

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: 978-83-283-9111-6

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, 2022 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 wydawca 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 wydawca 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

<https://sensus.pl/user/opinie/uwopsv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://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

sztuczna druga połówka

Prawdopodobnie najbardziej podstępne ze wszystkich draństw psychopaty: jego schemat i cykl relacji, w ramach którego z radością i systematycznie wyniszcza tożsamość niczego niespodziewającej się ofiary. Chłodny i wykalkulowany emocjonalny gwatt.

Spersonalizowane szkolenie

Psychopata dosłownie szkoli Cię do zostania idealnym partnerem. W ciągu zaledwie tygodni potrafi przejąć kontrolę nad całym Twoim życiem, z przyjemnością pochłaniając Twoje ciało i umysł. Ostatecznie masz zostać jego nowym źródłem nieskończonej adoracji — lecz najpierw musisz się zakochać. Wtedy Twoje serce będzie otwarte, gotowe przyjąć każdą sugestię. Na proces ten składają się trzy główne elementy: idealizacja, pośrednia perswazja oraz badanie gruntu.

Idealizacja

Etap idealizacji w związku z psychopatą będzie czymś, czego nigdy jeszcze nie doświadczyłeś. Zwali Cię z nóg, pochłonie Cię namiętna fantazja o kimś, kto zachwyca Cię pod każdym względem: emocjonalnym, duchowym i seksualnym. Psychopata będzie pierwszą osobą, o której pomyślisz, budząc się rano, wyczekując tej pierwszej, zabawnej i radosnej wiadomości w telefonie, którą zaczniesz dzień. Szybko zaczniesz planować wspólną przyszłość, zapominając

o nudnej codzienności. Ta przecież nie ma już znaczenia. Poznałeś kogoś, z kim chcesz spędzić resztę życia.

I kiedy Twoje serce szaleje, myśli psychopaty wyglądają zupełnie inaczej: „Świetnie, działa”.

Psychopata nigdy tak naprawdę nie odczuwa tego, co pokazuje na zewnątrz. Obserwuje Cię, odzwierciedla każdą Twoją emocję jak lustro i udaje, że sam dał się porwać miłości.

Ponieważ im bardziej dasz się ponieść, tym niżej upadniesz.

Idealizacja jest pierwszym krokiem w procesie spersonalizowanego szkolenia. Proces ten, znany również jako bombardowanie miłością, szybko sprawia, że opuszczasz gardę, otwierasz serce i uzależniasz się od przyjemności, jaką odczuwasz w towarzystwie psychopaty, co jest normalnym procesem biochemicznym zachodzącym w organizmie. Duża ilość pochlebstw i komplementów oddziałujących na Twoją próżność i życiowe obawy — rzeczy, których posiadania nie byłeś nawet świadom.

Psychopata będzie na okrągło oferował Ci komplementy i uwagę — przez telefon, Facebooka czy skrzynkę e-mail. W ciągu kilku tygodni będziecie mieli swoje wewnętrzne żarty, pieczołtliwe określenia i uroczę piosenki. Patrząc wstecz, zobaczysz, jak szalone było to wszystko. Ale kiedy trwasz w tej fazie, nie potrafisz nawet wyobrazić sobie życia bez nowego partnera.

W jaki sposób psychopata to robi?

Pomijając wiersze i prezenty, używa sporego zasobu technik manipulacyjnych, aby wyprać Ci mózg i zdobyć Cię dla siebie. W procesie idealizacji wykorzysta przede wszystkim sześć głównych elementów.

1. Mamy ze sobą tyle wspólnego

W ten sam sposób postrzegamy świat. Mamy to samo poczucie humoru. Oboje jesteśmy empatyczni, pomagamy przyjaciółom i rodzinie. Jesteśmy dla siebie stworzeni.

Psychopata regularnie podkreśla te kwestie, często posuwając się nawet do stwierdzenia: „Jesteśmy praktycznie tą samą osobą”. Na etapie przygotowania obserwuje i kopiuje. Kradnie cechy swoich ofiar i niemal wydaje się stawać „lepszą” wersją osobowości swojego celu — odzwierciedlając wszystkie pozytywne cechy, a pomijając negatywne. Ale to wszystko teatrzyk. Te wzmocnione, odzwierciedlone cechy to zaledwie zewnętrzny kamuflaż. Psychopata wcale nie odczuwa ani nie rozumie tego, co próbuje kopiować. Potrafi zaferować powierzchowną i pochlebiającą wersję osobowości swojej ofiary, ale nic poza tym. Kamuflaż ten pozbawiony jest głębi, współczucia i empatii, cech ludzkich. Jak wszystko, co psychopata potrafi zaferować, także jego skopiowana osobowość jest pusta.

Psychopata poświęca większość etapu idealizacji na słuchanie Ciebie i podekscytowane potwierdzenie, że sam czuje dokładnie to samo, co Ty. W końcu zaczynasz myśleć, że jest on jedyną spotkaną w Twoim życiu osobą, która będzie tak podobna do Ciebie. I masz rację. To dlatego, że praktycznie niemożliwe (i przerażające) jest spotkanie w normalny sposób osoby, która będzie identyczna jak Ty.

Normalni ludzie są zróżnicowani. To sprawia, że życie jest interesujące. Ale psychopaci mogą pominąć tę kwestię, ponieważ nie mają tożsamości. Nie mają poczucia własnego „ja”. Nie mają doświadczeń życiowych, które kształtują ich potrzeby, lęki i fantazje. Zamiast tego psychopata kradnie Twoją tożsamość. Niczym kameleon idealnie podrobi każdy aspekt Twojej osobowości.

2. Mamy te same marzenia i oczekiwania

Psychopata pochłonie Twoje terażniejsze życie, ale również Twoją przyszłość. Aby podnieść stawkę w związku, złoży długoterminowe obietnice. Ma to na celu zapewnienie Cię, że poważnie myśli o związku. W końcu kto by chciał tkwić w relacji, która nie ma przyszłości?

Psychopata robi krok dalej, szybko poruszając ważne tematy, takie jak małżeństwo i zamieszkanie ze sobą. W zdrowym związku takie decyzje podejmowane są dopiero po upływie lat. Ale przecież nie potrzebujesz lat, skoro już wiesz, że spędzisz z nowym partnerem resztę życia. Jeśli zawsze marzyłeś o rodzinie i dzieciach, nowy partner idealnie się do tego nadaje. Jeśli chcesz otworzyć własną firmę, masz już idealne wsparcie. Jeśli tkwisz w nieszczęśliwym małżeństwie, Twój psychopata będzie miał już plan, jak Cię z niego wydostać (na początku możesz nie widzieć faktu, że wszystkie te plany wymagają poświęceń od Ciebie, ale nie od niego).

3. Mamy te same obawy

Psychopata nigdy nie nazwie na głos Twoich czułych punktów, ale z łatwością je wywęszy. Następnie zacznie je odzwierciedlać i kopiować, aby wywołać w Tobie współczucie — tak abyś spróbował naprawić jego problemy z tą samą troską, z jaką chciałbyś, aby ktoś pomógł Tobie.

Jesteś osobą empatyczną, więc to dla Ciebie naturalne, by śpieszyć z pomocą osobom zranionym lub podatnym na zranienie. Ta potrzeba oferowania komuś wsparcia wzmacnia się dodatkowo wtedy, kiedy w obawach drugiej osoby dostrzegasz odzwierciedlenie własnych lęków. Widzisz, jak ktoś czuje się gorszy, i wierzysz, że wiesz, jak mu pomóc.

Psychopata wydaje się szczerze doceniać Twoje wysiłki. Porównuje Cię do swoich byłych, idealizując Cię ponad wszystkich innych. Chwali Twoją opiekuńczą naturę, co sprawia, że chcesz dla niego robić jeszcze więcej. Czujesz, że wszystkie Twoje wysiłki są doceniane i chcesz robić jeszcze więcej, aby udowodnić, że naprawdę Ci zależy. Rozpoznajesz jego obawy i postrzegasz go jako osobę szczerą, otwartą, podatną na zranienie, zachęcającą do pomocy —

jako kogoś, komu naprawdę chcesz pomóc. Ale psychopata postrzega ludzkie obawy w zupełnie inny sposób — jako narzędzie służące do manipulacji i kontroli.

4. Jesteś piękny

Psychopata ma obsesję na punkcie Twojego wyglądu. Nigdy nie spotkasz człowieka, który tak często komentowałby Twój ubiór, fryzurę, skórę, Twoje zdjęcia czy jakąkolwiek inną powierzchowną cechę, która wpadnie mu w oko danego dnia. Na początku uwagi te wydają się komplementami. Psychopata jest zachwycony Twoim pięknem — uważa, że nie jest godny bycia Twoim partnerem. Mówi, jak to przechadza się po parku i nie potrafi nigdzie znaleźć nikogo równie atrakcyjnego jak Ty (choć nie bardzo rozumiem, jak to ma się do komplementów).

Podobnie jak w przypadku obaw, zaczynasz odwzajemniać te pochlebstwa. Pragniesz, aby nowy partner czuł się równy Tobie — aby zrozumiał, jak atrakcyjny jest w Twoich oczach. I tego właśnie psychopata oczekuje. Zalewając Cię komplementami, wie, że wkrótce może oczekiwać odwzajemnienia. Niegodność nagle znika, a psychopata zaczyna swobodnie dzielić się z Tobą swoimi zdjęciami. Twój związek zmienia się w niekończący się łańcuch wzajemnych pochwał i adoracji.

Zaczynasz opierać swoje poczucie własnej godności na jego słowach, ponieważ są tak pozytywne. Wręcz czujesz, jak promieniesz. Twoje ciało przechodzi przemianę, w miarę jak Twoja pewność siebie wzmacnia się z każdym jego słowem. Poświęcasz coraz więcej i więcej czasu na polepszanie swojego wyglądu, aby Twój partner wciąż był zafascynowany.

5. Nigdy wcześniej czegoś takiego nie czułem

W tym momencie zaczyna się porównywanie. Psychopata bardzo Cię szanuje w porównaniu do swoich wcześniejszych partnerów. Tłumaczy — ze szczegółami — każdy najdrobniejszy powód, dla którego jesteś lepszy od jego byłych. Do tego nie pamięta, kiedy ostatni raz czuł się taki szczęśliwy.

Na okrągło słyszysz deklaracje takie jak: „Nie mogę uwierzyć, jakim szczęściarzem jestem”. Tego typu stwierdzenia oddziałują na Twoją wewnętrzną potrzebę uszczęśliwiania innych. Mają na celu przekonanie Cię, że dostarczasz partnerowi tego specjalnego rodzaju radości, czegoś, czego nie otrzyma od nikogo innego. Staje się to dla Ciebie powodem do dumy — ta świadomość, że jesteś jedyny, pomimo całego grona pozostałych adoratorów.

Psychopata będzie określał Cię jako „ideal” czy osobę „bez skazy”, co później staje się przytłaczającym źródłem dysonansu poznawczego, kiedy te pozytywne słowa niechybnie zmieniają się w „szaleńca” i „zazdroźnika”. Kiedy przepracowujesz te wspomnienia, pamiętaj, że komplementy psychopaty zawsze były puste i miały na celu manipulowanie Tobą. Psychopaci stosują tę taktykę wobec każdego. Dla każdego celu faza idealizacji będzie odmienna. Ale jedna rzecz pozostaje taka sama w każdym związku: psychopata naprawdę „nigdy czegoś takiego nie czuł” w swoim życiu. Tak naprawdę bowiem nie odczuwa miłości ani szczęścia tak, jak to deklaruje. Oscyluje pomiędzy zadowoleniem, zazdrością i znudzeniem. To wszystko.

6. Jesteś moją pokrewną duszą

Psychopata uwielbia koncepcję pokrewieństwa dusz, sugeruje ona bowiem coś więcej w miłości, na przykład istnienie jakiejś siły wyższej czy przeznaczenia. Sprawia, że psychopata pochłania całą

Twoją istotę — umysł i ciało. Tworzy psychiczną więź istniejącą długo po rozpadnięciu się związku.

Być może w każdym z nas istnieje ta mała cząstka, tęskniąca za pokrewną duszą — ideałem, który dopełni nasze życie, kimś, z kim możemy podzielić się wszystkim, kochankiem i najlepszym przyjaciелеm.

Nie ma w tym nic złego — trzeba to bardzo mocno podkreślić. Psychopata będzie manipulował Twoimi marzeniami i fantazjami, ale to nie sprawi, że tracą one na znaczeniu czy że stają się słabością.

Kiedy psychopata porzuca swoje ofiary, wiele z nich odrzuca wszystko ze swojego wcześniejszego życia, podnosząc permanentną gardę, aby chronić się przed dalszymi nadużyciami. Proszę, nie rób tego.

Jeśli wierzysz w pokrewieństwo dusz, znajdziesz je. Spotkasz kobietę lub mężczyznę przepełnionych współczuciem i dobrocią. Nie będziesz kwestionować ich intencji. Wasza miłość rozkwitnie sama z siebie, bez konieczności wykorzystywania sztucznych zabiegów. Ale psychopata nie był Twoją pokrewną duszą i nigdy nią nie będzie. Aby bowiem być pokrewną duszą, trzeba — co oczywiste — mieć duszę.

Po zapoznaniu się z powyższą listą możesz być na siebie zły za wpadnięcie w tę pułapkę. „Jak mogłem być taki głupi?”. Ale proszę Cię, nie dręcz się. Nie stałeś się celem, bo byłeś głupi. Wręcz przeciwnie — zostałeś obrany za cel z uwagi na swoje dobre cechy. Idealny cel dla psychopaty to osoba idealistyczna, wyrozumiała, hojna i romantyczna. Większość celów bardzo ostrożnie dobiera partnerów, często odczuwając samotność i frustrację w związku z opcjami randkowymi. Kiedy więc psychopata pojawia się w Twoim życiu, odzwierciedlając wszystkie Twoje fantazje, inwestujesz w związek całą duszę i całe serce. Inwestujesz wszystko, co się da — emocjonalnie, duchowo i fizycznie. Szybko otwierasz się na psychopatę i czujesz się z tym dobrze, ponieważ nowy partner sztucznie

kształtuje u Ciebie przekonanie, że jesteś tym „jedynym”. To zaś tworzy natychmiastową więź opartą na zaufaniu i podobieństwie.

Lecz kiedy psychopata zacznie etap dewaluacji, będziesz próbował wziąć na siebie całą winę w związku, aby przywrócić idealne wspomnienia o osobie, którą kiedyś uważałeś za pokrewną duszę. To dlatego świadomość istnienia zjawiska psychopatii jest taka ważna. Nie mając wszystkich elementów układanki, łatwo jest założyć, że Twoja „pokrewna dusza” w pewnym momencie była realna i dzięki miłości i trosce może jeszcze wrócić. Ale kiedy już zrozumiesz naturę psychopatii, uświadomisz sobie, że ta pokrewna dusza nigdy nie istniała. Była tylko lustrem, kopią tego, czego oczekiwałeś u drugiej połówki. Kiedy psychopata zostaje pozbawiony elementu zaskoczenia, liczba jego potencjalnych ofiar znacznie się kurczy.

Pośrednia perswazja

Kiedy zostaniesz już wyidealizowany, psychopata jest gotowy do warunkowania Twojego zachowania. Używając pośredniej perswazji, potrafi przekazywać subtelne sugestie, które ostatecznie zostaną zaakceptowane przez jego ofiary. Z łatwością utrzymuje wokół siebie iluzoryczną aurę niewinności, ponieważ większość ludzi nie wie, że „mógłby sprawić, że tak się właśnie czuję”.

Jedną z metod stosowanych przez psychopatę jest sposób, w jaki prawi komplementy. Będzie obrażał swoich byłych partnerów, co wydaje się schlebianiem nowemu partnerowi, ale tak naprawdę psychopata manipuluje swoim celem. Przykładowo, mówiąc: „Moja była zawsze tak robiła, ale Ty tak nie robisz”, tak naprawdę *dyktuje* Ci, jak masz się zachowywać. To nie jest komplement — to ostrzeżenie, że jeśli powtórzysz któreś z błędnych zachowań poprzedników, to również zostaniesz odrzucony. Bardzo możliwe, że byli psychopaty w ogóle nie popełniali tych błędów, a psychopata je

wymyśla, aby w pośredni sposób poinstruować Cię, że oczekuje od Ciebie konkretnego zachowania. Oto kilka najczęściej spotykanych przykładów:

- „Mój były i ja zawsze się kłóciliśmy, ale Ty i ja się nie sprzeczmamy”.
- „Moja była zawsze chciała rozmawiać przez telefon. Ty na szczęście tego nie wymagasz”.
- „Mój były zawsze mnie męczył o znalezienie pracy. Ale Ty jesteś bardziej wyrozumiały”.

Pozwól, że powtórzę: to nie są komplementy. To oczekiwania. Psychopata spisał sobie listę cech i emocji, które go drażnią, a teraz zasiewa w Twoim umyśle pewne idee: nie rób tych rzeczy, bo inaczej...

Od tego momentu kiedy będziecie się kłócić, będziesz próbował skończyć kłótnię tak szybko i delikatnie, jak to możliwe, żeby nie być taki, jak jego byli. Kiedy on nie będzie się odzywał przez trzy dni, to nie zadzwonisz, żeby nie być taki, jak jego byli. Kiedy Twój psychopata siedzi na tyłku przez pół roku bez pracy, nic nie powiesz, bo przecież nie chcesz być taki, jak jego byli.

Jakiegokolwiek odchylenie od jego planu sprawi, że psychopata potraktuje Cię milczeniem albo ostrym komentarzem na temat zmiany w Twoim zachowaniu — drobne przypomnienie, że idealizacja może skończyć się w każdej chwili.

Dlatego właśnie większość osób odczuwa taką złość, kiedy toksyczny związek dobiegł końca. Odrzucałeś swoją własną intuicję i potrzeby, aby pozostać „miłym”. Myślałeś, że traktujesz partnera w jakiś specjalny sposób, w jaki nikt inny by go nie traktował. A wtedy nagle psychopata uciekł do tych samych ludzi, których wcześniej przy Tobie krytykował. W tym samym czasie tłumiliłeś w sobie potrzebę wykrzyczenia mu, żeby znalazł pracę, dzwonił częściej albo po prostu był lepszym partnerem. Wszystko to odrzuciłeś,

ponieważ myślałeś, że jedynym sposobem na zostanie razem jest bycie miłym.

Pamiętaj, że normalni, empatyczni ludzie nie dokonują porównań osób, które kochają. I z pewnością nie prowadzą publicznego rankingu swoich partnerów. Kiedy kochasz prawdziwie, nie musisz przekonywać samego siebie oraz innych, że Twój aktualny związek jest lepszy od wszystkich wcześniejszych. A kiedy miłość zgaśnie, nie musisz przekonywać siebie czy innych, że związek ten był gorszy od poprzednich.

Ale to właśnie robią psychopaci. Za każdym razem. Ponieważ to taktyczna zagrywka, sposób wpływania na Twoje zachowanie.

Brak wsparcia

Psychopata oferuje Ci płytkie komplementy i pochlebstwa tylko po to, aby zdobyć Twoje zaufanie. Kiedy naprawdę potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, najpewniej zaoferuje Ci tylko pustą odpowiedź albo po prostu Cię zignoruje. Z czasem warunkuje Cię to do niezawracania mu głowy swoimi uczuciami, nawet wtedy, kiedy naprawdę potrzebujesz partnera, zwłaszcza w chwilach bolesnej straty czy choroby. Zaczyniesz zauważać, że nigdy nie wolno Ci wyrażać niczego innego, jak tylko pochlebstwa wobec toksycznego partnera. A nawet wtedy ten szybko się znudzi i poszuka sobie nowego celu. Nie potrafiąc wyrazić empatycznej reakcji na ból czy cierpienie, psychopata nie umie okazać współczucia w trudnych chwilach. Dlatego właśnie jego „wsparcie” zawsze wydaje się puste i co najwyżej wymuszone.

„Szaleni” eks

Psychopata dużo mówi o swoich byłych — więcej, niż jakikolwiek zdrowy człowiek powinien rozmawiać z nowym partnerem. Najpierw sprawia, że czujesz się tym jedynym, a potem szybko

przechodzi do wywoływania u Ciebie litości, dzieląc się opowieściami o swoich okropnych byłych partnerach, tak bardzo zazdrośnych o Wasz nowy, namiętny związek. Ponieważ historie te są całkowicie zmyślane, zmieniają się w mgnieniu oka według potrzeb. Jednego dnia była jest psychiczna, drugiego jest najlepszą przyjaciółką, a potem szaloną histeryczką. I zanim aktualna ofiara się obejrzy, również stanie się „szaloną” wymówką, pomocą w złapaniu w pułapkę nowej osoby.

Ale co te wszystkie etykiety oznaczają? Czemu służą?

„Moja była jest psychiczna (dwubiegunowa)”

Przezywanie kogoś „dwubiegunowym” jest niczym określanie kogoś „cukrzykiem”. Choroba dwubiegunowa to wyniszczające schorzenie o określonych symptomach i jest czymś więcej niż tylko „wahaniem nastrojów, za którymi, jak się składa, nie przepadam”. Nazywana również psychozą maniakalno-depresyjną, choroba dwubiegunowa cechuje się odbiegającymi od normy wahaniem nastroju oraz nawracającymi epizodami manii i depresji. Choć choroba ta jest prawdziwa, to jakie jest prawdopodobieństwo, że partnerzy psychopaty faktycznie cierpieli na to schorzenie? Bardziej prawdopodobne, że określenie to jest po prostu wyzwiskiem, które psychopata wykorzystuje, aby wzbudzić Twoją litość. Nie powinno więc dziwić, że kiedy Wasz związek dobiegnie końca, Ty również staniesz się dwubiegunowy.

Kiedy nagle stajesz się „chory psychicznie” po związku z kimś, a nie byłeś chory przed nim, to powinieneś poważnie się zastanowić, zanim zaakceptujesz tę diagnozę — zwłaszcza jeśli stawia ją Twój były.

W całej tej „dwubiegunowości” chodzi o to, że to idealna etykieta, którą psychopata może przykleić swojej idealnej ofierze. Jeśli zwykle jesteś radosny i optymistyczny, cechy te stają się Twoją „manią”. Twoje prawidłowe, ludzkie reakcje na nadużycia ze strony partnera stają się zaś „depresją”. Na etapie idealizacji, kiedy psychopata

oczarowywał Cię i odzwierciedlał całą Twoją osobowość, byłeś chodzącym słończkiem. Życie było cudowne. Ale potem zaczyna Cię krytykować, zdradzać, a Ty stajesz się smutny i płacziwy. Traktuje Cię milczeniem, rzucając Ci w twarz nowymi i starymi kochankami. Czy Cię to martwi? Świetnie, gotowe — jesteś dwubiegunowy!

Przeraża mnie liczba ofiar, które postawiły sobie fałszywą diagnozę na podstawie tych zmiennych emocji, które zostały celowo u nich wywołane przez kogoś innego. Większość tych osób odkrywa, że potrzeba około roku lub dwóch lat do ustabilizowania nastroju i emocji. Póki to nie nastąpi, proszę, staraj się nie diagnozować u siebie chorób psychicznych.

Uwaga: miliony dorosłych osób naprawdę cierpią na zaburzenie dwubiegunowe. Jeśli rzeczywiście martwisz się, że coś jest nie tak, udaj się do specjalisty psychiatry, nie odwołuj się zaś do opinii byłego, którego poglądy zainspirowały Cię do przeczytania tej książki.

„Moja była to szalona histeryczka”

I z pewnością nie ma się co głowić nad tym, co takiego doprowadziło ją do tego stanu, prawda?

Ale na poważnie, pomyślmy. Takie określenie sugeruje jedną z dwóch rzeczy:

1. Jego była zawsze była szaloną histeryczką i z jakiegoś powodu zdecydował się z nią umawiać. Trochę niezdrowe, nie?
2. Coś stało się w czasie trwania związku, co doprowadziło ją do tego stanu. Cóż takiego mogło się stać? Czy po prostu pewnego dnia się załamała, tak po prostu, bez powodu? A może miało to coś wspólnego z ciągłą triangulacją, kłamstwami, manipulacją i krytyką? Jeśli ktoś mówi Ci, że jego była jest „szalona”, powinieneś zrobić krok do tyłu i *naprawdę* sobie to przemyśleć.

Takie opisywanie drugiej osoby ma jeszcze jedno zadanie: informuje Cię, co Twój psychopata uważa za „dopuszczalne” zachowanie. „Szalony” czy „histeryczny” to słowa unieważnienia, umniejszenia i odrzucenia. Mają sugerować, że reakcje danej osoby były stanowczo wyolbrzymione. Będziesz uważał, żeby tak się nie zachowywać. Strategia ta zachęca Cię, abyś w ogóle nie reagował i przestał dbać o swoje interesy. Zaczynasz kwestionować swoje zdrowie psychiczne, a dzięki temu psychopata może uniknąć rozpoznania własnego toksycznego zachowania.

„Mój eks jest urażony”

Ale że co? Serio, co to w ogóle znaczy? To tak, jakby uderzyć kogoś w twarz, a potem stwierdzić: „Aleś Ty urażony”. No pewnie, osoba ta jest urażona, bo właśnie ją uderzyłeś. Czy stwierdzenie, że „jesteś urażony”, w jakiś sposób sprawia, że to urażenie jest nie na miejscu?

Po raz kolejny chodzi o umniejszenie i odrzucenie. Po toksycznym zachowaniu, kłamstwach i gierkach psychopata oczekuje, że jego ofiara po prostu się zamknie i będzie się przed nim płaszczyć. I tyle. Dowolne oznaki złości czy niedowierzania utożsamiane są z obrażeniem się. Następnie psychopata zwierzy się swojemu nowemu partnerowi, że jego były jest dziecinny i ma pretensje, ale już nie wspomni o tym, co doprowadziło byłego partnera do tego zachowania.

„Moja była jest zazdrosna o nas i wciąż mnie kocha”

Po pierwsze, jacy ludzie w ogóle o czymś takim wspominają? To bardzo niemiłe, a nawet jeśli to prawda, to tego typu zachowania powinno się unikać w każdym związku.

Drażąc głębiej, powinniśmy przeanalizować, *dłaczego* ta osoba jest zazdrosna i wciąż zakochana. Psychopata zazwyczaj chwali się

swoją nową ofiarą całemu światu w kilka dni po zakończeniu wcześniejszego związku. Wiesz, do czego to prowadzi? No jasne, że do zazdrości.

Psychopata kształtuje sztuczną, toksyczną i zdesperowaną miłość. A tego typu wyidealizowana i zdevaluowana namiętność jest długotrwała i obsesyjna. Psychopata szkoli drugą osobę, by ta nieprzerwanie o nim myślała, a potem w ciągu sekundy wszystko niszczy. Jest wiecznie znudzony i niezdolny do formowania ludzkich więzi, dlatego taka zmiana jest dla niego łatwa. Ale dla normalnego, zdrowego człowieka to zmiana bardzo destruktywna. Wysyłasz zdesperowane wiadomości, próbując wszystko naprawić, nieświadomy tego, że psychopata wykorzystuje je jako „dowód” Twojej niepoczytalności, aby zyskać sobie sympatię u nowej ofiary. Tobie zostają złamane serce, paraliżujący lęk i przekonanie, że musisz się bronić. Czujesz się gorszy, a w głowie krążą Ci miliony pytań bez odpowiedzi. Dlatego właśnie pozbieranie się po spotkaniu z psychopatą zajmuje tyle czasu.

Opowieści o zazdrości ze strony byłego partnera mają również sprawić, że nowa ofiara poczuje się wyjątkowa — jakby została wybrana spośród wielu adoratorów psychopaty. Ten z radością przedstawi wizję kolejki byłych, aby stworzyć iluzję swojej ciągłej popularności.

„Ale moja eks naprawdę *była* okropna!”

Wszyscy mamy straszne opowieści o swoich byłych. To całkowicie normalne. Normalnym jednak nie jest, kiedy imię byłego partnera pojawia się w nowym związku tak często, że zaczniesz mieć wrażenie, jakby eks stał się nagle częścią Twojej relacji. Zdarza się również, że psychopata po odrzuceniu byłego partnera spotyka się z nim regularnie. Ufaj swojej intuicji i pamiętaj, że osoby toksyczne zawsze wykorzystują byłych partnerów w roli narzędzia manipulacji oraz perswazji.

Wszystko sprowadza się do tego: ktokolwiek mówiący o swoich byłych regularnie i negatywnie jest — w najlepszym wypadku — niegotowy na romantyczną relację. W najgorszym wypadku zaś osoba ta manipuluje każdą Twoją myślą, nastawiając Cię przeciwko osobom, których nigdy nie spotkałeś. I możesz być pewien, że psychopata wkrótce będzie negatywnie mówił o Tobie, dokładnie w ten sam sposób, wszystkim swoim pionkom w tej niekończącej się grze w toksyczne szachy.

Badanie gruntu

Kiedy jesteś już odpowiednio zaprogramowany, psychopata zacznie eksperymentować z nowo zyskaną kontrolą, aby zobaczyć, na jak dużo może sobie wobec Ciebie pozwolić. Użyteczna ofiara nie będzie reagować i nie będzie się bronić, jeśli sytuacja tego wymaga. Jeśli etap idealizacji poszedł po myśli psychopaty, powinieneś być bardziej zainteresowany podtrzymaniem namiętności niż postawieniem się napastnikowi.

Na tym etapie zaczniesz dostrzegać drobne przebłyski mroczniejszej strony swojego nowego partnera. W łóżku może Cię nazywać „zdzirą”, żeby ocenić Twoją reakcję. Ofiara w związku małżeńskim może od czasu do czasu wysłuchiwać uwag o naiwności swojego współmałżonka. Psychopata zacznie powoli badać grunt w kontekście Twojej inteligencji, umiejętności i marzeń.

To wszystko testy i niestety, jeśli czytasz tę książkę, to znaczy, że je zdałeś. Jeśli Twoja reakcja na nie była negatywna, psychopata zapewni Cię, że tylko żartował. Gdy on bada grunt, Ty czujesz się coraz bardziej przewrażliwiony. Zawsze uważałeś siebie za osobę niefrasobliwą, ale teraz zaczynasz w sobie wątpić. Przestajesz mówić o swoich obawach, optymistycznie mając nadzieję, że rzeczy pozostaną idealne.

Psychopata używa swoich subtelnych zagrywek w połączeniu z komplementami, upewniając się, że uzależniające biochemiczne reakcje w Twoim organizmie dalej będą działać, nawet wtedy, kiedy będziesz odczuwał smutek. Zagrywka ta stopniowo szkoli Twój umysł do ignorowania intuicji na rzecz haju, który odczuwasz w towarzystwie psychopaty.

Patrząc wstecz na początkowe etapy związku, zapewne przypomnisz sobie te drobne sygnały ostrzegawcze, które próbowałeś ignorować — kwestie, które nie pasowały do tego teatryku „dobrej osóbkki”. Może za dużo narzekał na zazdrość swojej byłej. A może „zapomniał” zadzwonić, choć obiecał, że to zrobi, kontaktując się z Tobą kilka godzin po terminie. Zapewne przestał płacić na randkach, pozwalając Ci regulować rachunki. A co robi ofiara? Zamiata to pod dywan. Szybko wybaczasz i brniesz do przodu, ponieważ jesteś zdeterminowany do zmienienia samego siebie. Do stania się partnerem, który będzie uszczęśliwiał i przyjmie wszystko, bez względu na koszt.

To w tym momencie etap przygotowania jest zakończony.

Erozja tożsamości

Psychopata odziera Cię z godności, odbierając Ci wszystko to, co wcześniej rzekomo odczuwał i robił na etapie idealizacji. Kpi z Twoich marzeń, delikatnie sugerując, że może jednak nie jesteś tym jedynym. Ale mimo to trzyma Cię przy sobie dla własnych korzyści. Po uzależnieniu Cię od siebie, po wyszkoleniu Twojej uległości psychopata wykorzystuje nową władzę nad Tobą, aby kształtować pożądanie i desperację. W wirze przytłaczających emocji Twoje fantazje powoli zmieniają się w niepojęty koszmar.

Niszczenie granic

Osoby toksyczne warunkują swoje ofiary, aby te odczuwały wstyd, niegodność i niepewność emocjonalną. Dzieje się tak dlatego, że psychopaci są tchórzami, niezdolnymi do tworzenia zdrowych związków z mocną osobą, o silnym poczuciu własnej wartości. Bardzo często psychopata obiera za cel osobę, która odniosła sukces życiowy i jest idealistyczna, ponieważ ma ona więcej do stracenia. Lecz psychopata nie może kontrolować kogoś o takich cechach, dlatego

stopniowo wyniszcza jego godność poprzez umniejszanie zasług, droczenie się czy kształtowanie poczucia zazdrości. Cel może być perfekcjonistą, dążącym do spełniania wygórowanych oczekiwań psychopaty. Efektem jest dziwna relacja, w której osoba toksyczna jest idealizowana, pomimo swojego lenistwa, kłamstw i niewierności, a ofiara jest dewaluowana, mimo że dokłada wszelkich starań, aby związek się udał.

Psychopata jest niczym papier ścierny, powoli zdzierający Twoje poczucie własnej godności poprzez bezduszny cykl „dobroci i przemocy”. Powoli Twoje standardy zaczną się obniżać, aż upadną tak nisko, że będziesz wdzięczny za nawet najmarniejsze traktowanie. Niczym żaba w gotującej się wodzie, nie uświadomisz sobie, co się dzieje, dopóki nie będzie już za późno. Twoi przyjaciele i rodzina będą się zastanawiać, gdzie podział się ten niegdyś silny i energiczny człowiek. Będziesz szaleńczo szukał wymówek dla zachowania swojego partnera, niezdolny do zaakceptowania bolesnej prawdy o związku: coś się w nim zmieniło.

Godzinami czekasz przy telefonie na poranną wiadomość czy obiecaną rozmowę. Odwołujesz swoje plany na dany dzień, aby mieć pewność, że będziesz miał czas dla partnera. Zaczynasz częściej inicjować kontakt, odrzucając dręczące przeczucie, że partner nie chce z Tobą rozmawiać — że po prostu jest z Tobą na siłę. Zaczynasz zapełniać jego profil na Facebooku komplementami i żarcikami, próbując odnowić ten idealny pierwotny związek. Ale jego reakcje teraz wydają się co najwyżej puste.

Wymyślasz romantyczne historyjki i uwydatniasz ich pozytywne aspekty przed każdym, kto jest gotów słuchać. Przekonując innych, że Twój partner jest cudowną osobą, możesz dalej żyć w swoim osobistym kłamstwie. W najtrudniejszych chwilach związku Twoja rodzina i przyjaciele wciąż będą go znać jako „idealnego” partnera, którego opisałeś. Po skończeniu związku trudno będzie wytłumaczyć, co tak naprawdę się stało. Twoje opowieści będą wydawać

się nie na miejscu, a przyjaciele będą się zastanawiać, dlaczego nie powiedziałeś prawdy wcześniej. Nie będą potrafili zrozumieć, jak mogłeś w ogóle nie wiedzieć, że jesteś w toksycznym związku.

Kiedy walczysz z tymi wszystkimi nieoczekiwanymi niepokojami, psychopata jest w stanie pchnąć Cię jeszcze dalej. Jesteś teraz podatny na zranienie, ponieważ jesteś gotów znieść praktycznie wszystko — póki tylko on zwraca na Ciebie uwagę.

Opinia psychopaty o Twoim wyglądzie staje się znacznie bardziej krytyczna niż kiedyś. Nagle zaczyna dostrzegać każdy najdrobniejszy szczegół Twojego ciała, swobodnie krytykując Twoje rzekome niedobory. Możesz nawet zacząć cierpieć na zaburzenia żywieniowe, przestając dbać o swoje zdrowie, byleby tylko on był Tobą zainteresowany. Psychopatów fascynuje kwestia wyglądu fizycznego, a raczej wizji idealnego ciała, dlatego nagradzają niezdrowe nawyki okazjonalnymi komplementami, aby zachęcić Cię do dalszego dążenia do perfekcji. Ponieważ Twoje poczucie własnej wartości zainwestowane jest całkowicie w oscylującą opinię psychopaty, jego nastroje stają się zmienne i chaotyczne.

Psychopata zacznie Cię też poniżać na oczach Twoich przyjaciół — nie będzie się już ograniczał do krytykowania Cię za zamkniętymi drzwiami. Ale każda krytyka będzie skrywana pod rzekomym humorystycznym droczeniem się. Poczujesz się zraniony, widząc, że inni ludzie zdają się brać stronę Twojego partnera, że śmieją się, choć sprawiają Ci ból. Psychopaty nie obchodzi, jeśli przegnie z żartem, i zignoruje wszelkie pretensje i uwagi, które możesz mieć, stwierdzając, że jesteś przewrażliwiony. Zaczynasz to akceptować, wczuwając się w rolę szalonego, głupiego partnera, którego jedynym zadaniem jest zadowalanie swojego kochanka. Z czasem zaczniesz w pełni wierzyć w swoją rolę.

Przez cały ten okres psychopata będzie od czasu do czasu podrzucił przebłyski etapu idealizacji. Kiedy naprawdę przesadzi i będziesz gotów krzyknąć, szybko obrzuci Cię obietnicami nieskończonej

miłości i przywiązania. Choć nigdy nie weźmie odpowiedzialności za swoje zachowanie, to jego powierzchowne słowa, mające odwracać uwagę, wystarczą, by przekonać Cię, że wciąż jest tą osobą, w której się zakochałeś. Nic więcej nie ma znaczenia.

Sztucznie kształtowane emocje

W czasie związku z psychopatą zapewne będziesz odczuwał wiele różnych emocji, których nigdy wcześniej nie zaznałeś: wyjątkowo silną zazdrość, wściekłość, niepokój, paranoję. Po każdym wybuchu powtarzasz sobie: „Gdybym tylko nie zachowywał się w ten sposób, może ona byłaby ze mną szczęśliwsza”.

Przemyśl to jeszcze raz.

To nie były Twoje emocje. Powtarzam: to nie były Twoje emocje. Zostały ostrożnie i dokładnie ukształtowane przez psychopatę, abyś zaczął kwestionować swoją dobrą naturę. Ofiary przemocy emocjonalnej bardzo często skore są do przekonania, że potrafią zrozumieć, wybaczyć i wziąć na siebie wszystkie problemy w związku. Wpadają w pułapkę bez wyjścia, ciągle próbując racjonalizować całkowicie irracjonalne zachowanie partnera.

Przykładowo, pewnie nie myślałeś o sobie jak o osobie zazdrosnej, póki nie poznałeś psychopaty. Może nawet byłeś dumny ze swojej otwartości i swobodnych poglądów. Psychopata rozpoznaje te cechy i stara się je wykorzystać. Na etapie przygotowania wciąga Cię pochlebstwami dotyczącymi tych cech — wręcz nie może uwierzyć w to, jaki jesteś idealny. Nigdy ze sobą nie walczyście. Nigdy nie ma między Wami scen. Tak łatwo z Tobą być, w porównaniu z tymi złymi, świrniętymi eks.

Ale poza sceną coś się dzieje. Psychopata łatwo się nudzi, a idealizacja jest zabawna dopóty, dopóki nie dasz się złapać. Kiedy wpadniesz już w pułapkę, Twoje silne cechy stają się czułymi punktami,

Seryjny prowokator

Seryjni prowokatorzy są ekspertami w wyszukiwaniu wyrozumiałych, potrafiących się dostosować osób. Wykorzystują te cechy, ciągle prowokując swoje cele skrytymi ciosami, umniejszaniem, zakamuflowanym humorem i traktowaniem z góry. Cel będzie starał się uniknąć konfliktu, pozostając miłym, decydując się na wybaczenie i wytłumaczenie zachowania partnera, aby tylko zachować spokój w związku. Ale seryjny prowokator wciąż będzie dręczył cel, póki ten ostatni w końcu nie pęknie. Kiedy to nastąpi, prowokator usiądzie, upozoruje zdziwienie i w zdumieniu będzie komentował, jaka to pasywna agresja, złość i zmienność cechują jego ofiarę. Cel natychmiast poczuje się źle, przeprosi i weźmie na siebie winę. Po prostu będzie odczuwał wstyd za swoją ludzką reakcję i utratę cierpliwości oraz za zachowanie w stylu prowokatora. Różnica między ofiarą i prowokatorem jest jednak taka, że ofiara odczuwa skruchę, a prowokator nie. Od celu oczekuje się zachowania spokoju, bez względu na wszystko, ale prowokator ma prawo do robienia wszystkiego, co tylko mu się podoba.

które psychopata wykorzysta przeciwko Tobie. Zaczyna wprowadzać do związku tyle dramatyzmu, ile tylko zdoła, rzucając Cię w niemożliwe sytuacje i oceniając Twoje reakcje.

Większość ludzi zgodzi się z twierdzeniem, że zazdrość w związku jest toksyczna. Ale jest wielka różnica między zazdrością prawdziwą a sztucznie wykreowaną przez psychopatę.

Popatrz przykładowo na te dwie (wyolbrzymione) rozmowy:

SYTUACJA 1.

CHŁOPAK: Hej, moja znajoma ze szkoły średniej przyjeżdża do miasta. Może chciałabyś ją poznać?

DZIEWCZYNA: Nie! Dlaczego w ogóle masz koleżanki? Przecież masz mnie.

W tym przypadku dziewczyna faktycznie ma problemy z zazdrością, które powinna rozwiązać. Zakładając, że partner nie nadużył jej zaufania w przeszłości, taka zazdrość jest niezdrowa.

SYTUACJA 2.

CHŁOPAK: Moja była przyjeżdża do miasta. Wiesz, ta szalona i toksyczna, która wciąż za mną szaleje.

DZIEWCZYNA: Oj, przykro mi to słyszeć!

CHŁOPAK: Pewnie się spotkamy później na piwie. Zawsze do mnie uderza, gdy sobie popije.

DZIEWCZYNA: Nie rozumiem. Czy możemy o tym porozmawiać na osobności?

CHŁOPAK: Masz z tym jakiś problem?

DZIEWCZYNA: Nie, skądże! Po prostu się trochę zdziwiłam, bo mówiłeś, że strasznie cię męczyła. Ale mam nadzieję, że wszystko będzie dobrze! To fajnie, kiedy można pozostać przyjaciółmi ze swoją eks.

CHŁOPAK: Eh, czasami jesteś taka zazdrosna.

DZIEWCZYNA: Przepraszam, staram się nie być. Po prostu się trochę pogubiłam.

CHŁOPAK: Twoja zazdrość niszczy nasz związek, w ogóle jest niepotrzebna.

DZIEWCZYNA: Przepraszam! Nie musimy o tym rozmawiać, naprawdę nie chciałam, żeby tak wyszło.

CHŁOPAK: W porządku, wybaczam ci. Ale będziemy musieli popracować nad tą zazdrością.

W tym przypadku psychopata zrobił trzy rzeczy:

1. Postawił swoją partnerkę w niemożliwej sytuacji, która u każdego wywołałaby zazdrość, zwłaszcza po podkreśleniu, że jego była wciąż za nim szaleje.
2. Oskarżył partnerkę o zazdrość, nawet kiedy ta chciała zachować się odpowiedzialnie.

3. Zagrał „dobrego glinę”, oferując przebaczenie problemu, który sam stworzył. Sprowadza go to do preferowanej roli w relacji mistrza i ucznia.

Im dłużej trwa taka toksyczna sytuacja, tym więcej partnerka będzie się zastanawiać, czy faktycznie nie ma problemu z zazdrością.

Problem nie ogranicza się do zazdrości. Być może zaczęłaś odczuwać niezaspokojoną potrzebę bliskości w związku z psychopatą. To również zostało sztucznie ukształtowane. Kto był odpowiedzialny za inicjowanie tych ciągłych rozmów i oferowanie swojej uwagi? Psychopata. Kiedy już się znudzi, zacznie Cię atakować, kiedy to Ty będziesz próbował kontynuować praktyki, które on sam zainicjował.

Ponownie większość osób zgodzi się, że dążenie do bliskości na siłę jest czymś toksycznym w związku.

SYTUACJA 1.

DZIEWCZYNA: Nie mogę wpaść dziś wieczorem, bo jestem umówiona na obiad z babcią, przepraszam!

CHŁOPAK: O rany, nie widziałem Cię od trzech godzin. To zaczyna być śmieszne. Lepiej, żebyś do mnie pisała przez całą wizytę.

W tym przypadku chłopak naprawdę ma problemy, które trzeba rozwiązać. Zakładając, że jego partnerka nie skrzywdziła go w przeszłości, jego zachowanie jest nieodpowiednie.

SYTUACJA 2.

CHŁOPAK: Cześć, nie odzywałaś się od trzech dni. Chcę się tylko upewnić, że wszystko w porządku.

DZIEWCZYNA: Boże, wiesz, że mam jeszcze swoje życie poza tobą.

CHŁOPAK: Wiem, po prostu nie byłem pewien, co się dzieje.

Przyzwyczailem się, że odzywasz się każdego ranka.

DZIEWCZYNA: Jesteś taki niezaspokojony. Mam ważne rzeczy do zrobienia i nie mogę tak sobie wszystkiego rzucić, żeby do ciebie napisać.

CHŁOPAK: Przepraszam, nie chciałem, żeby tak to zabrzmiało. To pierwsza wiadomość, którą ci wysłałem w ciągu trzech dni.

DZIEWCZYNA: Nie mogę tego znieść. Nigdy w życiu nie spotkałam kogoś tak natarczywego.

CHŁOPAK: Przepraszam, naprawdę! Nie będę ci już zawracał głowy.

DZIEWCZYNA: OK, wybaczam ci. Ale musimy popracować nad twoim problemem.

Znowu mamy do czynienia z trzema rzeczami.

1. Toksyczna partnerka postawiła chłopaka w niemożliwej sytuacji, która u każdego wywołałaby podobną reakcję, zwłaszcza po etapie idealizacji.
2. Oskarżyła go o natarczywość i niezaspokojenie, choć partner starał się zachować odpowiedzialnie.
3. Odegrała rolę „dobrego gliny”, przebacząc coś, do czego sama doprowadziła. Stawia ją to w preferowanej roli w relacji mistrza i ucznia.

Im dłużej trwa taka sytuacja, tym intensywniej partner będzie zastanawiał się, czy faktycznie nie ma problemu.

Mógłbym spisać takie dialogi dla paranoi, złości czy hysterii — i dowolnej innej okropnej emocji, którą mogłeś odczuwać w swoim toksycznym związku. Kiedy tkwisz w uścisku tych emocji, naturalne jest zastanawianie się, co jest z Tobą nie tak. Możesz nawet myśleć, że oszalałeś. Cóż, psychopata chce, abyś tak myślał, ponieważ sprawia to, że wydajesz się niestabilny w oczach innych ludzi. Ale odkryjesz, że kiedy on zniknie z Twojego życia, wszystko zacznie nabierać sensu. Jeśli z normalności przeszedłeś w „szaleństwo”, a potem znów w normalność, to nigdy nie byłeś szalony. Ktoś po prostu Cię prowokował.

Musisz zrozumieć, że w kochającym i zdrowym związku nikt nigdy nie postawi Cię w takich sytuacjach, jak opisałem wyżej.

Zostałeś wystawiony na próbę i starałeś się, jak mogłeś, biorąc pod uwagę okoliczności. W przyszłości nie powinieneś pozwolić, aby ktokolwiek mówił Ci, kim jesteś i jak się czujesz.

Sałata słowna

Kiedy psychopata czuje się zagrożony lub znudzony, zacznie wykonywać coś, co nazywamy sałatą słowną. Próbuje przez to zająć czymś Twój umysł. Ogółem mówiąc, to taka rozmowa z piekła rodem. Tak naprawdę psychopata nie komunikuje niczego konkretnego; po prostu do Ciebie mówi. Zanim będziesz w stanie odpowiedzieć na jedno niedorzeczne twierdzenie, on przejdzie już do kolejnego. Aż zakręci Ci się od tego w głowie. Poznaj sygnały ostrzegawcze i zakończ rozmowę, zanim zacznie ona być zbyt niebezpieczna:

1. Rozmowa nawracająca

Już myślałeś, że masz coś z głowy, a tu nagle temat powraca kilka minut później. I to w taki sposób, jakbyś w ogóle tej kwestii wcześniej nie poruszył. Psychopata zacznie powtarzać te same bzdury, ignorując rozsądną argumentację, którą przedstawiłeś dosłownie chwilę wcześniej. Jeśli coś ma zostać załatwione i rozwiązane, to tylko na jego zasadach. U psychopatów ta sama kwestia wraca raz po raz: dlaczego uśmiecha się do swojej byłej? Dlaczego nagle nie zwraca na Ciebie uwagi? Dlaczego wydaje się chcieć jak najszybciej zakończyć rozmowę? I za każdym razem, kiedy o tym wszystkim wspominasz, to tak, jakbyście nigdy w przeszłości na te tematy nie rozmawiali. Zostajesz wciągnięty w rozmowę na nowo, tylko po to, by mieć wrażenie, że oszalałeś, i opaść z sił, kiedy psychopata wreszcie kończy rozmowę: „Mam dość ciągłych kłótni na ten temat”. Jak na karuzeli.

2. Przypominanie Twoich dawnych pomyłek, ignorowanie własnych

Jeśli wspomnisz o czymś nieprzyjemnym, co zrobił psychopata — ignorował Cię albo zdradził — ten wspomni o czymś całkowicie niezwiązanym z tematem, a co zrobiłeś źle w przeszłości. Za dużo piłeś? No widzisz, to, że on poszedł do łóżka z inną, nie jest więc aż tak ważne, jak Twój alkoholizm. Spóźniłeś się na pierwszą randkę dwa lata temu? Nie możesz więc narzekać, że on nie odzywa się przez trzy dni. I nie próbuj nawet wspominać o jakichkolwiek błędach, które on sam popełnił. Będziesz wtedy szaleńcem z listą pretensji.

3. Protekcyjny ton

Przez całą rozmowę psychopata zachowuje tę spokojną, wyrafinowaną postawę. Tak jakby z Ciebie drwił, analizując Twoje reakcje, by zobaczyć, jak daleko może się posunąć. Kiedy w końcu zareagujesz emocjonalnie, w tym momencie mówi Ci, abyś się uspokoił, podnosi brew, prychnie i pozoruje zawód. Sałata słowna ma jedno zadanie: wytrącić Cię z równowagi, co daje przewagę psychopacie. Pamiętaj bowiem, że rozmowa to zawody, które wygrywa jedna strona — jak zawsze w przypadku psychopaty.

4. Oskarżanie Cię o rzeczy, które psychopata sam robi

W gorących sporach psychopata nie czuje wstydu. Zacznie przyklejać Ci najgorsze etykiety, przypisywać najgorsze cechy. Wykracza to poza projekcję, ponieważ większość osób dokonuje jej w sposób nieświadomy. Psychopata wie, że oskarża Cię o posiadanie jego własnych cech, i oczekuje konkretnej reakcji. W końcu, jakże mógłbyś nie zareagować na oskarżenie o bycie takim okropnym hipokrytą?

5. Mnogość osobowości

W czasie wysłuchiwanie takiej sałaty słownej z pewnością doświadczysz wielu osobowości swojego psychopaty. Zobaczysz dobrego glinę, złego glinę, glinę z demencją, glinę lęklivego, glinę w pieluchach. Jeśli zaczniesz się wycofywać, zmęczony jego nadużyciami i kłamstwami, zaoferuje Ci przebłyski etapu idealizacji. To taka drobna tortura, mająca skusić Cię z powrotem za pomocą obietnic bez pokrycia. Jeśli to nie zadziała, psychopata nagle zacznie krytykować te aspekty Ciebie lub Twojego zachowania, które niegdyś idealizował. Zaczniesz się zastanawiać, z kim w ogóle rozmawiasz, ponieważ jego osobowości zaczną implodować, próbując odzyskać kontrolę. Nasza ukochana administratorka Victoria świetnie to podsumowała: „Sam diabeł został wypuszczony na świat w desperackim ataku furii po tym, jak został rozpoznany: skręca się, wiję, czołga, schlebia i bluzga, promienieje i wymiotuje”.

6. Wieczna ofiara

W jakiś sposób jego zdrady i kłamstwa zawsze doprowadzą do rozmowy o jego okropnej przeszłości albo szalonych eks. Zaczniesz odczuwać litość, nawet wtedy, kiedy psychopata zrobi coś naprawdę okropnego. Będziesz wykorzystywał te opowieści, aby zacieśniać więź w związku z jego złożonymi emocjami. A kiedy psychopata odwróci już Twoją uwagę, wszystko wróci do normy. Bez więzi, bez duchowego połączenia. Psychopata płacze, krzycząc „przemoc!” — ale koniec końców tylko Ty jesteś jej ofiarą.

7. Zaczynasz tłumaczyć podstawowe ludzkie emocje

Nagle zaczynasz tłumaczyć takie pojęcia, jak „empatia”, „uczucia” i „bycie miłym”. Normalni dorośli nie muszą być uczeni podstawowych rzeczy, które tłumaczy się w przedszkolu. Nie jesteś pierwszą

osobą, która próbowała dostrzec w psychopacie dobro, i z pewnością nie będziesz ostatnią. Myślisz sobie: „Jeśli tylko zrozumie, dlaczego mnie to rani, przestanie to robić”. Ale tak się nie stanie. Gdyby był porządnym człowiekiem, to w ogóle by Cię nie skrzywdził. Najgorsze jest to, że psychopata udaje porządnego człowieka na samym początku — przyciągając Cię swoją słodką, troskliwą osobowością. Wie, w jaki sposób być miłym i dobrym, ale go to nudzi.

8. Wymówki

Każdemu zdarza się coś od czasu do czasu zepsuć, ale psychopata recytuje wymówki częściej, niż spełnia swoje obietnice poprawy. Jego działania nigdy nie pasują do jego słów. Tak często jesteś zawiedziony, że odczuwasz ulgę, kiedy psychopata robi coś w miarę przyzwoitego. W końcu warunkuje Cię do wdzięczności za byle jakie traktowanie.

9. „Co, do cholery, się stało?”

Rozmowy te pozbawiają Cię sił. Boli Cię głowa. Przez wiele godzin, a może i dni, obsesyjnie myślisz o minionej kłótni. Masz wrażenie, że wyczerpałeś całą energię emocjonalną, aby nie osiągnąć zupełnie nic. W głowie krążą Ci miliony zaplanowanych przyszłych kłótni, próbujesz bowiem przygotować się na rzeczy, które mogą wkrótce się pojawić. Odczuwasz potrzebę bronienia się. Próbujesz znaleźć dyplomatyczne rozwiązanie, które równomiernie dzieli winę na Was oboje, co daje Ci szansę na przeproszenie. Ale koniec końców tylko Ty przepaszasz.

Gaslighting i projekcja

Wróg numer jeden

Psychopata ostrożnie wybiera swoje cele i kopiuje ich osobowości, aby stworzyć z nimi natychmiastową więź, opartą na zaufaniu i podobieństwie. Ale ponieważ jest to tylko udawanie, psychopata nie jest w stanie grać roli idealnego kochanka na zawsze. Niechybnie więc cel psychopaty zaczyna zauważać pewne niedociągnięcia — dziwne, niewytłumaczalne przebieżki, które po prostu nie pasują do osoby, którą psychopata udaje. Dowolny człowiek, który zdecyduje się wskazać te nieścisłości, natychmiast staje się wrogiem numer jeden. Zamiast przyznać się do winy, do oszustwa, psychopata będzie próbował wepchnąć ofiarę w otchłań szaleństwa. Poprzez gierki, triangulację, technikę *gaslighting*¹ i milczenie z pozorną niewinnością psychopata zachęca swój cel do samozniszczenia. Większość osób nie wie nawet w danym momencie, że ma do czynienia z osobowością psychopatyczną. Mogą jedynie zaobserwować, że „coś jest między nami nie tak”. Ale dla psychopaty to najgorsza z obraz — wyzwanie rzucone jego wiarygodności, jego normalności. Dlatego musi obsmarować swój cel, wyzywać go od „szaleńców”, a później szybko uciec do kolejnej ofiary, która doceni roztaczane przez psychopatę kłamstwa.

Gaslighting to technika manipulacji, którą psychopata celowo rozmywa rzeczywistość — czasem za pomocą trywialnych kłamstw i czynów — chcąc wywołać reakcję, a następnie zaprzeczyć, jakoby cokolwiek miało miejsce. Podobnie jak większość ofiar psychopaty, tak i Ty zapewne jesteś wyrozumiały i kontrolujesz swoje reakcje tak długo, jak tylko się da. Ale ostatecznie będziesz na tyle sfrustrowany, że w końcu coś powiesz, i to właśnie w tym momencie

¹ Technika manipulacyjna, różnymi sposobami zasiewająca ziarna zwątpienia w umyśle ofiary, mająca na celu spowodowanie, że ofiara zacznie wątpić w swoje wspomnienia, postrzeganie rzeczywistości i własną poczucie — *przyp. tłum.*

psychopata napisze historię na nowo lub całkowicie zaneguje realność jakiegoś zdarzenia. Możesz zacząć wątpić w swoją poczitalność, kiedy psychopata powoli wyniszcza Twoje poczucie rzeczywistości.

Technika gaslighting bywa raczej subtelna. Może to być coś prostego, jak sytuacja, kiedy manipulator mówi, że planuje coś zrobić, ale potem robi coś zupełnie innego. Przykładowo, może Ci powiedzieć, że udaje się na siłownię, ale potem idzie do restauracji ze znajomymi. Co chce przez to osiągnąć? Dlaczego nie mógł po prostu powiedzieć, że idzie na obiad?

Na wcześniejszym etapie związku zapewne zapytałbyś, co się stało z planem wypadu na siłownię, a psychopata niechybnie zaczęłaby szukać dziwnych wymówek. Ale kiedy toksyna zaczyna się coraz bardziej sączyć, najpewniej zaprzeczy, że kiedykolwiek planował iść na siłownię, a co dopiero Ci o tym powiedzieć. Zaprzeczysz temu stwierdzeniu i powtórzysz Waszą rozmowę tylko po to, aby odnieść wrażenie swojej małostkowości i stwierdzić, że irytujesz partnera.

I to właśnie problem z rozmowami będącymi efektem omawianej techniki manipulacji: *faktycznie* wydają się małostkowe. Kto by chciał kłócić się o wypad na siłownię, który okazał się wypadem na obiad? Kogo to obchodzi? W normalnym związku nawet byś nie mrugnął. Ale w związku z psychopata te bezsensowne kłamstwa mają miejsce regularnie, a Ty odkrywasz, że dajesz się wciągnąć w śmieszne, bezsensowne rozmowy, które sprawiają, że zachowujesz się jak detektyw z obsesją.

A skoro o detektywach mowa, jeśli przedstawiś dowody słuszności swoich twierdzeń — jak wiadomość w telefonie czy e-mail — psychopata ukarze Cię milczeniem i wyrzuci całą rozmowę, czyniąc z Ciebie szalonego paranoika. W efekcie takich sytuacji powoli uczysz się, że stajesz się kłopotem, a w Waszym związku nie ma miejsca na otwartą komunikację.

Czarna dziura

Psychopata zawsze postrzega się w roli ofiary, bez względu na to, jak okropnie traktuje innych. Nic nigdy nie jest jego winą — to on zawsze został skrzywdzony, w ten czy inny sposób. Dla niego problemem nie są jego kłamstwa, zdrady, kradzieże i nadużycia. Problemem jest to, że to Ty zacząłeś zauważać te rzeczy. Jak śmiesz go zdradzać, walcząc o swoje? Spotkania z takimi ludźmi są niczym pochłonięcie przez czarną dziurę — bez względu na to, jak bardzo Cię krzywdzą, to zawsze tylko i wyłącznie Twoja wina.

Inna z naszych administratorek, Smitten Kitten, tłumaczy ten dziwny proces w prostych słowach:

„Psychopata dokonuje projekcji i obwinia Cię za swoje zachowanie. Oskarża Cię o negatywność, kiedy to on jest najbardziej negatywną osobą na świecie. Stosuje manipulację, aby skłonić Cię do przekonania, że to Twoje prawidłowe reakcje na jego przemoc są problemem — nie zaś przemoc sama w sobie. Kiedy odczuwasz złość i czujesz się zraniony przez jego milczenie, złamane obietnice, kłamstwa czy zdrady, to z Tobą jest coś nie tak. Kiedy chcesz z nim porozmawiać o jego zachowaniu, to Ty jesteś nienormalny albo nadwrażliwy, zbyt krytyczny i zawsze skupiasz się na tym, co negatywne.

To wszystko to elementy prania mózgu. Zachowanie nieodpowiednie, nieakceptowane, jawna przemoc — a następnie odwrócenie wszystkiego i oskarżenie Ciebie. Psychopata świadomie powoduje ból, na który nie zasługujesz, jednocześnie zaprzeczając, że zrobił cokolwiek złego. A ponadto próbuje zwalić winę na Ciebie — abyś to Ty obwiniał samego siebie za coś, co rzekomo się i tak nie zdarzyło.

Tak, tak, przeczytaj to jeszcze raz. Całkowicie pozbawione logiki.

To jego „prezent” na pożegnanie: zwalić Ci na głowę całą winę za to, że związek Wam nie wyszedł. Ale problem jest taki, że ten związek nigdy nie miał szans wyjść.

Gdybyś tylko zachował ten promienisty optymizm i naiwność, które czuleś na etapie bombardowania miłością — przez cały ten późniejszy czas, pełen kłamstw i nadużyć. Wtedy wszystko byłoby dobrze. Gdybyś tylko nie kwestionował nieścistości i kłamstw dostrzeganych w wiadomościach, których wysłaniu psychopata później zaprzeczył. Tak, gdybyś tylko pozostał uległy i siedział cicho, pomimo przytłaczających dowodów gapiących Ci się w twarz — dowodów, które psychopata sam przed Tobą postawił, aby Cię przetestować. Tak, wtedy wszystko byłoby w porządku.

Ale nawet wtedy psychopata i tak by się Tobą znudził, zawiódłby się, że albo nic do Ciebie nie dotarło, albo dotarło, ale postanowiłeś nie rzucać mu wyzwania. Dlatego wymyśla coś, o co może Cię oskarżyć, aby usprawiedliwić swoje nadużycia i robione sceny. Nie ważne, co zrobisz — w związku z osobą toksyczną zawsze będziesz na stratnej pozycji. Takie osoby chcą, abyś wierzył, że to Ty jesteś przegrany, choć tak naprawdę przegranymi są one.

Manipulacja seksualna

Seks z psychopatą zawsze na początku wydaje się idealny. Zawsze wie, gdzie dotykać, co mówić i kiedy robić to, co trzeba. W sypialni byliście idealnie dopasowani, prawda?

Cóż, coś tak jakby.

Jak w przypadku innych kwestii, psychopata odzwierciedla Twoje najskrytsze pragnienia seksualne. Dlatego właśnie na początku wszystko wydaje się takie namiętne i idealne, kiedy jesteście razem — i dlatego seks wydaje się gwałtem na etapie erozji tożsamości. To dlatego, że psychopata tak naprawdę nie współdzieli

z Tobą Twoich najbardziej skrytych fantazji. Nie, on obserwuje Twoje zachowanie, próbując się do niego dostosować. Uświadomienie sobie tego przeraża, ponieważ zaczynasz rozumieć, że on nigdy nie czuł emocjonalnej i duchowej przyjemności, którą odczuwałeś Ty. Kiedy byłeś najbardziej otwarty, on tylko patrzył i uczył się.

Sytuacja, w której się znajdujesz, jest trudna. Potrzebujesz jego akceptacji seksualnej i pochlebstw, żeby czuć się atrakcyjny. Psychopata wykorzystuje to, aby Cię kontrolować. Wycofuje się, byś poczuł większe pragnienie, pożądanie, desperację. Na etapie idealizacji nie mógł się Tobą nacieszyć. Ale kiedy jesteś już w pułapce na dobre, zaczyna się Tobą bawić. Odmawia seksu, zmienia jego definicję, nagle seks staje się przywilejem, na który tylko on może wyrazić zgodę.

Leżąc obok psychopaty w łóżku, możesz wręcz namacalnie odczuwać, jak ten oczekuje Twojego ruchu. Jest gotów Cię drażnić — sprawić, że poczujesz się nienaturalny, oszalały na punkcie seksu. Będzie się z Ciebie śmiał, będzie Cię obrażał żartami, które nie są ani odrobinę zabawne. Namiętny seks, który pamiętasz z początkowych etapów, zostaje zastąpiony grą. Rywalizacją.

Psychopata sprawi, że poczujesz się brzydki, stwierdzając, że jego popęd seksualny jest słabszy niż kiedykolwiek — że od tygodni nie myślał o seksie. To prosta sugestia: od tygodni o Tobie nie myślał.

A wtedy, kiedy zaczyna się triangulacja, przestajesz wierzyć, że psychopata kiedykolwiek mógłby mieć zadowolające życie seksualne z kimkolwiek innym. Bo jak? W łóżku wydawaliście się dwiema połówkami tej samej duszy. Lubiliście te same rzeczy. Ale pamiętaj: to wszystko było sztuczne. Jeśli uwielbiałeś coś w sypialni, to psychopata szybko to podłapał na etapie przygotowania. U innej ofiary wyłapie coś zupełnie innego.

Nieświadomie stworzyłeś więź z oszustem. Twoje przyzwolenie było oparte na kłamstwie. Tak wiele ofiar psychopatów obwinia siebie, ponieważ nie potrafią pokonać swojego dawnego uzależnienia

od seksu, co utrzymuje ich więź z psychopata. Ale to nie Twoja wina. Zostałeś oszukany, aby odczuwać takie przytłaczające przywiązanie na etapie przygotowania. A potem psychopata wykorzystał to — bawiąc się toksycznym uzależnieniem krążącym w Twoich żyłach.

Odzyskasz swoją wolność seksualną — obiecuję. Na *psychopathfree.com* prowadzimy otwarte i szczere rozmowy na temat seksu. To bardzo ważny element cyklu związku z psychopata, a co ważniejsze, odgrywa istotną rolę w Twoim własnym procesie terapeutycznym. Odzyskanie siebie to kwestia wspólnego wysiłku zarówno ciała, jak i umysłu.

Cel przejściowy

Podrozdział ten jest rezultatem rozmowy z moim dobrym przyjacielem, dlatego możesz odnieść czasem wrażenie, że jest dość osobisty. Starałem się, jak mogłem, przeredagować go tak, aby trafił do szerszej publikacji. Przemówi szczególnie do osób, które czują się wyjątkowo odrzucone w porównaniu do innych ofiar psychopaty.

Psychopata zawsze poszukuje swojego kolejnego celu, ale kiedy przechodzi pomiędzy jednym „stabilnym” związkiem a drugim, czasami w ramach tego przejścia potrzebuje czegoś (lub kogoś) do zapełnienia tymczasowej pustki: tymczasowego celu, którego pozbędzie się, gdy tylko znajdzie sobie kogoś nowego. Kiedy to Ty staniesz się tymczasowym celem, sposób traktowania Cię przez psychopatę może być nieco inny od tego, co opisałem wcześniej w tej książce. Choć psychopata może jeszcze nie mieć nikogo innego na oku, to od razu wie, że nie planuje się Ciebie trzymać, dlatego stara się, aby rzeczy sprawnie i szybko toczyły się do przodu. Z tego powodu znacznie szybciej zostajesz wyrwany z etapu idealizacji. Dodatkowo etap ten jest dość leniwy: żadnych pieniędzy, żadnych specjalnych względów, żadnych wyjątkowych chwil. Tylko słowa. Dostajesz dużą

dawkę słów, które wciągają Cię w związek, ponieważ tak bardzo chcesz w nie wierzyć. Ale, jak w końcu zaczniesz dostrzegać, czyny psychopaty nigdy nie odzwierciedlają jego słów.

Dla Ciebie jednak związek ten znaczy wszystko — to uwaga i troska, jakich nigdy wcześniej nie doświadczyłeś. Odwołują się one do Twoich najskrytszych marzeń o uszczęśliwianiu innej osoby, która rzekomo doświadczyła tego całego bólu i smutku. Wydaje się, że ona tak dobrze Cię rozumie. W końcu znalazłeś drugą połówkę, po wszystkich tych latach samotności i frustracji.

Niestety, to wszystko kłamstwo. Dla psychopaty jesteś jedynie chwilową rozrywką. Psychopaci bywają bardzo obojętni wobec ofiar przejściowych, nie przejmując się takim związkiem — sprawia to, że masz wrażenie, iż Twój partner jest nieczuły. Zastępujesz jego nadużycia swoją własną miłością, mając nadzieję, że uda Ci się przywrócić do życia ten krótki etap idealizacji. Ofiary często doświadczają dysonansu poznawczego, próbując dokonać projekcji swojego rozumowania na osobę, do której taki sposób myślenia i odczuwania i tak nie dotrze. Wiedz, że zachowanie psychopaty nie jest ani przypadkowe, ani pozbawione celu.

Wtedy nadchodzi najgorsze: psychopata wyrzuca Cię ze swojego życia, uciekając do innej osoby, z którą nagle chce się ustakować. Zaczynają ze sobą mieszkać, publikować wspólne zdjęcia, dzielić budżet i żyć tak, jak Ty zawsze chciałeś żyć. To ostateczna forma obrazy — nie otrzymać takich szczególnych względów z jego strony. Ogólnie mówiąc, kiedy już psychopata szybko uzyska nad Tobą kontrolę i władzę, czuje się podładowany, odnowiony i gotowy, aby ruszyć ku następnej ofierze.

Statystycznie ujmując, większość ofiar typowego związku z psychopatą wraca do niego około siedmiu razy, zanim w końcu zrozumie, że nie da się go wyleczyć, i odchodzi od niego na dobre. Ale w przypadku ofiary przejściowej jest trochę inaczej. Oto, jak wyglądają te dwa rodzaje związków:

Typowy związek z psychopatą:

Idealizacja, dewaluacja, idealizacja, dewaluacja, idealizacja, dewaluacja (powtórz) → Dobrnięcie do granic wytrzymałości i porzucenie

A oto związek w przypadku ofiary przejściowej:

Jako taka idealizacja z dużymi obietnicami, które sprawiają, że czujesz się świetnie → Nagłe i niespodziewane odrzucenie

Sprawia to, że ofiara nie zyskuje poczucia zamknięcia, bowiem nie może nawet powołać się na cykl przemocy, którego doświadcza większość osób. Nie to, żebyś go chciał doświadczyć, nie. Ale po prostu zostajesz zawieszony w pustce po odrzuceniu, spadasz z niezwyklej błogości w absolutną nicłość, nie mając ani czasu, ani perspektywy, które umożliwiłyby Ci zrozumienie, co w ogóle się stało. To taka emocjonalna tortura. Zostaje Ci tylko intensywne uczucie miłości i okropność porzucenia.

Psychopata używa swoich gier mentalnych wobec każdego ze swych celów — zawsze jest tak samo. Różnica jest taka, że cel przejściowy nigdy nie doświadcza „pełnego” etapu idealizacji, oferującej pewną stabilizację, zanim związek zacznie się zmieniać. Dzieje się tak dlatego, że psychopata od samego początku planuje, że nie stanie się stabilnym elementem dla swojego celu przejściowego. Byłeś idealny do roli, w której psychopata Cię widział — chwilowego źródła uwagi i podziwu.

Lecz psychopata dostrzega też, że jesteś emocjonalnie inteligentny i unikalny. To, że czytasz tę książkę, nie jest dziełem przypadku — poszukujesz prawdy, jesteś zdeterminowany, by zrozumieć, co Ci się przytrafiło.

Psychopata obiera za swój główny cel osoby, które nie dostrzegają tak naprawdę jego okropnego zachowania. Jeśli czytasz te słowa, oznacza to, że nie byłeś idealnym dla niego celem, ponieważ na

przestrzeni miesięcy, lat, dekad widziałeś jego prawdziwą twarz. A on potrzebuje kogoś, kto jej nie dostrzeże. Nigdy.

Więc tak, z jednej strony, ostateczna, długoterminowa ofiara jest użyteczna, ponieważ nie zwróci uwagi na kłamstwa i zdrady psychopaty. Ale z drugiej strony, psychopata milcząco odczuwa niesmak wobec takich osób za to, że nie potrafią dostrzec jego prawdziwego zachowania. Dziwne, nie? Udaje, że oferuje ten idealny, szczęśliwy obraz człowieka z jego „ustatkowaniem się”, ale preferowałby ekscytację przy kimś bardziej empatycznym — kimś, kto faktycznie odczuwa torturę jego gierk. Lecz psychopata rzadko może sobie pozwolić na stały związek z taką osobą, więc zamiast tego używa takiej empatycznej osoby w roli ofiary przejściowej, dla podniety przed przyszłym ustatkowaniem się. (Od czasu do czasu jednak spędzi kilka lat z bardzo empatyczną osobą; znam kilka takich osób z naszego forum dyskusyjnego. Zazwyczaj wpadły w pułapkę psychopatycznego związku, ponieważ miały ze swym oprawcą dziecko. Taka sytuacja zwykle skutkuje okropnym porzuceniem).

Wiele ofiar opowiada historie o bombardowaniu miłością, w której brakowało jednak faktycznych zalotów, obecnych w przypadku pozostałych celów psychopaty. Nigdy nie spędzałeś z nim tyle czasu, co inni, prawda? Zamiast tego doświadczyłeś znacznie krótszego flirtu, nagle zakończony w połowie etapu idealizacji za pomocą wyjątkowo okropnej erozji tożsamości. Wtedy nagle on znalazł sobie innego partnera, a Ty zastanawiasz się, jakim cudem jest w stanie spędzić z nowym celem tyle lat, kiedy nie potrafił wytrzymać z Tobą kilku miesięcy.

I o to właśnie chodzi — psychopata zazwyczaj nie potrafi długo wytrwać przy osobie empatycznej (poza przypadkami z dziećmi i długoterminową manipulacją), ponieważ osoba taka wchłania jego truciznę. Tak, psychopatę kręci zwalenie Cię z nóg i uczynienie Cię idealnym pionkiem w jego gierkach, ale minus tego jest

taki, że koniec końców podświadomie spluniesz tą trucizną prosto w jego twarz. Nie chcesz rujnować etapu idealizacji, ale też nie potrafisz przestać podkreślać jego kłamstw i zmiany w zachowaniu.

Cele przejściowe i cele szukające prawdy odsłoniły jego maskę i zerwały wszystko pod nią, aż do istoty jego osoby. Psychopata tego nie przyzna, ale zawsze ma w sobie ten gorzki szacunek wobec ludzi, którzy potrafią go przejrzeć. W tym samym czasie brzydzi się ludźmi, którzy tego nie potrafią — choć takie osoby to wszystko, co może tak naprawdę zyskać w swym życiu. Dlatego właśnie ciągle na nowo wymyśla zasady swojej gry, aby przekonać sam siebie, że jego wybór jest właściwy.

Prawda jest jednak taka, że psychopata decyduje się ustatkować. Zawsze. To dlatego musiał Cię wcześniej zniszczyć: by przekonać samego siebie, że nie traci nic wartościowego. Dlaczego by więc nie skłonić Cię do autodestrukcji, wręcz do zranienia samego siebie? Idealnie — jego wątpliwości znikają.

Z tej perspektywy to właśnie powód, dla którego czujesz się taki zły i zraniony. Tyle przecież zrobiłeś, zachęcony przez jego udawane docenianie Twoich starań. Dlaczego przynajmniej nie mógł być draniem od samego początku? Wtedy byś nie marnował czasu i emocji. Zamiast tego słowami i obietnicami skłonił Cię, byś dawał, coraz więcej i więcej. Więc kiedy nie tylko tego nie docenia — ale wręcz Cię niszczy — czujesz się zniszczony i pusty. Widzisz też, jak on ucieka do kogoś innego, płaci rachunki, myśli o ustatkowaniu się... Sprawia to, że myślisz: „Hm, może jednak jest zdolny do prawdziwego związku. Może to ja byłem problemem”.

Lecz to nie w Tobie był problem. Nigdy nie jest w ofierze.

Kiedy zaczynasz się bronić

Jeśli mierzysz się z psychopatą, pewne jest, że w którymś momencie bezpodstawnie Cię o coś oskarży — zwłaszcza wtedy, kiedy zaczniesz zwracać uwagę na czerwone lampki we własnej głowie odnośnie jego zachowania. Ataki te mają konkretny cel — zepchnąć Cię na pozycję obronną.

Dlaczego?

Odpowiedź jest prostsza, niż może Ci się wydawać. Ludzie, którzy się bronią, wydają się z góry winni. To, czy jesteś winny, czy nie, w ogóle jest pozbawione znaczenia. Kiedy osoba zaczyna się bronić, pojawiają się opinie i założenia. Czy brzmi to niesprawiedliwie? No pewnie. Ale tak właśnie ludzie myślą. Z pewnością znasz sytuacje, w których zjawisko to niszczyło komuś życie — mężczyzna fałszywie oskarżony o gwałt będzie postrzegany jak gwałciiciel, nawet kiedy już udowodniona zostanie jego niewinność. Prawda nie ma znaczenia. Nikt mu już nie ufa.

Psychopata mówi więc różnego rodzaju śmieszne rzeczy, a Ty nagle zaczynasz bronić się przed oskarżeniami, które nawet Ci się nie śniły. No bo jak inaczej? Ktoś obrzuca błotem Twoje dobre imię — nawet jeśli nie w towarzystwie innych, to wciąż robi to partner, który rzekomo Cię kocha. Próbujesz więc udowodnić błędność jego twierdzeń i to w tym miejscu zaczyna się zaplanowana autodestrukcja.

Psychopata może się rozsiąść i podziwiać show. Może wskazać palcem histeryczną ofiarę, mówiąc: „O Jezu, ten biedny szaleniec...”. Ostatecznie psychopata prowokuje Twoją złość, którą później spokojnie wykorzystuje, by udowodnić swoje racje.

Możesz próbować wyciągnąć jego kłamstwa na światło dzienne, mówiąc: „To on jest kłamcą, udowodnię to!” albo „Zdradził mnie, oto dowód!”, albo „Zrobił to samo dziesięciu innym osobom, mam dowody!”. Problem jest jednak taki, że nikogo nie interesują dowody. Ludzie widzą tylko, jak próbujesz się desperacko bronić, a ponieważ to właśnie robisz, jawisz się w ich oczach winnym.

Oto najważniejsza rzecz, którą powinieneś pamiętać: bronienie się tylko pogorszy sprawę. Czasami mniej znaczy więcej i to jedna z sytuacji, w których pogląd ten się sprawdzi. Uważasz, że masz idealną odpowiedź na jego zniesławienie? Cóż, psychopata na to liczy. Tak naprawdę uważnie zaplanował swoje oszczerstwo, licząc na Twoją konkretną reakcję. Atakuje rzeczy, które mają dla Ciebie największą wartość, ponieważ będziesz ich najsilniej bronił.

Wiedz jedno — to wszystko jest celowe.

Najprostszy sposób, w jaki psychopata może Cię wciągnąć w pułapkę, to oskarżyć Cię o coś, co sam zrobił. W takiej sytuacji od razu podkreślisz jego hipokryzję. To zbyt proste, prawda? O to właśnie chodzi — bo to pułapka. Jeśli masz idealną odpowiedź na jego atak, to jest ku temu powód. Nie daj się na to nabrać. Psychopata chce, abyś się bronił, starał się udowodnić otoczeniu swoją rację. Kiedy złapiesz przynętę, jego cel zostanie osiągnięty.

Znudzenie

Kiedy masz zły dzień, czasami chcesz posiedzieć sam, odnaleźć się, podładować baterie. Może lubisz poświęcić kilka chwil samotności na tworzenie, pisanie, gotowanie, marzenia, medytację, rysowanie, planowanie przyszłości. A może po prostu chcesz się zdrzemnąć. Chodzi mi o to, że bez względu na to, czy jesteś introwertykiem, czy ekstrawertykiem, od czasu do czasu potrzebujesz chwili spokoju. To normalna ludzka potrzeba.

Ale nie dotyczy ona psychopatów.

Samotność może być czymś, co naprawdę drażni psychopatę, który normalnie przecież wydaje się spokojny i wyluzowany. Nie mając sumienia, nie ma tak naprawdę zbyt wielu rzeczy do robienia. A bez ludzi, którzy oferowaliby mu swoje uwielbienie i uwagę, szybko zaczyna się nudzić.

Psychopaci zawsze są znudzeni i cały czas szukają nowych bodźców, które odwróciłyby ich uwagę od dręczącego ich znudzenia. Psychopata nie potrafi tolerować dłużej się samotności. Zdrowy człowiek jest w stanie nauczyć się, jak cieszyć się chwilą spokoju i introspekcji — w ten sposób odkrywamy wiele ważnych prawd o samych sobie. Psychopata jednak nie ma nic do odkrywania. Spędza swój czas, kopiując innych i odzwierciedlając pożądane cechy. Empatia pozwala nam doświadczać wyobraźni i kreatywności, jednych z najważniejszych cech ludzkich, które psychopata jest w stanie jedynie naśladować.

Na wielu forach dyskusyjnych skupiających samozwańczych socjopatów często spotyka się dyskusje na temat radzenia sobie z przytłaczającą nudą, która pochłania ich życie. Nie dziwi, że większość odpowiedzi na takie pytania dotyczy seksu, alkoholu, narkotyków i — rzecz jasna — manipulowania innymi.

Związki dostarczają psychopacie najbardziej stabilnego sposobu na radzenie sobie z nudą, ponieważ kiedy ofiara wpadnie w pułapkę, psychopata może od niej natychmiast uzyskać komplement, uwagę czy adorację. A kiedy poszerzy swoje grono celów, może z łatwością znęcać się nad Tobą, główną ofiarą, co jest dla niego znacznie ciekawsze niż jakieś tam udawanie miłości. Patrzenie, jak miotasz się wokół, niczym szczur w labiryncie, dostarcza mu rozrywki, odskoczni od nudnego życia nie do zniesienia. Etap idealizacji jest jedynie produktem ubocznym nudy psychopaty — niezbędnym krokiem służącym przygotowaniu ofiary, aby można ją było wykorzystywać tak długo, jak się tylko da.

Od czasu do czasu możesz odczuwać w związku wyczerpanie, ponieważ masz wrażenie, że nie miałeś w ogóle chwili dla siebie od czasu, kiedy związałeś się z nowym partnerem. Zawsze spędzałeś czas z nim albo z jego znajomymi, żyłeś od jednej imprezy do drugiej. Psychopata miewa również tendencję do zachowywania się niczym niewinne dziecko, otaczając się opiekuńczymi osobami, które ciągle chcą być przy nim, gotowe pomagać w trudnych chwilach, oferować wsparcie i opiekować się na każdym kroku.

Ludzie tacy trzymani są w otoczeniu psychopaty, aby ten mógł koić odczuwane przez siebie znudzenie. Im więcej celów, tym lepiej. Na początku psychopata mógł na tych ludzi narzekać. Ale kiedy dasz się już wciągnąć w związek, oprawca będzie oscylował pomiędzy Tobą a nimi, aby nikt nie mógł się rozluźnić. Bez względu na to, kogo psychopata wybierze na dany dzień, jedno jest pewne: nie będzie spędzał czasu samotnie. Znacznie fajniej jest sprowokować u Ciebie bolesne uczucia i obserwować Twoją reakcję, niż siedzieć przez godzinę samotnie.

Ostatecznie największy ból pojawia się, kiedy psychopata wydaje się nagle tracić zainteresowanie Tobą. Wszystko, co robisz, zdaje się go nudzić. Wysiłasz się i próbujesz odzyskać jego uwagę, lecz okazuje się, że cechy, które on niegdyś w Tobie podziwiał, nagle stały się rażącymi wadami. Nic, co robisz, nie jest w stanie przywrócić tego, co było między Wami na początku — tego czasu, kiedy wydawało Ci się, że tylko *Ty* jesteś w stanie wyleczyć go ze znudzenia.

Nawet kiedy psychopata zacznie Cię już traktować okropnie, część Ciebie może chcieć odzyskać rolę głównego źródła ukojenia dla nudy. To całkowicie normalne, ponieważ kiedy uświadomisz już sobie, że etap idealizacji się skończył i nigdy nie wróci, to najlepszą rzeczą, którą możesz zrobić, jest upewnienie się, że przynajmniej pozostaniesz jednym ze źródeł rozrywki.

Tak właśnie spaczone stają się nasze standardy.

Skryte plotkowanie

Psychopata twierdzi, że nienawidzi „scen”, ale stopniowo odkryjesz, że w jego życiu jest więcej scen niż w życiu kogokolwiek innego. Oczywiście, według psychopaty żadna z takich sytuacji nie jest jego winą. Ludzie po prostu za bardzo go kochają albo źle go traktują, albo zawsze im przy nim odbija. To takie niesprawiedliwe.

Lecz, jak zaczniesz odkrywać, prawda wygląda zupełnie inaczej.

Psychopata cały czas prowokuje te sceny i dramaty życiowe, rywalizację, konkurencję. To, co odróżnia go od innych osób kreujących takie sytuacje, to fakt, że psychopata posiada zdolność zachowania swojej pozornej niewinności. Najpierw podrzuca subtelne sugestie, a potem rozsiada się, obserwując, jak inni zaczynają walkę w jego imieniu. To tutaj mamy do czynienia z tą „skrytością”.

Psychopata zasiewa ziarna trucizny, szepcze innym do ucha, idealizuje ich w rozmowach twarzą w twarz, ale obraża za ich plecami. „Obrażanie” to nawet złe słowo do opisanie całej subtelności plotek psychopaty. Zamiast jawnie mieszać ludzi z błotem, kształtuje siebie na ofiarę. Ktoś gdzieś zawsze źle mu życzy, w ten czy inny sposób. Zamiast więc po prostu wbijać ludziom nóż w plecy, psychopata jawi się jako wymagająca współczucia ofiara złego zachowania innych osób. W pewnym momencie możesz nawet zacząć czuć się wyjątkowy, będąc tą jedyną osobą, której psychopata może się zwierzyć (ponownie, tak właśnie zaniżamy swoje standardy).

Nagle to *Ty* jesteś sprawcą — tym, który sprawia ból i cierpienie. Proces ten rusza na dobre, kiedy związek zaczyna się rozwijać. Psychopata zaczyna uciekać do osób, na które niegdyś narzekał, wykorzystując je, aby podzielić się swoim bólem odnośnie tego, jak zaczyna Ci odbijać. Wywołuje to sporo współczucia wobec psychopaty, a to idealny sposób, aby ułatwić sobie przejście do kolejnej ofiary, bez wywoływania osądów na temat niewierności.

W czasie związku z pewnością doświadczyłeś niechęci wobec osób, których nigdy nie spotkałeś. Czy może mieć to coś wspólnego z ciągłymi sugestiami ze strony psychopaty, że ludzie ci zakochali się w nim, pragnęli go, skrzywdzili, a teraz są zazdrośni? Z czasem prowadzi to do rozwoju u Ciebie negatywnego nastawienia i zazdrości — w większych dawkach niż w zdrowym związku. A najsmutniejsze jest to, że to samo negatywne nastawienie mają inni wobec *Ciebie*.

Test na manipulatora

Jeśli szukasz sposobu na odróżnienie manipulatora od osoby empatycznej, zwracaj uwagę na sposób, w jaki dana osoba mówi o innych w stosunku do Ciebie. Dobrzy, uczciwi ludzie zrobią wszystko, aby upewnić się, że rozumiesz, iż ich znajomi czy rodzina Cię lubią. Tymczasem manipulatorzy zawsze będą próbować triangulacji. Prowokują rywalizację i zazdrość, nakłaniając do konkurowania o siebie. Szeptają Ci do ucha, mówiąc, że ich przyjaciele, eks czy członkowie rodziny są o Ciebie zazdrośni albo powiedzieli o Tobie coś nieprzyjemnego. Bądź jednak pewien, że te same rzeczy szeptają o Tobie tym samym przyjaciołom czy rodzinie. Zapytaj więc siebie, czy osoba taka tworzy harmonię, czy kształtuje chaos.

Pewnie, przyjaciele i byli partnerzy mogą uśmiechać się w Twoim towarzystwie, tak jak i Ty uśmiechasz się do nich. Ale w głębi duszy każdy człowiek znajdujący się pod wpływem psychopaty odczuwa tę rosnącą niechęć wobec innych. I jest ku temu tylko jeden powód — psychopata zwrócił tych ludzi przeciwko sobie nawzajem. Wszyscy oni są tylko pionkami w jego grze, której cele stanowią uwaga i dramatyzm, pożywienie dla psychopaty. Psychopata pilnuje, aby każdy z jego celów trzymał się z daleka od innych, by osoby te nie mogły porównać notatek, ale wystarczająco blisko, aby wszyscy odczuwali napięcie i niepewność.

Póki jesteś w uścisku psychopaty, to następujący pogląd może wydawać się niemożliwy do zaakceptowania, ale wiedz, że wszyscy ci ludzie są zapewne wspaniałymi, dobrymi istotami. Tak jak i Ty, zostali zatruci, przekonani do złego zdania o sobie nawzajem. Tak zapewne czułeś na początku związku, ale kiedy triangulacja i plotki postępowały, zacząłeś doświadczać coraz więcej i więcej negatywnych emocji. I zapewne winiłeś samego siebie, będąc przekonany, że zamieniasz się w kłębek zazdrości i oburzenia.

Tak właśnie dzieje się, kiedy wnikasz w rzeczywistość tworzoną przez psychopatę — wszystkie plotki i kłamstwa zaczynają zaburzać

Twoją własną rzeczywistość. Ponieważ istnieją dwie rzeczywistości, z których musisz wybrać jedną:

1. Psychopata jest normalny. Wszyscy są zazdrośni, mają złe intencje i myślą tylko o sobie.
2. Psychopata jest zazdrosny, ma złe intencje i myśli tylko o sobie. Wszyscy pozostali są normalni.

Na etapie idealizacji i bombardowania miłością wybieramy opcję pierwszą. Wszystko wydaje się takie wspaniałe, dlatego zaczynamy definiować nową rzeczywistość skupioną wokół naszej „drugiej połówki”. Partner jest cudowny, wszyscy pozostali są cudowni. Życie jest wspaniałe! Ale wtedy zaczynają się plotki i nasza rzeczywistość zaczyna się zmieniać. Abyśmy mogli wciąż żyć w naszym śnie, w którym psychopata jest szczerzy i dobry, wszystkie plotki i pomówienia muszą być prawdziwe. Wszyscy ci ludzie muszą być zazdrośni, mieć złe intencje i myśleć tylko o sobie. Ponieważ jeśli tak nie jest, to oznacza tylko jedno: że to psychopata jest kłamcą i manipulatorem.

Im silniejsza staje się ta rzeczywistość, tym trudniej jest się z niej wyrwać. Naprawdę zaczyna się wydawać, że wszyscy ci ludzie są przeciwko Tobie — tak właśnie psychopata chce, abyś się czuł. To dlatego, że wtedy całe Twoje poczucie szczęścia staje się zależne od niego. Co więcej, utrzymywanie fałszywego poglądu na rzeczywistość wymaga od Ciebie wielu wymówek i wytłumaczeń, które utrzymują Cię w pozycji obrony i negacji. To bardzo skuteczny sposób na odwrócenie uwagi (i emocjonalną destabilizację) od przerażającej prawdy, że Twoim wrogiem tak naprawdę jest on.

Na etapie zerwania i dochodzenia do siebie zostajemy wyrwani z pierwszej rzeczywistości — która okazała się tylko fantazją — i musimy zmierzyć się z tym prawdziwym światem. Czujemy się wyniszczeni, puści, pozbawieni nadziei. Bez fantazji, straciliśmy *wszystko*. Straciliśmy najważniejszego, najwspanialszego, idealnego partnera. A co więcej, wszyscy ludzie wokół nas są toksyczni i niegodni zaufania. Nie mamy nikogo i niczego.

Lecz wtedy zaczynamy składać wszystko w całość i doświadczamy drobnych przejawów zaufania do ludzi wokół nas. To w tym miejscu nasza Stała może naprawdę zmienić życie. Widzimy, jak czujemy się przy kimś, kto traktuje nas dobrze. Zauważamy wolność w spędzaniu czasu z kimś, kto nas nie osądza, nie stosuje triangulacji, nie tka nici kłamstw. W pewnym momencie zaczynamy umieszczać negatywność tam, gdzie jej miejsce, zamiast przerzucać ją na resztę świata.

I w końcu wszystko nabiera sensu.

Rzeczywistość numer dwa daje siłę. Opcja pierwsza nawet nie ma już sensu. Nigdy nie było Ciebie i partnera przeciwko całemu światu — byłeś tylko Ty i partner będący przeciwko Tobie. Zaczynamy znajdować spokój i odczuwasz współczucie wobec ludzi, których niegdyś nie lubiłeś. Dysonans poznawczy zaczyna słabnąć, kiedy spędzasz coraz więcej czasu we właściwej rzeczywistości, z dala od kłamstw psychopaty. Twoje wrodzone miłosierdzie i empatia zaczynają do Ciebie wracać. Sztucznie ukształtowana paranoja przemienia się w szczere zaufanie i w końcu umysł uspokaja się, a Ty możesz skupić się na *prawdziwym* problemie.

Tortura triangulacji

Aby bardziej Cię wciągnąć, psychopata kształtuje aurę pożądania — bycia chcianym i adorowanym przez wielu. Stanie się dla Ciebie punktem honoru, abyś to Ty był tym preferowanym obiektem uwagi psychopaty, by zdobyć go pomimo tłumu adoratorów. Psychopata tworzy iluzję popularności, otaczając się osobami przeciwnej płci: przyjaciółmi, dawnymi kochankami czy Twoimi niechcymi następcami. Potrafi tworzyć trójkąty wywołujące rywalizację i sztucznie podnosić swoją pozorną wartość (na podstawie *Sztuki uwodzenia* autorstwa Roberta Greene'a).

Psychopata z radością tworzy trójkąty miłosne. Otaczając się innymi celami, tworząc sztuczną konkurencję, kształtuje obraz bycia rozchwytywanym na każdym kroku. Niektóre cele zostaną wykorzystane tylko po to, aby wywołać u Ciebie zazdrość, inne będą przygotowywane do roli Twoich następców. Po ciągłym wysyłaniu Ci wiadomości i zapewnianiu Cię, że jesteś jego „idealną” drugą połówką, psychopata zacznie się wycofywać, oferując uwagę innym osobom. Sprawia to, że bardziej się starasz, próbując go odzyskać — nieświadomy, że on po prostu się Tobą bawi. W tym samym czasie nowa ofiara wpada w pułapkę, przekonana, że to Ty jesteś „szalony”, „dwubiegunowy” czy „toksyczny”. Lecz pomimo tego obsmarowywania psychopata wciąż będzie Cię komplementował za zamkniętymi drzwiami, aby dać Ci choć odrobinę nadziei — trzymając Cię w pułapce tak długo, jak się da.

Zanim podejmę temat dalej, mała uwaga: ludzie zakochują się i odkochują. Znajdują nową miłość, czasami kiedy dany związek jeszcze trwa, innym razem już po jego zakończeniu. Czasem też się zdradzają. Rozdział ten nie dotyczy codziennych sytuacji tego typu — nieważne, jak niesprawiedliwe czy bolesne się one wydają. Zamiast tego opisuję konkretny schemat wzorców i zachowań, które wykorzystuje psychopata, aby torturować i kontrolować swoje ofiary.

Psychopata, jak większość drapieżników, pragnie władzy i kontroli. Pragnie dominować nad swoim partnerem seksualnie, emocjonalnie i fizycznie. Czyni to, wykorzystując czułe punkty ofiary. To dlatego bombarduje Cię miłością, uwagą i pochlebstwami na początku związku — ponieważ bez względu na Twoją siłę i pewność siebie, *zakochanie się* czyni Cię podatnym. Psychopata nie potrzebuje fizycznej przemocy, aby Cię kontrolować (choć czasem ją stosuje). Zamiast tego związek dostarcza mu idealnej okazji, aby Cię pochłonać, tworząc iluzję miłości. To dlatego właśnie boli, kiedy osoby stojące z boku mówią: „Cóż, dlaczego po prostu nie odszedłeś?”. Lecz nigdy nie wszedłeś w związek z psychopatą świadomy, że czekają Cię przemoc, poniżenie i krytyka. Zostałeś oszukany,

zwabiony w miłość, najsilniejszą z ludzkich więzi. Psychopata dobrze o tym wie.

W jaki sposób psychopata zachowuje kontrolę nad swoją ofiarą? Jedną z jego ulubionych metod jest triangulacja. Kiedy mówię o tym terminie, ofiary zazwyczaj utożsamiają triangulację z kolejną ofiarą, ale nie zawsze tak jest. Psychopata cały czas używa triangulacji, aby wydawało się, że jest rozchwytywany, i aby utrzymać Twoje szaleństwo na jego punkcie. Może się to przydarzyć każdemu:

- Twojej rodzinie,
- jego rodzinie,
- Twoim przyjaciółom,
- jego przyjaciółom,
- byłym partnerom,
- przysłym partnerom,
- całkowicie obcym osobom.

Zdolność psychopaty do urabiania innych jest niedościgniona. Odczuwa intensywną euforię, gdy zwraca ludzi przeciwko sobie nawzajem, zwłaszcza kiedy ci zaczynają ze sobą rywalizować. Psychopata będzie prowokował sytuacje, aby wywołać u Ciebie zazdrość i byś zaczął kwestionować jego wierność. Cały czas rzuca sugestie, że może poszukać sobie kogoś innego albo spędzić z kimś innym czas, abyś nie mógł sobie pozwolić na chwilę spokoju. Zawsze też temu zaprzeczy, stwierdzając, że Ci odbiło.

Problem jest taki, że jesteś przyzwyczajony do takiej ilości poświęcanej Ci uwagi z początkowych etapów, że bardzo boleśnie odczuwasz sytuacje, kiedy psychopata poświęca uwagę komuś innemu. I on dobrze o tym wie. „Zapomni” o Waszych wspólnych planach, spędzi kilka dni z przyjaciółmi, na których zawsze narzekał. Zignoruje Cię, żeby spędzić więcej czasu ze swoją rodziną, kiedy wcześniej

opowiadał Ci, jacy to okropni ludzie. Będzie szukał ukojenia u bylejakich, kiedy umrze ktoś w jego rodzinie, i stwierdzi, że ma z tą osobą „specjalną więź”, której Ty przecież nie zrozumiesz. Często — jeśli nie zawsze — ta była jest kimś, kogo wcześniej psychopata oskarżył o przemoc i chorobę psychiczną.

Szukanie uwagi, współczucia i zrozumienia u ludzi, którzy nie są Tobą, to bardzo popularna taktyka. Jako osoba empatyczna i jako jego partner słusznie czujesz, że to u Ciebie powinien szukać ukojenia. Zawsze pełniłeś tę rolę w przeszłości, więc co się zmieniło? Niegdyś twierdził, że jest zniszczoną osobą, a Ty byłeś powodem, dla którego znowu odczuwał szczęście. Ale teraz odwraca się do innych osób i dawnych związków, których Ty „nigdy nie rozumiesz”. I zawsze zrobi wszystko, żebyś nie przeoczył tego, jak ucieka do innych.

To prowadzi mnie do kolejnego tematu: serwisów społecznościowych.

Technologia sprawia, że psychopacie łatwiej jest manipulować za pomocą triangulacji. Wystarczy polubić komentarz byłego partnera, ignorując Twój. „Przypadkowo” wgra zdjęcie, na którym ścisła była, której niegdyś rzekomo nienawidził. Wszystko wydaje się niewinne — zazwyczaj stwierdzasz, że to nieczułość, ale nie: to wszystko jest szczegółowo zaplanowane.

Psychopata strategicznie będzie publikował statusy, piosenki i filmy, które sugerują, że go „tracisz”. Będzie publikował rzeczy, które mają złapać w pułapkę nowe i stare cele — przykładowo, jakiś wspólny z nową ofiarą żart albo piosenkę o miłości, którą dzielił ze swoją byłą. Ma to dwa zadania do spełnienia: sprawia, że czujesz się niepewnie, tracisz równowagę, odczuwasz zazdrość. Ale co więcej, powoduje, że ta druga osoba czuje się pewniejsza, kochana, wyjątkowa. Psychopata zajmuje się innymi osobami, kiedy jednocześnie prowadzi do erozji Twojej tożsamości — dwie pieczenie na jednym ogniu.

Chce, abyś skonfrontował z nim te rzeczy, ponieważ są one niby tak drobne, że Ty wydasz się szalony i zazdrosny. Psychopata spokojnie znajdzie wymówkę dla wszystkiego, co zrobił, i oskarży Cię o robienie scen. Skryta przemoc jest niemożliwa do udowodnienia, ponieważ celowo jest dwuznaczna. Nie możesz udowodnić, że kusił swoją byłą wstawieniem piosenki, ale podświadomie jesteś tego pewien. W ten sposób psychopata zaczyna kształtować Twój obraz szaleńca. Powiedzmy sobie szczerze: kłótnia o status na Facebooku czy komentarz wydaje się trochę dziecinna. I tak właśnie psychopata chce, abyś się czuł.

Byli partnerzy, którzy utrzymują z psychopata „przyjacielską relację”, nie rozumieją, że są dla niego zaledwie marionetkami. Zamiast tego mają wrażenie, że spełniają jakiś piękny, przyjacielski obowiązek — są kimś, na kogo on zawsze może liczyć. Nie rozumieją, że psychopata utrzymuje ich przy sobie tylko po to, aby podkreślić atmosferę, kiedy życie stanie się dla niego nudne. Osoby takie nie wiedzą, że są podstawą wielu kłótni — nie dlatego, że ich przyjaźń z psychopata jest taka wyjątkowa i pożądana, lecz dlatego, że świadomie kreuje on konflikty. Łudzą się, że ich przyjaźń z psychopata jest wspaniała, wyjątkowa, niespotykana. Ale tak naprawdę są tylko pionkami w triangulacji.

Psychopaci są ekspertami w umiejętnym otaczaniu się ludźmi, którzy lubią dawać — osobami niepewnymi, które poczucie własnej wartości odnajdują w opiece nad innymi. Dlatego też Twoje dawanie wydaje się takie nieznaczące i łatwe do zastąpienia w Twoim związku z psychopata. Będzie się wydawać, że psychopata podziwia ludzi, którzy są od Ciebie odmienni — czasem wręcz stanowią Twoje przeciwieństwo. Przekaz jest prosty: przestałeś być wyjątkowy. Można Cię zastąpić. Jeśli nie zaofferujesz mu czci, której pragnie, zawsze znajdzie sobie kogoś innego, kto mu to da. A nawet jeśli dasz mu to, czego chce, w końcu się Tobą znudzi. Nie potrzebuje Cię. Jego aktualna grupa fanów zawsze go rozpieści i doceni,

a Ty przez to odniesiesz wrażenie, że on musi być wspaniałą osobą. Ale przypatrz się dokładniej. Zauważysz, że wszyscy ci adoratorzy roztaczają wokół siebie milczącą aurę niedoli.

Ostateczna triangulacja następuje w momencie, kiedy psychopata podejmuje decyzję, by Cię porzucić. To wtedy zacznie otwarcie mówić o tym, jak Wasz związek go rani i jak to nie jest pewien, czy da radę dalej znosić Twoje zachowanie. Zazwyczaj wspomni, że rozmawiał z bliskim przyjacielem o Waszym związku, szczegółowo opisując, jak doszli razem do wniosku, że Wasza relacja nie jest zdrowa. W tym samym czasie bezczelnie ignorował wszystkie Twoje wiadomości i próby kontaktu. Będziesz więc siedział, zastanawiając się, dlaczego nie chce z Tobą rozmawiać o tych problemach, biorąc pod uwagę, że to przecież *Wasz* związek.

Cóż, powodem tego jest fakt, że on i tak podjął już decyzję, by Cię rzucić — teraz tylko Cię torturuje. Rady szuka jedynie u osób, co do których jest pewien, że się z nim zgodzą. Jego „przyjaciół”, z którym rozmawiał, to zapewne jego kolejna ofiara.

W trójkącie miłosnym psychopaty są trzy główne osoby i dla każdej z nich z osobna psychopata musi zakładać konkretną maskę i zachowywać się w konkretny sposób:

1. **Ty:** Podczas gdy większość normalnych ludzi odczuwa wstyd po zdradzie, psychopata robi wszystko, co w jego mocy, abyś na pewno dowiedział się o jego niewierności — choć oczywiście nigdy się do niej nie przyzna. Czasem jest to otwarty flirt z inną osobą (często przez Facebooka), przechwalanie się, ile to osób chciałoby się z nim przespać, czy wyzywanie Cię od szalonych zazdrośników, kiedy w jakiś sposób na to wszystko reagujesz. Wobec Ciebie psychopata zawsze działa z ukrycia, dwuznacznie, protekcyjnie i cały czas pilnuje, abyś wątpił w Wasz związek.
2. **Nowy cel:** Psychopata nie chce jeszcze męczyć swojej nowej ofiary. Zamiast tego używa Twojej niechybnej autodestrukcji,

aby zwabić swój nowy cel, swojego „ulubieńca”. Kiedy załamywałeś, łatwo będzie pokazać palcem Twoje desperackie wiadomości i wzbudzić u nowej ofiary litość — przecież Ty już zaczynasz świrować. Psychopata wywyższy swój nowy cel, tłumacząc, jak szczęśliwiej się teraz czuje. Nowy cel poczuje dumę, będąc przecież tym, kto ocalił psychopatę przed rzekomo toksycznym partnerem (Tobą). Maską psychopaty w tym wypadku to maska niewinnego, ofiary (Twojej), osoby, którą trzeba ratować (przed Tobą). W tym samym czasie psychopata jest niezwykle uprzejmy i wdzięczny wobec nowego celu, któremu przypisuje odzyskanie przez siebie poczucia szczęścia.

3. **Fani:** Psychopata musi również utrzymywać przy sobie odpowiedni zapas znajomych. Nawet najmniej spostrzegawcza osoba na świecie zobaczyłaby, że dokonuje się przewrót w związku. Zamiast więc otwarcie zdradzać i zastępować jedną ofiarę drugą, psychopata musi być ostrożniejszy. Będzie poważnie rozmawiał ze swoimi przyjaciółmi o tym, jak jego aktualny związek go rani, i zacznie rozdawać płytkie pochlebstwa, aby zapewnić sobie ich przychylność. To taka wyprzedzająca kontrola zniszczeń, która ma na celu zapewnienie psychopacie dobrej opinii nawet wtedy, kiedy już zdradzi. Psychopata chce się upewnić, że jego fani będą nawet głośniej klaskać, kiedy pochwali się nowym partnerem, pokazując, jakie ma teraz wspaniałe, nowe życie. Każda ilość wsparcia, którą otrzymuje psychopata, coraz bardziej Cię wyniszcza. Zastanawiasz się, jakim cudem ktokolwiek mógłby go wspierać. Z pomocą swoich fanów psychopata wydaje się przytulny, czarujący, szukający współczucia i w końcu też niezwykle radosny, kiedy paraduje z nową ofiarą, ciesząc się wsparciem i gratulacjami ze strony otoczenia, czego tak bardzo pragnie.

Wyznawcy

Bez względu na to, jak bardzo krzywdzą swoich partnerów, osoby toksyczne zawsze będą mieć lojalne grono wyznawców, fanów chwalebnych wszystko, co psychopaci robią. Takie osoby są zaślepione przez płytkie pochlebstwa, które manipulator stosuje w celu uzyskania kontroli. Fan-kluby często się zmieniają, ale przyjaźń psychopaty pozbawiona jest zarówno głębi, jak i znaczenia. Wszystko, co ma jakiegokolwiek znaczenie, to ciągła adoracja i uwaga. Ktokolwiek odmówi grania w tę adoracyjną gierkę, szybko zostanie zastąpiony przez kogoś, to będzie grał według zasad.

Pomyśl o ilości planowania i analiz potrzebnych do wykręcenia wszystkich tych numerów. Psychopaci są sprytni, chłodni i w pełni świadomi swojego zachowania. Zakładają trzy różne maski, aby sprawić, że zaczniesz wątpić w swój własny rozum!

Po rozstaniu, kiedy to większość normalnych ludzi czułaby się zażenowana wejściem w nowy związek tak szybko i starałaby się to ukryć, psychopata otwarcie będzie się chwalił swoim szczęściem z nowym partnerem. A co ciekawsze, w pełni oczekuje, abyś Ty również się cieszył jego szczęściem. W przeciwnym wypadku jesteś żaloszny i zazdrosny.

Na tym etapie psychopata dokona analizy po porzuceniu. Jeśli będziesz się płaszczył i błagał, być może znajdzie dla Ciebie zastosowanie. Jednocześnie będzie się brzydził i będzie zachwycony Twoim zachowaniem. Jeśli zaś ruszysz do ataku i zaczniesz wyciągać na światło dzienne jego kłamstwa, zrobi wszystko, co w jego mocy, aby Cię zniszczyć. Nawet jeśli później spróbujesz przeprosić, na zawsze Tobą wzgardzi za śmiałość odezwania się do niego. Za dużo widziałeś — a widziałeś bestię ukrytą za maską.

Nawet kiedy związek dobiegnie końca, psychopata będzie stosował triangulację, by wpędzić Cię w otchłań szaleństwa. Pragnie udowodnić, jaki jest szczęśliwy z nowym partnerem, ale co więcej,

pragnie, abys nienawidził jego nowego partnera, byś winił nową ofiarę za zniszczenie Twojego związku, a przecież powinieneś winić psychopatę.

Jak więc możesz się bronić przed tą wyniszczającą i toksyczną przemocą emocjonalną? Po pierwsze, musisz rozwinąć w sobie szacunek do samego siebie. Omówię to szczegółowo w dalszej części książki. Przede wszystkim jednak musisz wiedzieć, co jest dopuszczalnym, a co niedopuszczalnym zachowaniem w związku. Musisz wiedzieć, że partner, który zwraca ludzi przeciwko sobie i zdradza, nie jest warty Twojego czasu. Nigdy nie powinieneś nazywać siebie szalonym, aby usprawiedliwić jego nieuczciwe i nieprzewidywalne zachowanie. Ale to ciężko zrobić, kiedy ma się do czynienia z subtelną i skrytą przemocą, próbującą zrobić z Ciebie szaleńca.

Dlatego istnieje „zasada detektywa”. Jest ona dość prosta: jeśli zaczynasz bawić się w detektywa wobec jakiejś osoby, powinieneś ją natychmiast usunąć ze swojego życia. Pamiętasz Stałą? Czy bawisz się z nią w detektywa? Czy szpiegujesz jej profil na Facebooku, czy kwestionujesz wszystko, co mówi? Nie, oczywiście, że nie. Rozumiesz więc, że taka potrzeba detektywistyczna w przypadku toksycznego partnera nie jest Twoim odchyłem — coś po prostu skłania Cię do ostrożności i podejrzliwości.

Nawet kiedy to poczucie niepewności wydaje się nie na miejscu, pozbawione podstaw, to ufaj swojej intuicji. Jeśli ciągle się martwisz albo odczuwasz niepewność, czas przestać kwestionować samego siebie i zacząć działać.

To niemal cud, ale za każdym razem, kiedy wyrzucisz toksyczną osobę ze swojego życia, odkryjesz, że niepokój znika. Tylko *Ty* możesz mieć pewność, jeśli ktoś Cię krzywdzi. Tylko *Ty* wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze. Możesz zdecydować, czy podoba Ci się to, jak się czujesz przy danej osobie. Nikt nigdy nie może Ci wmówić, że Twoje odczucia są błędne. Zapamiętaj pytanie: jak się dziś czujesz? Odpowiedź na nie jest wszystkim, co ma jakiegokolwiek znaczenie.

Triangulacja pozostawia po sobie długotrwałe rany emocjonalne i sprawia, że czujesz się zazdrosny, niezaspokojony, niepewny, niczym potwór. Zaczynij uzdrawiać te rany i zrozum, że Twoje lęki zostały sztucznie stworzone. Nie byłeś sobą — byłeś poddawany manipulacji. Twoje prawdziwe „ja” jest dobre, kochające, otwarte, troskliwe. Nie musisz już tych cech kwestionować.

Detektyw

Mając do czynienia z kłamcami i manipulatorami, często zaczynamy bawić się w „detektywa”. To Twoja intuicja, mówiąca Ci, że coś jest bardzo nie tak z daną osobą. Z jakiegoś powodu jej działania nie zgadzają się z jej słowami. Dostrzegasz, jak ciągle znajduje wymówki i obwinia innych, nawet kiedy jej wersja wydarzeń kompletnie nie ma sensu. Zatracasz się w zagmatwanych rozmowach, które jakimś cudem sprawiają, że to Ty okazujesz się nadwrażliwy, zazdrosny czy paranoiczny. Ale kiedy jest już po wszystkim, patrzysz wstecz na każdą z sytuacji, kiedy przyklejono Ci etykietę szaleńca, i uświadamiasz sobie, że osoba ta kłamała Ci prosto w twarz. Każda wymówka miała skrywać kolejny przekręt, zdradę czy nawet całkowicie bezsensowne kłamstwo (jedno z tych, które mówi się dla frajdy). Psychopata bardzo dobrze zna się na skrytej przemocy, co sprawia, że zaczynasz tropić wszystkie jego przekręty, powątpiewając w swoją dobrą, przyjazną naturę.

Milczenie

Milczenie to jedno z najpotężniejszych narzędzi służących erozji tożsamości. To skryta kara, mająca na celu manipulowanie Tobą i zmianą Twojego zachowania przy jednoczesnym niewydawaniu się manipulatorem. Kiedy osoba empatyczna dostaje taką milczącą karę, zazwyczaj prowadzi ją to do autodestrukcji, bowiem zaczyna rozmyślać nad wszystkim, co mogła zrobić źle. W rezultacie redukuje

swoją całą osobowość, aby uniknąć powtórzenia tych potencjalnych pomyłek.

Milczenie to brutalna forma przemocy emocjonalnej — taka, która zwraca Cię przeciwko Twojemu własnemu umysłowi. Deklarujesz wojnę wobec własnej intuicji i wszystkiego, co uważałeś za prawdziwe. Kiedy Twoja tożsamość zostanie w końcu wyniszczona, psychopata może używać tej ostatecznej techniki, mając pewność, że go nie zostawisz. Zamiast tego będziesz dalej torturować samego siebie, pozostając ofiarą przemocy, której psychopata już nie musi osobiście dawkować.

Psychopata zostawi Cię sam na sam z Twoimi myślami, zasiewając subtelne sugestie w serwisach społecznościowych, aby zasiłić Twoją paranoję. Będziesz analizował wszystko, co zrobiłeś w związku, obwiniając się za własne uczucia i emocje. Będziesz budził się w środku nocy z bijącym sercem, mając nadzieję, że on wyśle Ci wiadomość. Ale nic nie przyjdzie. Będziesz logował się do Facebooka i patrzył, jak on rozmawia ze swoimi znajomymi i byłymi. Wcale nie jest zajęty; po prostu Cię ignoruje.

On będzie oczekiwał, że przyjmiesz do wiadomości, że przez kilka dni nie będzie z Tobą rozmawiał, choć w przeszłości wysyłał Ci wiadomości kilka razy na godzinę. Zaczynasz mieć wrażenie, że odsiadujesz „wyrok”, choć nie masz pojęcia, co takiego zrobiłeś. Możesz zacząć stosować pasywną agresję, pisząc długie e-maile o jego zmienionym zachowaniu i całkowitym braku kontaktu. Możesz nawet być na tyle silny, aby zasugerować rozstanie, ale nie utrzymasz tego toku myślenia dłużej niż kilka godzin. Możesz sądzić, że pokonasz psychopatę, też go ignorując, zachowując spokój, jak gdyby wszystko było w porządku, żeby nie wydać się w jego oczach Ignącym. Ale on zawsze wygra w tej grze. Dlatego że on nie potrzebuje Twojej uwagi — znalazł już sobie kogoś innego. Tak, kiedy psychopata zaczyna Cię ignorować całymi dniami, oznacza to, że znalazł już nową ofiarę. W przeciwnym wypadku wciąż skupiałby wysiłki na Tobie. Ale teraz jesteś tylko przeszkodą.

Znalazł coś nowego, ekscytującego, a Twoje emocje są tylko denerwującą przeszkodą na jego drodze do nowego podboju. Tego Ci jednak nigdy nie powie. Po prostu będzie czytał Twoje wiadomości i ignorował je. Nagle wybuchnie i oskarży Cię o szaleństwo, czepliwość, nieznośność. Nie będzie chciał niczego omawiać, ani telefonicznie, ani osobiście, dopóki rozmowa taka nie odbędzie się na jego zasadach. Jego toksyczność przestaje być skryta. Jego pogarda dla Ciebie staje się jawna.

Ale mimo tego wszystkiego nie porzuci Cię. Jeszcze nie. Czeka z tym na właściwą chwilę.

Wielki finał

Psychopata ostrożnie planuje najbardziej obojętny i bolesny sposób, by Cię porzucić. Chce, abyś sam się zniszczył, zaczynając przygotowanie gruntu pod kolejną ofiarę. Niszczy Cię, aby upewnić samego siebie, że jego nowy cel jest lepszy. Ale co najważniejsze, niszczy Cię, ponieważ Cię nienawidzi. Gardzi Twoją empatią i miłością — cechami, które musiał udawać każdego dnia Waszego związku. Zniszczenie Cię oznacza dla niego chwilowe ucieszenie denerwującego przypomnienia pustki, która pożera jego duszę.

Po burzy

Psychopata czepia się ludzi, którzy odnieśli sukces, i odbiera im to, na co tak ciężko pracowali. Jeśli robisz karierę, psychopata będzie żył z Twojego dochodu i nie będzie samodzielnie szukał pracy. Jeśli masz wspaniałą grupę przyjaciół, rzuci na nich czar, włączając ich w grupę swoich adoratorów, w końcu zaś zwracając ich przeciwko Tobie. Odbierze Ci wszystko, niczym pasożyt, a kiedy już to zrobi, znajdzie sobie nowego żywiciela.

Psychopata planuje porzucenie Cię tak, aby było to dla Ciebie bolesne i niezrozumiałe, abyś poczuł się całkowicie bezwartościowy. A potem patrzysz, jak jego nowe życie zaczyna się układać na Twoich oczach. Zastanawiasz się, co właściwie się stało. Nic z jego wymówek przy rozstaniu nie ma sensu. Nic się nie zgadza. Patrząc wstecz, odkrywasz, że psychopata nie wniósł do związku nic wartościowego — a tylko fałszywe obietnice i komplementy, które miały powstrzymać Cię przed skojarzeniem faktów i zrozumieniem jego pasożytniczego stylu życia. Psychopata zostawia po sobie tylko ból, zagubienie i chaos. Tylko to zostawia za sobą na swojej drodze destrukcji.

Lista kontrolna psychopatycznego porzucenia

Psychopata praktycznie zawsze ma przygotowany nowy cel, gotowy do zastąpienia wcześniejszego partnera. Ale zamiast po prostu skończyć Wasz związek i wejść w nowy, odhacza po kolei punkty ze swojej listy kontrolnej:

1. Po kryjomu podrzuć wskazówki sugerujące, że jesteś zainteresowany kimś innym.
2. Powtarzaj krok 1., póki ofiara nie zareaguje.
3. Spokojnie zasugeruj partnerowi, że jest przewrażliwiony i zazdrosny.
4. Za jego wrażliwość i zazdrość ukarż go milczeniem.
5. Powtarzaj krok 4., póki partner nie zacznie się sam wyniszczać.
6. Użyj autodestrukcji, aby przekonać nową ofiarę, że twój partner jest szalony, dzięki czemu nowa ofiara nie będzie miała wrażenia, że zdrada jest „zła”.

7. Użyj autodestrukcji partnera, aby przekonać swoich przyjaciół, że mu odbiło; w ten sposób zyskasz ich przychyłność, kiedy zmienisz kochanka.
8. Zaczynaj traktować partnera protekcyjnie, tłumacząc, jak bardzo jego chwiejne zachowanie cię rani.
9. Wybierz najbardziej bolesny sposób, by go porzucić.
10. Pochwal się mu nową ofiarą, pokazując, jaki jesteś szczęśliwy bez niego.

Normalne rozstania nie wyglądają w ten sposób, lecz psychopata chce się upewnić, że jego ludzie będą widzieć jako niewinną ofiarę, a Ciebie jako potwora. Choć to on zdradzał i kłamał, to powyższe kroki wywracają całą sytuację, by to psychopata mógł odegrać rolę ofiary oraz byś Ty został kompletnie z niczym.

Przygotowanie

Proces porzucenia wydaje się nagły, kompletnie nieprzygotowany, ale tak nie jest — był planowany przez długi czas. W ramach tego procesu zaczniesz czuć, że psychopata tak naprawdę chce, żebyś to Ty rzucił *jego*. Zrobi wszystko, żeby Cię zranić, zasmucić, i w głębi serca będziesz wiedzieć, że on nie ma już ochoty na kontynuowanie tej relacji. Ale oczywiście nigdy Ci tego nie powie. Zaprzeczy jakiegokolwiek sugestii takiej intencji. Zamiast tego zwali całą winę na Ciebie, sprawiając, że odniesiesz wrażenie, iż to Twoje autodestruktywne zachowanie faktycznie niszczy Wasz związek — a nie jego bezczelna taktyka.

Podczas gdy Ty szalenie próbujesz naprawić Waszą relację, on będzie kokietował nową ofiarę. Może z nią już sypiać. I zrobi wszystko, abyś to podejrzewał — będzie podrzucał sugestie oraz insynuacje, aż nie będziesz tego mógł już znieść i wybuchniesz.

Wtedy wykorzysta Twoje coraz agresywniejsze zachowanie, aby wzbudzić u nowej ofiary litość. Czy bowiem istnieje lepszy sposób, aby przekonać innych do Twojego szaleństwa, jak pokazać im Twoje niesprowokowane, histeryczne wiadomości tekstowe?

Cały ten czas spędzisz, myśląc, że on po prostu stracił zainteresowanie albo że Twoje problemy z zazdrością w końcu zniszczyły związek. Ale po kilku miesiącach dochodzenia do siebie po zerwaniu zaczniesz powoli łapać. Będziesz w stanie spojrzeć wstecz na okres przed zerwaniem i połączysz fakty ze sobą. Będzie to dla Ciebie szok — będziesz niezdolny do pojęcia takiego przebiegłego planu. Będziesz też zniesmaczony, kiedy uświadomisz sobie, jak długo tkwiłeś w pułapce. Będziesz się zastanawiał, dlaczego Cię po prostu nie rzucił, kiedy poznał kogoś innego. Uświadomisz sobie, że bezczelnie Cię ignorował — nie dlatego, że był zajęty w pracy, ale dlatego, że był zajęty z kimś w łóżku.

A do tego sprawił, że to *Ty* czułeś się jak potwór.

Destrukcja

Dla ofiary psychopaty nagłe zerwanie wydaje się przychodzić zupełnie znikąd. Ale dla psychopaty moment ten był skrupulatnie planowany przez dłuższy czas. Rozsiewał kłamstwa i plotki na Twój temat, po kryjomu przekonując innych, że stałeś się niestabilny i niszczysz Wasz związek. Wykorzystuje tę bajkę, żeby przygotować grunt pod nową ofiarę i odwrócić uwagę znajomych od swojej oczywistej zdrady. W ciągu kilku dni zostaniesz zamieniony na inny model, patrząc, jak jego „idealne” życie zaczyna kwitnąć w objęciach kogoś innego. Kiedy Ty desperacko próbowałeś ratować Waszą relację, on zaczął już nowy związek. I zamiast zerwać z Tobą, jak normalny człowiek, trzymał Cię na uwięzi do samego końca. Okrzyknął Cię „szaleńcem” i „zazdrośnikiem”, radośnie niszcząc całą Twoją tożsamość, kiedy jednocześnie brykał sobie z kimś innym. Psychopata nie zrywa ze swoją ofiarą tak po prostu — używa zerwania jako okazji, aby podziwiać Twoją autodestrukcję fizyczną, emocjonalną i duchową.

Rozmowa

Kiedy psychopata z Tobą zrywa, odniesiesz wrażenie obojętności i obłudy. Żebyś poczuł się jeszcze bardziej bezwartościowy, może zerwać przez wiadomość tekstową. Będzie mówił głównie o sobie i swoich „uczuciach” — tłumacząc, że nie może już tak dalej. A Ty będziesz sparaliżowany i niemy przez całą rozmowę. Wiedziałeś, że ta nastąpi, ale nie możesz uwierzyć, że faktycznie się toczy. Będzie sporo sałaty słownej o jego byłych i zmianach w Twoim zachowaniu, ale nic o ofierze, którą Cię zastępuje. Psychopata wyda Ci się jednocześnie smutny, ale dziwnie radosny (i pewnie będzie czuł, że jesteś żałosny).

Aby z Tobą zerwać, wybierze miejsce najbardziej niewygodne z możliwych. Jeśli życie w sporej odległości od siebie, nie będzie miał problemu z zaproszeniem Cię w odwiedziny tylko po to, aby zerwać z Tobą w połowie drogi. Zaburzając Twoje plany i usuwając Cię ze znanego Ci otoczenia, upewnia się, że jego decyzja całkowicie wytrąci Cię z równowagi — tym samym dorzucając kolejny bagaż emocjonalny, jakby odczuwane przez Ciebie zagubienie i poczucie niższości nie były wystarczająco bolesne.

Po rozstaniu będziesz odczuwał tylko pustkę. Nie mogę nazwać tego odczucia mianem depresji, ponieważ to coś gorszego. W tej chwili czujesz, że Twoja dusza umarła.

Porzucenie

Nagłe porzucenie nie jest normalnym zachowaniem. Jeśli ktoś naprawdę czuje miłość i przywiązanie, tak jak twierdził, nie będzie w stanie nagle zniknąć bez słowa. Osoba, która niegdyś mówiła, że jesteś lepszy od wszystkich jego byłych, teraz zajmuje się nową ofiarą, podkreślając, że toksycznym eks teraz jesteś Ty. Wszystko, co wypowiada psychopata, to sztucznie stworzone śmieci. Staje się to jasne zwłaszcza wtedy, kiedy

psychopata przechodzi od odzwierciedlania osobowości — „jesteśmy tacy sami pod każdym względem” — do niechybnego porzucenia, kiedy zaczyna odzwierciedlać zupełnie inną osobę. Gdy zaczniesz rozumieć, w jaki sposób działa ten cykl, uświadomisz sobie, że wcale nie straciłeś swojej drugiej połówki. Podczas gdy on powtarza swój cykl w nieskończoność, Ty zaczynasz nową przygodę, wolną od niekończących się kłamstw i gier kogoś pozbawionego duszy.

Triangulacja po raz drugi

Psychopata jeszcze z Tobą nie skończył. Jego ulubiony czas na triangulację następuje po rozstaniu. Kiedy już zmieni swój status na Facebooku na „singiel”, będziesz sądził, że gorzej już być nie może. Twoi przyjaciele pytają, jak się czujesz, ale Ty nie potrafisz myśleć o niczym innym, jak o byłym partnerze. Patrzenie na jego zdjęcia przyprawia Cię o mdłości, ale i tak to robisz. Przewijasz tablicę w dół i w dół, pod wpływem chwili usuwając, co się tylko da — i od razu tego żałując.

I wtedy to widzisz.

Kilka dni po rozstaniu on publikuje zdjęcie siebie z kimś nowym. Kimś, kogo wcześniej nie widziałeś. Nie ukrywa swojego nowego podboju. Wręcz masz wrażenie, że chwali Ci się nową ofiarą. Nie odczuwa wstydu ani zażenowania. Wiesz, że to zły pomysł, ale ciekawość bierze górę: zaczynasz węszyć, odkrywając, że ta nowa osoba utrzymywała z nim kontakt już od jakiegoś czasu. Żartowali ze sobą, flirtowali w serwisach społecznościowych, ale Ty tego nie zauważyłeś. Całkowicie skupiłeś się na psychopacie.

Nim się obejrzyysz, on zmienia swój status, a jego przyjaciele entuzjastycznie gratulują nowej parze. To jasne, że znali nowy cel psychopaty od jakiegoś czasu. Kiedy Ty byłeś obsmarowywany jako

szalenię, on przygotowywał już nową ofiarę do zajęcia Twojego miejsca. Fani psychopaty mu gratulują, ciesząc się bardziej niż kiedykolwiek — ich bohater znalazł (najnowszą) miłość swojego życia.

Kompleks wyższości

Po rozstaniu i triangulacji psychopata ma silne poczucie wyższości. To jego chwila „chwały” — promienieje energią, patrząc, jak Ty upadasz. Stawia swój najnowszy cel na piedestale, chwali się nim, ponieważ chce, byś się o nim dowiedział. Czeką na Twoją reakcję, a jeśli nie zareagujesz, znajdzie powód, by z Tobą porozmawiać, upewniając się, że jego wspólne zdjęcie z nowym partnerem jest dobrze widoczne. Czasami psychopata będzie miał bezsensowną prośbę, żeby tylko zyskać chwilę Twojej uwagi. Przykładowo, może powiedzieć, że chce zwrócić Ci jakiś ciuch albo DVD — coś, co normalna osoba po prostu by zignorowała.

Kiedy już zdobędzie Twoją uwagę, przyjmie spokojną, protekcyjną postawę, mówiąc do Ciebie z góry, jakby był jakimś guru od związków, ponieważ on jest szczęśliwy, a Ty jesteś singlem. W czasie całej rozmowy przyjmie bardzo aroganckie nastawienie, w rodzaju „ja tu rządzę”. Po rozstaniu za wszelką cenę stara się prezentować swoją zwycięską, spokojną postawę wyższości.

Umnieszy wszystko, co się stało, ostrzegając Cię przed robieniem scen. Zamiast przeprosić za swoje toksyczne zachowanie i teraz już oczywistą zdradę, będzie tylko tłumaczył, że rozstania bywają trudne. Całe doświadczenie uczyni bezosobowym i będzie do Ciebie mówił tak, jakby czuł litość. Wykorzystuje takie pseudouprzejme zachowanie, aby jawić się kimś ważniejszym, dojrzalszym. Będzie Ci życzył wszystkiego najlepszego, zachowując się zwyczajnie, jakby to było zwykłe, normalne rozstanie.

Jeśli nie pozwolisz sobie na takie zachowanie wyższości po rozstaniu, psychopata stanie się wyjątkowo nieprzyjemny. Nie chce rozmawiać o swojej niewierności czy kłamstwach. Chce, abyś go wielbił w swojej pamięci. A pamiętasz, jak karał Cię milczeniem całymi dniami pod koniec Waszego związku? Cóż, wciąż oczekuje od Ciebie natychmiastowych odpowiedzi — w przeciwnym wypadku będziesz zgorzkniałym zazdrośnikiem.

Jeśli czujesz się, jakbyś chciał w coś uderzyć, to wiedz, że nie jesteś sam.

Pułapka emocjonalnego napastnika

Psychopaci, socjopaci i osoby narcystyczne są ekspertami w schlebaniu i oczarowywaniu. Choć na początku idealizacja jest wspaniała, to jest też odpowiedzialna za większość szkód, gdy związek zaczyna się walić. Psychopata zastawia pułapkę, z której nie ucieknie żadna nieświadoma niczego ofiara.

1. **Idealizując Cię, psychopata oczekuje, że jego uwaga i adoracja szybko do niego wróci.** Jego bombardowanie miłością ostatecznie skutkuje uformowaniem się więzi, takiej, którą stworzysz szybko i dajesz z siebie wszystko. W Twoim mniemaniu osoba ta naprawdę wydaje się namiętną, idealną bratnią duszą, jaką tylko potrafisz sobie wyobrazić. Odczuwasz i odwzajemniasz całą tę miłość na co dzień.
2. **Dzielisz się swoją radością ze wszystkimi przyjaciółmi i rodziną.** Często i tak zajmują już oni pierwszy rząd w tej serii pochlebstw. Strony takie jak Facebook dają gwarancję, że cały świat zobaczy Waszą wymianę komplementów. Takie publiczne komplementy łechtają ego, a to sprawia, że czujemy się dobrze.

3. **Osoba toksyczna zaczyna się powoli wycofywać.** Najpierw subtelnie. Coś jest nie tak, choć nie jesteś w stanie wskazać, co dokładnie. Psychopata nie pisze i nie dzwoni już tak często, wydaje się mniej zainteresowany, Ty czujesz się jak jego przykry obowiązek, a do tego zaczyna się spóźniać na Wasze spotkania. Lecz z powodu tego, co opisałem w punktach jeden i dwa, wciąż jesteś zdeterminowany, aby kontynuować etap idealizacji. Ignorujesz pogarszające się zachowanie i idealizujesz partnera dalej, mając nadzieję, że wszystko wróci do normy. Nie chcesz stać się taki, jak jego szaleni byli partnerzy; chcesz być wyrozumiały i przebaczący.
4. **Cały czas zapewniasz przyjaciół, rodzinę i samego siebie, jaki Twój partner jest wspaniały.** Nawet kiedy związek zaczyna stawać się coraz gorszy, jesteś przekonany, że z odpowiednią dawką miłości i pozytywnej energii wszystko uda Ci się naprawić. Na tym etapie psychopata może robić wszystko, co mu się podoba, a Ty wciąż będziesz go wychwalał.
5. **Nadużycia psychopaty stają się coraz gorsze.** Rozpoczyna się triangulacja. Jesteś karany za pomocą milczenia i słów krytyki. Nazywa Cię szaleńcem i nadwrażliwcem. W końcu Cię porzuca. A w trakcie tego wszystkiego wciąż desperacko próbujesz ratować związek. Płaczesz, błagasz i odrzucasz rzeczywistość. On przecież stał się całym Twoim życiem. Nie masz kogo poprosić o pomoc, ponieważ wszyscy wierzą, że Wasz związek był idealny.
6. **Po rozstaniu zaczynasz składać elementy układanki.** Odkrywasz zjawisko psychopatii, przeglądając internet, i zaczynasz myśleć: „O mój Boże, to straszne”. Im więcej się dowiadujesz, tym bardziej narasta w Tobie złość. Wszystko nabiera sensu, wszystko zaczynasz rozumieć, a Twój świat zmienia się na zawsze.

7. **Pułapka.** Nikt Ci nie wierzy. Po całym Twoim entuzjazmie towarzyszącym Waszej relacji nowa prawda dla innych pozbawiona jest sensu. Jak mogłeś być ofiarą przemocy? Byłeś szczęśliwy — byłeś zachwycony. Twój partner był wspaniały i tak dobrze Cię traktował. Sam to mówiłeś! Jeśli rzeczywistość naprawdę była taka okropna, to dlaczego go zawsze chwaliłeś? Zamiast widzieć w Tobie ofiarę, postrzegają Cię jak szaleńca, zgorzknialca i człowieka niezdolnego do zaakceptowania odrzucenia.

To właśnie ta pułapka emocjonalnego napastnika. Szkoli Cię do wychwalania i adoracji, co otwiera mu drogę do całkowitego załatwienia Cię, kiedy zacznie się już etap nadużyć. Ofiary często odkrywają, że ich przyjaciele biorą stronę psychopaty. To dewastujące, a pułapka ta jest ostatnim gwoździem do trumny, którą przygotował Ci psychopata.

Aby tego uniknąć, staraj się nie bronić ani nie tłumaczyć się nikomu. Tak, musisz podzielić się swoją historią, ale z osobami, które wiedzą, przez co przeszedłeś. Trzymaj się forów dyskusyjnych i pisania dziennika. Jeśli potrzebujesz terapeuty, szukaj takiego, który rozumie techniki manipulacji. Terapeuta powinien być zaznajomiony z grupą zaburzeń emocjonalnych typu B (to oznacza zaburzenia osobowości z pogranicza, narcystyczne zaburzenia osobowości, histrioniczne zaburzenie osobowości i antyspołeczne zaburzenie osobowości); w przeciwnym wypadku terapia może nie być skuteczna. Nie potrzebujesz kolejnej osoby, która mówi Ci, żebyś „wziął się w garść” czy że „rozstania to coś normalnego”. Potrzebujesz terapeuty, który pomoże Ci wydostać się z tego piekła i odzyskać spokój.

Nie jesteś szalony. Nie cierpisz na chorobę dwubiegunową, manię, nadwrażliwość, zazdrość czy patologiczną potrzebę bliskości. Jesteś ofiarą przemocy emocjonalnej — z tej pułapki *możesz* się wydostać. Zachowaj spokój, cierpliwość i bądź wobec siebie wyro-

zumiały. Pewnego dnia będziesz w stanie mówić o tym wszystkim zrozumiale i przekonująco. Nie martw się teraz o to, by kogoś przekonać do swojej historii. Psychopata liczy na takie próby. Kiedy zaczynasz się bronić, będąc najbardziej zraniony, jawisz się jako osoba winna i niestabilna.

Pożegnaj się więc z gierkami. Nie jesteś sam. Podziel się swoją opowieścią z ludźmi, którzy ją zrozumieją, i powoli zacznij dostrzegać, że ten koszmar staje się zaledwie dziwnym, odległym wspomnieniem. Psychopata nie ma znaczenia. To następująca po nim podróż ku odzyskaniu siebie zmienia wszystko.

Dlaczego on jest taki szczęśliwy z kimś innym?

To zapewne jedno z najczęściej zadawanych przez ofiary pytań na etapie dochodzenia do siebie. Po rozstaniu psychopata szybko wiąże się z nowym celem, który już czeka, aby Cię zastąpić. Pomijając już doświadczenie zdrady i kłamstw, musisz jeszcze patrzeć, jak Twój były zaczyna swoje „idealne” życie z kimś innym.

Jeśli myślisz, że traktuje on swoją nową ofiarę lepiej niż Ciebie, to nie jesteś osamotniony w tych poglądach. Praktycznie każda ofiara psychopaty tak myśli (także i jego nowy cel, kiedy w końcu zostanie zastąpiony kimś innym). Psychopata prezentuje światu obraz swojego nowego związku tak, aby wydał się nieskazitelny, jak z bajki. Nim się obejrzyysz, on odzwierciedla już marzenia, gusta i guściki kogoś innego. Popisuje się swoim nowym związkiem przed wszystkimi, nie czując ani odrobiny wstydu czy winy w związku z tym, że tak szybko i sprawnie wymienił Cię na inny model.

Osoba toksyczna wydaje się prowadzić idealne życie ze swoim nowym partnerem, co sprawia, że zastanawiasz się, czy psychopata jest zdolny do miłości. Ale w przypadku psychopaty nie ma mowy

o szczęśliwym zakończeniu. Chwali się swoją najnowszą ofiarą całemu światu, aby wywołać zazdrość, żeby było trochę dramatyizmu, a to już znak, że wcale nagle nie wyrobił sobie sumienia.

Kiedy patrzysz, jak jego nowy związek rozkwita, zaczniesz też dostrzegać drobne przebliski idealizacji — coś, czego zawsze pragnąłeś, ale czego nie otrzymałeś. Może już zamieszkał z nowym partnerem, choć nie chciał zamieszkać z Tobą? Może szybko wzięli ślub, choć nie chciał się zobowiązać wobec Ciebie? Zapewne publikuje duże ilości zdjęć na Facebooku z nowym partnerem, choć Ciebie starał się trzymać z daleka od wzroku publiki. Ogólnie mówiąc, masz wrażenie, że byłeś tylko wybojem na jego drodze do spełnienia marzeń.

Ale musisz coś zrozumieć, coś trudnego: kiedy on zaczynał związek z *Tobą*, to te myśli krążyły po głowie kogoś innego, wcześniejszego.

Każda idealizacja będzie odmienna; to dlatego kolejna osoba dostaje od psychopaty coś, czego nie dostałeś Ty. Dodatkowo Ty jesteś teraz na dnie, a nowa ofiara w siódmym niebie, dlatego sytuacja wydaje Ci się odmienna.

Fakt, że inna osoba otrzymuje „specjalne” względy, wcale nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. I nie jest to efekt Twoich reakcji na przemoc czy rzekome szaleństwo. Nawet jeśli zachowywałeś się idealnie, psychopata i tak znalazłby powód, by Cię porzucić i zastąpić. Cała ta idealizacja, którą stosuje wobec kogoś innego, ma dwa zadania do spełnienia: (1) przygotować i wyszkolić nową ofiarę do bycia pewnym źródłem adoracji i uwielbienia oraz (2) wywołać u Ciebie zazdrość i poczucie niższości, okazując komuś więcej miłości, niż okazano Tobie.

To dlatego tak ważne jest zerwanie kontaktu ze swoim byłym. Jeśli będziesz patrzył, jak jego nowy związek się rozwija, będziesz tylko sam siebie torturował kolejnymi bezsensownymi pytaniami i wątpliwościami. Za każdym razem, kiedy popatrzysz na jego profil, będziesz tego żałował. Będziesz się zastanawiał, dlaczego jego nowy

związek tak długo trwa, dłużej niż Wasz — dlaczego potrafi tolerować kogoś dłużej, niż tolerował Ciebie. Z powodu triangulacji w czasie trwania Waszego związku będziesz ciągle porównywał się do innych, czując się gorszy i nierówny, bo on wybrał kogoś innego.

Nie marnuj życia, czekając, aż coś złego przytrafi się w ich związku. Ponieważ ostatecznie nie zrobi Ci to żadnej różnicy. Po pierwotnej satysfakcji wciąż będziesz czuł te same okropne emocje, ponieważ Twoje poczucie własnej wartości wciąż opiera się na opinii kogoś innego.

Wszystko z Tobą w porządku, a jego nowa ofiara wcale nie jest od Ciebie lepsza. Jesteście zupełnie innymi osobami, ofiarami bombardowania miłością i pochlebstwami, ale Wasze faktyczne cechy czy wewnętrzne piękno nie mają tu zupełnie nic do rzeczy. Idealizacja jest narzędziem służącym do uzyskania kontroli nad ofiarą, a to żadne pochlebstwo — ani dla Ciebie, ani dla żadnej innej osoby. Możesz zacząć się zastanawiać, kto jest bardziej atrakcyjny, kto odniósł większy sukces, kto jest inteligentniejszy, ale nic z tego nie ma znaczenia. Kiedy psychopata obiera sobie nowy cel, to jemu poświęci całą energię. Nawet jeśli jesteś najseksowniejszą, najzabawniejszą i najmądrzejszą osobą na świecie, to i tak zostaniesz zapomniany i zignorowany. To nie tak, że straciłeś te cechy czy że ktoś ma więcej dobrych cech od Ciebie. Po prostu zrobiłeś swoje, jeśli chodzi o dostarczenie mu pozytywnej uwagi, i przyszła pora, by Cię zmienić. Zacząłeś kwestionować jego kłamstwa, walczyłeś o swoje, odkrywać prawdę. Dlatego właśnie zostałeś ukarany.

W porządku jest zastanawiać się, dlaczego nie byłeś wystarczająco dobry albo co mogłeś zrobić inaczej. To przecież ludzkie, zwłaszcza w obliczu tego, czego doświadczasz. Ale celem tej książki jest pomóc Ci zrozumieć, że *jestes* wystarczająco dobry — że nie ma nic, co mogłeś zrobić inaczej. Kiedy chodzi o związki z psychopatą, zachowanie toksycznego partnera i jego wybory nie mają nic wspólnego z Twoimi najlepszymi cechami. Tak naprawdę psychopata trenuje Cię, żebyś te najlepsze cechy w sobie stłumił.

Teraz, kiedy jesteś wolny, masz w końcu okazję do zgłębienia tych cech dla siebie, do kultywowania zdrowego szacunku do samego siebie. Ale możesz to zrobić tylko wtedy, kiedy przestaniesz ciągle porównywać się do kogoś innego. Większość ofiar doświadcza fizycznych mdłości, kiedy patrzą na nowy związek swojego eks — żołądek podchodzi do gardła i nie mogą oddychać. Dlaczego miałbyś to sobie robić? Słuchaj swojego ciała, ponieważ ono próbuje Cię bronić. Wie, że nic dobrego nie przyjdzie z ciągłego szpiegowania swojego eks.

Jeśli możesz, rozpisz sobie w kalendarzu taki brak kontaktu i sprawdź, jak długo będziesz w stanie nie sprawdzać jego nowego związku. Na stronie *PsychopathFree.com* każdy użytkownik zaczyna z „Licznikiem braku kontaktu”, który śledzi, przez jak długi czas nie utrzymujesz kontaktu z psychopatą. Odkryjesz, że im ten czas dłuższy, tym łatwiej. I zanim się obejrzyś, możesz nawet zacząć rozwijać w sobie jakiś stopień współczucia dla nowej ofiary psychopaty, kiedy odkryjesz, że jego nowy związek tak naprawdę uratował Cię przed dalszą przemocą.

W większości przypadków psychopaci mają obsesję na punkcie upewniania się, że to oni zerwą ze swoją ofiarą. To dla nich oznaka władzy i kontroli, jaką mają nad Tobą. Ale od czasu do czasu zdarza się, że to ofiara samodzielnie się wyrwie, zostawiając psychopatę i wydostając się z cyklu przemocy.

Kiedy to psychopata został odrzucony, musisz przygotować się na miesiące — czasem nawet lata — prześladowania i nękania. Dopóki on nie znajdzie sobie nowej ofiary, całą swoją wściekłość będzie przelewał na Ciebie, niszcząc Ci życie poprzez zastraszanie i groźby. Za pomocą internetu będzie Cię prześladował. Daje mu to iluzję kontroli — zapewnienie, że nie możesz istnieć bez niego.

Może też próbować Cię odzyskać. Nie daj się na to nabrać. To jego ostateczna próba manipulacji, aby przechylić szalę — tak by porzucenie odbyło się na jego zasadach. Brzmi to dziwacznie — ktoś z całych sił Cię kokietuje tylko po to, by Cię rzucić — ale tak właśnie działają psychopaci.

I żyli długo i nieszczęśliwie

Nowy związek psychopaty może wydawać się idealny. Jesteś świadkiem idealizacji nowej ofiary (psychopata już o to zadba) i będziesz się zastanawiał, co nowy cel może mu dać, a czego Ty nie potrafisz. Ale ta „idealna para” nie wytrwa. Wkrótce po etapie idealizacji psychopata zacznie się nudzić. Zawsze zaczyna się nudzić. To stała w jego życiu, irytujące schorzenie, które zżera go od środka. Aby chwilowo je uśmierzyć, zaczyna dokonywać erozji tożsamości nowej ofiary — bawić się nią, żeby sobie ulżyć. W końcu nawet i to nie wystarcza. Psychopata chce więcej. Musi widzieć, jak ofiara błaga na kolanach. Musi widzieć, jak ofiara niszczy samą siebie. Tak właśnie cykl przemocy powtarza się wciąż i wciąż. Nie powinieneś zastanawiać się, czy on jakoś odnalazł szczęście bez Ciebie. Nikt, kto traktuje człowieka w taki sposób, z jadem i pogardą, nie jest zdolny do nagłego pokochania innej osoby. To się wzajemnie wyklucza.

Ofiary często chcą, by ich były w jakiś sposób się odezwał, choćby po to, aby udowodnić, że nie zostały zapomniane. Ale jeśli Twój były znalazł już kogoś innego i nie odzywa się, to możesz się uważać za szczęściarza. Jeśli potrzebujesz jeszcze potwierdzenia tej opinii, to porozmawiaj z kimś, kto rzucił psychopatę. Usłyszysz opowieści i szybko zrozumiesz, że milczenie Twojego byłego jest dla Ciebie błogosławieństwem.

Ironia

Co dziwne, wielki finał jest również największym holdem, jaki psychopata może złożyć Twojej sile. Przypadkowo odkrywa przed Tobą jego szacunek wobec Ciebie. Może moje słowa wydają Ci się nieprawdziwe, ale to dlatego, że chwilowo upadłeś. Nigdy w życiu nie czuleś się taki bezwartościowy. Dokładnie tak psychopata chce, abyś się czuł. Jak może to być czymś dobrym?

Do wielkiego finału prowadzi jedna z czterech ogólnych sytuacji. W przypadku każdej z nich psychopata daje Ci pośredni komplement.

1. Znalazł innego partnera

Jeśli psychopata postrzega nowy cel jako bardziej wartościowy od Ciebie, co to dokładnie to znaczy? Znaczy to, że nowy cel dostarczy psychopacie bezwarunkowej adoracji, której tak pragnie. Oznacza to również, że Ty tego nie robisz. Kiedy psychopata rzuca Cię dla kogoś innego, skreśla Cię jako mniej użyteczną ofiarę. Widzi Cię jako osobę mniej uległą, trudniejszą w kontroli i mniej podatną niż jego nowy cel. Kiedy Cię rzuca i chwali Ci się prosto w twarz nowym partnerem, nie udowadnia tym, jaki jest szczęśliwy; próbuje zniszczyć Twoje poczucie własnej godności, aby przekonać samego siebie, że jesteś gorszy niż jego najnowszy cel.

Ludzie chcą udowadniać swoje szczęście innym tylko w jednym wypadku — kiedy tak naprawdę są nieszczęśliwi. Kiedy psychopata dokonuje triangulacji i publikuje zdjęcia z nowym partnerem, aby zobaczyć ich cały świat, oznacza to, że nie jest szczęśliwy. Czuje się żałośnie, próbuje przekonać samego siebie do kłamstwa poprzez doprowadzenie do Twojego upadku. Jego obsesja na punkcie Twojego upadku jest dla Ciebie komplementem.

2. Odkryłeś jego kłamstwa

Słyszałeś kiedyś to zdanie: „Boże, znowu ta nadinterpretacja?”. Dziwne, ale Twoje nadinterpretacje i nadmierne analizy zawsze były efektem jego zdrady, kłamstw czy triangulacji. Zdanie to jest sposobem, w jaki psychopata wywołuje u Ciebie poczucie szaleństwa za to, że śmiałeś wskazać na prawdę. Kiedy stosuje kary za prawdę, to znowu jest to dla Ciebie komplement. Próbując zniszczyć Twój

rozsądek i intuicję, mówi Ci, że te Twoje cechy są aktualnie zbyt silne. Dostrzega je i próbuje Cię przekonać, że są one Twoimi słabościami — upewniając się, że nie będziesz już na nich polegać. Jeśli psychopata oskarża Cię o nadinterpretację, to znaczy po prostu, że dobry z Ciebie detektyw.

3. Jesteś zbyt szczęśliwy

Psychopata uwielbia podbudowywać ludzi na etapie idealizacji, ale wkrótce po tym odczuwa niechęć wobec szczęścia i miłości swojego partnera. Dziwne, prawda? Nie ma to w ogóle sensu. Dlatego psychopata ma rozwiązanie: zaczyna stosować pasywną agresję. Sprawia, że tracisz równowagę, rozwijają się w Tobie lęki, niszczy całą Twoją pewność, którą przecież *sam* zbudował. Robiąc to, niejako Ci schlebia. Oznacza to bowiem, że jesteś ucieleśnieniem wszystkiego, czego on nienawidzi: miłości, szczęścia i radości. Gardzi tymi cechami, ponieważ przypominają mu one o wszystkim, czego on sam nigdy nie poczuje. Cechy te postrzega jako głupie i bezużyteczne. Twój uśmiech i śmiech są niezrozumiałymi, dręczącymi go przypomnieniami, że bycie człowiekiem jest być może lepsze niż bycie bezdusznym. Aby przekonać się, że tak nie jest, planuje wielki finał, aby wyśmiać wszystkie te cechy i wartości.

4. Jest znudzony Twoimi emocjami

Psychopata uwielbia etap idealizacji, ponieważ wtedy wszystko jest wspaniałe. Nie ma problemów i nie musi się przejmować niczymi denerwującymi emocjami. Ale kiedy wciągnie już kogoś w pułapkę miłości, nagle odkrywa, że znalazł się w dziwnym miejscu. Jego ofiara go kocha i chce rozwijać wspaniałą więź emocjonalną. Psychopata zaś się nudzi i bardzo szybko odczuwa dyskomfort z powodu tego wszystkiego. W takich sytuacjach wielki finał zapewne odniesie się

do szaleństwa i choroby psychicznej partnera. To również komplementy, mówiące: „Hej, masz serce”. Ale psychopata nienawidzi wszystkiego, czego nie rozumie, dlatego dąży do tego, aby Cię zniszczyć. Kiedy Ty próbowałeś tłumić swoje emocje, aby zostać partnerem idealnym, to i tak wszystko było w porządku, kiedy po prostu byłeś zwykłym człowiekiem. Emocje czynią Cię człowiekiem, a psychopata jest bardzo zmęczony tymi ludzkimi cechami.

Wszystko, co ceni psychopata, jest przeciwieństwem tego, co cenisz Ty. Kiedy więc on Cię karze, tak naprawdę składa hołd rzeczom, które mają dla Ciebie największe znaczenie. To pokręcone i manipulacyjne, ponieważ psychopata próbuje Cię przekonać do zwątpienia w Twoje najwspanialsze cechy — ale patrząc wstecz, możesz zacząć rozumieć, w jaki sposób taka przemoc emocjonalna była subtelnym uznaniem dla Twojej siły.

Wiem, że zapewne nie chcesz teraz słyszeć takich rzeczy. Po wielkim finale nie ma już nadziei. Nie ma radości, nie ma przyszłości. Zostałeś dogłębnie zraniony, ból był wielki i całe lata zajmie Ci zrozumienie tego, co się stało. Przerzuć więc stronę i przejdźmy tę drogę razem.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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
Helion 

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 zaburzonym 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 toksyczną 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 wydobrzeć po toksycznym związku. I o tym właśnie jest ta książka. Zmierzenie się z pewnymi sprawami, kiedy człowiek czuje się zdeptyany, pobity i przemieniony w pustą 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, zrzeszającego 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>

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

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

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-283-9111-6



9 788328 391116

cena 49,00 zł