby si zajistil vaši závislost a podřízenost.

### **Tak moc jste teď závislí!!**

Ocitli jste se v situaci, kdy je vaše závislost zřejmá a nelze ji přehlížet. Klíčem k osvobození je přijmout pravdu, která ve vás dříme. Porozumění a překonání bolesti, kterou prožíváte, vás posílí a pomůže vám pochopit, že ti, kteří s vámi zacházeli bezcitně, nikdy nemohou být pravými oporami ve vašem životě.

Ať už byly činy narcistů záměrné nebo nikoliv, nyní není čas zabývat se nostalgickými otázkami. Důležité je soustředit se na to, co je skutečně podstatné. Připomínám vám přátelsky, že vaše vlastní uzdravení a postup vpřed by měly být nyní vaší nejvyšší prioritou.

Vůbec je nekontaktujte a už se nikdy nevracejte. Zanechte nekonečných otázek ohledně návratu k lidem, po kterých toužíte, a zaměřte se na to, co opravdu potřebujete – vaše sny, touhy a to, co vám přináší radost.

Odvrhňte ty, kteří vás odvrhli, a zlehčete význam těch, kteří vás znevažovali. Použijte jejich nepřátelství jako palivo k posílení sebe sama a naučte se milovat sebe tak, jak si zasloužíte, bez ohledu na nenávist, kterou jste možná zažili.

Osvojte si myšlenku, že postupně se osvobodíte od závislosti na nich, a vaše mysl se přizpůsobí nové realitě. Nekontaktujte je, nevracejte se k nim, a časem zjistíte, že rány již nejsou zahaleny smutkem.

Existuje několik pravd, které budete muset přijmout:

- Nemůžete druhého opravit nebo vyléčit, zvláště pokud si nepřipouští, že má problém.
- Váš vztah skončil, a je důležité to akceptovat jako definitivní.
- Bezkontaktnost s danou osobou je pro vás to nejlepší, co existuje.
- Osoba, kterou jste milovali, možná nikdy skutečně neexistovala. Pokud to pomůže, prožijte období smutku, jako by skutečně zemřeli, protože to, co bylo, je již minulostí.
- Uvědomte si, že si zasloužíte být milováni a že jste výjimeční.
- Přijměte, že od narcistického ex-partnera nedostanete uznání, na které čekáte.
- Přijměte, že jste nyní jediní zodpovědní za své emoční blaho.
- Smiřte se s pocitem smutku, bolesti a hněvu. To je normální a s časem to přejde.
- Napište svůj vlastní životopis ode dne narození a mapujte svou životní cestu.

Tímto způsobem začnete zažívat různé nové emoce, hledat ujištění a cítit ztrátu, ale to je v pořádku. Věřte si, že se vše zlepší, jakmile se začnete věnovat své vlastní podstatě a smyslu vašeho života.

Doufám, že vám tato slova poskytnou inspiraci. Není to snadné, ale časem zjistíte, že bez vašeho bývalého partnera můžete být šťastnější, den za dnem.

## **SHRNUTÍ**

Uzdravení oběti narcismu i samotného narcisty bývá složitý proces, který vyžaduje otevřenost, sebereflexi a ochotu pracovat na osobním rozvoji. Důležitým aspektem v uzdravování je důslednost, trpělivost a píle.

Zde jsou některé obecné kroky, které mohou oběti i narcisté podniknout:

### **Pro oběť narcismu:**

#### **1. Přijetí reality:**

- Prvním krokem pro oběť je přijetí reality situace, přiznání si, že byla vystavena narcistickému chování a pojmenování emocionálního zneužívání či manipulace.
- Čím déle byla oběť vystavena narcistickému chování, tím delší a komplexnější může být proces uzdravování.
- Různé formy narcistického zneužívání mohou mít odlišné dopady na oběť. Fyzické, emocionální, verbální nebo finanční zneužívání mohou mít různé důsledky.

#### **2. Hledání podpory:**

- Hledání podpory od přátel, rodiny nebo odborníka na duševní zdraví je klíčové. Emoční podpora může pomoci zvládnout trauma a poskytnout prostor pro uzdravení.
- Kvalita a dostupnost podpory významně ovlivňuje tempo uzdravování.

#### **3. Psychoterapie:**

- Individuální nebo skupinová psychoterapie může být užitečná pro zpracování traumatu, rozpoznání vzorců chování a posílení emocionálního zdraví.
- Otevřenost k hledání profesionální pomoci nebo účast v podporných skupinách může urychlit proces uzdravení.

#### **4. Práce na obnovení sebeúcty:**

- Uzdravení oběti zahrnuje posílení sebeúcty, znovunalezení osobních silných stránek a vybudování zdravého vnímání vlastní hodnoty.
- Individuální charakteristika osobnosti a schopnost odolávat stresu (rezilience) hrají významnou roli v tom, jak rychle nebo pomalu se oběť bude uzdravovat.
- Rozhodnutí o změně životního stylu, například změna zaměstnání, místa bydliště nebo sociálního prostředí, může ovlivnit rychlost uzdravování.

#### **5. Rozvoj hranic osobnosti:**

- Naučení se stanovit si jasné a zdravé mezilidské hranice a odmítnout nezdravé chování je klíčové pro prevenci v opakování negativních vzorců.
- Otevřenost ke změně vlastních vzorců myšlení a chování je klíčovým faktorem. Oběť musí být ochotna pracovat na sobě, pochopit vliv zneužívání a aktivně hledat způsoby, jak uzdravit své postižení.

#### **6. Přijetí a odpuštění:**

- Pracování na přijetí minulosti a případně na procesu odpuštění, což může pomoci uvolnit se od negativních emocí spojených s traumatickými událostmi.
- Proces uzdravení může trvat měsíce až několik let. Je důležité si být vědom toho, že každý jedinec prochází procesem uzdravování individuálně, a není žádný pevný časový rámec, který by platil pro všechny.

## **Pro narcistu:**

Uzdravení narcisty může být obtížný proces, avšak není nemožný. Jedná se o komplexní a dlouhodobý úkol, který vyžaduje otevřenost k osobnímu rozvoji, sebereflexi a výraznou snahu změnit své vzorce chování. Zde jsou některé faktory, které by mohly hrát roli v možnosti uzdravení narcisty:

### **1. Přiznání problému:**

- Prvním krokem k uzdravení narcisty je schopnost přiznat existenci problému, přijetí reality svého chování a otevřená sebereflexe. To zahrnuje uznání negativních dopadů vlastního chování na sebe a na vztahy s ostatními.
- Narcisté mají často omezenou schopnost introspekce. Mohou se vyhýbat přijetí odpovědnosti za své chování a odmítat vidět potřebu změny.
- Někteří narcisté mohou mít pevné přesvědčení, že neexistuje nic, co by měli změnit, a považují svůj způsob chování za normální nebo správný.
- Narcisté mohou být velmi citliví na svou vlastní image. Nemusí mít chuť si přiznat, že by mohli potřebovat pomoc nebo změnu, protože to považují za ohrožení jejich narcistické sebeúcty.

### **2. Otevřenost k profesionální pomoci:**

- Psychoterapie s odborníkem na osobnostní poruchy nebo psychologem s odborností v oblasti narcismu může být klíčovým prvkem při uzdravování. Profesionál může pomoci identifikovat vzory chování, pracovat na emocionálních aspektech a podporovat změnu.
- Přítomnost kvalifikovaného odborníka na duševní zdraví, který je schopen pracovat s narcistickými tendencemi, může hrát klíčovou roli v procesu uzdravování. Nicméně, narcista musí být ochoten spolupracovat a akceptovat tuto podporu.

### **3. Práce na empatii:**

- Naučení se vcítit do pocitů a potřeb ostatních, pochopení vlastních dopadů na ostatní je důležité pro narůstání empatie. Toto je klíčový prvek při překonávání nedostatku empatie, který je běžný u narcistů.

### **4. Zvládání vlastních emocí:**

- Práce na rozvoji schopnosti rozpoznávat, porozumět a řídit vlastní emoce je nezbytná pro uzdravování narcisty.
- Práce na zvládnutí vlastní emocionální reakce a snaha o prevenci destruktivních impulzů.

#### 5. **Odpovědnost za vlastní chování:**

- Přijetí odpovědnosti za škody, které byly způsobeny vztahům kvůli narcistickému chování, je klíčovým krokem k uzdravení.
- Snaha o nápravu škod může být důležitým krokem k uzdravení vztahů.

#### 6. **Změna vzorců chování:**

- Práce na změně konkrétních vzorců chování, které jsou pro narcisty charakteristické, je nezbytná. To zahrnuje například odstranění manipulativního chování nebo exploatace v mezilidských vztazích.
- Vyhledání podpory od rodiny, přátel nebo profesionála může být klíčové pro úspěšnou změnu vzorců chování.

#### 7. **Rozvoj mezilidských dovedností:**

- Naučení se zdravým mezilidským dovednostem, jako je schopnost naslouchat, vyjádřit své pocity a komunikovat efektivně, může být důležité pro uzdravování vztahů.
- Existence vnitřní motivace k změně je klíčovým faktorem. Pokud narcista sám nevidí potřebu změny nebo nemá vnitřní motivaci, proces uzdravování může být obtížný.

Je důležité si být vědom toho, že uzdravení narcisty je náročný proces a závisí na řadě faktorů, včetně jejich vlastní motivace a ochoty pracovat na sobě. Profesionální podpora je často nezbytná pro efektivní změny.

Ochota narcisty zapojit se do procesu uzdravení je jednou z klíčových otázek. Nicméně je důležité si uvědomit, že narcistická porucha osobnosti sama o sobě může představovat určité výzvy pro uzdravení.

Narcismus je komplexní a hluboce zakořeněný vzorec chování, což ztěžuje proces uzdravování. Nicméně, existují příklady lidí s narcistickými tendencemi, kteří se rozhodli pracovat na sobě a změnili svůj přístup k životu. Klíčovou roli může hrát odborná podpora a terapie, která je zaměřená na osobnostní poruchy.

Je však také důležité si uvědomit, že oběti narcismu nemohou ovlivnit rozhodnutí narcisty pracovat na sobě. V případě, že jde o vztah s narcistou, je klíčové poskytovat podporu sami sobě a hledat profesionální pomoc k řešení následků narcistického chování.

**Žijeme v době, kdy se snadněji dotkneš těla druhého, než jeho duše.**