

uwolnij się od psychopaty

JAK
ODZYSKAĆ SIEBIE
PO
TOKSYCZNYM
ZWIĄZKU

Znasz
jakiegoś
psychopatę?
Wykonaj test
z tej książki

Jackson MacKenzie

© sensus

Tytuł oryginału: Psychopath Free

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-3786-2

Copyright © 2015 by Jackson MacKenzie

All Rights Reserved

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/uwopsy>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wprowadzenie	9
Toksyczni ludzie na horyzoncie	13
sztuczna druga połówka	
Spersonalizowane szkolenie	31
Erozja tożsamości	47
Wielki finał	89
droga do odzyskania siebie	
Dlaczego to tyle trwa?	109
Etapy rozpacz — część I	115
Etapy rozpacz — część II	139
wolność	
Patrząc wstecz, krocząc do przodu	175
Introspekcja i lęki	183
Szacunek do samego siebie	197

Trzydzieści oznak siły	209
Duchowość i miłość	217
Głupiec i Świat	229
Szersza perspektywa	235
Posłowie	253
Słowa uznania	255
Materiały	259
Załącznik	265

Wprowadzenie

Przygoda

Napotkanie psychopaty to przygoda z pewnością intensywna, choć niebezpieczna. Otworzy Ci oczy na ludzką naturę, spalone społeczeństwo i, co może najważniejsze, na siebie samego. To mroczna podróż, która rzuci Cię w otchłań depresji, wściekłości i samotności. Odkryje przed Tobą Twoje najbardziej skrywane lęki, zostawiając Cię na pastwę ciągłej pustki, towarzyszącej każdemu oddechowi.

Ale na końcu tej podróży będziesz uzdrowiony.

Staniesz się silniejszy, niż mogłeś sobie wyobrazić. Zrozumiesz, kim tak naprawdę miałeś się stać. A na sam koniec będziesz wdzięczny, że to wszystko Ci się przytrafiło.

Nikt mi nigdy nie wierzy w to ostatnie zdanie. Przynajmniej nie od razu. Ale obiecuję Ci: to podróż, którą warto podjąć. Zmieni Twoje życie na zawsze.

Kim więc jest psychopata? Albo narcyz czy socjopata? To ludzie manipulujący — całkowicie pozbawieni empatii — którzy świadomie ranią innych bez śladu poczucia odpowiedzialności czy skruchy.

Pomimo pewnych różnic pomiędzy wymienionymi zaburzeniami, we wszystkich nich dostrzegamy część wspólną. Związki takich osób są przewidywalne w każdym aspekcie i mają schemat: idealizacja, dewaluacja, odrzucenie.

Wiele lat temu schemat ten sprawił, że zacząłem wątpić, czy kiedykolwiek odzyskam szczęście. Zakochanie się niejako pozbawiło mnie całkowicie poczucia samego siebie. Zamiast być szczęśliwym i ufnym, stałem się nieprzypominającym dawnego siebie kłębkim lęków i nerwicy.

Ale dziś moje życie jest pełne radości — zwłaszcza wtedy, kiedy biegam po ogrodzie w stroju kąpielowym, zając się pizzą. A wszystko to dzięki szczęśliwemu trafowi w Google. Wyszukiwarka najpierw podsunęła mi temat psychopatii i dzięki temu trafiłem na przyjaciół, którzy uratowali mi życie. To skłoniło nas do stworzenia małej internetowej społeczności, docierającej dziś każdego miesiąca do milionów osób, które przetrwały relację z psychopatą!

Na stronie *PsychopathFree.com* każdego dnia dołączają do nas nowe osoby, zawsze mające do przekazania swoją, zdawałoby się pozbawioną nadziei, zbyt dobrze nam znaną opowieść. Pozostawieni na pastwę losu, złamani i zagubieni, zastanawiają się, czy kiedykolwiek czeka ich szczęście.

Ale rok później te osoby są już całkowicie nie do poznania.

Zmieniają się w pięknych nieznajomych, wyprostowanych i dumnych, pomagających innym wydostać się z mroku. Ci nieznajomi dumni są ze swych najważniejszych cech: empatii, współczucia i dobra. Nieznajomi mówiący o poszanowaniu siebie i granicach. Nieznajomi, którzy praktykują introspekcję, aby walczyć i pokonać swe wewnętrzne demony.

Co takiego stało się w ciągu tego roku?

Cóż, wiele dobrego. Tyle, że musiałem aż spisać to w książce. Może to stronnicza opinia — w sumie to na pewno — ale uważam, że *PsychopathFree.com* ma jeden z najfajniejszych procesów terapeu-

tycznych w ogóle. Wierzymy w edukację, otwarty dialog, weryfikację swoich doświadczeń i odkrywanie samego siebie. Mamy unikalną i inspirującą bazę użytkowników, pełną trwałych wartości i szczerych przyjaźni.

Tak, przyjaźni. Choć podróż ta ma charakter osobisty, to równocześnie jest niezwykle uniwersalna. Czy mamy do czynienia z szaloną miłością, knującym współpracownikiem, nadużywającym przemocy członkiem rodziny, czy pochłaniającym nas romanssem, związek z psychopatą zawsze wygląda tak samo. Twój umysł szaleje i tracisz orientację. Czujesz się bezwartościowy i zagubiony. Odczuwasz pustkę w stosunku do rzeczy, które niegdyś Cię cieszyły.

Nie mogę naprawić toksycznego związku (ponieważ toksyczne osoby nie potrafią się zmienić), ale spróbuję Ci zaoferować nowy początek i szansę na to, że znów poczujesz radość. Nauczysz się ufać swej intuicji. Będziesz kroczył przez życie, wyposażony w mądrość tego, który przetrwał, oraz w zachwyty tego, który marzy.

Ale najpierw musisz oduczyć się wszystkiego, co myślałeś, że wiesz o ludziach. Zrozumienie psychopatii wymaga, abyś porzucił swoje podstawowe emocjonalne instynkty. Pamiętaj, że ci ludzie żerują na wybaczeniu i zapomnieniu. Rozkwitają dzięki Twej potrzebie zakończenia. Manipulują współczuciem i wykorzystują zrozumienie.

Od zarania dziejów psychopaci wytaczali psychologiczne działa na innych — poniżając i wykorzystując miłe, niczego niespodziewające się ofiary — ludzi, którzy nigdy się o to nie prosili; ludzi, którzy nawet nie są świadomi, że znaleźli się pod ostrzałem, dopóki ten nie dobiegnie końca.

Ale to wszystko wkrótce się zmieni.

Pożegnaj więc trójkąty miłosne, niezrozumiałe listy, zwątpienie i sztucznie stworzoną nerwicę. Już nigdy nie będziesz desperacko oczekiwał wiadomości od kochanej osoby. Nigdy już nie będziesz tłumił własnej duszy ze strachu przez utratą „idealnego” związku.

Nigdy już nie powiedzą Ci, byś nie przejmował się czymś, co jednak wymaga przejmowania się. Nie jesteś już pionkiem w grze psychopaty. Jesteś wolny.

Czas ruszyć w podróż, czas rozpocząć przygodę.

Całusy,
Jackson

Toksyczni ludzie na horyzoncie

Twoja wzmocniona intuicja jest najwspanialszą obroną przed manipulatorami. To umiejętność, której inni nie mogą obrócić przeciwko Tobie — a kiedy już ją opanujesz, będzie Ci służyć po kres Twojego życia.

Trzydzieści sygnałów alarmowych

Jest wiele świetnych badań na temat oznak i cech psychopatów. Wystarczy, że poświęcisz chwilę na przeszukanie internetu. Czerwone flagi opisane w tej książce mają na celu uzupełnienie prac naukowych.

Czym różni się poniższa lista od wspomnianych prac? Cóż, po pierwsze, dotyczy konkretnie związków. Ale dotyczy również Ciebie. Każdy punkt wymaga introspekcji i samoświadomości. Ponieważ jeśli chcesz rozpoznać toksyczne osoby, nie możesz skupić się tylko na ich zachowaniu — to jedynie połowa zagadnienia. Musisz również nauczyć się rozpoznawać sygnały alarmowe pojawiające się w Twoim własnym sercu. Wtedy będziesz gotów na wszystko.

1. **Kwestionowanie Twoich uwag.** Psychopaci bezwstydnie zaprzeczają własnym manipulacjom i ignorują przedstawione dowody. Stają się krytyczni i lekceważący, jeśli próbujesz za pomocą dowodów udowodnić, że kłamią. Zamiast faktycznie odnieść się do swojego nieodpowiedniego zachowania,

psychopaci sprawiają, że w jakiś sposób wszystko jest *Twoją* winą, ponieważ jesteś „wrażliwy” albo „szalony”. Toksyczne osoby uwarunkowują Cię do uwierzenia, że problemem nie są nadużycia, ale Twoja reakcja na nie.

2. **Nie potrafią spojrzeć na sytuację z punktu widzenia Twojego albo kogoś innego.** Odkrywasz, że desperacko próbujesz pokazać, jak oni czuliby się, będąc tak traktowani, a oni tylko się na Ciebie gapią. Powoli uczysz się nie komunikować im swoich uczuć, ponieważ zazwyczaj spotykasz się z reakcją w postaci milczenia albo irytacji.
3. **Ostateczny hipokryta.** „Rób, jak mówię, nie jak robię”. Toksyczne osoby mają niezwykle wysokie standardy dotyczące wierności, szacunku i uwielbienia. Po etapie idealizacji nic z tego nie zaoferują w zamian. Będą zdradzać, kłamać, krytykować i manipulować. Ale oczekują, że ofiara pozostanie nieskazitelna, w przeciwnym wypadku szybko ją zastąpią kimś innym i uznają za niestabilną psychicznie.
4. **Patologiczne kłamstwa i wymówki.** Dla wszystkiego znajdują wymówkę, nawet dla rzeczy, które tego nie wymagają. Opracowują kłamstwa szybciej, niż możesz je zakwestionować. Cały czas obwiniają innych — nigdy nic nie jest ich winą. Więcej czasu poświęcają na usprawiedliwianie swojego zachowania niż na jego poprawę. Nawet przyłapani na kłamstwie nie okazują skruchy ani zażenowania. Często wydaje się, że wręcz *chcieli zostać* przyłapani.
5. **Skupiają się na Twoich błędach, ignorując swe własne.** Jeśli spóźnią się dwie godziny, to nie zapomnij, że kiedyś Ty spóźniłeś się pięć minut na pierwszą randkę. Jeśli zwrócisz im uwagę na ich nieodpowiednie zachowanie, bardzo szybko odwrócą rozmowę, skupiając się na Tobie. Możesz zacząć kształtować w sobie cechy perfekcjonisty, świadom, że każda

pomyłka może zostać i faktycznie zostanie wykorzystana przeciwko Tobie.

6. **Odkrywasz, że musisz tłumaczyć dorosłej osobie podstawowe aspekty wzajemnego szacunku.** Normalni ludzie rozumieją podstawowe koncepcje, takie jak szczerłość i dobro. Psychopaci często wydają się dziecinni i niewinni, ale nie pozwól, by to Cię zmyliło. Nie powinno być potrzeby tłumaczenia żadnemu dorosłemu, że sprawia, iż inni źle się przez niego czują.
7. **Egoizm i szkodliwe pragnienie uwagi.** Wysysają z Ciebie energię i pochłaniają całe Twoje życie. Nie można zaspokoić ich potrzeby bycia adorowanym. Myślałeś, że tylko Ty mogłeś ich zadowolić i uszczęśliwić, ale teraz masz wrażenie, że każdy, kto ma puls, może Cię zastąpić. Tak naprawdę jednak nikt nie może zapełnić pustki w duszy psychopaty.
8. **Psychopata oskarża Cię o odczuwanie emocji, które świadomie prowokuje.** Nazywa Cię zazdrośnikiem po tym, jak bezwstydnie flirtował z eks — często w serwisie społecznościowym, tak aby cały świat widział. Nazywa Cię desperatem po tym, jak przez wiele dni ignorował Twoje potrzeby. Wykorzystuje Twoje sztucznie sprowokowane emocje, aby zyskać dla siebie współczucie u innych, starając się udowodnić, jak bardzo „histeryczny” się stajesz. Pewnie kiedyś uważałeś, że jesteś człowiekiem łatwym w obyciu i niewymagającym, ale spotkanie z psychopata sprawi, że (tymczasowo) zwątpisz w to przekonanie.
9. **Odkrywasz, że bawisz się w detektywa.** Nie zdarzyło się to w żadnym innym związku, ale nagle zaczynasz węszyć w życiu osoby, której nigdyś bezgranicznie ufałeś. Jeśli masz konto na Facebooku, zaczynasz przewijać w dół tablicy tej

osoby, rok po roku, wpis po wpisie, album po albumie. I przez profile byłych Twojego psychopaty. Szukasz zrozumienia dla uczuć, które żywisz, a których nie potrafisz wytłumaczyć.

10. **Jesteś jedynym, który dostrzega prawdziwą twarz psychopaty.** Bez względu na swoje działania, on zawsze zdaje się mieć grupkę wiernych fanów, którzy go wspierają. Psychopata wykorzystuje dla pieniędzy, środków i uwagi — ale grupka fanów tego nie zauważa, ponieważ osoba ta w sposób strategiczny odwraca ich uwagę za pomocą płytkich mów. Psychopata potrafi podtrzymać powierzchowne relacje znacznie dłużej niż poważniejsze związki.
11. **Boisz się, że dowolna kłótnia może być Twoją ostatnią.** Normalne pary sprzecząją się, aby znaleźć rozwiązanie, ale psychopata daje do zrozumienia, że rozmowa o negatywnym wydzwieńku może zagrozić relacji, zwłaszcza ta, która dotyczy jego zachowania. Twoje wysiłki mające na celu polepszenie komunikacji zazwyczaj będą skutkować milczeniem. Wtedy przepraszasz i szybko zapominasz, ponieważ wiesz, że w przeciwnym wypadku przestanie się Tobą interesować.
12. **Powolne wyniszczanie.** Osoba toksyczna krytykuje Cię w tym protekcjonalnym, prześmiewczym tonie. Śmieje się, kiedy próbujesz się wyrazić. Droczenie staje się głównym stylem komunikacji w Twoim związku. Psychopata kawałek po kawałku umniejsza Twoją inteligencję i umiejętności. Jeśli o tym wspomnisz, nazwie Cię wrażliwcem i świrniętym. Możesz zacząć odczuwać smutek i oburzenie, ale uczysz się odrzucać te uczucia na rzecz zachowania spokoju.
13. **Emocjonalne wycofywanie się i podkopywanie Twojego poczucia własnej godności.** Niegdyś oferując Ci pełnię uwagi i podziw na okrągło, psychopata nagle okazuje się Tobą znudzony. Traktuje Cię milcząco, zdaje się poirytowany Twoją

chęcią kontynuowania namiętnego związku, który *on* właśnie stworzył. Zaczynasz czuć się jak kula u nogi.

14. **Osoba toksyczna oczekuje, że będziesz jej czytał w myślach.** Jeśli na kilka dni przestaniesz z Tobą rozmawiać, to Twoja wina, że nie znasz planów tej osoby, choć ich Ci nie przekazała. Psychopata zawsze znajdzie wymówkę, która pozwoli mu być ofiarą. Podejmuje ważne decyzje dotyczące związku i informuje o nich wszystkich poza Tobą.
15. **W towarzystwie tej osoby czujesz się spięty, ale wciąż chcesz, by była przy Tobie.** Umniejszasz wagę kwestionowanych zachowań psychopaty, uważając je za przypadkowe czy nieczne, ponieważ ciągle konkurujesz z innymi o uwagę i miłe słowa z jego strony. Osoba toksyczna zdaje się nie przejmować, kiedy Cię przy niej nie ma — może przecież równie dobrze znaleźć sobie nowe źródło energii.
16. **Niespotykana liczba „szaleńców” w przeszłości psychopaty.** Dowolny byłby partner czy przyjaciel, który nie wrócił do psychopaty na kolanach, będzie określany jako zazdrośnik, psychol, alkoholik czy utrapienie. Bądź jednak pewien, że psychopata znajdzie sobie nowy obiekt pożądania, Ty również staniesz się dla niego psycholem.
17. **Psychopata prowokuje zazdrość i rywalizację, zachowując swoją nieskazitelną, powierzchnową niewinność.** Nigdy skupiał całą swoją uwagę na Tobie, co ma naprawdę zły wpływ, kiedy już skieruje ją na kogoś innego. Robi rzeczy, które cały czas sprawiają, że wątpisz w swoje znaczenie w jego sercu. Jeśli osoba toksyczna jest aktywna w serwisach społecznościowych, będzie kokietować wcześniej przez siebie krytykowanym byłych partnerów, choćby starymi piosenkami, zdjęciami i żartami, które współdzieliła z dawnym partnerem. Psychopata skupi się na życiu „konkurencji” i zignoruje Twoje.

18. Idealizacja, bombardowanie miłością oraz pochlebstwo.

Gdy po raz pierwszy spotykasz psychopatę, wydarzenia toczą się bardzo szybko. Mówi Ci, ile macie ze sobą wspólnego — jak idealny dla niego jesteś. Psychopata skutecznie, niczym lustro, odzwierciedla Twoje nadzieje, marzenia i obawy, aby szybko uformować między Wami więź, zaufanie i ekscytację. Osoby toksyczne cały czas inicjują komunikację i zdają się zafascynowane Tobą pod każdym względem. Jeśli masz profil na Facebooku, mogą go oblepić piosenkami, komplementami, wierszami i żartami zrozumiałymi tylko dla Ciebie.

19. Porównywanie Ciebie do innych w życiu psychopaty.

Osoby toksyczne porównują Cię do swoich byłych, przyjaciół, członków rodziny, a w końcu też do Twojego następcy. Idealizując, sprawiają, że czujesz się kimś wyjątkowym; podkreślają, o ile lepszy jesteś od tych wszystkich pozostałych osób. Na etapie dewaluacji stosują zaś porównania, aby wywołać w Tobie zazdrość i poczucie niższości.

20. Rzeczy, które psychopata, jak nigdyś twierdził, w Tobie doceniał, nagle stają się rażącymi wadami.

Na początku psychopata odwołuje się do Twojej próżności i czułych punktów, obserwując i dostosowując się do tego, co uważa, że chcesz usłyszeć. A kiedy wpadniesz już w sidła, zaczyna wykorzystywać te rzeczy przeciwko Tobie. Poświęcasz coraz więcej czasu, próbując dowieść swojej wartości osobie, która nigdyś twierdziła, że jesteś doskonałą.

21. Prześwity w kamuflażu.

Zdarzają się ulotne momenty, kiedy urocza, słodka, niewinna osoba psychopaty zostaje zastąpiona przez kogoś zupełnie innego. Dostrzegasz oblicze, które nigdy nie pojawiło się na etapie idealizacji, a strona ta jest zimna, nieuprzejma i manipulująca. Zaczynasz zauważać, że z osobowością tego człowieka coś jest nie tak — że ten, kogo pokochałeś, wydaje się w ogóle nie istnieć.

22. **Nuda.** Psychopata jest ciągle otoczony przez innych ludzi, ciągle stymulowany i wychwalany. Nie potrafi znieść samotności przez dłuższy czas. Szybko nudzi się tym, co nie wpływa na niego bezpośrednio w pozytywny czy pobudzający sposób. Na początku możesz uważać, że osoba ta jest ekscytująca i światowa, a sam czujesz się gorszy, bo preferujesz to, co znane i stabilne.
23. **Triangulacja.** Psychopata otacza się byłymi kochankami, potencjalnymi partnerami i innymi ludźmi, którzy zapewniają mu dodatkową uwagę. Mogą to być również osoby, które wcześniej potępił i określił jako gorsze od Ciebie. Sprawia to, że czujesz się zmieszany, a do tego kształtuje obraz, jakoby psychopata był osobą popularną.
24. **Ukryta przemoc.** Od najmłodszych lat uczymy się, jak identyfikować fizyczne i słowne nadużycia i przemoc, ale w przypadku psychopaty takie nadużycie nie jest wcale łatwe do identyfikacji. Najprawdopodobniej nie będziesz nawet świadomy, że byłeś w toksycznym związku, dopóki nie stanie się on przeszłością. Poprzez spersonalizowaną idealizację i subtelną dewaluację psychopata może skutecznie wyniszczać tożsamość *dowolnej* osoby będącej jego celem. Przy patrzeniu z zewnątrz będzie się wydawać, że kompletnie się „załamałeś”, podczas gdy psychopata spokojnie odejdzie bez szwanku.
25. **Wymuszanie współczucia i politowania.** Złe zachowanie psychopaty zawsze jest efektem jakiejś smutnej historii. Twierdzi, że zachowuje się w ten sposób, bo miał toksyczną byłą, nadużywającego przemocy rodzica czy równie toksycznego i brutalnego kota. Psychopata zawsze twierdzi, że wszystko, czego pragnął, to spokój i cisza. Mówi, że nienawidzi scen i ludzkich dramatów — a mimo to w jego otoczeniu zawsze jest więcej scen niż w otoczeniu dowolnej innej znanej Ci osoby.

26. **Cykl dobroci i przemocy.** Czasem psychopata weźmie z Tobą intymny prysznic, czasem całkowicie Cię zignoruje, czasem Cię ostro skrytykuje. Traktuje Cię inaczej wśród ludzi, a inaczej w domu. Jednego dnia mówi o małżeństwie, drugiego grozi zerwaniem. Nigdy nie wiesz, na czym stoisz. Moja znajoma, Rydia, napisała: „Wysilają się tylko tyle, ile trzeba, żeby podtrzymać związek, ale biorą się ostro do pracy, kiedy to Ty zaczniesz się oddalać”.
27. **Psychopata staje się całym Twoim życiem.** Spędzasz więcej czasu z nim i jego znajomymi, a mniej ze swoimi znajomymi, którzy Cię wspierają. Krąg psychopaty to wszystko, o czym potrafisz myśleć. Odcinasz się od innych, żeby zawsze mieć czas dla psychopaty, jeśli zajdzie taka potrzeba. Odwołujesz plany i niecierpliwie czekasz na telefon od niego. Z jakiegoś powodu związek wymaga od Ciebie wielu poświęceń, od niego jednak nie bardzo.
28. **Arogancja.** Pomimo tego skromnego, słodkiego obrazu, który kształtuje się na początkowych etapach, zacznasz zauważać tę aurę wyższości wokół psychopaty. Mówi do Ciebie z góry, jakbyś był niepełnosprawny intelektualnie i emocjonalnie niestabilny. Psychopata nie odczuwa wstydu, afiszując się z nowym partnerem po rozstaniu z Tobą, aby upewnić się, że zobaczysz, iż bez Ciebie jest taki szczęśliwy.
29. **Nóż w plecy, zależnie od okoliczności.** Psychopata zasiewa ziarenka trucizny, szepcząc plotki o każdym, idealizując w rozmowie twarzą w twarz, a obmawiając za plecami. Odkrywasz, że nie lubisz lub odrzucasz ludzi, których nigdy nie spotkałeś. Z jakiegoś powodu możesz też czuć się wyjątkowy, bo to Tobie psychopata się wyplakuje. Ale kiedy związek się zepsuje, psychopata ucieknie do wszystkich tych, których przy Tobie obrażał, wyplakując się, jak bardzo Ci odbiło.

30. **Twoje uczucia.** Twoja naturalna miłość i współczucie zostały zmienione w przytłaczającą panikę i lęk. Przepraszasz i płaczesz więcej niż kiedykolwiek w życiu. Z trudem sypiasz, budzisz się każdego ranka, czując niepokój i brak stabilizacji. Nie rozumiesz, co się stało z Twoim dawnym „ja”, rozluźnionym, zabawnym, łatwym w obyciu. Po przygodzie z psychopatą będziesz się czuł jak szaleniec, wyczerpany, wyspany, porażony, pusty. Niszczysz całe swoje życie — wydajesz pieniądze, kończysz przyjaźnie i poszukujesz jakiegoś sensu w tym wszystkim.

Odkryjesz, że normalni, kochający ludzie nie sprawiają, że zapala Ci się czerwona lampka, sygnał alarmowy. Po spotkaniu z psychopatą większość osób musi zmierzyć się z hiperczuynościami: komu można teraz zaufać? Wskazówka Twojego miernika będzie przez jakiś czas wychylać się to w jedną, to w drugą stronę, niczym szalone wahadło. Będziesz się zastanawiał, czy nie oszalałeś — pragnąc wierzyć w dobroć swojego przyjaciela albo nowej osoby na randce, a jednocześnie odczuwając mdłości przy spędzaniu z tą osobą czasu, ponieważ tylko czekasz, kiedy zacznie się manipulacja.

Rozwijanie intuicji to proces bardzo osobisty, ale dam Ci wskazówkę: świat w większości jest wypełniony dobrymi ludźmi i nie chcesz, żeby Cię ta dobroć ominęła tylko dlatego, że Cię zranił. Poświęć trochę czasu na poznanie swoich emocji. Pracuj nad nimi, dopóki nie znajdziesz komfortowej równowagi pomiędzy uważnością a ufnością. Spójrz w głąb siebie i zrozum, dlaczego czułeś się tak, a nie inaczej, kiedy żyłeś z toksycznym partnerem, i jak się czułeś, zanim go poznałeś. Odkryjesz, że wiele dawnych związków może trzeba będzie ponownie przeanalizować. A kiedy zaczniesz porzucać toksyczne wzorce, zaczną one być zastępowane przez nowe, zdrowsze — to pewne.

Użytkowniczka naszego forum i przyjaciółka, Phoenix, napisała kiedyś, że trzeba przestać pytać: „Czy oni mnie lubią?” i zacząć pytać: „Czy ja lubię ich?”.

Co jest normalne?

Jeśli Twoja „druga połówka” w mgnieniu oka zmieniła się z zafascynowanej w znudzoną, to nie jest normalne. Jeśli zostałeś nazwany zazdrośnikiem albo świrem przez kogoś, kto Cię zdradził, to nie jest normalne. Jeśli desperacko wyczekiwałeś przy telefonie na wiadomość od kogoś, kto niegdyś pisał dosłownie co minutę, to nie jest normalne. Jeśli wszyscy jego byli partnerzy są „szaleni” czy „przesadnie zakochani”, to nie jest normalne. Psychopaci to emocjonalnie ubogie pasożyty, niezdolne do zmiany. Kiedy taki osobnik zniknie z Twojego życia, odkryjesz, że wszystko znów zaczyna nabierać sensu. Chaos znika, a Twój rozsądek powraca. Wtedy rzeczy znów będą normalne.

Sępy na niebie

Robisz pierwsze kroki, aby wydobrzeć po toksycznym związku z psychopata. Wspaniale! Praca, której się podejmujesz, nie tylko uwolni Cię z uchwytu toksycznej osoby, ale pozwoli Ci też odzyskać samego siebie — swoje „ja”, które zostało zdeptane, pobite i przemienione w pustą skorupę. Wiem, że zmierzenie się z pewnymi sprawami, które będziemy poruszać w tej pracy, może być trudne, ale będzie też odświeżające i wzmacniające, ponieważ zobaczysz, ile przetrwałeś i ile tak naprawdę masz w sobie siły.

Mocno sugeruję, abyś zaczynając tę pracę, znalazł zawodowego terapeuta lub społeczność terapeutyczną. Będziesz potrzebował wsparcia i, od czasu do czasu, kibicowania i przypomnienia, że jesteś na właściwej drodze.

Muszę podkreślić tu rzecz ważną dla tych, którzy dopiero zaczynają ścieżkę ku odzyskaniu siebie. Po przygodzie z psychopatą takie osoby są bardzo podatne na zranienie, są odsłonięte. Kiedy zaczniesz składać życie w całość, będziesz czuł się wyniszczony, żalony i wściekły. Odczucia te potrafią przytłoczyć.

Zapewne jesteś przyzwyczajony do tłumienia swoich emocji i radzenia sobie z nimi na swój sposób. Ale tym razem jesteś całkowicie otwarty i podatny. Jesteś zależny od innych niczym nowo narodzone dziecko i poszukujesz kogoś — kogokolwiek — kto zrozumie, przez co przechodzisz.

Mówiąc ogólnie, ważne, aby być otwartym ze swoimi emocjami. Ale w swoich najbardziej podatnych na zranienie chwilach możesz niechętnie otworzyć się na jeszcze większe zranienie.

Nie jest tajemnicą, że osoby, które przetrwały psychopatę, zdają się niczym magnes przyciągać kolejne osoby patologiczne. Kiedy aktywnie dzielisz się swoją opowieścią, przyciągasz najbardziej współczujące Ci osoby — te, które twierdzą, że Cię rozumieją. Problem jest taki, że nie zawsze mają one dobre intencje.

Ci, którzy są gotowi wysłuchać Twojej opowieści od początku do końca, nie są niestety ludźmi, którym naprawdę zależy na Twoim wydobrzeniu. To najpewniej „sępy”.

Sępy na początku zawsze wydają się wyjątkowo uprzejme i ciepłe. Chcą Cię naprawić i ukoić Twoje problemy. Fascynuje je Twój wysiłek i starania. Lecz prędzej czy później znajdziesz się w kolejnym koszmarze. Zaczną Cię topić w niechcianych radach. Wymagają ciągłej uwagi i chwaleń. Nie masz prawa się z nimi nie zgadzać. Robienie scen, którymi się żywią, czy ciągła potrzeba bycia adorowanym — to właśnie ich cechy.

Zobaczysz, że wyprowadzają ataki w miarę tego, jak stajesz się szczęśliwszy. Postrzegają Twój postęp jako zagrożenie dla ich kontroli. Chcą, abyś ciągle był od nich zależny. Nie chcą, abyś szukał pomocy u kogokolwiek innego.

Nieważne, czy osoby te są patologiczne, czy nie. Po tym, co przeszedłeś, nie potrzebujesz tego toksycznego ciężaru.

Mocno sugeruję, aby osoby po psychopatycznych przejściach nie szukały nowych związków czy znajomości przynajmniej przez kilka pierwszych miesięcy. Musisz dobrać do etapu, na którym już nie musisz — lub nie chcesz — rozmawiać o tym, kto Cię skrzywdził.

Kiedy faktycznie potrzebujesz pomocy, szukaj zawodowych terapeutów czy profesjonalnych grup wsparcia. Ludzie ci wiedzą, przez co przeszedłeś, i odkryjesz, że wszyscy oni są chętni do pomocy — bez zobowiązań.

W pełni rozumiem chęć wyjścia z domu i poznania nowych ludzi. Chcesz odbudować swoje życie. Chcesz otoczyć się ludźmi dobrymi, prawdziwymi przyjaciółmi.

I tak się stanie.

Ale prawdziwi przyjaciele nie będą zachowywać się jak Twoi terapeuci i z pewnością nie będą w nieskończoność podkreślać swojego współczucia dla Ciebie. Nie, to ich czyny będą przemawiać, nie słowa.

Budowanie zdrowszych relacji wymaga czasu. Wymaga przełamania starych nawyków, stworzenia nowych, rozwinięcia intuicji i w końcu zrozumienia, czego tak naprawdę oczekujesz od świata.

Wypatruj więc sępów. W świecie pisarskim istnieje uniwersalna zasada: „Pokaż — nie opowiadaj”¹. Odnosi się ona również do ludzi. Jeśli spotkasz kogoś, kto ciągle mówi, kim jest, jak bardzo chce Ci pomóc, jak pomoże Ci poradzić sobie z problemami, wtedy zrób krok do tyłu i popatrz na prawdziwe zachowanie tej osoby. Manipulatorzy zawsze „opowiadają”, ponieważ nie mają nic dobrego do

¹ *Show — don't tell* — zasada w pisarstwie, która sugeruje, aby zamiast dostarczać czytelnikowi konkretnych informacji, pozwolić mu wyciągać własne wnioski dzięki opisom. Przykładowo, zamiast konkretnie nazwać stan emocjonalny postaci, można opisać jej sposób działania i pozwolić czytelnikowi na wyciągnięcie własnych wniosków — *przyp. tłum.*

pokazania swoimi czynami. Ich nieodpowiednie i fałszywe działania tak naprawdę nigdy nie zgadzają się ze słownymi obietnicami, co wywołuje dysonans poznawczy u osób, które takim sępom zaufały.

Wiedz, że szczerze, uczciwe osoby nie próbują Ci mówić, kim są i co mogą dla Ciebie zrobić. Po prostu pokażą to swoimi czynami pełnymi miłości i dobroci. Nie musisz takich ludzi kwestionować, ponieważ ich intencje są szczerze. Sępy zaś działają egoistycznie; pragną adoracji i wychwalania. W czasie sprzeczki „opowiadacz” najczęściej będzie Ci przypominał, jak dobrze Cię traktował, nawet kiedy Cię bezwstydnie skrzywdzi. „Pokazujący” po prostu podzieli się swoim punktem widzenia, nie próbując przekreślić rozmowy na swoją korzyść. Unikaj tych, którzy opowiadają, jacy to są dobrzy, hojni, rozwinięci, szczerzy i ważni. Zamiast tego szukaj osób cichych, które udowadniają te cechy każdego dnia swoimi czynami.

Stała

Dowiedziałeś się czegoś o psychopatach. Poznałeś sygnały ostrzegawcze. Teraz pytanie brzmi: czy jesteś w związku z psychopata?

Cóż, pomijając różne postępy w nauce, tak naprawdę nie możesz z całą pewnością stwierdzić, czy ktoś ma sumienie. Mówiąc szczerze, myślę, że nie ma sposobu, który pozwoliłby Ci ze stuprocentową pewnością orzec, czy dana osoba jest psychopata.

Na szczęście istnieje inny sposób, aby się zabezpieczyć. Potrzebny jest tu wgląd w samego siebie. Sposób ten zadziała u każdego, wszędzie i w każdej chwili. To pytanie z odpowiedziami — dużą liczbą odpowiedzi.

„Jak się dziś czujesz?”

Pytam poważnie. Ponieważ zazwyczaj większość osób może odpowiedzieć od niechcienia zwykle „w porządku”, a potem opowiedzieć o swoim weekendzie, awansie w pracy czy ulubionym serialu.

Ale co z Tobą? Może odczuwasz pustkę? Czujesz się złamany? Pozbawiony nadziei? Może obudziłeś się z tym nieustępującym bólem w sercu, pożerającym Twą duszę niczym nowotwór? Całymi dniami próbujesz uwolnić się od bolesnych tematów — tylko po to, aby ciągle do nich powracać. Wspomnienia, które niegdyś przynosiły Ci radość, teraz sprawiają Ci ból. Krążysz gdzieś między wściekłością i depresją, ponieważ nie potrafisz określić, które z tych uczuć mniej boli.

Oto prawdziwe odpowiedzi.

Kiedy czujesz się tak po związku, to czy naprawdę ma jakiegokolwiek znaczenie, czy Twój partner był psychopata, socjopata, narcyzem, czy po prostu draniem? Przyklejenie etykiety nie wpływa na to, co odczuwasz. Twoje uczucia są określone. Będą trwać, bez względu na to, jakiego słowa użyjesz.

A oto, czego dowiadujesz się z tych odczuć: ktoś wykorzystał Twoje życie, wprowadzając do niego nowy rodzaj niepokoju, którego wcześniej nie odczuwałeś. Ktoś pokazał Ci nowy zakres okropnych emocji, które sprawiają, że trudno jest przetrwać dzień. W czasie trwania związku mogłeś cały czas odczuwać napięcie czy wytrącenie z równowagi, zamartwiałeś się, że dowolna pomyłka może zaprzepaścić relację. W desperacji porównywałeś się do innych ludzi, próbując odzyskać należne sobie miejsce u boku partnera.

Pytam ponownie: czy to, czy Twój partner z definicji jest psychopata, ma znaczenie?

Masz już wszystko, co powinieneś wiedzieć — oferują Ci to Twoje własne uczucia. Czuleś się przy nim okropnie, prawda? Dlaczego więc w czasie trwania związku nie wystarczyło to, aby utwierdzić Cię w przekonaniu, że nie ma dla niego miejsca w Twoim życiu?

Ponieważ otoczono Cię troską, byłeś idealizowany. Zastawiono na Ciebie pułapkę, abyś wpadł w sidła miłości — najsilniejszej z ludzkich więzi — dzięki czemu łatwiej dało się manipulować Twoimi uczuciami.

Osoby toksyczne warunkują nas, abyśmy ignorowali swoją intuicję, a my musimy na nowo nauczyć się jej ufać. Zamiast osądzać na zewnątrz, musisz postrzegać wewnątrz. Kiedy zaczniesz skupiać uwagę na własnych uczuciach, to w tym miejscu zacznie się proces terapeutyczny. A jeśli jesteśmy podobni, to oboje zgodzimy się co do prostej prawdy: dobrzy ludzie sprawiają, że czujesz się dobrze, a przez złych czujesz się źle.

Od tego miejsca wszystko nabiera sensu.

Nie słuchaj ludzi, którzy mówią, że Twoje uczucia powinny być całkowicie niezależne od otaczającego Cię świata. Jeśli masz otwarte serce, to coś takiego jest niemożliwe. Jako istoty ludzkie mamy niesamowity dar — zdolność do sprawiania, że druga osoba czuje się wspaniale. Słowem, gestem czy uśmiechem. To właśnie czyni świat pięknym. Niektórzy ludzie nazwaliby to miłością.

Ale Ty spotkałeś kogoś, kto Cię skrzywdził, kto manipulował tym darem, aby sprawić ból. A teraz chcesz wiedzieć, jak unikać takich ludzi, aby coś takiego drugi raz się nie przytrafiło. Martwisz się, że stałeś się hiperczułny — nieufny wobec wszystkich i wszystkiego, co Cię otacza. Czujesz, że potrzebujesz czegoś więcej. Czegoś więcej niż tylko intuicja.

To w tym miejscu chciałbym Ci przedstawić koncepcję Stałej. Twoja Stała będzie Cię koić i chronić przez całą tę książkę, a potem przez resztę Twojego życia.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz. O kimś, kto Cię ciągle inspiruje i nigdy Cię nie zawodzi. To może być ktokolwiek — mama, bliski przyjaciel, Twój kot, zmarły bliski. Naprawdę, ktokolwiek. Możesz uważać, że nie masz w swoim życiu Stałej. Ale nie, masz; możesz ją nawet wymyślić. Wyobraź sobie wyższą siłę w swym umyśle — która koi Twoje serce, oferuje spokój. Jest kolorowa, pełna blasku i życia. Ucieleśniająca wszystko to, co cenisz najbardziej: empatię, współczucie, dobroć. Cudowny duch, który zawsze Cię obroni. I gotowe, masz swoją Stałą.

Teraz, kiedy masz już swoją Stałą (namacalną albo wyobrażoną), ja mam kilka pytań. Czy Twoja Stała sprawia, że czujesz się niepewnie? Lękliwie? Zazdrośnie? Czy żołądek podchodzi Ci do gardła, kiedy Stała do Ciebie mówi? Kiedy nie znajduje się w pobliżu, czy całymi dniami analizujesz jej zachowanie i bronisz się w hipotetycznej kłótni?

No jasne, że nie.

Dlaczego nie? Dlaczego jedna lekceważąca osoba potrafi sprawić, że zwątpisz w całe dobro w swoim życiu? Jaka jest różnica między Stałą a ludźmi, którzy sprawili, że poczułeś się jak śmieć?

Jeśli nie potrafisz jeszcze odpowiedzieć na te pytania, to wiedz, że nie jesteś jedyny. I to właśnie jest piękne. Nie musisz rozumieć, dlaczego nie lubisz przebywać w towarzystwie tej osoby. Masz swoją Stałą i to wszystko, co musisz na razie wiedzieć. Szacunek do samego siebie przyjdzie później.

Twoja Stała to osobisty sposób na przypominanie sobie, że nie oszalałeś, nawet jeśli czujesz się, jakby cały świat był przeciwko Tobie. Z czasem zaczniesz odfiltrowywać ludzi, którzy sprawiają, że czujesz się źle. Uświadomisz sobie, że nie musisz trwać przy negatywności, kiedy masz swoją Stałą, która wyzwala u Ciebie wszystko, co w Tobie najlepsze.

Kiedy poczujesz się pewniej z tą koncepcją, będziesz gotów zadać najważniejsze pytanie ze wszystkich: czy nie powinienem odczuwać tego samego komfortu wobec każdej osoby w moim życiu?

Oczywiście, że tak! Zacznijmy więc.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

zaczynij znów żyć i na nowo ciesz się życiem!

Każdemu może się zdarzyć, że nawiąże relacje z psychopatą. Psychopaci, socjopaci, osoby narcystyczne — to ludzie, którzy manipulują innymi i świadomie ich ranią, nie odczuwając przy tym śladu odpowiedzialności czy skruchy. Związek z kimś tak zaburzoną przypomina emocjonalny rollercoaster, mroczną podróż do własnych lęków, pełną wściekłości, samotności i goryczy. Niezależnie od tego, jak pięknie się rozpocznie, dalszy ciąg relacji z osobą toksycznym jest rozpaczliwie powtarzalny: po etapie idealizacji nieuchronnie nadchodzi faza dewaluacji i odrzucenia.

Toksycznego związku zwykle nie da się naprawić, ale można ofiarować sobie dar nowego początku i odzyskać siebie, swoje życie i szczęście. Nikt nie musi być pionkiem w grze psychopaty. Trzeba jednak podjąć dość trudną pracę, aby się uwolnić i wydobyć po toksycznym związku. I o tym właśnie jest ta książka. Zmierzenie się z pewnymi sprawami, kiedy człowiek czuje się zdeptany, pobity i przemieniony w pusztę skorupę, może się wydawać nierealne. Ale będzie też odświeżające i wzmacniające, a przede wszystkim doprowadzi do odbudowania poczucia siły, własnej wartości i do odzyskania szczęścia. Również o tym jest ta książka.

Z książki dowiesz się:

- Jak rozpoznać, że masz do czynienia z psychopatą
- Jakie są etapy odzyskiwania siebie po toksycznym związku
- Jak odzyskać szacunek do samego siebie i odkryć w sobie siłę
- Jak uniknąć kolejnego związku z psychopatą
- Gdzie szukać cennych materiałów uzupełniających i jak znaleźć pomoc

Jackson MacKenzie

jest współzałożycielem serwisu PsychopathFree.com, zraszającego społeczność oferującą pomoc osobom, które przetrwały toksyczny związek. Napisał kilka cenionych książek o tej tematyce. Na co dzień współpracuje z firmą techniczną w Nowej Anglii. Kocha koty, Boże Narodzenie, dalekie wędrówki i... jacuzzi.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

 sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-3786-2



9 788328 337862

cena 37,00 zł