

DR. SARAH DAVIES

# Vychovaní

Ako zvládnuť komplikovaných,  
manipulatívnych a tyranských rodičov

# narcistami

DR. SARAH DAVIES

---

# Vychovaní narcistami

---

Ako zvládnuť komplikovaných,  
manipulatívnych a tyranských rodičov



eastone BOOKS

*RAISED BY NARCISSISTS*

Copyright © Dr Sarah Davies, 2024

Slovak edition © 2026 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Dr. Sarah Davies – Raised by Narcissists  
preložila Klaudia Matiková.

V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2026 Mgr. Klaudia Matiková

Jazykové úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy  
nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek  
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-793-5

*Táto kniha je určená vám všetkým, ktorí máte silu, odvahu  
a pokoru, aby ste spoznali a čelili narcizmu a násiliu.  
Ste inšpiráciou a pražem vám radosť, pokoj a lásku na ceste  
k uzdraveniu, rastu a napredovaniu...*

*Špeciálne poďakovanie patrí všetkým,  
ktorých som si v živote vybrala za svoju rodinu.*

# Obsah

<i>Predslov</i>	XI
-----------------	----

## PRVÁ ČASŤ CHÁPANIE NARCIZMU U RODIČOV

<b>1 Ako porozumieť narcizmu u vašich rodičov</b>	3
Narcis a Echo – tragédia	3
Čo je narcizmus?	5
Škála narcizmu	7
Aká bežná je narcistická porucha osobnosti?	8
Ako sa formujú narcistické osobnosti?	8
Dospelé batolátá	13
Vznik narcizmu	13
<b>2 Narcistický rodič</b>	17
Znaky narcizmu u rodičov	19

## DRUHÁ ČASŤ RODINA A DOPAD NA ňU

<b>3 Dysfunkčné rodinné roly</b>	57
Narcista	57
Umožňujúca osoba	57
Zlaté dieťa	60
Stratené dieťa	63
Obetný baránok (čierna ovca rodiny)	65
Jedináčik	68

<b>4 Ako narcisti komunikujú v rodinách</b>	71
Triangulácia	71
Dramatický trojuholník	72
Zvládanie triangulácie a dramatického trojuholníka	74
<b>5 Trvalé následky</b>	78
<b>6 Trauma a narcizmus u rodičov</b>	83
Čo je trauma?	84
Základné reakcie na stres a traumy	85
Posttraumatická stresová porucha	92
Spoluzávislosť	96
Traumatické putá	99
Pochopenie traumy – nie je to vaša chyba	104
Ďalšie myšlienky	107

## TRETIA ČASŤ UZDRAVOVANIE SA

<b>7 Uzdravovanie sa z rodičovského narcizmu</b>	112
Mapa uzdravovania sa	112
Najskôr to najdôležitejšie	113
Zmeny pri uzdravovaní sa	114
Precitnutie	114
Akceptovanie reality	115
Ďalšie kroky: separácia a odstup	116
<b>8 Proces smútenia</b>	119
Predfáza	120
Popieranie	122
Hnev	122
Vyjednávanie	123
Depresia	124
Prijatie	125
<b>9 Skreslené predstavy</b>	127
Časté základné presvedčenia	128
Rozpoznávanie myšlienok a presvedčení	129
Zmena základných presvedčení	130

<b>10 Škodlivé myslenie</b>	133
Škodlivé myšlienkové návyky	133
Adresovanie škodlivého myslenia	137
Sila otázky „No a čo?“	138
Kognitívna reštrukturalizácia	139
<b>11 Komunikácia</b>	142
Vnímavosť je kľúčová	145
Násilnícky proces	146
Zdravá komunikácia	151
<b>12 Hranice</b>	154
Čo sú hranice?	155
Dôležitosť hraníc	160
Poznajte svoje hodnoty	162
Hranice majú následky	165
Komunikujte svoje hranice	167
Vyrovnávanie sa s odporom	169
Starostlivosť o seba a hranice	173
<b>13 Spravovanie kontaktu s narcistickým rodičom</b>	177
Žiaden kontakt	180
Obmedzený kontakt	183
Zdravé odlúčenie	186
<b>14 Vážte si svoje pocity</b>	189
Skreslené správy ohľadom emócií	189
Naučte sa dôverovať svojim citom	190
R.A.I.N.	193
<b>15 Okno tolerancie: emocionálna starostlivosť</b>	198
Hyperaktivácia – boj alebo útek	199
Hypoaktivácia – zamrznutie alebo podvolenie sa	201
<b>16 Sebaláska</b>	204
Prihováranie sa sebe – pochopenie vnútorného dialógu	208
Prevychovávanie	209
<b>17 Zdravé vzťahy</b>	215
Bezpečnosť a dôvera	217

<b>18 Terapia traumy a PTSD</b>	220
Terapia EMDR	220
Terapia častí	222
Dialektická behaviorálna terapia (DBT)	222
Somatická psychoterapia	223
Doplnkové a alternatívne terapie	224
Uzdravenie sa z násilia narcistického rodiča	224

## **ŠTVRTÁ ČASŤ UKONČENIE DEDENIA**

<b>19 Zdedený narcizmus</b>	231
<b>20 Rodičovstvo</b>	235
<b>21 Vďačnosť</b>	238
<b>22 Rada pre rodičov a priateľov</b>	240
<b>23 Slová na záver</b>	244
 <i>Zdroje a tipy na čítanie</i>	 253

# Predslov

Táto kniha je o porozumení a zvládání svojich narcistických rodičov a o nefunkčných rodinných vzťahoch.

Predpokladám, že ju čítate preto, že sa zaujímate o narcizmus u rodičov alebo s ním máte osobné skúsenosti. Možno ste si už všimli, že sa vo vašej rodine vyskytuje narcizmus. Možno hľadáte návod, ako zvládnuť komplikovaných, toxických či násilných rodičov, rodiča alebo iných členov rodiny. A možno sa snažíte uzdraviť z negatívnych následkov vyrastania v prítomnosti takýchto ľudí.

Môže ísť o jedného dominantného toxického člena vašej rodiny, alebo ich môže byť aj viacero. V každej rodine, kde sa nachádza čo i len jeden narcista, vznikajú aj ďalšie osvojené roly a reťazové vplyvy na ostatných členov rodiny. Niektorí z nich môžu byť násilníci alebo nefunkční svojím vlastným spôsobom, ďalší môžu byť týmto všetkým negatívne ovplyvnení. Ide o domino efekt narcizmu u rodičov.

Mojím cieľom pri písaní tejto knihy bolo, aby slúžila ako informačná príručka, ktorá vám pomôže rozpoznať narcizmus u rodičov, pochopiť jeho krátkodobé aj dlhodobé následky a najmä naučiť vás, ako efektívne zvládať toxických členov rodiny. Spoznanie a prijatie tohto násillia a osvojenie si spôsobov, ako ho zvládať, vám dokáže priniesť slobodu posunúť sa v živote, zlepšiť svoje vzťahy a celkovú pohodu.

Ako poradenská psychologička sa od roku 2012 špecializujem na oblasť narcistického násillia. V roku 2019 som vydala svoju prvú knihu *How to leave a narcissist... For Good (Ako opustiť narcistu... nadobro)*, ktorá sa zameriava na to, ako opustiť toxické a násilné partnerské

vzťahy. Počas rokov svojej klinickej praxe v tejto oblasti som si uvedomila, koľko dospelých ľudí sa nachádza v toxických vzťahoch a opakuje nezdravé vzorce zo svojej mladosti. Inými slovami, ako mnoho týchto problémov súvisí s tým, čo sme zažili a videli počas dospievania. Nie je to pravidlom, ale rozhodne existuje istá tendencia hľadať v dospelých vzťahoch to, čo je nám známe. No nie všetko *známe* je nevyhnutne aj *zdravé*.

Pravidelné nenapĺňanie potrieb v detstve zo strany dospelých – hoci je to ich základná úloha – je emocionálne a psychicky škodlivé. Vyrastala som v toxickej domácnosti a plne som si to uvedomila až v dospelosti. Ako väčšine detí vychovávaných narcistami, aj mne bolo opakované, že za dysfunkciu, smútok a problémy môžem *ja* a je to *moja vina*. A tak som si tento názor osvojila. Verila som, že ako dieťa som bola nejakým spôsobom zodpovedná za nálady a problémy dospelých okolo mňa, že nie som dosť dobrá. Že čokoľvek spravím, nebude nikdy dosť dobré. U detí narcistov sú tieto negatívne presvedčenia tak hlboko zakorenené, že je pre ne ťažké uveriť, že to nie je pravda. Lenže... sú to klamstvá. Ide o skreslené, toxické myšlienky, ktoré mladí absorbujú od dysfunkčných dospelých vo svojom okolí. Nie je to spravodlivé, a rozhodne to nie je chyba dieťaťa. Ako väčšina detí, ktoré vyrastali v toxickej rodine, aj ja som vyrastala so zmätenými pocitmi, s úzkosťami a nízkym sebavedomím, akoby so mnou nebolo ničो v poriadku... a verila som, že som nenapraviteľná.

Moja osobná skúsenosť ma podnietila k tomu, aby som začala hľadať pomoc a pracovala na sebe, čím sa začala dlhá, dodnes trvajúca cesta uzdravovania sa a terapie. Tieto skúsenosti ma motivovali k tomu, aby som sa vydala na cestu poradenskej psychologičky a terapeutky, a zároveň k prebádaniu holistických alternatívnych terapií a filozofií. Počas tejto cesty som veľa odhalila a môžem úprimne povedať, že môj život sa rozhodne nedá porovnať s tým, aký bol kedysi! Odvtedy som veľkú časť mojej práce venovala pomoci druhým

uzdraviť sa, zotaviť sa a rásť. Dúfam, že táto kniha vás podporí na vašej vlastnej ceste uzdravenia a zotavenia sa.

Dobří rodičia sa o nás starajú, bezpodmienečne nás milujú, utešujú nás a pomáhajú nám zvládať naše emócie. Pomáhajú nám cítiť sa v bezpečí, dodávajú nám pocit istoty a prijatia vo vzťahoch. V zdravých vzťahoch môžeme byť sami sebou, cítiť sa slobodne, smiať sa, plakať, sme podporovaní a vieme podporiť iných. Takýto druh domova si zasluži každé dieťa. Žiaľ, realita je taká, že mnohí ľudia nevyrastajú v bezpečnom a milujúcom rodinnom prostredí. Ak vás táto kniha oslovila, možno ste už pochopili, že ste zažili niečo podobné.

Byť dieťaťom v toxickom domácom prostredí je desivé. Je to mätúce a vedie to k pocitom osamelosti. Narúša to náš základný pocit dôvery voči ostatným ľuďom, ale aj voči sebe. Dlhotrvajúce negatívne vplyvy takéhoto prostredia môžu výrazne ovplyvniť základné ľudské hodnoty týkajúce sa nás samých i ostatných ľudí, ako aj presvedčenia o svete, v ktorom žijeme. Ovplyvňujú našu schopnosť či ochotu nadväzovať spojenia a ovplyvňujú naše vzťahy a životné rozhodnutia. Mnohí dospelí, ktorí vyrástli s narcistickými alebo zanedbávajúcimi rodičmi, sa neskôr stretávajú s problémami so sebaúctou, náladovosťou, sebavedomím alebo ťažkosťami vo vzťahoch. Môžu zápasiť aj s pocitom hanby. Niektorí ľudia môžu mať problémy s jedlom, alkoholom, sexom, vorkolizmom alebo inými mechanizmami, ktorými sa snažia vysporiadať sa so škálou negatívnych pocitov.

Prosím, pochopte, že liečenie a uzdravenie z tohto všetkého je absolútne možné. Viete sa naučiť spôsoby, ako sa s tým vyrovať a posunúť sa ďalej. V skutočnosti ste už na ceste k uzdraveniu. Táto kniha je mapou, ktorá vám pomôže pochopiť narcizmus u rodičov, naučiť sa, ako ho zvládať a zbaviť sa ho.

Prvá časť knihy sa venuje pochopeniu narcizmu: prečo sa u ľudí vytvára narcistická osobnosť a správanie, a aký dopad má na deti, ktoré vyrastajú v takomto prostredí. Druhá časť opisuje niektoré kľúčové

témy a modely súvisiace s rodičovským a rodinným narcizmom a dysfunkciou. Tieto témy som načrtla s cieľom poskytnúť vám potrebné informácie a podporiť vaše porozumenie, keďže práve to tvorí základ vašej osobnej cesty k uzdraveniu. Tretia a štvrtá časť knihy pokračujú praktickými nástrojmi na uzdravenie sa, ide o prístupy, ktoré sa podľa mojich skúseností a dlhoročnej klinickej práce ukázali ako nápomocné. Mojm cieľom je poskytnúť vám návod a inšpiratívne nápady, ako sa uzdraviť z tohto typu škodlivého vzťahu a ako sa posunúť ďalej.

Chcem, aby ste vedeli, že na základe mojich osobných aj profesionálnych skúseností ťažký štart do života neznamená doživotné utrpenie. Uzdraviť sa a odpútať sa od vplyvu narcistických rodičov *je možné*. Dokážete si nastaviť hranice s kýmkoľvek vo vašej rodine. Chcem sa s vami podeliť o spôsoby, ako na sebe pracovať a ako sa uzdraviť z bolesti, zmätenia a traumy, ktoré vznikli počas vyrastania v takýchto rodinných problémoch a ako sa posunúť v živote ďalej.

Začať cestu uzdravenia, ktorá do hĺbky preskúma vaše skúsenosti, môže byť náročné, ale nakoniec vám prinesie uspokojenie a oslobodenie. V tejto knihe sa môžu nachádzať pasáže, ktoré pre vás nebudú relevantné, budú náročné na porozumenie alebo vo vás vyvolajú nepríjemné pocity. Zo skúsenosti viem, že pochopenie a porozumenie, že ste zažili narcizmus zo strany rodičov, je proces, ktorý si vyžaduje čas a ten by ste si mali dopriať. Dôverujte procesu. Moja rada pre vás znie: doprajte si pauzu, aby ste zhodnotili všetko, čo ste si prečítali. Zapište si čokoľvek, čo vám napadne, rešpektujte svoje pocity a buďte k sebe láskaví a trpezliví. Návod, ako na to, máte v knihe. Prosím, vezmite si z nej všetko, čo vám bude nápomocné, a to ostatné pokojne nechajte tak.

Úprimne dúfam, že vám táto kniha bude nápomocná na vašej ceste zotavenia. Želám vám všetko dobré pri uzdravovaní a posúvaní sa vpred.

Držím palce,  
Dr. Sarah Davies

PRVÁ ČASŤ

**CHÁPANIE  
NARCIZMU  
U RODIČOV**

# Ako porozumieť narcizmu u vašich rodičov

Aby ste porozumeli vašim narcistickým rodičom, bude pre vás užitočné pochopiť samotný pojem narcizmus. V nasledujúcich riadkoch vysvetlím, ako sa rozvíja narcistická osobnosť a narcistická porucha osobnosti (NPD). Tiež sa bližšie pozrieme na niektoré charakteristické vlastnosti a správanie komplikovaných a násilných rodičov a na spôsoby, akými môže narcizmus u rodičov ovplyvniť deti, ktoré v takomto prostredí vyrastajú.

Obrnenie sa dostatkom informácií je pevným základom, na ktorom môžete začať budovať proces vášho uzdravovania.

Aby ste porozumeli narcizmu u rodičov, najprv sa pozrime na to, odkiaľ termín „narcizmus“ pochádza.

## Narcis a Echo – tragédia

Termín „narcizmus“ pochádza z gréckej mytológie, z príbehu o mýtickej postave Narcisa. Príbeh Narcisa a Echo zachytáva tragický vzťah, ktorý pripomína vzťah narcistických rodičov a ich detí. Narcis je posadnutý sám sebou a vlastným obrazom. Echo je spútaná túžbou byť videná, počutá a milovaná Narcisom. Žiaľ, obaja uviazli v honbe za nedosiahnuteľným, nemožným konceptom „lásky“.

Narcis je veľmi charizmatický a pekný lovec, no zároveň je rozladený. Je nespokojný, arogantný, chladný a veľmi ľahostajný voči ostatným ľuďom. Ako trest za svoje správanie naňho Nemezis – bohyňa pomsty –

uvalí kliatbu, aby sa bezhlavo zamiloval do prvej osoby, ktorú uvidí. Po vyčerpávajúcom love sa Narcis rozhodne odpočinúť si pri jazere. Unavený a smädný sa zohne k vode, aby sa napil, a vtom si všimne vlastný odraz vo vode. Tak ako kliatba predurčila, okamžite sa šialene zamiluje... do svojho odrazu. Od tej chvíle je Narcis sebou úplne očarený a zaujíma sa len o seba. Nemá ani potuchy, že sa zamiloval do svojho vlastného obrazu.

Echo je milá a krásna horská nymfa, ktorú bohyňa Héra potrestala, za to, že príliš veľa rozprávala. Za trest stratí schopnosť vyjadrovať sa a môže opakovať len to, čo povedia iní. Stretne pôvabného, charizmatického a krásneho Narcisa, do ktorého sa okamžite šialene zamiluje. Echo sa zúfalo snaží, aby ju Narcis počul a všimol si ju. Úporne sa s ním snaží nadviazať spojenie, stretnúť sa s ním a nakoniec získať aj jeho lásku. Ale je to márne, pretože Echo nemá vlastný hlas, ktorým by mohla hovoriť a byť vypočutá, a Narcis je úplne zahľadený do seba.

Príbeh Narcisa a Echo vystihuje podstatu moderných vzťahov s akýmkoľvek narcistom. Ide o posadnutú honbu za nedosiahnuteľnou podobou „lásky“: Narcis je pohltený a posadnutý sám sebou a vlastným obrazom, neschopný a neochotný vnímať či oceniť ľudí okolo seba. Echo sa natoľko sústreďuje na Narcisa a márne pokusy, aby ju vypočul, že z nej napokon nezostane nič.

Pochopenie Narcisa a Echo nám pomáha porozumieť úplnej zbytočnosti takého druhu vzťahu, aký máme s indisponovaným, nedostupným a samolúbym rodičom. Narcistický rodič nedokáže poskytnúť ten typ lásky, aký dieťa požaduje a zaslúži si. Rovnako ako Narcis, aj takíto rodičia sú zahľadení len do seba. Sú zaujatí vlastnými potrebami natoľko, že nedokážu vypočuť alebo úprimne prejavíť záujem o niekoho iného – nie to ešte, aby vedeli poskytnúť skutočnú náklonnosť či pozornosť. Emocionálne limitujúci rodič nedokáže milovať tak, ako potrebujeme alebo si prajeme. Jednoducho to nedokážu prejavíť zdravým, zmysluplným alebo autentickým spôsobom. A práve to je skutočnou tragédiou modernej doby.

Dobrý rodič je ten, ktorý sa vhodne stará o svoje dieťa. Podporuje ho, naplňuje jeho emocionálne a vývinové potreby a pomáha mu rásť. Dobrý rodič pomáha dieťaťu cítiť sa v bezpečí, dodáva mu pocit istoty a bezpodmienečnej lásky. Ak čítate túto knihu, je pravdepodobné, že ste niečo také nezažili. Ak ste dieťa narcistického rodiča, chcem, aby sme si už na úplnom začiatku niečo vyjasnili... bola to a stále je jeho chyba. V žiadnom prípade to nie je vaša vina. Nikdy nebola a nikdy ani nebude, bez ohľadu na to, čo vám možno povedali alebo čomu ste začali veriť. A takisto nemusíte ďalej znášať akékoľvek násilie ani niešť zodpovednosť za správanie iných členov rodiny.

V tejto knihe opisujem spôsoby, ako rozpoznať a zvládnuť násilie zo strany rodičov, ako sa od neho odpútať, uzdraviť sa a posunúť ďalej. Nápady, ktoré s vami zdieľam, vychádzajú z mojej dlhoročnej práce s klientmi, pri ktorej som sa špecializovala práve na túto oblasť.

Pokračujme v hlbšom skúmaní narcizmu.

## Čo je narcizmus?

Narcistická osobnosť sa opisuje ako porucha, pri ktorej je človek nadmerne zameraný a fixovaný sám na seba, na svoju vlastnú dôležitosť, ako aj na napĺňanie vlastných túžob a potrieb. Klinický narcizmus predstavuje patologickú samoľúbosť v extrémnej podobe.

*Diagnostický a štatistický manuál mentálnych porúch (DSM)*, ktorý slúži ako diagnostický nástroj odborníkov na duševné zdravie, uvádza, že narcistická porucha osobnosti sa v dospelosti vyznačuje zvýšenou mierou *grandióznosti*, *patologickou potrebou obdivu a medziludským vykorisťovaním*. Zároveň sú prítomné viaceré z nasledujúcich spôsobov správania alebo postojov:

- Výrazný nedostatok empatie – narcisti nie sú ochotní ani schopní rozpoznať pocity alebo potreby iných.

- Prehnaný pocit vlastnej dôležitosti – môžu klamať alebo zveličovať svoje úspechy alebo schopnosti.
- Povýšenosť – veria, že sú „výnimoční“ alebo „iní“.
- Pocity oprávnenosti – očakávajú špeciálne zaobchádzanie od ľudí alebo inštitúcií.
- Patologická potreba pozornosti a obdivu – potrebujú neustálu spätnú väzbu, pozornosť alebo reakcie od ostatných, aby dočasne stabilizovali svoje krehké ego.
- Posadnutosť fantáziami – o úspechu, statuse, moci, kráse a/alebo bohatstve.
- Arogancia – majú povýšenecké správanie a postoje.
- Manipulovanie a vykorisťovanie – využívajú ostatných ľudí na dosiahnutie vlastných sebeckých potrieb.
- Závisť a žiarlivosť – často žiarlia na ostatných alebo sú presvedčení, že iní žiarlia na nich.

Hnev a agresia, vrátane priameho a pasívno-agresívneho správania či komunikácie, sú tiež bežne pozorované u ľudí s narcistickou poruchou osobnosti (NPD). Aby mohla byť niekomu oficiálne diagnostikovaná narcistická porucha osobnosti, špecializovaný lekár alebo odborník na duševné zdravie musí posúdiť, či sa tieto prejavy správania a postojov prejavujú dlhodobo. Avšak, významným problémom pri diagnostikovaní je, že osoba s NPD zvyčajne sama nevyhľadá pomoc. Súčasťou ich problému je totiž neustále obviňovanie iných. Pravdepodobne budú trvať na tom, že ste to vy, kto potrebuje terapiu! Ak sa aj na terapiu alebo konzultáciu dostavia, často je ich cieľom manipulovať ostatných. K povahe narcistickej osobnosti patrí výrazný nedostatok sebauvedomenia a schopnosti úprimnej sebareflexie. Tie sú často kľúčom k úspešnej therapeutickej intervencii. Ich neschopnosť otvoriť sa je hlavným dôvodom, prečo je neuveriteľne ťažké tento stav liečiť.

## Škála narcizmu

Narcizmus sa pohybuje na škále. Existuje spektrum narcistickej osobnosti, vlastností a správania, pričom NPD (narcistická porucha osobnosti) sa nachádza na jednom konci škály a príležitostné sebecstvo na jej opačnom konci. Úprimne, myslím si, že každý z nás môže *niekedy* vykazovať *určité* sebecké sklony. To však z človeka ešte nerobí narcistu. Na konci škály môžu byť rodičia komplikovaní, tvrdohlaví, negatívni alebo hašteriví. Aj to stačí, aby boli vzťahy zložitú. V strede až po druhý koniec škály sa objavujú silné a narastajúce prejavy narcizmu a NPD. Tie sa vyznačujú extrémnym sebecstvom, aroganciou, nedostatkom empatie, manipuláciou a vykorisťujúcim správaním. Vyššie je už len sociopatia a psychopatia.

Narcisti nemajú schopnosť úprimnej sebareflexie. Sebauvedomenie je kľúčové pre osobný rozvoj, pozitívne vzťahy a pokoru. Nie každý, kto sa správa narcisticky, automaticky spĺňa kritériá na diagnostikovanie NPD. U ľudí, ktorí sa nachádzajú v dolnej časti škály a vykazujú narcistické správanie alebo obranné mechanizmy, je potenciál na zmenu, ak si tieto prejavy dokážu uvedomiť a reflektovať ich. Väčšina narcistov, najmä tých v strede alebo na konci škály, to nedokáže a ani nechce.

Väčšina narcistov nikdy nepríde do kontaktu s kvalifikovaným odborníkom, a preto im ani nebude stanovená diagnóza. Hoci je nepravdepodobné, aby ste dokázali diagnostikovať členov rodiny, viete sa dostatočne informovať o klinickom narcizme, aby ste zhodnotili, s čím máte dočinenia. Mať rodiča, ktorý nie je schopný reflektovať, ospravedlniť sa alebo riešiť problémy – bez ohľadu na to, kde sa nachádza na škále narcizmu –, je veľmi náročné. Moja rada znie: obrňte sa dostatkom informácií, ktoré budú pre vás užitočné. Následne sa sústreďte na to, čo je pre vás nápomocné a čo budete pre seba potrebovať, aby ste zvládli akékoľvek náročné vzťahy s takýmito členmi rodiny.

## Aká bežná je narcistická porucha osobnosti?

Uvádza sa, že výskyt narcistickej poruchy osobnosti (NPD) je v Spojenom kráľovstve a USA na úrovni okolo 5 – 6 %. Úprimne, obávam sa, že toto číslo môže byť značne podhodnotené. V skutočnosti je veľmi ťažké presne určiť, aký častý je narcizmus v našej spoločnosti, a to z viacerých dôvodov.

V prvom rade sa štatistiky väčšinou zakladajú na údajoch z klinických štúdií, ktoré zachytávajú oficiálne diagnostikované prípady. To však predstavuje problém, pretože – ako vieme – narcisti sú zvyčajne tí poslední, ktorí prijímajú vlastnú zodpovednosť alebo sa rozhodnú vyhľadať pomoc či odbornú intervenciu. Namiesto toho – čo je pre narcizmus typické – budú radšej obviňovať ostatných. Je teda dosť pravdepodobné, že existuje veľa narcistov, ktorí neboli oficiálne diagnostikovaní.

V druhom rade, ako sme už uviedli, nezdravý narcizmus má na škále výrazné zastúpenie. Mnoho narcistických ľudí nespĺňa podmienky na oficiálnu diagnózu NPD, no napriek tomu vykazujú narcistické správanie alebo výrazne *narcistické obranné mechanizmy* a nachádzajú sa niekde na tejto škále. Mnohí ľudia fungujú a zvládajú život bez toho, aby sa niekedy stretli s lekárom, ktorý by im stanovil diagnózu. Zo svojej vlastnej skúsenosti s mnohými rodinami viem, že to tak naozaj je.

Myslím si, že v skutočnosti je okolo nás oveľa viac narcizmu v rôznych stupňoch a vo viacerých rodinách, než dokážeme reálne zmerať.

## Ako sa formujú narcistické osobnosti?

Predtým, než sa pozrieme konkrétne na narcizmus u rodičov, myslím si, že bude užitočné, ak pochopíme, ako sa tento druh osobnosti vyvinie a prečo sa ľudia takto správajú. Mnoho ľudí za mnou prišlo

v určitom stupni mentálneho utrpenia, keď chceli pochopiť, prečo sú ich rodičia takí, akí sú. Môže byť nápomocné, ak si naštudujete niečo viac: nie preto, aby ste našli ospravedlnenie alebo odôvodnenie pre rodičovské násilie, ale kvôli vlastnému porozumeniu a ceste uzdravovania.

Ako ľudia dospejú k tomu, že sú toxickí a narcistickí? No, ide o komplexný problém, väčšinou spojený so zážitkami a vplyvmi v detstve, biochémiou, osobnostnými faktormi a tým, čo nám bolo vštepované.

Základy rozvoja narcistickej osobnosti sa formujú vo veľmi skorej fáze života – zvyčajne v prvých piatich až šiestich rokoch. Ďalšie životné skúsenosti a individuálna schopnosť sebareflexie a uvedomenia môžu tiež zohrávať úlohu v tom, aké závažné to nakoniec bude.

Formovanie narcistickej osobnosti je často spojené s extrémnymi zážitkami v ranom živote a štýlom výchovy.

Ide o:

- a) Skoré, konzistentné a závažné emočné a psychologické násilie alebo zanedbávanie.
- b) Neprimerané prehnané, panovačné, pohlcujúce a príliš benevolentné rodičovstvo.
- c) Zmätočný a konfliktný mix oboch.

### *Zanedbávanie a násilie v ranom detstve*

Aby sme lepšie pochopili pôvod a formovanie narcistickej osobnosti, musíme sa vrátiť až na samotný začiatok.

Bábätká a malé deti sú egocentrické. Ide o normálnu vývinovú fázu dieťaťa, v ktorej si ešte neuvedomuje, že ostatní ľudia majú iné alebo rozdielne myšlienky, pocity a potreby. Bábätká a malé deti nevnímajú ostatných ako samostatné bytosti, ale ako rozšírenie samých