

Psychopati III – Jak se jim bránit?

blog.tomanek.com/2023/05/psychopati-iii-jak-se-jim-branit

31. května 2023

Jak se bránit psychopatovi a jeho manipulaci? Nepouštějte ho do svého života. Neříkejte mu své plány – brzy byste zjistili, že je jejich součástí... Jeho síla poroste pouze tam, kam mu to vy dovolíte. Říká se, že upíra musíte do svého domu pozvat. O psychopatovi to platí dvojnásob. Vy mu dáváte moc – vy s ním jednáte, vy ho k sobě zvete...



Podle reakcí na předchozí díly tohoto článku ([I – Co jsou zač](#) / [II – Jak je poznáte?](#)) jsem zjistil, že lidé, kteří se se skutečným psychopatem (nebo psychopaticky narušenou osobností, chcete-li) nikdy nesešli, tak tomu, co jsem popisoval, vlastně nevěří.

Toto je reakce jednoho ze čtenářů za všechny:

Myslím, že čím je člověk vnitřně poctivější a pokornější a čím více je mu proti srsti lež, chamtivost, ctižádost, okázalost, povrchnost,

přetvářka, prospěchářství, nezodpovědnost a pod. tím je pravděpodobnější, že psychopatovi nenaletí, nenechá s sebou manipulovat a pokud je to možné, včas se mu vyhne.

Jenže ono je to, myslím, přesně naopak. Psychopat má velice vyvinutý detektor na jiné psychopaty nebo podvodníky. Stejně jako jeden predátor neleze do teritoria jinému, pokud nemusí. Proč by to dělal – trátili by na tom oba. Je pro ně snazší žít ve stádu ovcí bez rizika než mezi jinými dravci.

Druhou zákeřnou věcí je, že ony špatné vlastnosti, které čtenář popisuje a které nahrávají tomu, že vlastně s psychopatem vědomě kolaborujete, on ve skutečnosti na povrchu nemá. To jak psychopat na okolí působí je přesně opačné – on je pro vás zajímavý, okouzluje a milý člověk.

A to se nebavíme o nějaké amatérské herecké šmíře – to není herectví, on prostě takový JE. Má víc tváří a věřte, že odhalit je může trvat opravdu dlouhé roky i při velmi intenzivním kontaktu. Opravdu vás, a dokonce i odborníky, dokáží dokonale zmást – nemají to jednoduše napsané na čele.

Druhou skupinou reakcí, se kterou jsem se setkal, je rozdělení kde se s psychopatem setkáte. Nejčastěji v partnerském svazku nebo v práci. Nejméně časté a podle mě nejničivější je v rodině. To, že je četnost poznání takto narušené osobnosti v rodině nejnižší, je podle mě prostě dáno tím, že připustit si, že by bylo něco v „nepořádku” s vám blízkou osobou není vůbec lehké. Klidně můžete celý život žít vedle psychopata a vůbec nic neodhalit. Tomu, co s tím a jak s nimi bojovat, se pokusím věnovat v tomto textu.

O co psychopatovi jde?

Tady je to v podstatě snadné. Jde mu v té nejryzejší rovině o moc. O kontrolu nad jiným člověkem, skupinou lidí, o společenskou moc a z ní vycházející prestiž. Jako vedlejší produkt z ní může chtít získat peníze, sex nebo majetek.

Ve vztazích nebo rodině to může být klidně vliv a moc nad jiným

členem rodiny. Klidně žárlí na ostatní příbuzné, aby mu jeho „hračku“ někdo nevzal a neměl nad ním náhodou větší vliv než on sám. Nechce přijít o své pohodlné postavení... Vnitřních motivů je asi tolik, kolik je lidí, ale vždy je to v té nejryzejší formě MOC. Psychopata žene jeho neustálý vnitřní neklid – život je pro něho vlastně nikdy nekončící hra a sport. Kontrolovat, vlastnit a ovládat. Pokud o moc přijde, hledá jednoduše novou oběť.

Co s tím?

Jak jsem se dočetl, tak někteří psychopati jsou si své psychopatie vědomi, jiní ne. Společným rysem je ale to, že jsou plně zodpovědni za své jednání a nejsou tedy z medicínského hlediska nemocní. Je to vrozená, nebo výchovou získaná změna mozku (to se přesně neví) – prostě naprosto jiné vnímání reality. Psychopatii každopádně NELZE léčit. NENÍ TO NEMOC.

Psychopati si neuvědomují a nepřiznají, že by měli nějaký problém. Naopak, jejich predátorská strategie života jim vlastně dokonale vychází. Zvláště, když jsou úspěšní. Proč by se měli tedy proboha léčit? Ze zkušeností bylo zjištěno, že je to naopak velice kontraproduktivní, protože často od terapeutů odkoukají a osvojí si praktiky, které dosud neznali (bod 21 v Hareho testu v minulém díle). Problémem je, že dalších až 12-16% lidí v jejich okolí má tendenci jejich chování podléhat a přebírat jejich vzorce chování do té míry, že psychopatické chování přijímají za své. Jako hrabě Dracula a jeho věrné děti noci...

Toto se výrazně projevuje ve skupinách nesoucích rysy sekt. Na vrcholu hledejte psychopaty, v řadách oveček zas naprosto zmanipulované fanatiky bez stopy kritického myšlení a schopné čehokoliv. Také vás napadají některé politické strany? Vrcholní politici, kteří lžou a manipulují takovým způsobem, že si říkáte, jak je to možné. Že každý „normální“ člověk by se musel studem propadnout. Ale nezapomínejte – oni nejsou „normální“ lidé. Přesně takhle totiž jedná psychopat.

Nedokážu posoudit, jak moc si jsou vědomi a jestli vůbec tuší, jak

ublížují lidem kolem sebe. Jak ničí životy svých blízkých. Předpokládám ale, že jim jiný – pro nás naprosto nepochopitelný způsob života a fungování mozku, toto nedovolí pochopit, nebo je jim to zcela jedno. Stejně jako nám náš mozek nikdy nedovolí pochopit ten jejich – pro mě naprosto zruďný – způsob myšlení. Můžete se donekonečna ptát, proč to dělá a jestli naopak vy neděláte něco špatně. Neustále se budete ptát sami sebe. Nikdy nebudete mít stoprocentní jistotu. Co je jejich hra. Nikdy se nedozvíte, který jejich cit k vám je skutečný, a který jen hraný.

MOJE KNIHY O SVOBODĚ A DOBĚ, VE KTERÉ ŽIJEME

Dobro, zlo a láska

Nenechte se zmýlit, psychopati mají i dobré vlastnosti. Nejsou to zákonitě zlá a krvežíznivá monstra, jak se možná z mého popisu zdá. Ale tím je to pro okolí vlastně horší.

Díky psychopatům jsem myslím pochopil, že dobro a zlo jsou do velké míry relativní.

Představte si krále – diktátora, který utiskuje a vraždí svůj lid.

Jednoho dne se ale probudí, má dobrou náladu a začne lidem rozdávat zlato a peníze. Jen tak – protože chce. Nemyslí na lidi, že jim tím pomůže, ale jen na sebe, že jemu to udělá dobře. Prostě rozmar. Dělá ho to najednou dobrým?

Asi nelze soudit člověka, jestli je dobrý, nebo zlý – soudit se dají jen jeho činy. Pokud ale převažují ty zlé, které jiným ubližují a zraňují je, pak se o dobru mluvit určitě nedá.

VEŠKERÉ ZLO JE SOBECTVÍ – vrah i sadista dělají věci jen pro sebe – aby uspokojil svou momentální potřebu. Bez jakéhokoli ohledu na ostatní. Psychopat dělá to stejné – pokud je inteligentní, dělá to chytře a rafinovaně. A hlavně zcela přirozeně – nezná nic jiného, nepotřebuje se léčit. Je přeci spokojený. Vychází mu to. A vy nemáte šanci.

Na prvním místě je vždy on – psychopat nezná empatii a nemá svědomí. Z principu tedy nemůže být dobrý a nikdy skutečně milovat

jiného člověka.

K jinému člověku, o kterém třeba tvrdí, že ho miluje, nikdy skutečnou lásku cítit nemůže. Láska je založená na empatii a soucitu. Jeho vztah k lidem je stejný jako k věcem.

Pokud je ten počítač rozbitý, tak ho zkusí opravit. Nejde to? Hmm, to je škoda, měl ho rád, ale koupí si nový. Racionálně a bez emocí. S člověkem udělá bez váhání to samé. Opustí, zradí, zavrhne vás a jde dál – lehce a bez jakékoli emoce.

Pohádky a život

Je zajímavé, když se s tímto pohledem, co nyní víte o psychopatech podíváte na jakoukoli pohádku. Všechno v nich je. Jako by mi to najednou otevřelo obzory. A já začal chápat, co je to opravdu ono pohádkové a biblické zlo.

Zlo je sice relativní, ale je to skutečně ve své ryzí podstatě absence soucitu a empatie.

Lidé museli znát psychopaty podvědomě celé generace – to zlo, které v pohádkách je, je čirá psychopatie.

Zlá královna ve Sněhurce – nedokáže snést, že by někdo byl krásnější než ona, žárlí na nevlastní dceru, chce jí zabít – nemyslí na ní, ale jen na sebe. Popelčina macecha, otec Jeníčka a Mařenky, který je zavedl do hlubokého lesa, zlí králové a černokněžníci, pan Burns v Simpsoněch – stále to jedno společné. Já! Já! Já!

Sobectví a nedostatek lásky je zlo. Je to patetické, ale je to pravda. Zlu se ale nesmí nikdy ustupovat, ať má jakoukoli podobu nebo je třeba i nechtěné. Vždy jen roste.

Jak tedy bojovat s psychopatem – jak se bránit?

Pokud jste tedy dostali do fáze, kdy vám vztah s psychopatem více bere než dává, ubližuje, nebo už prostě nemůžete – zbývá skutečně jediné:

Pravidlo č.1 – Pokud to jde, utečte!

Pravidlo č.2 – UTEČTE!

Na tom se shodují všichni odborníci i běžní lidé, kteří si setkáním se psychopatem prošli.

Psychopata NIKDY nepřelstíte, nenapравíte, NIKDY nepochopí své jednání a bude vám jen dál ubližovat. Čím dříve to pochopíte a přerušíte s ním veškeré styky, tím lépe.

To se samozřejmě lehkou řečí řekne, ale hůř provede. Je zásadní, kde se s psychopatem potkáte. Co se týká partnerů (pokud samozřejmě nemáte děti, kde už jste spíše v kategorii rodina) – platí útěk bezesbytku. Bude to VŽDY jen horší a čím později se vám ze vztahu podaří utéct, tím více šrámů na duši budete mít.

Těžší je to asi v práci – ale platí vlastně to samé. Žádná práce podle mě nestojí za to, ničit si život a pokud si myslíte, že to s ním nějak „skoulíte“, tak se pletete. Sám v tomto nemám zkušenosti, ale věřím, že mé rady (viz níže) platí obecně a tedy i v práci.

NIKDY HO NEPŘELSTÍTE a on **NIKDY** neodstoupí – **NIKDY!**

Přečtěte si také: [Zabije Pfizer slepici, která snáší zlatá vejce?](#)

Podle mě je ale nejtěžší situace, když máte psychopata v rodině. Je to skutečně devastující pro celou rodinu, protože on dokáže léta štvát jednotlivé členy proti sobě, aniž by o tom měl kdokoli ponětí. Vůbec vás to nenapadne – nemáte sebemenší podezření. Proč také. Pomalu lehce a ničivě si jde za svým. Jsou to drobné lži, manipulace – nic zásadního, ale v součtu je to šílené.

Je schopný pomocí drobných polopravd, nepravd a lží proti sobě postavit lidi, kteří se měli a mají rádi a vy léta netušíte co se děje. Pokud je některý člen rodiny navíc pod jeho vlivem, nemáte v podstatě šanci mu to vymluvit a stáváte se i pro něho vlastně také nepřítelem. Vám se sice něco nezdá, hledáte odpovědi – tápete. Ale ubíhají léta a vy se přistihnete, že děláte věci, které byste normálně nedělali a tolerujete mu to, co byste nikdy normálně nikomu netolerovali. Ovládá i vás a když se s ním vidíte, máte mrazení v břiše jako před maturitou – bojíte se, co zase děláte špatně. Sám vím, jak je to těžké – nejtěžší je si to asi vůbec připustit. Nikdy si ale nebudete stoprocentně jisti. Utéct v rámci rodiny je někdy

hodně těžké a někdy to zcela nejde, ale věřte, že je to nakonec nejlepší řešení.

Pokud to zcela nejde, je podle mě nutné alespoň omezit styk na absolutní minimum, nebo zvolit pomalý odchod.

Pokud nemůžete přímo utéct, musíte mu být protivníkem. Čím tvrdším, tím lépe.

1. Nepřístupujte na jeho hru.

Hádá se, vyčítá vám údajný starý prohřešek... vy se dostáváte do obranné pozice a on vás má v hrsti. Tuto hru nesmíte připustit.

Řekněte mu „Vyčítáš mi? O tomhle se bavit nebudeme...” – nenechte se vmanipulovat do pozice, na které s vámi komunikuje. Určete si tu pozici sami. Máte na to plné právo.

On emoce a empatii jen předstírá, ale vy je máte. Ty na vás pak působí a ovlivňují vás. Rozsévá nesvár a pochybnosti.

Stýkáte se s ním často? Obviní vás, že se ani neozvete. Dlouho jste se neviděli? – Obviní vás, že ho chvíli nenecháte na pokoji... Nebo klidně z opačných důvodů – vždy si něco najde.

Nikdy se mu nezavděčíte, nic není dost – nezapomeňte – je to jen hra.

Vy si máte právo určit o čem a jak se budete bavit.

2. Snažte se ignorovat jeho konflikty.

Nejoblíbenější jednání psychopata jsou konflikty a z nich vycházející manipulace. Vše je vždy samozřejmě vina toho druhého – vaše vina.

Vy vysvětlujete, omlouváte se, snažíte se dojít rozumnému řešení a čekáte na oplátku racionální reakci – chyba. Psychopatovi totiž NEJDE o řešení konfliktu, ale jen o nesvár a tlak na vás – jen o vaši destabilizaci.

Potřebuje vás jen dostat do pochybností, obranné pozice a nahlodat vaši osobnost.

3. Nevyjednávajte!

Nediskutujte s ním o tom co bylo. O konfliktech, o výčitkách. Nemá to smysl. Pokud se s ním potřebujete na něčem domluvit, postavte

ho nejlépe před hotovou věc. Nenechte se přemlouvat. Znovu opakují – nejde mu o faktické řešení problému – jen o vyvolání dalšího konfliktu. Proto se na první pohled může zdát, že jeho konflikty nedávají smysl. Ale nezapomeňte, psychopata NEHLEDÁ řešení.

4. Nesněte o spolupráci! Nekolaborujte s ním!

Spolupráce s ním nebude nikdy rovnocenná. Nikdy nebudete partneři – bude vás pouze využívat, pokud z toho bude mít prospěch. Pak vás podtrhne. Psychopata na vedoucí pozici bývá téměř nemožné se zbavit. Po svém boku nesnese nikoho, kdo by jej převyšoval a nikoho, kdo autonomně uvažuje.

Vždy se vám vymstí, pokud byste hráli jeho „špinavou“ hru s ním. Problém vždy svede na vás a případná vina bude vždy jen na vás. Realitu dokonale překroutí. Nezapomínejte, že rovnocenná spolupráce s ním není možná.

5. Neustupujte! Nedejte mu moc!

Stůjte si pevně za svými názory a požadavky.

Nepouštějte ho do svého života. Neříkejte mu své plány – brzy byste zjistili, že je jejich součástí... Jeho síla poroste pouze tam, kam mu to vy dovolíte. Říká se, že upíra musíte do svého domu pozvat. O psychopatovi to platí dvojnásob. Vy mu dáváte moc – vy s ním jednáte, vy ho k sobě zvete.

6. Nejednejte s ním sami!

Pokud s ním už musíte mluvit, nebo jednat, je dobré mít svědka. Ať už pro případný budoucí spor, nebo jen kvůli vašemu vlastnímu ujištění, až vás bude skálopevně přesvědčovat o tom, co jste řekli, nebo neřekli. Před jinou osobou si také kolik nedovolí.

Pokud s ním musíte jednat sami, klidně si rozhovor nahrajte. Nebo ještě lépe, komunikujte POUZE emailem – nedá se překroutit a existuje pak krásný důkaz.

7. Nečekejte, že se změní!

NIKDY se nenapraví, NIKDY nepřizná svou vinu, NIKDY ho nepřevychováte – NIKDY se vám neomluví. Nejprve zkusí city, pak výhrůžky a nakonec sílu – je to ale jen hra. Nedávejte mu další

šanci! VŽDY se to nakonec vrátí do starých kolejí.

8. Neodpouštějte mu!

Odpustit lze pouze někomu, kdo svou vinu přijme a pochopí.

Psychopat nemá svědomí a svou vinu nikdy nepřizná a nepochopí.

Jeho žádosti o smír budou VŽDY falešné!

Konec?

Nejhorším paradoxem je, že zatímco vy jste obětí, jako oběť se vždy prezentuje on. Díky svému šarmu a manipulaci to dokonale umí. Je prvotřídní oběť. Vytváří ve svém a vašem okolí zcela jinou realitu – svou realitu. Lidé se na vás pak ještě dívají skrz prsty, jste podvodník, sobec a hajzl.

A ve vás bude stále hlodat to jedno procento pochybnosti, jestli je to skutečně tak a problém náhodou není skutečně ve vás. Stále – celý život. Myslím si ale, že to, že se sami ptáte a připouštíte si své pochybnosti, je důkaz toho, že psychopati nejste. On toto neumí a nedělá. On pouze dobře ví, kde je vaše citlivé místo. Kam rýpnout. Abyste si byli zcela jisti, museli byste ho dostat na magnetickou rezonanci a podívat se na zoubek jeho amygdale.

Proč by ale někam chodil? Je přeci úplně v pořádku, pamatujete? To vy jste mimo.

„...představte si, po tom všem co mi udělal, že mě chce ještě udělat blázna a posílá mě na vyšetření!”

Nakonec jsem si řekl, že je vlastně i jedno, jestli jsou jeho manipulace vědomé, nebo nevědomé. Jaký je v tom rozdíl, když jeho jednání zraňuje? Je to pomalé a devastující.

Stále mějte na paměti – NEVĚŘTE MU – NIKDY SE NEZMĚNÍ!

Jedinou obranou, satisfakcí a snad i pomstou je, že budete žít dobrý a spokojený život daleko od jeho vlivu.

Za vším, co jsem prožil, necítím nenávist, nebo zášť – jen hroznou bezmoc a lítost nad zničenými životy...

Příběh s psychopatem v rodině ve vašem životě bude dál pokračovat – navždy. Skončí bohužel až jeho, nebo vaší smrtí.

Text byl původně psán již v roce 2018, ale v té době to zdaleka s psychopaty nebylo tak hrozné – hlavně co se týče politiků. Ale za posledních pět let, se společnost zcela utrhla z řetězu a celý svět doslova obsadili psychopaté.

Předchozí díly:

I. Co jsou psychopati zač

II. Jak psychopaty poznáte



Podpořte blog bez reklam

