



Milan Pullmann

# TEMNÝ EMPAT

**KONCOM NOVEMBRA 2024 VYŠIEL NA STRÁNKE VEDA NA DOSAH ČLÁNOK TEMNÝ EMPAT: ŠIKOVNÝ MANIPULÁTOR ZÁKERNEJŠÍ AKO NARCISTA. PÍŠE SA V ŇOM, ŽE NAVONOK SA TEMNÝ EMPAT TVÁRI STAROSTLIVO A CHÁPAVO, V SKUTOČNOSTI VŠAK DRUHÝMI MANIPULUJE. DOKÁŽE SA VCÍTIŤ DO DRUHÝCH, NO IDE MU O VLASTNÉ ZÁUJMY. IDE O VLKA V OVČOM RÚCHU. ČASTO MÁ NARCISTICKÉ ČRTY.**



Temní empati boli identifikovaní v štúdiu s názvom *The Dark Empath: Characterizing dark traits in the presence of empathy* uverejnenej v časopise *Personality and Individual Differences* v roku 2021. Výskumníci ich definovali ako osoby s vysokou mierou empatie spolu s črtami temnej triády (vysokou úrovňou narcizmu, psychopatie a machiavelizmu). Existujú dva základné typy empatie: emocionálna (tiež afektívna) a kognitívna. Afektívna empatia sa vyznačuje schopnosťou vnímať pocity druhých – pociťujeme šťastie, hnev či smútok, ak ho cíti iná osoba. Pri kognitívnej empatii sa dokážeme na veci pozrieť z perspektívy druhých, ich pocity chápeme racionálne. Nedostatok afektívnej empatie je jedným z hlavných znakov klinickej psychopatie.

Štúdiá z roku 2021 zahŕňala takmer 1 000 respondentov. Tí vyplnili dotazník zameraný na temnú triádu a empatiu. Vedci potom vytvorili skupiny osôb s rôznymi profilmi určitých kombinácií vlastností. Temní empati (tempati) tvorili jednu zo štyroch skupín, okrem nich diagnostikovali ešte bežných empatov, členov temnej triády a typických. Tempati mali vysoké skóre

temných osobnostných črt aj empatie. Dosiahli všeobecne vyššie skóre v kognitívnej i afektívnej empatii ako ostatné skupiny. Podľa výskumu sú tempati menej agresívni než osoby temnej triády, no agresívnejší než bežní empati. Bývajú pasívne agresívni, mávajú tendenciu ubližovať, manipulovať, používať zlomyseľný humor a vyvolávať pocity viny. Empatia u nich zmierňuje agresivitu, neeliminuje ju však úplne.

## HLAVNOPRÚDOVÝ NARATÍV

Tempati sú všade. Môžu sa vyskytnúť v práci, medzi susedmi, kamarátmi či v rodine. Takmer isto tam aj tam. Pre schopnosť predstierať dobrý úmysel ich ťažko odhaliť. Podľa výsledkov štúdie sú extrovertnejší než ostatné skupiny, bývajú spoločenský a aktívni. Majú sklony k neuroticizmu, nie však k depresiám, úzkosti či k stresu. Neuroticizmus sa u nich prejavuje skôr ako hnev, nepriateľstvo alebo pochybovanie o sebe samom. Temní empati sú totiž k sebe oveľa prisnejší než členovia temnej triády. Existujú určité varovné signály, ako ich rozpoznať. Všimajte si, či je prejavovaná pozornosť a láskavosť nezištná alebo existuje aj skrytý motív. Takáto osoba

vo vás môže vyvolávať pocit viny, ak veci nejdú podľa plánu. Všimajte si, ako sa správa k iným, ako hovorí o svojich priateľoch a známych. Zabáva sa na účet druhých, aby ich znevážil? Je milý iba k niektorým? To sú indicie, ktoré podľa hlavnej autorky štúdie Nadje Heymovej z Nottingham Trent University môžu odhaliť aj temného empatu.

Už v septembri 2021 pritom Interez publikoval instantno-psychologický článok *Sú horší ako psychopati. Podľa týchto 8 znakov spoznáte ľudí s najnebezpečnejším typom osobnosti* uvádzajúci, ako temných empatov spoznať podľa analýzy z portálu Learning Mind. Tak napríklad majú veľmi zvláštny humor, možno ho označiť za brutálny či sadistický. Radi si uťahujú z druhých, zosmiešňujú ich, a ak si niekto ublíži, smejú sa. Vyžívajú sa v tom, ak môžu vinu hodiť na iných. Tú svoju si nikdy nepriznajú. Snažia sa získať vašu dôveru a potom ju zneužijú na manipuláciu. Neustále majú potrebu intrigovať – ohovárajú, klamú a klebetia. Zriedka sa u nich stretne s priamou agresiou, radi využívajú pasívnu agresiu. Nepohrdnú hrou na obeť, radi zo seba spravia mučeníkov, aby ich druhí ľutovali a vy-

hoveli im. Poteší ich, ak vás vyvedú z miery. Ak je niekto v ich okolí šťastný alebo sa mu začne mimoriadne dariť, cítia sa nesvoji.

Tento naratív prevláda v hlavnoprúdových médiách. Pripadá mi to, akoby bola reč o skrytých narcisoch, a nie temných empatoch. Mnohí populárni psychologickí podcasteri chápu temného empatu inak. Autor knihy *Malignant Self-Love: Narcissism Revisited*, profesor Sam Vaknin, pred rokom vo videu *Dark Empath + 17 Other Hyped Nonsense* na rovnu uviedol, že mu toto slovné spojenie pripadá umelé, vytvorené s cieľom zviditeľniť sa na scéne a nemá žiadny reálny význam v praxi. Podľa neho je reč zase len o narcizme, ktorého zástupcovia majú istú kognitívnu empatiu. Je to spektrum – nemusia mať všetci poruchu osobnosti, stačia narcistické črty. Vaknin vo videu ďalej poukázal na to, že tento pojem začala verejnosť po článkoch v Guardiane a inde brať vážne len na základe jedinej štúdie a naznačil, že mala metodologické chyby. Tak som si vyhľadal dnes už päťročný článok Nadje Heymovej a kolektívu v karentovanom odbornom časopise *Personality and Individual Differences*. Zistil som, že spomedzi 991 účast-



níkov štúdie najpočetnejšiu skupinu tvorili empati, ktorých bolo 357, pričom typických bolo len 331. To zrejme nebola dostatočne reprezentatívna vzorka populácie. Ak by väčšinu ľudí tvorili empati, asi by to na tomto svete vyzeralo inak. Reprezentantov temnej triády bolo 285 a temných empatov Heymová a spol. „objavili“ 175. Z celkového počtu 991 účastníkov je to takmer 18 percent. Doteraz o nich nikto nechyroval a pritom sú takí traja zo sedemnástich ľudí? Niežeby nechyroval – Heymová chyrovala. Už v marci 2019 s takmer tým istým kolektívom publikovala vo *Frontiers in Psychiatry* desaťstranový článok *Empathy at the Heart of Darkness* (Empatia v srdci temnoty). Takže asi bolo prianie otcom myšlienky. Asi vedela, čo chce nájsť.

### TEMNÝ EMPAT, SUPEREMPAT, NARCISTICKÝ EMPAT

Začiatkom tohto roka autorka knihy *Weaponized Love* (2024) Paula D'Arcy vysielala na svojom youtubovom kanáli *Narc Con* polhodinovú epizódu o deviatich kľúčových rozdieloch medzi tempatom a narcisom. Najprv jej spojenie temný empat nedávalo zmysel, no časom zistila, že sama ním je. Podľa nej si tempata ľahko zmýlia s narcisom, pretože má zdravý, survivalistický narcizmus. Je vraj nevyhnutný pre empatickú osobu, ktorá bola v detstve vystavená narcistickému zneužívaniu. V istom momente si musí vybrať, či prijme bolesť, ktorú jej prináša empatia, alebo to odmietne a stane sa narcisom, teda sformuje si falošnú identitu, svoj svet, kde je niekým. Ak prijme bolesť empaty, stáva sa veľmi rebelskou a neriadi sa pravidlami stanovenými narcisom. Môže sa to stať aj v dospelosti. Tempata aj narcis potrebujú veľkú mieru kontroly nad vzťahom, ale každý z iných dôvodov. Tempata si užil svoje s narcisom a je to forma sebaobrany. Hliadkuje aj podvedome. Keď mu niečo nesedí, nereaguje hneď, ale na pozadí to analyzuje. Na rozdiel od narcistu hľadá vo vzťahu rovnosť, nie nadvládu. Empat dokáže celkom dobre fungovať aj sám, kým narcista potrebuje svoju zásobu pozornosti a obdivu. Obaja manipulujú, no tempata to nerobí v normálnom vzťahu plnom lásky. Je schopný manipulácie, ale používa ju s iným zámerom. Naučil sa jej

popri narcisovi a vie mu dopriať jeho vlastnú medicínu. Narcis za manipuláciu necíti zodpovednosť a na rozdiel od tempata hádže vinu na druhého. Tempata sa niekedy javí chladný, odťažitý a nevysvetľuje svoje správanie. Temnota ho môže pokúšať, no napokon ju zavrhuje. Dokáže hlboko milovať, kým narcis vie len hlboko nenávidieť a vydávať to za lásku. Za najzásadnejší rozdiel D'Arcy považuje schopnosť byť krutý. Pre tempata je to veľmi ťažké, no načas dokáže niekomu privodiť negatívne následky, ak je na to pádny dôvod. Netreba ho preto pokúšať. Maligný narcis je sadisticky krutý, aby si potvrdil svoju moc. Narcis zvykne zneužívať rodinu na svoje ciele, no aj tempata môže mať rodinné problémy. Jeho zámerom však je, aby bola rodina funkčná a je nešťastný, ak to tak nie je. Snaží sa zo svojho majetku prispievať na charitu bez toho aby o tom niekto vedel a aby bol svet lepším, nie aby on pôsobil ako ten lepší. Napokon, na tempata aj narcisa číha nebezpečenstvo závislosti, keď veci nevychádzajú.

Certifikovaný odborník na zotavenie z traumy Danish Bashir vo videu *5 Downfalls Narcissists Trigger When They Mess With a Dark Empath* z decembra 2025 takisto rozvíja dynamiku narcis verzus tempata. Podľa neho keď narcis použije svoju obvyklú taktiku na tempata, dovedie ho to k úplnému agonizujúcemu kolapsu, pretože narcis konečne našiel niekoho, kto ho prelští v jeho vlastnej hre. Nie je to typická dynamika zneužívajúceho a obeť, ale bitka tieňov, kde predátor náhle zistí, že sa stal korisťou. Tempata vidí manipulačný scenár a nebojí sa náhle vytiahnuť spod narcisa koberec. Identita, ktorú celý život budoval, zmizne. Narcis sa ocitne v stave psychologickéh náhoty a nesmierne trpí stratou masky. Zatrásie to jeho ilúziou nadradenosti. Používa opakované zahmlievanie, argumentáciu v kruhu a emocionálne pasce, aby človeka udržal v neustálom zmätku. Myslí si, že keď môže manipulovať vašimi emóciami, má intelektuálne navrch. Empatiu chápe ako vašu achilovku a vlastný chlad ako strategickú výhodu. Tempata má kognitívnu empatiu a strategickú inteligenciu, ktoré mu umožňujú zmapovať celý narcisov herný plán. Nie je zmätený, ale čisto analytický. Keď si to narcis uvedomí,



je ako šachista, ktorý zistí, že súper dopredu pozná všetky jeho ťahy. Pocíti paralyzujúcu bezmocnosť. Ďalšou nepríjemnosťou je, že tempata zrkadlí späť všetko jeho toxické správanie. Nereaguje emocionálnou bolesťou, pretože sa už od narcisa odpojil. Odmieta byť emocionálnou trampolínou a núti narcisa prehltnúť svoj vlastný jed. Pri tomto zrkadlení sa narcis ocitá sám v miestnosti s osobou, ktorú nemôže vystáť – samým sebou. Je konfrontovaný s vlastným rozkladom, ktorému sa roky vyhýbal. Tempata odhalí jeho skryté pokrytectvo. Používa sokratovskú metódu, aby ho dovedol do pasce. Poukáže na to, že narcisom proklamované hodnoty sú len pretvárkou, poukáže na rozpor medzi jeho slovami a činmi. Vykoná pitvu jeho charakteru. Strhnutím masky narcis prichádza o rešpekt, bez ktorého je ako zombie. Kľúčovou vecou je narcisovo publikum, jeho tzv. lietajúce opice (ľudia, ktorí sú na jeho strane – kamaráti, fanúšikovia, rodina) zúčastňujúce sa leštenia jeho aury a očierňovania oponentov. Lenže tempata nežiada, aby mu ľudia verili. Bez křiku strategicky odhalí pravdu. Stačí krátka hláška pred skupinou známych, ukázanie fotky niekomu a podobne. Môže to niekoho z nich odradiť od zastávania sa narcisa. Strata takej lietajúcej opice je pre narcisa bolestivá, pretože potrebuje svoje publikum na prísun tzv. narcistickej zásoby. Ich osobný svet imploduje. Posledným štádiom je odhalenie hlbokoj internalizovanej hanby. Tempata konfrontuje narcisa s traumami z detstva, potrebou externej validácie a podobne. To vedie k totálnemu kolapsu falošnej identity a psychickej katatónii. Bashirov prístup pripomína starší článok Rajveera Singha *Only A Super Empath Can Destroy The Narcissist, Here's How* a rovnomenné videá Rebeccy Zungovej a Tamie M Joyceovej.

V československom infopriestore som natrafil na jediného mikrobloggera pozitívne vnímajúceho tempatov. Je ním Jakub Stínský (zjavne pseudonym), na sociálnych sieťach známy ako narcistický empat. Tu sú tri jeho jemne skrátene a učesané texty: „Moderná psychológia bola k temným empatom slepá, pretože rozbili jej rozprávku o dobrých obetiach. Individuácia je proces, pri ktorom sa jedinec vymaňuje z kolek-

tívneho ‚humusu‘ a stáva sa nedeliteľným, autonómny ja. Tempata prešiel cez peklo svojho tieňa a vyšiel z neho. Kým bežní ľudia sa svojho tieňa boja, tempata ho používa. Nie pre egoistický zisk ako narcis, ale podriadi ho svojmu vnútornému zákonu (integrite). Človek musí mať v sebe schopnosť byť zlý, inak je len neškodný. Stane sa osvieteným, keď si uvedomí temnotu. Vidí cez inštitucionálne masky. Kto vidí pravdu, je pre systém nebezpečný. Suverénny jedinec nepotrebuje terapeuta, aby mu povedal, kým je. Vidí tieň v inštitúciách, narcizmus v náboženstve, parazitizmus v empatii. Jeho úlohou je tieto štruktúry dekonštruovať a najlepšie nahraď funkčnou architektúrou. Tempata je predátor predátorov, ochranca celku.

Pravda, ktorú moderná psychológia odmieta vysloviť, je, že v súťaživom prostredí je priveľa súcitu handicapom, nie výhodou. Skutočná odolnosť nevzniká napojením na ostatných, ale zotrvaním vonku ich emočného poľa. Tempata je pre systém nebezpečný práve preto, že má radar, ktorý vidí cez masky, ale postráda tie biologické brzdy, ktoré ostatných nútia sa podriaďiť. Ak sa niekto snaží vašu prirodzenú dravosť a odstup označiť za chybu, nepokúša sa vás naučiť lepším hodnotám, ale chce vás psychicky sterilizovať. Skutočná sila nepotrebuje schválenie, bežní empati sa bolestne utápajú v afektívnej empatii.

Deti vediem k vnútornej autonómii, integrite a schopnosti kritickej analýzy. Moderné psychologické trendy považujem za oslabujúce pre prirodzený vývoj psychickej odolnosti a suverenity jedinca. Ako rodič preberám plnú zodpovednosť za etickú a emočnú výchovu svojho dieťaťa a nevidím dôvod na jej delegovanie na ideologicky vyhranené neziskové organizácie. Súčasné školstvo je pod vplyvom neziskových organizácií a ideológií vychádzajúcich z kritickej pedagogiky, čo transformuje školu na laboratórium sociálneho inžinierstva. Najväčší paradox modernej pedagogiky – wellbeing, sa tvári ako ochrana duševného zdravia, no v skutočnosti likviduje naozajstnú odolnosť. Nie je o tom, aby deťom bolo dobre, ale aby boli transparentné, predvídateľné, bez kritickeho myslenia a zbavené obranných reflexov. To je detská kastrácia.“