

Kdo je toxický muž?

Definice toxického muže

Toxický muž splňuje alespoň jedno z následujících kritérií:

1. Vyvolává ve vás negativní emoce.
2. Nechová se k vám správně.
3. Vzbuzuje ve vás negativní pocity ze sebe samé, a tím ovlivňuje vaše chování a sebevědomí.

Jestliže si muž počíná tak, jak je popsáno v jednom nebo více bodech uvedených výše, působí na vás toxicky.

Toxický muž může být někdo z rodiny, manžel, přítel, milenec nebo kdokoli ve vašem osobním, společenském nebo pracovním životě. Může se jednat i o muže, který vám poskytuje nějakou službu. Může to být váš lékař, stomatolog, advokát, účetní nebo kdokoli, s kým se setkáváte nebo s kým pracujete. Muž, který působí toxicky na vás, *nemusí* působit toxicky na jinou ženu. (Bude o tom řeč ve třetí kapitole.)

Test č. 1 – Negativní emoce

Máte-li z nějakého muže špatný pocit, je třeba přesně určit negativní emoci, kterou ve vás jeho osoba probouzí. Negativní emoce se mohou dostavit, když jste v jeho fyzické blízkosti

MUŽI, KTEŘÍ DOKÁŽOU ZNIČIT KAŽDÝ VZTAH

nebo když na něho jenom myslíte. Jakmile své pocity identifikujete, snáze pochopíte, jakou emocionální újmu vám dotyčný způsobuje.

Představte si konkrétního toxického muže a odpovězte na následující otázky *ano*, nebo *ne*.

1. Mám na něho vztek?
2. Je mi z něho smutno?
3. Pohrdám jím?
4. Je mi odporný?
5. Bývá mi v jeho přítomnosti trapně?
6. Vyvolává ve mně pocit viny?
7. Vyvolává ve mně pocit studu?
8. Vzbuzuje ve mně žárlivost?
9. Mám v jeho blízkosti pocit, že jsem ztracený případ?
10. Mám z něho strach?

Kladné odpovědi vám prozrazují, co konkrétně k tomuto toxickému muži cítíte. Nestací vědět, že jste kvůli němu v psychické nepohodě; je nutné zjistit, co přesně cítíte. Jen tak totiž pochopíte, *jak* dosáhne toho, že se cítíte špatně, a jen tak lépe porozumíte jeho chování.

Test č. 2 – Jak se k vám chová?

Teď tedy přesně víte, jakou odezvu ve vás tento muž vyvolává. Stejně tak je důležité zjistit příčinu vašich negativních pocitů. Co dělá, že ve vás probudí tyto emoce? Zamyslete se nad dalšími otázkami a uvědomte si, co konkrétně ve vás dané negativní pocity probouzí.

Sadistické chování

1. Pronese něco krutého a vzápětí dodá: *To byl jenom vtip?*
2. Směje se vám, když se vám stane něco nepříjemného nebo když vás něco znepokojuje?
3. Mívá sarkastické poznámky?
4. Uvádí vás rád do rozpaků nebo vás s oblibou znepokojuje?
5. Žertuje na váš účet?
6. Zesměšňuje vás nebo druhé?

Manipulativní chování

1. Překrucuje skutečnosti, aby mohl svést vinu na vás?
2. Odepírá vám projevy lásky nebo sex, když mu v něčem nevyhovíte nebo když vás chce potrestat?
3. Má finanční potíže a často vás žádá o peníze?
4. Tvrdí vám, že jste udělala nebo řekla něco, co jste neudělala a neřekla? Naznačuje vám tak, že vám selhává paměť, ačkoli to není pravda?
5. Hází vám nenápadně klacky pod nohy?
6. Protiřečí si často v jedné větě?
7. Vyvolává problémy a hádky?
8. Přilévá rád a vědomě olej do ohně?
9. Máte pocit, že s vámi a ostatními manipuluje?

Nečestné chování

1. Přistihla jste ho opakovaně při lži?
2. Upravuje si fakta tak, jak se mu hodí, protože se chce ukázat v lepším světle?
3. Zatajuje nebo ignoruje důležité informace?
4. Má pochybné obchodní praktiky, které by vás mohly ohrozit?

MUŽI, KTEŘÍ DOKÁŽOU ZNIČIT KAŽDÝ VZTAH

5. Vzal si od vás bez svolení peníze?
6. Vrací se pozdě nebo není tam, kde měl být, a nedokáže to přijatelně vysvětlit (může to znamenat, že vede dvojí život)?
7. Podvedl vás nejméně dvakrát?

Sobecké chování

1. Překoná se kvůli vám, jen když z toho něco má?
2. Myslí málokdy v první řadě na vás? Bere vás spíš jako přívažek?
3. Není u vás nebo se vymlouvá, proč s vámi nemůže být, když ho nutně potřebujete?
4. Mluví jenom o sobě a vám téměř nevěnuje pozornost?
5. Jsou jeho potřeby na prvním místě?
6. Odmítá změnit negativní hygienické návyky a naučit se pořádku, přestože vám to vadí?
7. Utrácí málokdy peníze za vás? Zřídkka vám koupí nějaký dárek?

Nekomunikativní chování

1. Nesvěřuje se se svými problémy?
2. Musíte z něho páčit každé slovo?
3. Je obtížné odhadnout, co cítí, protože je rezervovaný, chladný a citově prázdný?
4. Máte často problémy ho sehnat nebo zjistit, kde je?
5. Mluví o svých záležitostech vyhýbavě?
6. Ignoruje vás, když ho žádáte, aby vám pověděl víc?

Kritika a odsuzování

1. Ponižuje přátele nebo příbuzné?
2. Kritizuje ustavičně váš vzhled, věk, váhu nebo chování?

KDO JE TOXICKÝ MUŽ?

3. Vykládá vám pořád, co děláte špatně?
4. Kritizuje bývalou manželku nebo přítelkyni? Vyjadřuje se o ženách ve svém životě nelichotivě?
5. Zaujímá k ženám obecně kritický postoj (i pokud jde o to, jak vypadají)?
6. Často popírá to, co říkáte? Oponuje vám?
7. Dělá mu radost, když může někoho kritizovat?
8. Pochybuje o každém?

Vzteky

1. Má s matkou nebo jinými ženami v příbuzenstvu nevyřízené účty?
2. Je surový nebo zlomyslný?
3. Je stále na každého rozezlený, protože má pocit, že se k němu lidé nechovají fěr?
4. Mluví s vámi nepřátelským, agresivním tónem?
5. Mluví s vámi tónem, jako byste ho obtěžovala?
6. Mluví s vámi povýšeně?
7. Křičí na vás nebo vám nadává?
8. Vznáší nepodložená obvinění?
9. Je zlý, když něco neuděláte tak, jak chce?
10. Vybuchne často kvůli malichernosti nebo bez příčiny?
11. Strčil do vás někdy?
12. Udeřil vás někdy nebo vás jinak fyzicky napadl?
13. Bouchne pěstí do zdi nebo něco rozbije, když se rozčílí?
14. Křičí na podřízené a na lidi, kteří pro něho dělají nějakou práci, nebo se k nim chová povýšeně?
15. Dusí všechno dlouho v sobě a pak najednou vybuchne?
16. Rýpne do vás nebo vám dá facku a tvrdí, že to bylo z lásky?

Trapné nebo zahanbující chování

1. „Usazuje“ vás před ostatními nebo vám říká, co děláte špatně?
2. Křičí na vás na veřejnosti?
3. Vykládá o vašich osobních záležitostech známým, rodině nebo cizím lidem?
4. Chová se tak hlučně nebo nepřijatelně, že vás to uvádí do rozpaků?
5. Mluví s vámi před ostatními přezíravě?
6. Snaží se vám nahnat strach svými znalostmi, postavením nebo penězi?
7. Bagatelizuje vaše pocity, myšlenky nebo přání?
8. Snaží se okouzlit všechny okolo kromě vás, protože vámi si je jistý?
9. Je k jiným zdvořilejší než k vám?
10. Říká vám, že jste hloupá?
11. Je to s ním jako na houpačce? Chová se jako svatoušek, pak zničehonic otočí a je vyloženě zlý?
12. Mívá neovladatelné výbuchy vzteku?
13. Uvádí vás do rozpaků, jak se chová pod vlivem alkoholu nebo drog?

Potřeba ovládat druhé

1. Pokouší se vás izolovat od známých nebo příbuzných?
2. Nařizuje vám, co máte dělat nebo říkat nebo co si vzít na sebe a jak se chovat?
3. Vyžaduje od vás sex, i když nemáte náladu?
4. Nutí vás do činností, které vám nejsou po chuti?
5. Musí vždycky všechno být tak, jak chce on?
6. Poučuje vás, aniž věnuje pozornost vaší reakci?
7. Skáče vám do řeči nebo hovoří současně s vámi, takže vlastně nemůžete nic říct?
8. Zasahuje do vašich záležitostí, i když si to nepřejete?

9. Snaží se vás získat pro svůj fanatický způsob uvažování?
10. Je skoupý na peníze nebo nedává najevo city?

Žárlivost

1. Vidí ve vás soupeře? Chce mít nad vámi navrch?
2. Vychvaluje jiné ženy?
3. Má velký respekt z vaší práce, nebo vaši práci zlehčuje?
4. Vznáší proti vám nepravdivá obvinění?

Pokud jste *alespoň na jednu* otázku odpověděla kladně, máte co do činění s toxickým mužem.

Test č. 3 – Jak ovlivňuje vaše vnímání sebe samé

Chcete-li mít jasno v tom, jestli na vás muž působí toxicky, musíte zjistit, jak ovlivňuje vaše vnímání sebe samé. Toxický muž vám skutečně narušuje život tehdy, když vám ničí sebevědomí. Na následující otázky odpovězte buď ano, nebo ne.

Psychické změny

1. Jste jakoby bez života a nic vás netěší?
2. Pláčete často, hlavně když vám nějak ubližuje?
3. Máte pocit, že jste v bezvýchodné situaci, že nemůžete vybřednout ze zajatých kolejí nebo že už to nikdy nebude lepší?
4. Cítíte frustraci z toho, že vás omezuje?
5. Utíkáte před psychickou bolestí k jídlu, spánku nebo alkoholu?
6. Svírá vás úzkost nebo panika?
7. Sráží vás jeho negativismus nebo vás deprimuje?
8. Zlobíte se na sebe, protože dovolíte, aby se k vám choval s takovou neúctou?

MUŽI, KTEŘÍ DOKÁŽOU ZNIČIT KAŽDÝ VZTAH

9. Jste rozčilená, podrážděná, rozladěná a nepříjemná (v důsledku toho, že jste s tímto mužem)?
10. Cítíte – především po milování s ním – emocionální prázdno?
11. Je příčinou vašich četných bezesných nocí?

Strach

1. Našlapujete kolem něho po špičkách?
2. Bojíte se před ním říct, co si myslíte nebo co cítíte?
3. Bojíte se, že řeknete nějakou hloupost a on vám to dá najevo?
4. Jste v jeho přítomnosti ustrašená a nesmělá?
5. Máte před ním zábrany (i sexuální)?
6. Bojíte se říct mu pravdu, protože máte strach z následků?
7. Máte strach z toho, co by vám mohl provést?
8. Bojíte se, že se rozčílí, když neuděláte přesně to, co řekne?
9. Bojíte se, že vám přestane projevovat lásku nebo náklonnost, když neuděláte, co chce?
10. Bojíte se, že se rozlítí, když se vrátíte pozdě nebo když nebude vědět, kde zrovna jste?
11. Bojíte se, protože nevíte, kdy na vás „vyjede“?
12. Nahání vám hrůzu?

Pochybnosti o sobě

1. Začínáte jeho negativním poznámkám a urážkám věřit?
2. Začala jste pochybovat o své inteligenci, vzhledu a sexuální přitažlivosti?
3. Případáte si hloupě, protože vámi manipuluje nebo vás obelhává?
4. Máte pocit, že vás nikdy žádný jiný muž nebude chtít?

KDO JE TOXICKÝ MUŽ?

5. Znejistíte nebo pochybujete pokaždé, když je třeba učinit nějaké rozhodnutí?
6. Vyvolává ve vás pocit, že nestojíte za nic?

Fyzické změny

1. Zdá se vám, že nejste v takové duševní kondici jako dřív (než jste ho potkala)?
2. Je vám z něho doslova zle od žaludku (máte například křeče nebo nucení na zvracení)?
3. Bolí vás kvůli němu hlava, v zádech, šíjové svaly nebo pociťujete jinou fyzickou bolest?
4. Přibrala jste, nebo jste kvůli němu zhubla?

Pocity viny a studu

1. Nemůžete ho vystát a cítíte se pro to provinile?
2. Stydíte se nebo je vám trapně kvůli tomu, že jste s ním?
3. Cítíte se provinile, když ho omlouváte za to, že pije nebo bere drogy?
4. Cítíte se provinile, když vyděláváte víc než on?
5. Zlehčujete někdy své úspěchy, aby nežárnil na to, čeho jste dosáhla?
6. Omlouváte se někdy za jeho chování ostatním (přátelům, obsluze v restauraci, zaměstnancům)?
7. Stydíte se někomu svěřit, jak s vámi jedná za zavřenými dveřmi?
8. Cítíte se provinile, když neděláte to, co chce?

Jako byste to už nebyla vy

1. Uzavíráte se do sebe, nemáte moc co říct?
2. Jste vůči ostatním ostražitější než dřív?
3. Jste nejistá, váháte nebo se bojíte, když se máte pustit do něčeho nového?

MUŽI, KTEŘÍ DOKÁŽOU ZNIČIT KAŽDÝ VZTAH

4. Máte pocit, že z vás vysává energii a že nemůžete fungovat jako předtím?
5. Pochybujete o sobě?
6. Shazujete se před ním, aby z vás neměl příliš velký respekt?
7. Cítíte se osaměle? Jste méně společenská než dřív (než jste ho potkala)?
8. Uleví se vám, když s ním nejste?

Pokud zakoušíte všechny tyto psychické změny, obavy, pochybnosti, fyzické změny, pocity provinění a studu nebo pokud jste ztratila své někdejší já, dostala jste se do kontaktu s toxickým mužem.

Jedenáct typů toxických mužů

Na základě vlastností uvedených v těchto třech testech jsem vytvořila seznam jedenácti typů toxických mužů:

1. Žárlivý soupeřivec
2. Nevypočitatelný pasivně agresivní tichý vulkán hrozící smrtonosným výbuchem
3. Arogantní nesebekritický všeználek
4. Neodolatelný manipulující nevěrný lhář
5. Vztekly tyran
6. Zákeřný provokující štoura
7. Autodestruktivní pesimistický bolestín
8. Nemastný neslaný zbabělec
9. Sobecký narcista
10. Citový mrazák
11. Sociopsychopat

Jednotlivé toxické typy jsem pojmenovala, jak je zřejmé, podle převažujícího chování. Chcete-li zjistit, kterému typu

váš toxický muž odpovídá, musíte si uvědomit, jaké negativní emoce ve vás vyvolává. Možná v těchto typech poznáte mnohé mediálně známé osobnosti nebo někoho z vašeho života nebo ze života vašich známých či příbuzných.

V další kapitole popíšu jednotlivé typy podrobně a zároveň vám poskytnu návod, jak je poznat – pomocí řeči těla, mimičky, hlasu a řečových vzorců.

Toxiční muži s duševní poruchou nebo s poruchou osobnosti

Nelze vyloučit, že narazíte na toxické muže s duševní poruchou nebo s poruchou osobnosti. Účelem této typologie není stanovit u těchto lidí diagnózu. Muži vykazující několik typů toxického chování pravděpodobně trpí některou poruchou uvedenou v *Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM), tedy v příručce publikované Americkou psychiatrickou asociací, která určuje kritéria klasifikace duševních poruch. K takovým poruchám se mimo jiné řadí bipolární porucha, schizofrenie, schizotypální porucha a hraniční porucha osobnosti.

Je možné, že muži projevující se určitým druhem toxického chování trpí jednou nebo několika duševními poruchami. Tito lidé mohou (ale nemusejí) mít stanovenou oficiální diagnózu (tu vždy určuje kvalifikovaný specialista na duševní zdraví, který má příslušnou licenci) a mohou (ale nemusejí) podstupovat psychoterapii a medikamentózní léčbu.

Cílem této knihy není diagnostikovat ani léčit duševní chorobu. Muži s duševním onemocněním nemusejí být toxiční. Na druhé straně je třeba podotknout, že do kategorie toxických mužů mohou spadat i lidé s duševní poruchou.