

# 1. Děti noci

## **Kdo jsou ti citoví upíři?**

*V opatství Carfax svítí světla. Je noc. Podle pověsti koupil zříceninou opatství jakýsi výstřední šlechtic z východní Evropy. Říká se, že se v noci po opatství pohybují prazvláštní bytosti, potichouнку procházejí mlhou. Lidé nemohou spát, protože psi vyjí a krajinou se ozývají zvuky připomínající narážení netopýřích křídel do okenních tabulí. V těch nejvýstavnějších domech ve městě se budí mladé ženy z hrůzostrašných snů, jsou vyděšené, vyčerpané, apatické. Některé se neprobudí vůbec.*

*Děje se něco strašného, ale jediné vysvětlení se za denního světla jeví jako šílené, pověřčivé povídačky. Upíři přece neexistují, že? Kde tedy nalézají nemrtvé duše, které v noci ničí živé, v moderním světě místo?*

*Vysoký snědý muž v obleku se zasměje. „Upíři? To je přece pohádka, kterou se straší děti.“ V očích se mu zablýsknou pronikavá světýlka. „Dovolte mi, abych se představil,“ naváže. „Jmenuji se hrabě Dracula.“ Ano, byl to Dracula z pera Brama Stokera.*

Upíři vás sledují, dokonce i teď, když čtete. Mají o vás přehled za denního světla na ulicích, pod jasným světlem zářivek v kancelářích, nejspíš i v teple domova. Pohybují se kolem nás, převtělení za obyčejné lidi. A ve chvíli, kdy je ovládnou jejich vnitřní potřeby, se proměňují v zákeřné bestie.

Tito upíři z nás však nevysávají krev, jejich pochoutkou je citová energie.

Nepleťte se, nemluvíme o otrapech, otravném hmyzu, s nímž se setkáváme den co den, a zaženeme ho tím, že si trváme na svém nebo na něj zaútočíme asertivitou. Mluvíme o skutečných bytostech přicházejících z temnot. Dokážou vás nejen vyvést z míry nebo vytočit, ale i zhypnotizovat, zastřít vám mysl falešnými sliby, zahalit vás v oparu zlých kouzel. *Citoví upíři vás zatáhnou do svého světa upíření a pak z vás vysají citovou energii.*

Citoví upíři na první pohled vypadají jako bezvadní lidé, dokonce lepší než ostatní. Jsou bystří, chytrí a stejně okouzující jako ten transylvánský hrabě. Snadno si získají vaši přízeň i důvěru. Chcete od nich víc než od druhých. Očekáváte více, dostanete méně a na závěr vás citoví upíři srazí na kolena a odejdou s hlavou hrdě vztyčenou. Pozvete je do svého života a svou chybu si uvědomíte až ve chvíli, kdy se za nimi zavírají dveře, vy jste na dně sil, třeští vám hlava, máte prázdnou peněženku a nejspíš i zlomené srdce. Přesto si nejste jisti odpovědí na otázku, zda jste ti špatní vy, nebo oni.

Špatní jsou oni. *Citoví upíři.*

Znáte nějaké? Už jste měli tu „čest“ seznámit se s nimi?

Poznali jste lidi, kteří na první dojem působili jako dokonalé bytosti, ovšem nakonec vám v životě nadělali totální zmatek? Okouzлил vás někdo neodolatelným šarmem? Oslepil vás někdo blýskavým pozlátkem, z něhož vám zrak přecházel? Šeptal vám někdo během romantické noci čarokrásné sliby, po nichž se s úsvitem jen zaprášilo?

Vysál z vás někdo citovou energii?

Citoví upíři nevyhlížejí po nocích z rakví. Žijí mezi námi. Mají tvář zdánlivě srdečných a milých sousedů zaplavujících nás úsměvy, jenže za zády o nás vyprávějí krvelačné pomluvy. Citové upíry najdete i ve svém sportovním týmu. Jsou skvělí a prostě úžasní, ovšem pou-

ze do chvíle, než na ně namíříte kritický prstík. Pak předvádějí uvřískané scény, za něž by se nemusel stydět kdejaký tříletý capart. Citové upíry pochopitelně najdete i u sebe v zaměstnání. Zpravidla zahrnují luxusně placené manažerské typy aktivně se nořící do zákulisní politiky a zdánlivě nenápadných intrik. Mají s tím vším tolik starostí, až jim na samotnou práci nezbyvá moc času. Citové upíry najdete dokonce i ve vedení firmy; patří k nim šéfové kázající o podpoře profesních zdatností a pozitivní zpětné vazbě, ale ani se nenadějete a už kdekomu vyhrožují, že ho vyhodí za sebemenší chybu.

Citové upíry pochopitelně můžete odhalit i v rodině. Zkuste si v mysli projít blízký i širší okruh příbuzných. Co takový švagr tvářící se jako génius, ale neschopný udržet si zaměstnání déle než pár měsíců? Anebo ta nenápadná, téměř až neviditelná teta, která s nasazením pečuje o všechny kolem sebe, náhle záhadně onemocní a její křehké zdraví vás přinutí, abyste se pro změnu starali vy o ni? Musíme vůbec mluvit o prapodivně milujících rodičích, kteří kážou o tom, jak se má mít člověk rád, a pak od něj s naprostou samozřejmostí očekávají, že v první řadě bude láska prokazovaná a dokazovaná jim?

Pozor, upír třeba i spává vedle vás v posteli, noc co noc. V jedné vteřině se projevuje jako oddaný a láskyplný partner, ve druhé se z něj stává studený psí čumák.

## **Jsou to opravdoví upíři?**

Přestože se citoví upíři chovají jako bytosti noci, ve skutečnosti na nich není pranic tajemného ani nadpřirozeného. Tato melodramatická metafora není nic jiného než klinická psychologie v halloweenské masce. Citoví upíři jsou z psychologického hlediska lidé, kteří trpí *poruchami osobnosti*.

Na vysoké škole jsem si osvojil jednoduché pravidlo: *lidé dovádějící se k šílenství mají neurózu nebo psychózu. Lidé přivádějící k šílenství druhé mají poruchu osobnosti.* Podle Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace si poruchu osobnosti můžeme vymezit jako trvalé projevy nepřizpůsobujícího se chování, které jsou hluboce zakotveny ve struktuře osobnosti. Nejedná se o příznaky jiné duševní poruchy ani o průvodní projev vážného tělesného onemocnění, nýbrž o výrazné odchylky vnímání, myšlení, cítění a především utváření vztahů s druhými, přičemž zmíněné odchylky se projevují ve dvou či více oblastech. Jsou jimi:

1. způsob vnímání své osoby, jiných lidí, okolních událostí a způsob přístupu k sobě, jiným lidem a událostem;
2. rozsah, intenzita, nevyrovnanost (labilita) a nepřiměřenost citových reakcí;
3. mezilidské vztahy;
4. kontrola impulzivity, vnitřních podnětů.

V manuálu jsou uvedeny diagnostické vzorce myšlení a chování dvanácti poruch osobnosti. Zaměříme se na pět z nich, protože právě s nimi se v běžném životě můžeme setkat nejčastěji. Naším tématem bude porucha osobnosti *disociální, histriónská, narcistická, úzkostná a paranoidní.*

Tyto typy sice spadají do patologie a dokážou druhé vyčerpat až na dno sil, ovšem mají i nádech přitažlivosti, zajímavosti. Téměř třicet let působím na poli psychologie a firemního poradenství a za tu dobu jsem mnohokrát viděl, jaké hrůzy dokážou tyto poruchy osobnosti druhým, či pacientům samotným napáchat doma, v práci a kdekoli jinde.

Většina citových upírů, o nichž si budeme povídat

v této knize, sice nemá tak vážně narušenou psychiku, aby se kvalifikovala jako vyhraněná porucha osobnosti, přesto vyjdeme ze vzorců chování a myšlení popsanych v diagnostickém manuálu, protože jednání a uvažování citových upírů s nimi silně koresponduje. Zkuste si vzorce představit jako seznam způsobů, jakými nám nároční lidé znepríjemňují život. Někdy se chovají tak neuchopitelně a bezbřeze, že by byla na místě hospitalizace, jindy nás tu a tam zarazí nepřiléhavostí chování, ale většinou ho přičteme dopadům stresu. Ve světě psychologie nic není buď/anebo, projevy se pohybují na kontinuu intenzity.

Odlišné vzorce myšlení a chování vyvěrají z toho, že citoví upíři vnímají svět jinak než ostatní lidé. Jejich vnímání je pokřiveno snahou přiblížit se k nedosažitelným, nepřiměřeným a leckdy nezralým cílům. Citoví upíři touží po nerozdělené, výsadní pozornosti ostatních. Očekávají, že prožijí dokonalou lásku, která bude dávat a dávat, ale nebude nic požadovat na oplátku. Přejí si žít v nekonečné radosti a zábavě, o nudné nebo náročné záležitosti by se z jejich pohledu měl postarat někdo jiný. Upíři vypadají na první pohled jako dospělí, ale v nitru jsou děti.

Filmoví upíři se děsí křížů, česneku či svćené vody, citoví upíři mají posvátnou hrůzu z běžných zážitků patřících do světa dospělých, včetně nudy, nejistoty, zodpovědnosti a nutnosti nejen přijímat, ale i dávat.

Nejsnáze si upíry rozdělíme podle způsobů myšlení a chování. Každý typ upíra totiž podněcuje specifická nezralá a nenaplnitelná potřeba, která je středem upírova světa. Patrně si vyvodíte, že citoví upíři si nebývají dětinských potřeb vědomi, tyto tendence jim nevstupují do vědomí. Tím spíš bychom si jich měli být vědomi my.