

 Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

 Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

 Twój koszyk

Dodaj do koszyka

 Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Mężczyzna – mistrz manipulacji. Zdemaskuj go, zanim on dopadnie Ciebie

Autor: Dorothy McCoy

Tłumaczenie: Weronika Sobita

ISBN: 978-83-246-1885-9

Tytuł oryginału: [The Manipulative Man: Identify His Behavior, Counter the Abuse, Regain Control](#)

Format: 140 × 208, stron: 336



Manipulacja jest mężczyzną

- Zdemaskuj jego nieczystą grę
- Przeciwstaw się psychicznej przemocy
- Odzyskaj pełną kontrolę

Nokautowanie toksycznych facetów

Mężczyźni są niekwestionowanymi mistrzami manipulacyjnych gier. Dlaczego przychodzi im to z taką łatwością? Lista powodów jest dość długa, ale przede wszystkim kłopot polega na tym, że większość facetów:

- chce mieć poczucie władzy i kontrolować sytuację,
- lubi narzucać innym swoje zdanie i punkt widzenia,
- musi umacniać wyidealizowany wizerunek samego siebie.

Na dodatek w procesie ewolucji z bliżej nieznanymi przyczynami nie wykształciła się u nich empatia.

Ale bez obaw, mężczyźni nie są złymi wilkami, a Ty nie jesteś bezbronną dziewczynką w wielkim, ciemnym lesie. Możesz nauczyć się sztuki obrony przed manipulacyjnymi zachowaniami kogoś, w kim się zakochałaś, a także kilku chwytów, by „wyleczyć” go z pomysłów dalszego igrania z Twoimi uczuciami. Najważniejsze jest jednak to, że możesz dowiedzieć się, jak rozpoznawać w nowych znajomych płci męskiej konkretne typy manipulatorów, unikać ich i nie dać się złapać na słodki lep ich czułych, cwanych słówek.

Dr Dorothy McCoy jest pisarką, trenerką oraz psychoterapeutką, prowadzącą swoją prywatną praktykę. Specjalizuje się w terapii par, fobiach społecznych, wstrząsach, interwencji kryzysowej i pomocy ofiarom. Ukończyła studia pierwszego stopnia na Uniwersytecie Południowej Karoliny, zdobyła dyplom magistra z poradnictwa klinicznego w akademii wojskowej Citadel oraz tytuł doktora psychologii na Uniwersytecie Sarasoty. Jest członkiem takich organizacji, jak American Counseling Association czy International Society for Traumatic Stress Studies.

Spis treści

11	Podziękowania	
12	Od redakcji	
13	<i>Rozdział 1.</i>	
	Manipulacja jest mężczyzną	
<hr/>		
17	Kto manipuluje?	
18	Poznaj zaburzenia osobowości	
19	Zaburzenia osobowości i właściwe im cechy	
24	Ciemna strona	
26	Łagodniejsza teoria osobowości	
29	<i>Rozdział 2.</i>	
	Synuś Mamusi.....	29
<hr/>		
32	Utracona matka: matka idealna	
34	Synuś Mamusi — kryteria	
35	PRZYPADEK NR 1: Janice i Larson	
37	Przykładowy dialog pomiędzy Jamesem i Michelle	
39	PRZYPADEK NR 2: John i Anita	
42	PRZYPADEK NR 3: Ben i Lorie	
43	Prezentujemy Synusia Mamusi	
44	Postępowanie z Synusiem Mamusi	
48	Podsumowanie	
49	Test na Synusia Mamusi	
51	Wyniki testu	
54	Wnioski	

55 *Rozdział 3.*

Pracoholik

57 Pracoholik — kryteria

60 Pracoholik a amerykański etos pracy

60 **PRZYPADEK NR 1:** Bobby i Denise

63 **PRZYPADEK NR 2:** Karen i Charles

66 Przedstawiamy Pracoholika

68 Postępowanie z Pracoholikiem

75 Podsumowanie

75 Test na Pracoholika

77 Wyniki testu

80 Wnioski

81 *Rozdział 4.*

Wieczny Paker

83 Paker — kryteria

84 **PRZYPADEK NR 1:** Rocky i Kelly

86 **PRZYPADEK NR 2:** Kyle i Tammy

89 Przedstawiamy Wiecznego Pakera

90 Postępowanie z Pakerem

96 Podsumowanie

97 Test na Pakera

98 Wyniki testu

102 Wnioski

105 *Rozdział 5.*

Mężczyzna Zależny: Kompleks „Świat się na mnie uwziął”

106 Kryteria diagnozy osobowości zależnej

110 **PRZYPADEK NR 1:** Rick i Stephanie

112 **PRZYPADEK NR 2:** Aaron i Tina

-
- 115 Inne rodzaje zależnych mężczyzn
119 Przedstawiamy Mężczyznę Zależnego
121 Postępowanie z Mężczyzną Zależnym
126 Podsumowanie
127 Test na Mężczyznę Zależnego
129 Wyniki testu
131 Wnioski
- 133 *Rozdział 6.*
Ekscytujący Ryzykanci i Mężczyźni Antyspołeczni
-
- 135 Mężczyźni Antyspołeczni oraz Ekscytujący Ryzykanci
— kryteria
136 **PRZYPADEK NR 1:** Jarrod i Nadine
139 **PRZYPADEK NR 2:** Juan i Lilly
142 Przedstawiamy Mężczyznę Antyspołecznego
144 Postępowanie z Mężczyzną Antyspołecznym
150 Podsumowanie
150 Test na Ekscytującego Ryzykanta
151 Wyniki testu
153 Wnioski
- 155 *Rozdział 7.*
Kobieciarz
-
- 158 Kobieciarz i Gracz — kryteria
159 **PRZYPADEK NR 1:** Derrick i Megan
162 **PRZYPADEK NR 2:** Allen i Darlene
164 Przedstawiamy Kobeciara
165 Postępowanie z Kobeciarem lub Graczem
171 Podsumowanie
172 Test na Kobeciara lub Gracza

174 Wyniki testu

176 Mity o romansach

177 Wnioski

179 *Rozdział 8.*

Mężczyzna Pasywno-Agresywny

180 Mężczyzna Pasywno-Agresywny — kryteria

182 **PRZYPADEK NR 1:** David i Susan

184 Wcześniejsze nazwy

i opisy zachowań pasywno-agresywnych

185 **PRZYPADEK NR 2:** Dennis i Sage

187 Terapia kognitywno-behawioralna

zachowań pasywno-agresywnych

188 Przedstawiamy Mężczyznę Pasywno-Agresywnego

189 Postępowanie z Mężczyzną Pasywno-Agresywnym

195 Podsumowanie

196 Test na Mężczyznę Pasywno-Agresywnego

198 Wyniki testu

200 Wnioski

203 *Rozdział 9.*

Narcyz

206 Osobowość narcystyczna — kryteria

207 **PRZYPADEK NR 1:** Darren i Rachel

209 Narcyz odnoszący sukcesy

210 Niestabilny Narcyz

210 **PRZYPADEK NR 2:** Jack i Ally

212 Przedstawiamy Narcyza

215 Postępowanie z Narcyzem

220 Podsumowanie

-
- 221 Test na Narcyza
222 Wyniki testu
224 Wnioski

227 *Rozdział 10.*

Psychopata

- 229 Psychopata — kryteria
233 Czy ludzie rodzą się jako psychopaci,
czy na nich wyrastają?
234 **PRZYPADEK NR 1:** Alex i Lauren
237 **PRZYPADEK NR 2:** Edward i Emmy
240 Przedstawiamy Psychopatę
241 Postępowanie z Psychopatą
244 Podsumowanie
244 Test na Psychopatę
246 Wyniki testu
250 Wnioski

253 *Rozdział 11.*

**Rozumieć agresywnego manipulatora
i poradzić sobie z nim**

- 255 Początkowa faza życia: szkolny terrorysta
259 Czy szkolni dręczyciele wyrastają na dorosłych
stosujących zastraszanie?
260 Inne czynniki
261 Dlaczego mężczyźni biją
262 Przemoc domowa i alkohol
263 Percepcja i maltretowanie
264 Dostrzec znaki ostrzegawcze
269 Bezpośrednie sygnały ostrzegające o niebezpieczeństwie

270 Zaprzeczanie i bezpieczeństwo

271 Plan bezpieczeństwa

274 Po odejściu

274 Pomoc ofiarom

277 *Rozdział 12.*

Dlaczego Ten Jedyny to nie był Ten Właściwy?

Dokonywanie nowych wyborów

281 Kto jest podatny na manipulację?

283 Cechy zdrowego związku

285 Przekształcanie abstrakcyjnych idei w zachowania

287 Odporność: co to oznacza i w czym pomaga

289 Test na odporność

292 Wyniki testu

293 Jak odporność może Ci pomóc w walce z manipulacją

294 Zwiększanie odporności

296 Czynniki odporności

299 *Rozdział 13.*

Nie daj się złapać w pułapkę manipulacji

301 Cechy i przekonania związane z kontrolą:
zdrowa alternatywa

307 Zachowania manipulacyjne i asertywne alternatywy

313 Siła wewnętrzna oraz zewnętrzna

320 Oko za oko, ząb za ząb

322 Wnioski

325 Źródła

329 O autorce

ROZDZIAŁ 1.

Manipulacja jest mężczyzną

Tajemniczość nieszlachetnie wygląda w podobnych wypadkach.

✂ *Charles Dickens*

KOBIETY SĄ ZAHIPNOTYZOWANE zakazanym związkiem, pociągającym nieznanym, który rozsiewa wokół siebie atmosferę niebezpieczeństwa, choć jednocześnie zdaje się wrażliwy i zraniony przez życie. Chcemy wziąć go w ramiona i ukoić jego ból. Jednocześnie jednak pragniemy tego dreszczyku emocji i ekscytującego poczucia niebezpieczeństwa. Chcemy być właśnie tą kobietą, która za sprawą swojej bezwarunkowej miłości przekształci go w idealnego kochanka. Tak, jesteśmy pewne, że odniesiemy sukces tam, gdzie kobiety gorsze od nas poległy.

Kobiety uwielbiają także „małych chłopców”, którzy nigdy nie zdołali tak do końca dorosnąć. Oni po prostu potrzebują miłości dobrej kobiety, by przerodzić się w Indianę Jonesa. Szukają u nas miłości, aprobaty i akceptacji, by zdobyć tę pewność siebie, której

im brakuje. Widzimy wspaniałego, słodkiego mężczyznę, obiecującego i o wielkim potencjale, który czeka, aż ktoś uwierzy w niego tak, jak tylko my jesteśmy w stanie.

To zaledwie kilka mitów, w które ciągle wierzymy. Manipulatorzy utrwalają te mity (i wiele innych) i mają w tym wielu sprzymierzeńców. Poznasz to braterstwo mężczyzn manipulatorów, czytając tę książkę. Jest wśród nich nieznajomy ksiączę z bajki, który ukradnie Ci samochód i zrobi debet na koncie, jest wieczny chłopiec, który pozwoli Ci, byś stała się jego matką, przyjęła odpowiedzialność za jego działania lub też ich brak i spełniała wszystkie jego zachcianki.

Założę się, że poznałaś jednego z tych manipulatorów. Czy obiecał Ci gwiazdkę z nieba, kłamiąc cały czas jak z nut? Wiele kobiet dało się nabrać na to złudzenie, ponieważ jest tak po mistrzowsku odegrane i zamaskowane. Nie martw się jednak — nie jesteś ani nieinteligentna, ani łatwowierna, a spora część tej silnej fascynacji ma podłoże chemiczne. Inną przeszkodą jest tu nasza troskliwa natura (do której hołubienia właściwie się nas zachęca). Na szczęście masz siłę, by zmienić swoje przekonania oraz zachowania i stać się mniej podatna na takie zagrożenia.

Nie bój się, jesteś w stanie nauczyć się rozpoznawać manipulatorów, unikać ich pułapek i żyć, będąc sobą, w całej swojej wspaniałości, a nie kimś, kogo na siłę starają się stworzyć. Zostań ze mną, a zanalizujemy dziewięć „najmniej poszukiwanych” typów manipulatorów, by ich unikać, wyszkolić (jeżeli są na to podatni) oraz/lub nauczyć się, jak ich przechytrzyć. Zapnij pasy, czeka nas niesamowita podróż.

Czy w Twoim życiu jest mężczyzna, który nie gra według uczciwych zasad? Niestety, wykorzystywanie manipulacji jako narzędzia do osiągnięcia własnych celów nie jest niczym rzadkim i ma bardzo długą historię. Pamiętasz biblijną historię Józefa i jego

pięknego płaszcza? Józef został zmanipulowany przez swoich zazdrosnych braci. Charles Manson manipulował naiwnymi młodymi dziewczynami. Stalin i Hitler manipulowali całymi narodami. Wszyscy do pewnego stopnia używamy manipulacji, ale niektóre osoby polegają na niej, by karmić swoje ego i osiągać swoje narcystyczne cele. Manipulacyjne zachowanie jest wykorzystywane, by wpływać na zachowania innych i kontrolować je dla własnych korzyści. Zazwyczaj takie zachowania są potajemne, ponieważ gdybyśmy je rozpoznały, podjęłybyśmy kroki, by się obronić. To jest właśnie cel tej książki: chcę dać Ci czosnkowy naszyjnik, srebrne kule i lisi tojad, byś mogła ochronić się przed manipulatorami, którzy Cię egoistycznie wykorzystują.

Manipulacja jest mężczyzną. Często słyszymy, że kobiety używają manipulacji dla wyrównania swoich szans, ponieważ mężczyźni są więksi i mają przewagę fizyczną. Być może to prawda. Nie zmienia to jednak faktu, że mężczyźni są mistrzami manipulacyjnych zachowań i grają w tę grę z taką łatwością i wprawą, jak gdyby był to niedzielny mecz piłkarski. No cóż. Już udało im się zdobyć wystarczająco dużo punktów. Jeżeli wiesz, jak przeciwdziałać ich manipulacji, możesz wzmocnić swoje związki — bliskość nie rozwija się w nieprzyjaznym otoczeniu. Możesz dokonywać wolnych wyborów w swoim najlepszym interesie na podstawie swoich przekonań i doświadczeń. Czasami najkorzystniejsze dla Ciebie jest odejście z przepełnionego manipulacją związku, jeżeli nie możesz go zmienić lub też jeżeli jest on po prostu niezdrowy. Dla dodania otuchy jednak powiem, że przy odrobinie pomocy często przeciętny manipulator zacznie dostrzegać „światelko w tunelu”, zmieni swoje zachowania i będzie wraz z Tobą pracować, by stworzyć obopólnie korzystny, oparty na miłości związek.

Dlaczego mężczyźni uciekają się do manipulacji? Jest ku temu wiele powodów, ale żaden z nich nie usprawiedliwia takiego zachowania. Poniżej podaję kilka najbardziej oczywistych i powszechnych przyczyn:

- by zrobić coś po swojemu,
- by uniemożliwić Ci dokonanie wolnego wyboru,
- dla poczucia kontroli i władzy,
- by narzucić Ci swoją rzeczywistość,
- by uniknąć odpowiedzialności,
- by zyskać niesprawiedliwą przewagę,
- by zaburzyć rzeczywistość,
- by zachować swój zaburzony wizerunek samego siebie,
- żeby umniejszyć Twoją wartość,
- by Cię zniechęcić do bliskości,
- by zmusić Cię do czegoś.

To tylko przykładowe cele; czasami mężczyźni manipulują, bo są po prostu do tego przyzwyczajeni. Przyzwyczajenie staje się drugą naturą, więc manipulatorzy sięgają po znajome sobie narzędzie zamiast zastanowić się nad sytuacją i wybrać narzędzie najskuteczniejsze. W czwartym rozdziale *Principles of Psychology* zatytułowanym „Habit”, William James (1890 – 1981) zawarł jeden z najwcześniejszych we współczesnej psychologii opisów rozwoju dorosłego człowieka:

Już w wieku dwudziestu pięciu lat widzimy załączki zawodowej mamiery u młodego handlowca, młodego lekarza, młodego duchownego czy młodego prawnika. Widzisz te delikatne pęknięcia w jego charakterze, sztuczki myślowe, uprzedzenia, sposób wypowiedzania się, od których coraz trudniej uciec, tak jak rękaw jego płaszcza nie

może się nagle zacząć układać inaczej. (...) W przypadku większości z nas do trzydziestego roku życia charakter jest już zaschnięty jak gips. I już nigdy nie zmięknie. (s. 125 – 126)

Na szczęście nie jest to do końca prawda, jednak w przypadku osób z zaburzeniami osobowości lub z cechami osobowości świadczącymi o poważnym nieprzystosowaniu społecznym (które jednak nie spełniają całkowicie kryteriów zaburzeń osobowości) szansa na zasadnicze zmiany jest bardzo niewielka.

Kto manipuluje?

Osoby z zaburzeniami osobowości często stosują zachowania manipulacyjne. Inni mogą się także koncentrować na osiągnięciu swoich celów bez względu na koszty. Tak czy inaczej, takie osoby prawdopodobnie mają niektóre cechy wspólne z ludźmi odpowiadającymi kryteriom zaburzeń osobowości zawartym w dokumencie *DSM IV-TR* (podręcznik Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego). Ich ukryty wpływ bywa subtelny lub łatwy do rozszyfrowania, ale możesz być pewna jednego: wyprą się stosowania manipulacji i będą starali się przedstawić swoje działania w pozytywnym świetle. Jak stwierdziła dr Harriet Braiker, autorka *Who's Pulling Your Strings*, „Manipulacja istnieje, ponieważ... jest skuteczna. I najskuteczniejszą reakcją ofiary jest sprawienie, by manipulacja przestała działać”. Dlatego też Twoja siła leży w zdolności sięgania poza słowa manipulatora i rozpracowania jego procesów myślowych. Zdziwisz się, jak szybko można w tym dojść do wprawy. Kiedy już zrozumiesz jego prawdziwy cel, jego manipulacyjne zachowanie straci swoją moc oddziaływania na Ciebie.

Jesteśmy przyzwyczajone do niektórych form delikatnej manipulacji. Na przykład często podejrzewamy, że sprzedawcy, dziennikarze telewizyjni czy politycy nie są w ogóle warci naszego zaufania. Każdy, poza osobami skrajnie naiwnymi, wie, że słów takich osób nie należy zawsze brać za dobrą monetę. Ich cele nie muszą odpowiadać Twoim. Jednak tam, gdzie do manipulacji dochodzi w bliskim związku, osobiste zaufanie zostaje nadwyrężone i ktoś, kogo kochamy i komu ufamy, nas wykorzystuje.

Manipulatorzy mają wiele twarzy. Na szczęście możesz się nauczyć ich rozpoznawać. To może Ci pomóc.

Poznaj zaburzenia osobowości

Według manipulatorów związek to pojedynek na słowa, który potrafią rozgrywać wyjątkowo dobrze, lub sposób na zaspokojenie swoich potrzeb. Czy mogłabyś nauczyć się manipulacji i pokonać takie osoby ich własną bronią? Nawet o tym nie myśl — wygrają. Są ekspertami, a Ty jesteś amatorką. Za ciągłą manipulację trzeba zapłacić pewną cenę i jest nią odosobnienie i izolacja. Dla manipulatora lub manipulatorki bliskość to bardzo niejasna idea.

Autorka *How to Spot Dangerous Men Before You Get Involved*, terapeutka Sandra Brown ostrzega, że mężczyźni z głęboko zakorzenionymi zaburzeniami osobowości są niezdolni do dokonywania zmian adaptacyjnych bez względu na to, jak bardzo wydają się szczerzy. Niektórzy mężczyźni nie są w stanie się zmienić, inni nie mają żadnego interesu w dokonywaniu zmian. Będą próbować manipulacji Twoimi emocjami, by zatrzymać Cię w krzywdzącym związku. Zauważysz pewne zachowania, które wskazują na dbanie wyłącznie o własne interesy (np. zapominają o zabraniu portfela do restauracji, nie dzwonią, kiedy się spóźnią) już na

bardzo wczesnym etapie związku, jeżeli będziesz zwracać baczną uwagę na to co robią, *a nie na to, co mówią*.

Wiedza to władza. Tak więc dowiedz się więcej na temat zaburzeń osobowości oraz cech, które kwalifikują dane osoby do takiej diagnozy (może się zdarzyć, że dany mężczyzna będzie mieć niektóre z cech właściwych dla pewnych zaburzeń osobowości, ale nie będzie spełniać wszystkich kryteriów postawienia takiej diagnozy), naucz się, jak go wyczuć i rozpoznawać jego manipulacyjne zachowania. Wszyscy manipulatorzy, których wspominam w tej książce, mają przynajmniej jedną cechę zaburzeń osobowości opisanych poniżej.

Zaburzenia osobowości i właściwe im cechy

Antyspołeczny

Od bardzo wczesnych lat takie osoby przejawiają talent do pakowania się w kłopoty. Wiele z nich wchodzi w konflikt z prawem i kończy w więzieniu. Tacy mężczyźni mogą być czarujący i zabawni, ale to przejazdka po wyboistej drodze i to Ty zapłacisz za benzynę. Jeżeli chcesz się zabawić, możesz to znaleźć u jego boku. Ale kiedy będziesz szukać odpowiedzialnego dorosłego mężczyzny, nie będzie go w pobliżu. Jego celem jest niebezpieczne życie pełne dobrej zabawy.

Częsta technika manipulacji: Znajdzie Twój słaby punkt i wykozysta go, by Cię kontrolować.

Osobowość pogranicza (ang. borderline)

Osoby tego rodzaju odczuwają bardzo silne emocje i mają skłonność do idealizowania lub postrzegania związków w czarnych barwach. Są ciągle na emocjonalnej karuzeli i zabierają z sobą na

tę przejażdżkę przyjaciół i rodzinę. Boją się opuszczenia i zaczną zachowywać się w skrajny sposób, jeżeli zdecydujesz się odejść. W *DSM Made Easy* dr James Morrison tak opisuje takie osoby: „Są niepewne tego, kim są, i brakuje im zdolności do utrzymywania stabilnych związków międzyludzkich”.

Częsta technika manipulacji: Będzie groził, że zrobi sobie krzywdę, by zatrzymać Cię w związku.

Histrioniczny

Takie osoby mogą być świetnymi uwodzicielami, mogą być też nazbyt emocjonalne i potrzebują wiele uwagi. Zrobią wszystko, byle tylko być w centrum zainteresowania. Na początkowym etapie związku mogą robić wrażenie zabawnych i ciekawych. Szybko jednak wychodzi na jaw, że nie przejawiają głębszych uczuć w stosunku do niczego, co nie odnosi się do nich samych i ich pragnienia zwracania na siebie uwagi. Są próżni i wiele inwestują w swój wygląd.

Częsta technika manipulacji: Namówi Cię do zaspokajania jego potrzeby stałej uwagi.

Narcystyczny

Tacy mężczyźni postrzegają siebie samych jako pępek świata. Jeżeli chcesz się z jednym z nich związać (ale dlaczego miałabyś to robić?), lepiej się z nim zgadzaj. Takie osoby nie przyjmują dobrze konstruktywnej krytyki. Chcą być rozpieszczane i podziwiane; nic innego nie zaspokoi ich rozbuchanych oczekiwań.

Częsta technika manipulacji: Będzie o Ciebie zabiegać i zdobędzie Cię dzięki swojemu wyrachowanemu pseudourokowi, który jest po prostu zbyt-piękny-żeby-mógł-być-prawdziwy. A potem Cię wykończy.

Zależny

Tacy mężczyźni desperacko potrzebują akceptacji innych i boją się podejmowania niezależnych decyzji. Będą się kurczowo trzymać związku i unikać samotności. Wymagają, by stale ich wspierać i podtrzymywać na duchu. Koniec związku to dla nich poważny kryzys i dlatego będą próbowali go utrzymać. Mogą reagować w bardzo emocjonalny sposób.

Częsta technika manipulacji: Tacy mężczyźni są po prostu cholernie mili i z całą pewnością starają się za wszelką cenę unikać konfliktów oraz opuszczenia. Niestety, do tego pakietu dołączona jest także przytłaczająca zależność.

Psychopata

Odnoszący sukcesy psychopaci (uwierz mi, nie wszyscy siedzą w więzieniach) mogą Cię omotać tak, że oddasz im serce, ciało i oszczędności, zanim w ogóle zorientujesz się, co tak naprawdę się dzieje. Nawet jeżeli znikną bez słowa, możesz ich zagorzale bronić. Mają już taki talent. Posłuchaj tu swojego instynktu; w ich obecności palą się wszystkie czerwone światelka i włącza się alarm. Jeden z policjantów powiedział mi, że kiedy spotyka psychopatę, unoszą mu się nieco włosy na karku. Mam nadzieję, że masz podobne szczęście.

Częsta technika manipulacji: W wielu przypadkach przypominają manipulatorów narcystycznych (i mogą nimi równocześnie być). Psychopata może być oszałamiająco czarujący, często jest bardzo inteligentny i — znowu — zbyt dobry, by mógł być prawdziwy. Kiedy dasz się nabrać na atrakcyjnie wyglądające pudełko, musisz mieć świadomość, że kryją się w nim bardzo płytkie emocje, a cena na metce jest po prostu kosmicznie wysoka. Jeżeli szukasz empatii i miłości — wybierz inny model.

Większość mężczyzn, których spotykasz, prawdopodobnie nie kwalifikuje się do formalnej diagnozy zaburzeń osobowości. Jednakże mogą oni mieć szereg cech opisanych w kryteriach *DSM-IV-TR*. Osoby z zaburzeniami osobowości najprawdopodobniej stanowią nie więcej niż 10 procent populacji ogółem (wyniki badań różnią się w tej kwestii). Być może znasz wielu mężczyzn, którzy mają niektóre lub nawet wiele z tych cech. Osoby z zaburzeniami osobowości (lub cechami właściwymi dla takich zaburzeń) powszechnie wykorzystują manipulację do osiągnięcia swoich celów.

Według podręcznika zdrowia psychicznego *ICD-10*, który jest stosowany w Europie, z zaburzeniami osobowości powiązane są następujące cechy:

- bezduszny brak szacunku dla uczuć innych osób,
- rażąca i uporczywa postawa braku odpowiedzialności oraz szacunku dla norm społecznych, zasad oraz zobowiązań,
- niezdolność do utrzymania trwałych związków przy jednoczesnym braku trudności w ich nawiązywaniu,
- bardzo niski poziom tolerancji frustracji i niski próg, którego przekroczenie powoduje zachowania agresywne, w tym przemoc,
- niezdolność do odczuwania winy lub korzystania z doświadczeń, w szczególności z kary,
- wyraźna skłonność do obwiniania innych lub przedstawiania możliwych usprawiedliwień zachowań, które spowodowały to, że pacjent wszedł w konflikt ze społeczeństwem.

Bezduszny brak szacunku może być brany za powściągliwość. Możesz pomyśleć, że ten mężczyzna trzyma swoje emocje pod kontrolą. Taki John Wayne — silny, cichy typ o złotym sercu. Bądź ostrożna. Może wcale nie ma tam żadnego serca.

Nieodpowiedzialny mężczyzna może być na pierwszy rzut oka zabawny. Wolny duch, jak chevrolet corvette. Pamiętaj jednak, że takie samochody potrzebują najdroższej benzyny, mają mało miejsca na bagaż i często przeciekają. Na dłuższą metę mniej atrakcyjny SUV może być praktyczniejszy i mniej kosztowny.

Możesz myśleć, że mężczyzna *niezdolny do utrzymania trwałego związku* jest tragicznie poetycki. Jesteś w błędzie. Jeżeli jego związki mają przetrwać próbę czasu, mężczyzna musi być w stanie nawiązać emocjonalny kontakt z kobietą, starać się zrozumieć jej potrzeby i próbować je zaspokoić. Wielu mężczyzn z zaburzeniami oraz wielu nieprzystosowanych społecznie (o niektórych cechach charakteru typowych dla zaburzeń osobowości, jednak niekwalifikujących się do takiej diagnozy) nie jest wyposażonych w umiejętność i/lub nie ma potrzeby utrzymywania bliskiego, pełnego troski związku.

Kobiety czasami mają błędne przekonanie, że *niski poziom tolerancji frustracji i niski próg wyzwalaenia zachowań agresywnych* oznacza, że mężczyzna jest ekscytującym Indianą Jonesem z kapeluszem na głowie. W rzeczywistości niski poziom frustracji oznacza agresywne reakcje w sytuacjach, w których inni mężczyźni mogą czuć się zaledwie lekko rozdrażnieni, jeżeli zareagują na nie w ogóle. W swoim artykule *Frustration-Agression Reformulation* Berkowitz (1989) omawia powiązania pomiędzy frustracją, oczekiwaniami oraz agresją: „Nieoczekiwane niepowodzenie próby osiągnięcia atrakcyjnego celu jest bardziej nieprzyjemne niż spodziewana porażka i to większe niezadowolenie przyczynia się do jeszcze silniejszego podburzania agresji (...) Oceny oraz cechy osoby, której pokrzyżowano plany, prawdopodobnie determinują to, jak źle taka osoba się czuje”. Psychopaci, osoby aspołeczne, narcystyczne oraz ich naśladowcy są przekonani, że powinni osiągnąć swoje cele bez względu na to, jak nierozsądne czy wręcz

śmieszne są ich oczekiwania. Ci mężczyźni mają ogromne ego i nie reagują w sposób racjonalny, kiedy ktoś im pokrzyżuje plany lub kiedy są sfrustrowani. W takim związku nie możesz wygrać. Próba przewidzenia jego reakcji, nawet w całkowicie niewinnych sytuacjach, obfituje w niebezpieczeństwa.

Mężczyzna, który jest *niezdolny do poczucia winy lub korzystania z doświadczeń*, w szczególności z kary, to mały niegrzeczny chłopiec, który nigdy nie dorośnie. Jeżeli tego właśnie szukasz, to Twój mężczyzna. Musisz jednak zrozumieć, że jeżeli powiesz coś w stylu „przeraża mnie, kiedy to robisz”, nie zrobi to na nim żadnego wrażenia. Co więcej, może tracić pracę, robić sobie wrogów oraz niszczyć związki, ponieważ nie może panować nad swoimi nerwami i nie potrafi dotrzymywać słowa. Ale te nieprzyjemne doświadczenia prawdopodobnie nie zmotywują go do pracy nad zmianą zachowania.

Mężczyzna, który wykazuje *wyraźną skłonność do obwiniania innych* lub przedstawiania możliwych usprawiedliwień zachowań, powie Ci, a Ty możesz mu uwierzyć, że świat się na niego uwziął. Która współczująca kobieta nie pragnęłaby bronić mężczyzny potraktowanego tak niesprawiedliwie? Niestety, nie upłynie wiele czasu, a Ty sama zostaniesz zaliczona do tego nieuczciwego kręgu, który tak źle go traktuje. Możesz być pewna, że jeżeli „to zrobi”, wymyśli dla siebie całkowicie realistycznie brzmiące usprawiedliwienie.

Ciemna strona

Niektóre cechy oraz zachowania są przydatne i pomagają w przystosowaniu się do otoczenia, o ile nie przyjmują skrajnej postaci. Kiedy spojrzymy na poniższe dwie listy, zauważymy, że pierwsza

zawiera cechy, które są pozytywne lub neutralne. Druga lista zawiera ich ekstremalne wersje. Nie są już neutralne, nieszkodliwe, ujmujące czy pozytywne. Pamiętaj, ludzie mają swoje cele. Jeżeli dany mężczyzna ma pewne cechy charakteru w skrajnej postaci, prawdopodobnie nie dzieje się to bez przyczyny — w przeciwnym razie zaprzestałby korzystania z takiej cechy.

Kiedy już zrozumiesz jego cel (nagrodę), zrozumiesz swoją rolę w jego życiu, jeżeli zdecydujesz się ją zaakceptować. Na przykład jeżeli jest arogancki (tj. narcystyczny, psychopatyczny), potrzebuje stałej adoracji i wykorzysta wszystkie techniki manipulacyjne, które uzna za stosowne, by tylko osiągnąć swój cel. To, przy okazji, będzie Twoim zadaniem w jego życiu.

Neutralne lub pozytywne	Ciemna strona	Jego cel
Troskliwy	Tłamszący	Kontrola nad Tobą
Pewny siebie	Arogancki	Adoracja
Niekonwencjonalna osobowość	Dziwaczny	Samotność
Intensywne zainteresowanie	Zazdrosny i zaborczy	Ochrona delikatnego ego
Spontaniczny	Nieodpowiedzialny	Chce, by się nim zajmować
Posiadający silną wolę, wytrwały	Uparty, nieelastyczny	Absolutne podporządkowanie
Nieśmiały	Bojaźliwy	Pozyskanie ochrony
Zmysłowy i seksowny	Rozwiązły	Dokonać kolejnego podboju seksualnego
Rozluźniony	Nieporadny	Znaleźć kobietę, która będzie mu matkować
Odnoszący sukcesy	Pracoholik	Unikanie bliskości
Pochlebiający	Powierzchowny	Płytkie związki
Poczucie humoru	Głupota	Publiczność
Słodki i wrażliwy	Drażliwy i obraźliwy	Bezkresne uwielbienie

Na podstawie Spitzberg i Cupach, 1998, str. 13

Czasami trudno rozpoznać różnice pomiędzy zaletą a cechą, która przekroczyła ciemną granicę. Jeżeli nie jesteś pewna, prawdopodobnie powinnaś zebrać dodatkowe dane. Zadaj sobie pytanie, czy ta cecha lub zachowanie przyczynia się do budowania bliskości. A może wytwarza dystans? Czy czujesz się kontrolowana? Czy czujesz się przytłoczona lub wykorzystywana? Czy jesteś zagubiona? Czy czujesz, że zaczynasz odchodzić od zmysłów? To wskazówki, że coś jest nie tak i powinnaś dokładniej i bardziej obiektywnie przyjrzeć się temu mężczyźnie i jego zachowaniom.

Łagodniejsza teoria osobowości

Niektórzy specjaliści od zdrowia psychicznego twierdzą, że zaburzenia osobowości oraz dokładne kryteria będące ich wyznacznikiem nie są właściwym sposobem, by klasyfikować stany patologiczne u poszczególnych osób. Inni kwestionują nawet koncepcję patologii jako taką. Zastanawiają się, czy tak naprawdę sami nie tworzymy patologii, przyklejając etykiety różnym ludziom. Stawiają pod znakiem zapytania twierdzenie, że cechy osobowości określają to, co i jak postrzegamy. Ta nowa idea proponuje wykorzystanie całej gamy czynników (społecznych, genetycznych) wpływających na to, kim jesteśmy jako myślące, odczuwające emocje istoty. Mary Murphy w „Psychology Today” rozwija to „nowe” podejście do osobowości: „(...) nowe spojrzenie na osobowość zapowiada rewolucję w naszym sposobie postrzegania zaburzeń, znacząc przejście od sztywnych kategorii patologii (...) do sposobów, w które poszczególne osoby starają się dopasować do swojego świata”. Innymi słowy, możemy się spokojnie dopasować do swojej wyjątkowej niszy z powodu naszych osobowościowych dziwactw. Obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości byłoby szcze-

gólnie korzystne dla osób pracujących w pewnych zawodach. Na przykład Einstein wykorzystywał swoją wyjątkową inteligencję oraz umiejętność koncentrowania się na drobnych szczegółach, by badać czas i odległość oraz to, w jaki sposób rozumiemy swój świat (dwóch obserwujących poruszających się w stosunku do siebie inaczej mierzy czas oraz odstęp przestrzenne w odniesieniu do tych samych wydarzeń).

Dlatego też, ponieważ będziemy omawiać różne typy osobowości w kolejnych rozdziałach, musimy pamiętać, że koncentrujemy się na ograniczonej ilości cech charakteru, które odnoszą się do związków. Naszym podstawowym obszarem zainteresowania jest manipulacja oraz zrozumienie, jak osoby o różnych typach osobowości wykorzystują ją, by osiągnąć swój cel. Te kategorie są uogólnieniami, które są stosunkowo dokładne, kiedy są wykorzystywane do robienia założeń oraz przewidywania wyników w przypadku dużej liczby osób.

Przyznaję, że próba wywęszenia czyichś prawdziwych celów na podstawie cech osobowości oraz zachowań wymaga cierpliwości i wprawy. Jednak kiedy już zrozumiesz cele mężczyzny, możesz stwierdzić, czy naprawdę chcesz być z nim w związku. Także i w tym przypadku wiedza to władza. Przejdźmy więc do następnego rozdziału, by zająć się Synusiem Mamusi.

Taki mężczyzna na pierwszy rzut oka może się wydać naprawdę troskliwy: w końcu kocha swoją matkę. Jak doskonale zdajesz sobie sprawę, pozory mogą mylić. Załóżę się, że zrozumiemy jego cele, zanim skończysz lekturę tego rozdziału.