

LILLIAN GLASS

# TOKSYCZNI MĘZCZYŹNI

JAK ICH ROZPOZNAWAĆ I RADZIĆ SOBIE Z NIMI  
10 STRATEGII



LILLIAN GLASS

# TOKSYCZNI MĘŻCZYŹNI

JAK ICH ROZPOZNAWAĆ I RADZIĆ SOBIE Z NIMI  
10 STRATEGII

Przełożyła  
Justyna Woldańska



DOM WYDAWNICZY REBIS

*Dla każdej kobiety, która wylewała łzy, miała złamane serce, złamane kości lub podcięte skrzydła przez toksycznego mężczyznę. Twój głos został usłyszany. Już nikt nie będzie cię uciszać! Niech ta książka będzie dla ciebie nauką i na zawsze da ci moc.*

dr Lillian Glass

## Podziękowania

Znane powiedzenie mówi: „Sięgam wzrokiem dalej dlatego, że stoję na ramionach olbrzymów”. Dane mi było wspiać się na ramiona wspaniałych mężczyzn, którzy sprawili, że moje życie stało się lepsze. Oto nietoksyczni mężczyźni, którym pragnę w tej książce podziękować.

Mój zmarły brat, Manny M. Glass, który na co dzień był Prawdziwym Dżentelmenem. Był jedną z najprzyzwoitszych i najwspanialszych osób, jakie w życiu spotkałam. Jestem dumna, że mogłam nazywać go bratem, a jeszcze bardziej – że był moim najlepszym przyjacielem. Niech spoczywa w pokoju.

Mój wspaniały, błyskotliwy, charyzmatyczny ojciec, Anthony Glass, którego życiowym celem było wychować mnie tak, bym była „prawdziwą damą” i bym w pełni wykorzystywała swoje możliwości. Był człowiekiem nadzwyczaj prawym, który zawsze dotrzymywał danego słowa, współczującym i obdarzającym innych dobrocią.

Mój mentor na Uniwersytecie Michigan, ojciec dziedziny, w której się specjalizuję, dr H. Harlan Bloomer. Był wytwornym dżentelmenem, a zarazem świetnym naukowcem.

Dr Robert J. Gorlin, mój genialny profesor i mentor z Uniwersytetu Minnesota, zajmujący się wadami genetycznymi w obrębie twarzoczaszki, którego wkładowi w medycynę dorównuje jego wkład w życie osób, które się z nim zetknęły, w tym także w moje.

Mój drogi przyjaciel i kolega, dr Paul Cantalupo, dzięki któremu mogłam w jeszcze większym stopniu wejrzeć w

dramatyczne ludzkie losy i zachowania.

Chciałabym także podziękować innym wspaniałym mężczyznom, z którymi się zetknęłam na różnych etapach życia, a są to: dr Robert Huizenga, dr Henry Kawamoto, dr Juarez Avelar, dr Bernard Geltzer, dr Edward A. Kantor, dr James Mullendore, dr Alan Galsky, Robert Cassidy, Stanley Steinau, Jerry Dunphy, dr Jaroslav Cervenka, Weldon Rogers, dr Harvey Sarles i Paul Sweeney.

Składam też podziękowania Pauli Munier z Adams Media za jej entuzjazm i wspieranie tej publikacji, Laurze Daly za świetną redakcję i Martinowi Jacobsowi za zajęcie się sprzedażą tej książki. Dziękuję także Matthew Glazerowi i wszystkim pracownikom Adams Media za życzliwość i wsparcie.

Moim wszystkim klientom dziękuję za to, że mogłam być im pomocna. Moim sympatykom pragnę powiedzieć: Wasza miłość nie pozostaje niezauważona czy niedoceniona. Ja też was kocham!

I w końcu moja najlepsza przyjaciółka na świecie, dzięki której każde miejsce staje się słoneczne, a każdy, kto ją spotka, się uśmiecha – moja cudowna, najdroższa mama, Rosalee Glass. Słowa w najmniejszym stopniu nie opiszą miłości, szacunku i podziwu, jakie do ciebie czuję. Jesteś moim prawdziwym skarbem.

## **Wstęp**

W dzisiejszych czasach mnóstwo kobiet spotyka się z toksycznymi mężczyznami, mieszka z nimi, wychodzi za mąż, pracuje z nimi lub dla nich. Jaki jest toksyczny mężczyzna? To taki, który sprawia, że kobieta zaczyna źle myśleć o sobie. Przez niego czuje się bezwartościowa. Nie wspiera jej i zamienia jej życie w pasmo udręki.

Większość kobiet pozostających w związkach z toksycznymi mężczyznami ma wrażenie, że jest w potrzasku. Albo boją się coś z tym zrobić, albo nie wiedzą, jak zacząć zmieniać swoje położenie. Ta książka ma ci pomóc stać się bardziej świadomą, abyś mogła szybko rozpoznać toksycznego mężczyznę, który cię unieszczęśliwia, poradzić sobie z nim i całkowicie się z niego wyleczyć.

Nie chodzi o nagonkę na mężczyzn, lecz o to, by dać ci siłę, żebyś już nigdy nie była ofiarą. Nie musisz cierpieć w milczeniu. Masz wybór.

## **Jak powstała książka o toksycznych mężczyznach**

W 1995 roku napisałam książkę *Toksyczni ludzie: 10 sposobów postępowania z ludźmi, którzy uprzykrzają ci życie*, która stała się bestsellerem i do dziś jest bardzo popularna. Została wydana prawie we wszystkich zakątkach świata i pozostaje podstawowym źródłem wiedzy o tym, jak skutecznie rozpoznawać określone typy toksycznych osób i radzić sobie z nimi. Była to pierwsza książka o tej tematyce,

która uświadamiała czytelnikom, że nie muszą cierpieć w milczeniu i być ofiarami. Od tamtej pory otrzymali do dyspozycji wiele możliwości postępowania z ludźmi, którzy zamieniali ich życie w koszmar.

Cieszę się, że dzięki popularności książki i powodzeniu, jakim cieszą się moje wykłady, termin „toksyczni ludzie” wszedł do powszechnego użytku. Nawet Britney Spears śpiewała o tym w piosence *Toxic*, za którą otrzymała nagrodę Grammy. Osoby z całego świata, które przeczytały *Toksycznych ludzi*, słuchały moich wykładów, oglądały moje wystąpienia w telewizji albo czytały blogi, dzieliły się ze mną swoimi inspirującymi historiami. Pisały, że to, czego dowiedziały się ode mnie, otworzyło przed nimi nowe perspektywy. Wspólnym tematem wszystkich listów było to, w jak dużym stopniu nowo zdobyte informacje wpłynęły na ich życie. Już nie czuły się przytłoczone ciężarem toksycznego człowieka w swoim życiu i nie odbierały tego jako swego przeznaczenia. Dostrzegły wiele możliwości.

Po tych wszystkich latach, po przeczytaniu dziesiątków tysięcy listów i e-maili, po rozmowach z niezliczoną liczbą klientów i słuchaczy moich wykładów, stało się jasne, że większość pytań i komentarzy pochodzi od kobiet, które pozostawały w intymnych, uczuciowych czy choćby biznesowych związkach z mężczyznami określanymi przez nich jako toksyczni. Panie chciały wiedzieć, dlaczego ich partnerzy są tacy niedobrzy i co mogą zrobić, by zmienić ich zachowanie. I tak powstała ta książka: postanowiłam udzielić *kobietom* konkretnych wskazówek, jak radzić sobie z

toksycznymi *mężczyznami*, których spotykają w życiu prywatnym i zawodowym.

## **Jakie kobiety są narażone na toksycznych mężczyzn?**

Toksyczni mężczyźni mogą dręczyć kobiety bogate, biedne, piękne, zwyczajne, grube, chude, wysokie i niskie. Potrafią unieszczęśliwiać kobiety na całym świecie bez względu na religię, rasę i kulturę. Jak się przekonasz w rozdziale 4., gwiazdy filmowe, piosenkarki, modelki, absolwentki Harvardu, specjalistki od finansów, żony polityków, prawniczki, lekarki, nauczycielki i psycholożki – wszystkie miały do czynienia z toksycznymi mężczyznami. Kobiety o skłonnościach opiekuńczych, na przykład matki, gospodynie domowe czy nauczycielki, albo też te, które zawodowo zajmują się niesieniem pomocy innym, jak pielęgniarki, pracownice służby zdrowia i socjalne czy psycholożki, są najbardziej narażone na to, że zetkną się z toksycznymi mężczyznami. Można na nich natrafić także w życiu zawodowym: toksyczny może być szef, współpracownik, księgowy lub prawnik.

## **W jaki sposób ta książka ci pomoże?**

Gdy skończysz ją czytać, będziesz umiała rozpoznać toksycznego mężczyznę, gdy ten pojawi się w twoim życiu. Jeżeli obecnie masz z kimś takim do czynienia, poznasz mnóstwo rozwiązań, dzięki którym będziesz mogła skutecznie sobie poradzić. Jeśli toksyczny mężczyzna był kiedyś w



twoim życiu i pozostawił po sobie rany, teraz będą mogły się one zagoić.

dr Lillian Glass

# CZĘŚĆ I. WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O TOKSYCZNYCH MĘŻCZYZNACH

## Rozdział 1. Jaki mężczyzna jest toksyczny?

### Definicja toksycznego mężczyzny

Trzy kryteria opisują toksycznego mężczyznę. Jest nim taki, który:

1. Wywołuje u ciebie negatywne emocje.
2. Źle się zachowuje w stosunku do ciebie i nie traktuje cię z szacunkiem.
3. Sprawia, że masz o sobie kiepskie mniemanie, co wpływa na twoje zachowanie i poczucie własnej wartości.

Jeśli przychodzi ci na myśl mężczyzna, który spełnia przynajmniej jeden z tych warunków, jest on dla ciebie toksyczny.

Toksyczny może być nie tylko członek rodziny, mąż, chłopak, kochanek, lecz także jakikolwiek mężczyzna, z którym masz kontakt w życiu osobistym, towarzyskim lub zawodowym. Może to być nawet ktoś, kto świadczy dla ciebie jakieś usługi, na przykład lekarz, dentysta, adwokat czy księgowy, albo ktoś, z kim prowadzisz interesy. Mężczyzna toksyczny dla ciebie może *nie być* taki dla innej kobiety. (Omówimy to szerzej w rozdziale 3.).

## Test: „Negatywne emocje”

Jeśli mężczyzna sprawia, że czujesz się źle, musisz wiedzieć, jakie dokładnie negatywne emocje w tobie wywołuje. Możesz je odczuwać, gdy fizycznie jesteś blisko niego albo nawet kiedy tylko o nim myślisz. Zdefiniowanie negatywnych uczuć, które on w tobie wzbudza, pozwoli ci lepiej zrozumieć, jakiego rodzaju krzywdę ci wyrządza.

Pomyśl o konkretnym toksycznym mężczyźnie w swoim życiu. Odpowiedz „Tak” lub „Nie” na poniższe pytania:

1. Czy on sprawia, że czuję na niego złość?
2. Czy jest mi smutno, gdy o nim myślę?
3. Czy czuję wobec niego pogardę?
4. Czy brzydzę się nim lub jest on dla mnie odrażający?
5. Czy przeważnie czuję się przy nim zażenowana?
6. Czy sprawia, że czuję się winna?
7. Czy sprawia, że się wstydzę?
8. Czy mam wrażenie, że on próbuje wzbudzić we mnie zazdrość?
9. Czy przy nim czuję, że jestem beznadziejna?
10. Czy przy nim odczuwam strach lub się go boję?

Pytania, na które odpowiedziałas twierdząco, pokazują, jakie negatywne emocje odczuwasz w stosunku do danego toksycznego mężczyzny. Nie wystarczy wiedzieć, że on sprawia, iż źle się czujesz. Musisz nazwać konkretne uczucia określające to, *jak* się czujesz, żebyś mogła lepiej zrozumieć jego zachowanie.

## Test: „Jak on się w stosunku do ciebie zachowuje”

Kiedy już wiesz, jakie negatywne emocje budzi w tobie ów mężczyzna, równie ważne jest, byś się dowiedziała, dlaczego tak się czujesz. Co on takiego robi, co wywołuje u ciebie takie emocje? Kolejne pytania pomogą ci wskazać konkretne zachowania, które sprawiają, że żywisz w stosunku do niego negatywne uczucia.

### ***Zachowania sadystyczne***

1. Czy mówi przykre lub okrutne rzeczy, a potem dodaje: „Tylko żartuję”?
2. Czy śmieje się z ciebie, gdy spotka cię coś złego lub gdy jesteś zdenerwowana?
3. Czy robi sarkastyczne uwagi?
4. Czy masz wrażenie, że sprawia mu przyjemność mówienie rzeczy, które cię zawstydzają lub denerwują?
5. Czy żartuje twoim kosztem?
6. Czy masz wrażenie, że sprawia mu radość umniejszanie ciebie lub poniżanie innych?

### ***Zachowania manipulacyjne***

1. Czy przekręca fakty, żeby wykazać, że coś się stało z twojej winy?
2. Czy przestaje okazywać ci uczucia lub odmawia seksu, jeśli nie robisz tego, co on sobie życzy, albo za karę?
3. Czy ma problemy finansowe i często prosi cię o pieniądze?

4. Czy upiera się, że zrobiłaś lub powiedziałas coś, w sytuacji, gdy tego nie zrobiłaś, i daje do zrozumienia, że coś jest nie tak z twoją pamięcią?
5. Czy skrycie próbuje sabotować twoje działania?
6. Czy często sam sobie przeczy w tym samym zdaniu?
7. Czy wywołuje problemy i wszczyna bójki?
8. Czy dolewa oliwy do ognia i pogarsza sytuację?
9. Czy masz wrażenie, że manipuluje tobą i innymi stosownie do swoich zamysłów i planów?

### ***Zachowania nieuczciwe***

1. Czy przyłapałaś go na kłamstwie?
2. Czy często nagina prawdę?
3. Czy zataja ważne informacje lub przekazuje je tylko powierzchownie?
4. Czy jego poczynania biznesowe są wątpliwe i mogą wywrzeć wpływ na twoje życie?
5. Czy bez pozwolenia brał twoje pieniądze?
6. Czy późno wraca do domu lub gdzieś znika, co mogłoby świadczyć o tym, że ma drugie życie?
7. Czy zdradził cię więcej niż raz?

### ***Zachowania egoistyczne***

1. Czy rzadko robi coś dla ciebie, chyba że jest to dla niego wygodne?
2. Czy rzadko traktuje cię priorytetowo, a częściej tak, jak gdyby właśnie sobie o tobie przypomniał?

3. Czy ciągle go nie ma albo ma mnóstwo wymówek, dlaczego nie jest przy tobie wtedy, kiedy naprawdę go potrzebujesz?
4. Czy stale mówi o sobie, a twoim sprawom prawie nie poświęca uwagi?
5. Czy jego potrzeby zawsze są ważniejsze?
6. Czy odmawia zmiany niehigienicznych lub niechlujnych nawyków, które cię odstręczają?
7. Czy rzadko wydaje na ciebie pieniądze albo kupuje ci prezenty?

### ***Zachowania niekomunikatywne***

1. Czy kiedy się denerwuje, przestaje się do ciebie odzywać?
2. Czy niesłuchanie trudno sprawić, by się otworzył?
3. Czy jest wyobcowany, zimny, daleki albo zamknięty w sobie, tak że trudno powiedzieć, co czuje?
4. Czy trudno ci go namierzyć albo dowiedzieć się, gdzie akurat jest?
5. Czy na pytania o interesy i pracę odpowiada wymijająco?
6. Czy ignoruje twoje pytania i prośby o informacje?

### ***Zachowania krytykujące i oceniające***

1. Czy poniża znajomych i/lub członków rodziny?
2. Czy ciągle krytykuje twój wygląd, wiek, wagę lub zachowanie?
3. Czy zawsze ci mówi, co robisz źle?
4. Czy niepochwlebnie się wyraża o swojej byłej albo o innych kobietach ze swego życia?

5. Czy odnosi się krytycznie do kobiet w ogóle, w tym do ich wyglądu?
6. Czy często podważa twoje wypowiedzi lub im zaprzecza?
7. Czy sprawia mu radość mówienie ludziom przykrych rzeczy?
8. Czy nigdy nikomu nie ufa?

### ***Zachowania nacechowane złością***

1. Czy ma nierozwiązane problemy z matką lub kobietami z rodziny?
2. Czy jest okrutny albo podły?
3. Czy pielęgnuje urazy i ciągle jest na kogoś zły?
4. Czy często zwraca się do ciebie tonem pełnym wrogości i złości?
5. Czy często mówi takim tonem, jakbyś go denerwowała?
6. Czy często przemawia do ciebie z wyższością?
7. Czy krzyczy na ciebie lub przeklina?
8. Czy wysuwa bezpodstawne oskarżenia?
9. Czy nalega, żeby wszystko robić tak, jak on chce, i jest wobec ciebie wrogi, gdy tak się nie dzieje?
10. Czy nagle wybucha z powodu błahostki lub bez żadnej przyczyny?
11. Czy kiedykolwiek cię odepchnął lub mocno popchnął?
12. Czy kiedykolwiek cię uderzył lub fizycznie skrzywdził?
13. Czy zdarza mu się uderzać pięścią w ścianę lub niszczyć rzeczy, gdy jest zdenerwowany?

14. Czy krzyczy na osoby z obsługi lub podwładnych albo odnosi się do nich z wyższością?
15. Czy tłumi w sobie emocje, a potem nagle wybucha gniewem?
16. Czy cię szturcha albo daje ci klapsy, mówiąc, że to „z miłości”?

### ***Zachowania zawstydzające i wprawiające w zażenowanie***

1. Czy krytykuje cię albo mówi, co robisz źle, przy innych osobach?
2. Czy podnosi głos lub krzyczy na ciebie publicznie?
3. Czy opowiada o waszych prywatnych sprawach znajomym, rodzinie albo nawet obcym ludziom?
4. Czy zachowuje się tak głośno, gwałtownie lub okropnie, że często wstydzisz się za niego?
5. Czy zwraca się do ciebie z wyższością lub prawi ci kazania przy świadkach?
6. Czy stara się onieśmielić innych swoją wiedzą, pozycją społeczną czy majątkiem?
7. Czy lekceważy lub umniejsza twoje uczucia, pomysły lub prośby?
8. Czy jest przesadnie miły dla innych, podczas gdy ciebie lekceważy?
9. Czy do obcych zwraca się uprzejmiej niż do ciebie?
10. Czy nazywa cię głupią albo tępą?
11. Czy na zmianę jest miły i wredny?
12. Czy miewa niekontrolowane wybuchy gniewu?



13. Czy wstydzisz się tego, jak on się zachowuje po alkoholu lub narkotykach?

### ***Zachowania kontrolujące***

1. Czy próbuje cię izolować od znajomych i rodziny?
2. Czy ciągle ci mówi, co masz robić, co masz mówić, jak się ubrać lub jak się zachowywać?
3. Czy żąda seksu, gdy nie masz na to ochoty?
4. Czy zmusza cię do robienia czegoś, co sprawia, że nie czujesz się komfortowo?
5. Czy zawsze wszystko musi być tak, jak on chce?
6. Czy robi ci wykłady i nadal mówi do ciebie, nie zwracając uwagi na twoje odpowiedzi?
7. Czy nie pozwala ci dojść do słowa, stale ci przerywa i przekrzykuje cię?
8. Czy wtrąca się do twoich spraw, gdy tego nie chcesz?
9. Czy stara się „nawrócić” cię na swój sposób myślenia?
10. Czy skąpi ci pieniądze albo uczuć?

### ***Zachowania zazdrosne***

1. Czy z tobą rywalizuje, próbując zawsze być pierwszy i lepszy?
2. Czy celowo chwali się przed tobą innymi kobietami?
3. Czy czuje się onieśmielony twoją pracą albo ją lekceważy?
4. Czy bezpodstawnie cię oskarża?

Jeśli odpowiedziałaś twierdząco na *którekolwiek* z tych pytań, masz do czynienia z toksycznym mężczyzną.

## Test: „Jak on wpływa na twoje samopoczucie”

Aby ostatecznie stwierdzić, czy dany mężczyzna jest dla ciebie toksyczny, należy ustalić, jak wpływa na twoje samopoczucie. Wiesz z całą pewnością, że jego negatywne oddziaływanie na twoje życie rozpoczęło się od rujnowania twojego poczucia własnej wartości. Odpowiedz „Tak” lub „Nie” na poniższe pytania.

### *Odczuwanie zmian emocjonalnych*

1. Czy czujesz się pozbawiona radości życia albo zubożniała, gdy jesteś przy nim?
2. Czy często przy nim płaczesz, zwłaszcza gdy rani twoje uczucia?
3. Czy masz poczucie beznadziei, wrażenie, że utknęłaś w martwym punkcie albo że życie nigdy nie zmieni się na lepsze?
4. Czy frustrują cię narzucane przez niego ograniczenia?
5. Czy uciekasz przed emocjonalnym bólem w jedzenie, sen lub alkohol?
6. Czy czujesz się niespokojna lub wpadasz w panikę?
7. Czy jego negatywne podejście cię przygnębia lub wpędza w depresję?
8. Czy jesteś zła na siebie, że pozwalasz, by traktował cię w ten sposób?
9. Czy przez niego łatwo się irytujesz, złościś, denerwujesz lub stajesz się opryskliwa?

10. Czy czujesz się emocjonalnie wypalona, szczególnie po seksie z nim?
11. Czy masz wrażenie, że to on jest powodem wielu twoich nieprzespanych nocy?

### ***Uczucie obawy lub lęku***

1. Czy obchodzisz się z nim jak z jajkiem?
2. Czy boisz się przy nim powiedzieć, co naprawdę myślisz lub czujesz?
3. Czy obawiasz się, że powiesz coś głupiego, a on ci to wytknie?
4. Czy jesteś przy nim lękliwa i nieśmiała?
5. Czy przy nim czujesz się skrępowana, także seksualnie?
6. Wahasz się, czy powiedzieć mu prawdę, bo boisz się konsekwencji?
7. Czy odczuwasz strach lub nawet przerażenie na myśl o tym, co on może ci zrobić?
8. Czy boisz się jego złości, gdy nie robisz dokładnie tego, co on mówi?
9. Czy obawiasz się, że odmówi ci miłości lub uczucia, jeśli nie spełnisz jego życzeń?
10. Czy boisz się, że wpadnie w złość, gdy późno wrócisz do domu lub gdy nie wie, gdzie jesteś?
11. Czy stale odczuwasz strach, bo nie wiesz, kiedy wybuchnie gniewem na ciebie?
12. Czy sprawia, że włosy jeżą ci się na karku?

### ***Uczucie zwątpienia w siebie***

1. Czy zaczynasz wierzyć w jego negatywne i poniżające cię komentarze?
2. Czy zaczęłaś wątpić w swoją inteligencję, urodę i seksapil?
3. Czy czujesz się jak idiotka, bo zostałaś zmanipulowana lub oszukana?
4. Czy masz poczucie, że żaden inny mężczyzna cię nie zechce?
5. Czy zawsze jesteś niepewna lub pełna wątpliwości, gdy masz podjąć decyzję?
6. Czy on sprawia, że czujesz się bezwartościowa?

### ***Odczuwanie zmian fizycznych***

1. Czy uważasz, że nie jesteś tak sprawna intelektualnie jak przedtem, zanim go poznałaś?
2. Czy on sprawia, że dosłownie jest ci niedobrze (na przykład masz skurcze, mdłości)?
3. Czy przez niego miewasz bóle głowy, pleców, szyi lub inne?
4. Czy przez niego przytyłaś lub schudłaś?

### ***Poczucie winy i wstydu***

1. Czy go nienawidzisz i czujesz się winna z tego powodu?
2. Czy wstydzisz się, że z nim jesteś?
3. Czy czujesz się winna, że tłumaczysz jego picie lub zażywanie narkotyków?
4. Czy czujesz się winna, jeśli zarabiasz więcej od niego?

5. Czy zdarza ci się umniejszać własne osiągnięcia tylko po to, by on nie czuł się zazdrosny?
6. Czy zdarza ci się przeproszać ludzi (znajomych, kelnerów, pracowników) za jego zachowanie?
7. Czy wstydzisz się komukolwiek zwierzyć, jak on naprawdę cię traktuje za zamkniętymi drzwiami?
8. Czy sprawia, że czujesz się winna, gdy nie robisz tego, co on chce?

***Wrażenie, jakbyś nie była tą samą osobą co dawniej***

1. Czy zamknęłaś się w sobie i nic lub prawie nic nie mówisz?
2. Czy jesteś bardziej nieufna w stosunku do innych?
3. Czy jesteś roztrzęsiona, niepokorna lub boisz się, gdy masz zrobić coś nowego?
4. Czy czujesz, że on wysysa z ciebie energię, tak że nie możesz funkcjonować tak jak wcześniej?
5. Czy czujesz się niepokorna siebie?
6. Czy umniejszasz swoją wartość, by go nie onieśmielać?
7. Czy czujesz się odizolowana i nie prowadzisz takiego życia towarzyskiego jak przed poznaniem go?
8. Czy odczuwasz ulgę, gdy przebywasz z dala od niego?

Jeśli on sprawia, że tak źle się ze sobą czujesz, doświadczasz wspomnianych zmian emocjonalnych, lęków, wątpliwości, objawów fizycznych, poczucia winy lub wstydu albo straciłaś kontakt ze swoim dawnym ja i tym, kim naprawdę jesteś, masz do czynienia z toksycznym mężczyzną.

## Jedenaście typów toksycznych mężczyzn

Na podstawie cech wyodrębnionych w powyższych trzech testach sporządziłam listę jedenastu typów toksycznych mężczyzn. Są to:

1. Zazdrosny rywal.
2. Drzemiący wulkan – bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy.
3. Arogancki mądrała.
4. Manipulant – uwodzicielski, zdradliwy, kłamca.
5. Dręczyciel i maniak kontroli – wściekły, bezlitosny.
6. Wtrącałki – podżegacz, potrafi wbić nóż w plecy.
7. Ofiara.
8. Mięczak.
9. Narcyz.
10. Emocjonalna chłodnia.
11. Socjo-psychopata – przypadek psychiczny.

Same nazwy typów toksycznych mężczyzn wskazują na najczęstsze zachowania, które ich określają. Dlatego też jest ważne, by stwierdzić, jakie negatywne emocje wywołuje u Ciebie toksyczny mężczyzna: to sposób, by się dowiedzieć, do którego typu się zalicza. Możliwe, że wiele tych cech dostrzegasz w sławnych ludziach, znanych z telewizji, albo w mężczyznach, którzy pojawili się w życiu Twoim lub Twoich krewnych i znajomych.

W następnym rozdziale szczegółowo opisuję typy toksycznych mężczyzn i wskazuję, jak łatwo ich rozpoznać,

obserwując ich język ciała, wyraz twarzy, a także po głosie i sposobie mówienia.

## **Toksyczni mężczyźni z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami osobowości**

Niektórzy toksyczni mężczyźni mogą mieć różne zaburzenia psychiczne lub zaburzenia osobowości. W tej książce nie podejmuję próby ich zdiagnozowania. Mężczyźni przejawiający toksyczne zachowania mogą cierpieć z powodu niektórych zaburzeń opisanych w *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*<sup>1</sup>, publikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, w której znaleźć można kryteria diagnostyczne. Choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia, zaburzenia schizotypowe, osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline – to tylko niektóre z tych przypadłości.

Toksyczni mężczyźni mogą cierpieć na któreś z tych zaburzeń (jedno lub więcej) i być może zostali zdiagnozowani przez specjalistę. Mogą także być poddawani terapii i/lub leczeniu farmakologicznemu.

W książce tej nie proponuję diagnozowania ani leczenia żadnego z zaburzeń. Należy także zaznaczyć, że nie wszyscy mężczyźni z zaburzeniami psychicznymi są toksyczni.

## **Toksyczni mężczyźni w miejscu pracy**

Skupiam się tu głównie na toksycznych mężczyznach w związkach uczuciowych, lecz można ich spotkać także w

życiu zawodowym, a ich negatywny wpływ nie jest wtedy wcale mniej dotkliwy.

Najczęstszy scenariusz to kobieta i toksyczny szef. To, co on robi (lub czego nie robi), może zamienić twoją pracę w koszmar, a w najgorszym przypadku taki szef może zszargać ci reputację lub stanąć na drodze do awansu. Ze względu na to, że twoja wypłata – czyli środki na życie i utrzymanie – zależy od szefa, stawka w tej grze jest bardzo wysoka. Toksyczny współpracownik lub podwładny mogą boleśnie dawać ci się we znaki, ale ich wpływ na twoje życie nie jest aż tak poważny.

Przyjrzyjmy się kilku przykładom. Patricia, bardzo zdolny pracownik naukowy, była uwielbiana przez studentów, ale nie mogła piąć się po szczeblach uniwersyteckiej kariery, bo jej szefem i kierownikiem katedry był bierno-agresywny mężczyzna. Z uśmiechem na ustach zadawał jej cios w plecy. Dołożył wszelkich starań, by udaremnić jej uzyskanie tytułu profesora, nie cofnął się nawet przed kradzieżą jej badań naukowych i ogłoszeniem ich jako własnych. Nie mogła nic na to poradzić, bo przecież był jej szefem. Nie mogła zgłosić jego postępowania władzom wydziału, bo wiedziała, co by ją za to spotkało. Podzieliłaby los dawnej koleżanki z pracy, którą zwolniono pod pretekstem naruszenia regulaminu. Patricia chciała odejść, ale była samotną matką trojga dzieci w wieku szkolnym, których ojciec nie łożył na ich utrzymanie, więc nie miała wyjścia i musiała udawać, że wszystko jest w porządku.

Carol także była w pracy podporządkowana toksycznemu mężczyźnie, choć nie był on jej szefem. To ona była szefową i



to ona miała zarządzać, pracownik jednak do tego stopnia ją zastraszył, że w końcu przejął władzę zarówno nad nią, jak i nad jej firmą. Doprowadził ją do ruiny, w krótkim czasie trwoniąc zyski. Carol go nie zwolniła, bo bała się jego zemsty. Bywała świadkiem jego wybuchów skierowanych na innych pracowników, widziała, jak walił pięścią w ścianę, gdy sprawy nie układały się po jego myśli, więc ostatnią rzeczą, której chciała, było ściągnięcie jego gniewu na siebie. Obawiała się o przyszłość firmy, ale jeszcze bardziej bała się o własne bezpieczeństwo.

Pozycję Julii stale podkopywał jej współpracownik James. Rywalizował z nią tak ostro, że nie cofnąłby się przed niczym, by ją zniszczyć. Stale obwinał ją o własne błędy. Julia się nie broniła, chciała być ponad takie rozgrywki, wychodząc z założenia, że szef w końcu odkryje prawdę. Postanowiła ignorować zachowanie Jamesa. Okazało się to katastrofalne w skutkach, ponieważ Jamesowi w końcu udało się doprowadzić do tego, że została zwolniona za któreś z jego licznych zaniedbań. A wtedy było już za późno, żeby się bronić.

## **Toksyczni mężczyźni sprawiają, że nie tylko źle się czujesz, lecz także kiepsko wyglądasz**

Kiedy ktoś budzi w tobie negatywne emocje, ciało daje ci znać, że z tą osobą jest coś nie w porządku. Twój organizm nie kłamie, podobnie uczucia. Przypomnij sobie negatywne emocje, które starałaś się rozpoznać w testach na początku rozdziału. Te uczucia bezpośrednio wpływają na twój wygląd. Bez względu na to, czy to zauważasz czy nie, organizm

wysyła ci sygnały, które świadczą o tym, że cierpisz. Widać to w mowie ciała i wyrazie twarzy, co przekłada się na twoją postawę i ogólne wrażenie, jakie sprawiasz.

Gdy przez kogoś czujesz się źle, zwykle widać to w twarzy, a nawet całej sylwetce. Pomyśl o mężczyźnie, który wywołuje w tobie negatywne emocje. A teraz stań przed lustrem i zobacz, co się dzieje z twoim wyrazem twarzy, a także z całym ciałem. Czy stałaś się bardziej napięta? Zgarbiłaś się? Czy twoja twarz wydaje się stężala? Zaciskasz usta? Marszczysz czoło? Mrużysz oczy? Toksyczny mężczyzna często sprawia, że twoja mowa ciała staje się negatywna, przez co ukazujesz się w nie najlepszym świetle.

Twój organizm wie, kiedy negatywne emocje dochodzą do głosu. Uwidacznia się to w wyrazie twarzy, tonie i sposobie mówienia oraz mowie ciała. Emocjami kieruje układ limbiczny, usytuowany blisko pnia mózgu. Twoja mimika, głos, sposób mówienia i postawa to nośniki uczuć. Zbierz je wszystkie, a otrzymasz pełen obraz, który pokaże, co naprawdę odczuwasz.

Toksyczny mężczyzna w twoim życiu może wpływać na twój wygląd i na to, jakie wrażenie robisz na innych. Wszyscy to znamy z gazet i kolorowych czasopism: sławne kobiety wyglądają bardziej świeżo, czarująco, a nawet młodziej po zerwaniu z toksycznymi mężczyznami, którzy je dręczyli. Same zaś najwyraźniej możemy to jednak zaobserwować po reakcji naszych przyjaciół, członków rodziny i znajomych.

Kiedy Martha powiedziała swej przyjaciółce Jackie, że zerwała z Garym, Jackie nie była zaskoczona. Zauważyła, że Martha zawsze wygląda na smutną, zdenerwowaną i spiętą,

gdy w pobliżu jest Gary. Teraz zaś spostrzegła, że czoło Marthy się wygładziło. Mogła w końcu zobaczyć jej oczy, które wydawały się większe. W uśmiechu usta Marthy nie były już zaciśnięte jak dawniej. Teraz, uśmiechając się, Martha pokazywała zęby, co dodawało jej uroku. Jackie zauważyła też, że krok Marthy stał się bardziej sprężysty, czego nigdy nie widziała, gdy Martha spotykała się z Garym.

Skoro już wiesz, jaki jest toksyczny mężczyzna, przyjrzyjmy się, na jakiego rodzaju kobiety może wywierać wpływ.

## Rozdział 2. Charakterystyki głównych typów toksycznych mężczyzn

### **Jak wyodrębniłam jedenaście typów toksycznych mężczyzn**

Jako specjalistka w zakresie komunikacji spędziłam dosłownie tysiące godzin, słuchając opowieści o tym, co sprawia, że moje klientki są nieszczęśliwe. Odkryłam, że najczęstszą przyczyną takiego stanu rzeczy byli toksyczni mężczyźni zamieniający ich życie w piekło. Chciałam się dowiedzieć, jakie cechy decydują o tym, że dany mężczyzna jest toksyczny, więc przeprowadziłam ankietę, w której poprosiłam ponad 1000 kobiet w wieku od 18 do 86 lat, by sporządziły listę opisujących go przymiotników i rzeczowników.

Poniższe określenia pojawiały się najczęściej: kontrolujący, często zły na kogoś lub na coś, wtrącający się we wszystko,

samolubny, zdradziecki, podstępny, zazdrosny, kłamliwy, skłonny do zdrad, nieudacznik, arogancki, przekonany o swojej nieomyślności, rywalizujący, mięczak, egocentryczny, autodestrukcyjny, zwariowany, socjopata, manipulant, zimny, wredny, snobistyczny, plotkarz, psychopatyczny, tchórzliwy, gracz, pogardliwy, lekceważący i mądrała.

Zmodyfikowałam i połączyłam wymienione cechy, i stworzyłam listę jedenastu typów toksycznych mężczyzn:

1. Zazdrosny rywal.
2. Drzemiący wulkan – bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy.
3. Arogancki mądrała.
4. Manipulant – uwodzicielski, zdradliwy, kłamca.
5. Dręczyciel i maniak kontroli – wściekły, bezlitosny.
6. Wtrącałki – podżegacz, potrafi wbić nóż w plecy.
7. Ofiara.
8. Mięczak.
9. Narcyz.
10. Emocjonalna chłodnia.
11. Socjo-psychopata.

Opracowałam charakterystyki każdego typu, w których opisałam mowę ciała, ton głosu, sposób mówienia i wyraz twarzy toksycznych mężczyzn, aby łatwo ich było rozpoznać.

## **1. Zazdrosny rywal**

Próbuje zdominować kobietę, podważając właściwie wszystko, co ona mówi i robi, żeby zdobyć nad nią przewagę i pokazać, kto tu rządzi.

## **Sposób mówienia**

Zazdrosny rywal stale z tobą konkuruje – zazwyczaj przerywa ci i zaprzecza temu, co mówisz, nie zgadza się z tobą lub stara się „przebić” twoje opowieści lub osiągnięcia. Krótko mówiąc, werbalnie cię poniża. Zazdrosny rywal nie tylko zajmie przeciwne stanowisko, lecz także dorzuci krytyczną lub wrogą uwagę, na przykład: „Chyba nie wiesz, co mówisz”. Może również wtrącać dodatkowe informacje tylko po to, by zapewnić o swojej wyższości.

Zazdrosny rywal próbuje zdominować partnerkę poprzez wszczynanie kłótni z byle powodu. Nawet komplement ze strony kobiety, na przykład: „Ładnie ci w tym niebieskim krawacie”, może się przekształcić w przykrą wymianę zdań. Zamiast podziękować, mężczyzna może powiedzieć: „Krawat wcale nie jest niebieski, tylko zielony. Co się z tobą dzieje? Kiedy ostatnio byłeś u okulisty?”. To próba onieśmienia i upokorzenia cię, która ma mu zapewnić kontrolę. Często traktuje osobiste przytyki jak amunicję, której używa do walki z tobą i zastraszania cię. Może to robić, żeby cię sprowokować. Jeśli zmilczysz, powiesz: „Dobrze, może i jest zielony” lub wręcz się z nim zgodzisz, wtedy we własnym mniemaniu to on wygrywa, bo ma wrażenie, że zdobył nad tobą kontrolę. Jeśli się postawisz i odpowiesz: „Mylisz się, z moimi oczami jest wszystko w porządku. To z *twoimi* oczami jest coś nie tak. Krawat jest niebieski!”, wtedy także on

wygrywa. Zachowałaś się dokładnie tak, jak chciał – kłócisz się z nim, więc ma sposobność, by zadać ci silniejszy cios albo rzucić bardziej nieprzyjemną uwagę. Jeśli wymiana zdań potrwa dalej, może się stać bardzo przykra lub nawet pełna wrogości.

Niewiele jest sytuacji, w których czujesz się bardziej nieswojo, niż kiedy jesteś świadkiem, jak zazdrosny rywal spiera się z kobietą. Pewnego razu Jessica opowiadała mi, jak poskarżyła się swojemu toksycznemu mężczyźnie, Wayne'owi, że czuje się obolała po przebiegnięciu szesnastu kilometrów. Wayne natychmiast jej przerwał, mówiąc: „Przebiegłaś dziesięć kilometrów”, na co ona odpowiedziała: „Nie, szesnaście”. Wayne się upierał: „Dziesięć kilometrów. Z naszego domu do sklepu jest dziesięć kilometrów. Wiem, bo sprawdzałem na liczniku”. Mocno zdenerwowana Jessica odparła: „Słuchaj, chyba wiem, ile przebiegłam. To ja biegłam, a nie ty”. Gdybyś przysłuchiwała się tej rozmowie, czułabyś się niezręcznie. Pewnie udawałabyś, że wcale nie słuchasz, studiując z uwagą menu, w nadziei, że ta niemiła wymiana zdań wreszcie dobiegnie końca.

Oto inny przykład. Mary wybrała się na randkę w ciemno ze Stephanem. Gdy się dowiedział, że Mary ma doktorat z historii sztuki, dosłownie zasypał ją napastliwymi pytaniami i komentarzami (on sam był magistrem).

„Historia sztuki! To chyba jeden z najłatwiejszych kierunków” – zauważył z sarkazmem. „Pamiętam, że na studiach miałem ten przedmiot. Był całkiem prosty”. Potem zaczął drążyć: „Na jakim uniwersytecie się doktoryzowałaś?”, „Ile punktów dostałaś na egzaminie wstępnym na studia

podyplomowe?”, następnie stwierdził: „Założę się, że historykowi sztuki trudno znaleźć pracę”, a w końcu rzucił: „Czy mając doktorat z tej dziedziny, da się w ogóle zarobić na życie?”.

Całe to przesłuchanie świadczy o tym, że Stephan poczuł się niepewnie, kiedy się dowiedział, że Mary jest lepiej wykształcona niż on. To go onieśmiało. Dlatego, aby dodać sobie pewności siebie, musiał umniejszyć jej osiągnięcia. Na szczęście randka nie trwała długo. Mary szybko się pożegnała, mówiąc, że źle się czuje. Na odchodnym Stephan powiedział: „Wiele osób z tytułami doktorskimi myśli, że są mądrzejsze niż inni, ale wcale tak nie jest. W większości brakuje im zdrowego rozsądku”. No i wszystko jasne! To doskonały przykład tego, co zazdrosny rywal mógłby powiedzieć.

## **Głos**

Szybkie tempo mówienia jest charakterystyczną cechą zazdrosnego rywala. Rzadko pozwala ci wtrącić choć słowo. W jego głosie często słychać napięcie, gdy przerywa ci, żeby coś powiedzieć. Możesz usłyszeć także nutki sarkazmu, niesmaku i złości.

## **Mowa ciała**

Sylwetka zazdrosnego rywala może być podana do przodu w agresywnej pozie, ponieważ on dosłownie czeka na twój kolejny ruch. Jego sztywna postawa świadczy o napięciu i gotowości do konfliktu. Zazdrosny rywal może naruszać twoją przestrzeń osobistą, żeby cię onieśmielić lub tobą

kierować. Gdy cię dotyka, zazwyczaj nie robi tego czule, łagodnie ani z miłością, lecz raczej mocno, ostro i stanowczo. Gdy do ciebie mówi, często kładzie ci rękę na ramieniu lub łapie cię za ramię, by podkreślić swoją dominację.

Podświadomy przekaz brzmi: „Chcę nad tobą dominować”. Dotyk pozbawiony czułości może oznaczać: „Tak naprawdę wcale cię nie lubię i właściwie chcę ci sprawić ból”. Zazdrosny rywal może nawet posunąć się do przemocy fizycznej.

Za ilustrację niech posłuży sytuacja, której byłam świadkiem. Mężczyzna zegnał się z partnerką w restauracji. Na do widzenia złożył na jej ustach krótki, mocny pocałunek. Ona chciała dłuższego pocałunku, więc próbowała przejąć kontrolę i go przedłużyć, ale zazdrosny rywal stawiał opór i odsunął się. Ona jednak nie przyjęła do wiadomości jego odmowy, ujęła go i namiętnie pocałowała. Mimo że w końcu odwzajemnił pocałunek, jego ręce pozostały zaciśnięte w pięści. To nie jest dobry znak – zaciśnięta pięść oznacza ukryty gniew. Zazdrosnego rywala bez wątpienia cechuje skrywana złość, ale na początku będzie się starał maskować swoje prawdziwe uczucia – zazdrość i skłonność do rywalizacji. Mimo że związek oparty na współzawodnictwie może być bardzo namiętny w początkowym okresie, gdy partnerzy walczą o kontrolę i dominację, na dłuższą metę staje się trudny, szczególnie gdy rywalizacja zaczyna dotyczyć seksu. Skrywane napięcie mężczyzny, widoczne w ciągłych niespokojnych ruchach, w końcu dojdzie do głosu.

## **Wyraz twarzy**



Ponieważ zazdrosny rywal naprawdę czuje się niekomfortowo i jest spięty, jego oczy często błędzą po pokoju. Może podświadomie szuka czegoś, co zapewniłoby mu przewagę. Dlatego też trudno utrzymać z nim kontakt wzrokowy, niezbędny, by nawiązać prawdziwą więź. Kiedy uzna, że traci przewagę, bez względu na to, w jak nieistotnej sprawie, często głośno przełyka ślinę lub oblizuje usta. Gdy zdecydowanie go przyćmiłaś, bo dostałaś nową pracę albo podwyżkę lub po prostu dowiodłaś, że miałaś rację, możesz się spodziewać jego pozbawionego emocji wyrazu twarzy. Powie wtedy poważnie: „Cieszę się” lub „To świetnie”, ale tak naprawdę twój sukces wcale nie sprawia mu radości ani nie poprawia samopoczucia.

## **2. Drzemiący wulkan – bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy**

Taki mężczyzna jest bardzo zamknięty w sobie i skryty – nigdy nie mówi, co naprawdę czuje. Jeśli jest zdenerwowany albo zły, nie poznasz tego po nim, ale on sporządza w duchu swoją listę pretensji. Gdy ma już dość, wybucha i zalewa cię powodzią złości. Może chodzić o drobnostkę, jak otwarta puszka z napojem zostawiona przez ciebie na blacie w kuchni. Ale jego złość wcale nie dotyczy puszki. Chodzi mu o wszystko, czym go zdenerwowałaś, odkąd się poznaliście.

### **Sposób mówienia**

Tak jak zazdrosny rywal, drzemiący wulkan też może używać w rozmowie miłych słów i zapewniać cię, jak bardzo się

cieszy, gdy sprawy układają się po twojej myśli. W rzeczywistości jednak wcale nie cieszy się z twoich osiągnięć. Jesteś zdezorientowana, bo jego zachowanie wskazuje na to, że jest on po twojej stronie i we wszystkim cię wspiera, a tu nagle, bez powodu, zasypuje cię krytyką i sarkastycznymi komentarzami. Ten typ toksycznego mężczyzny zawsze posługuje się sarkazmem. Gdy najmniej się tego spodziewasz, ironicznie wypomni ci coś, z czego zwierzyłaś mu się dawno temu, a potem powie: „Tylko żartowałem”, czym wytrąci cię z równowagi i wzbudzi twój gniew. To jego bierno-agresywny sposób zdobywania dominacji w związku. Drzemiący wulkan nie otworzy się i nie powie wprost, że jest zły. Zamiast tego rzuci podłą uwagę lub cię zrani, a potem, by zatuszować złośliwą wypowiedź, doda, że tylko żartował. W rzeczywistości mówił jednak zupełnie poważnie. Albo może stroić sobie żarty z czegoś ważnego, o czym mu kiedyś powiedziałaś. Raz ci nadskakuje, jak gdybyś była królową, a za chwilę niespodziewanie atakuje werbalnie. W jednej chwili jesteś ideałem, by zaraz potem jego zdaniem stać się kompletną idiotką. W rezultacie zupełnie mu nie ufasz, co jest zrozumiałe. Jak możesz czuć się pewnie, gdy nie wiesz, czy masz do czynienia z przyjacielem czy z wrogiem?

Jak już wspomniałam, bierno-agresywny mężczyzna nigdy nie powie ci, co mu przeszkadza. Zamiast tego prowadzi listę: zapamiętuje każde najmniejsze przewinienie, jakiego się dopuściłaś w ciągu ostatnich pięciu lat. A pewnego dnia zaleje cię przerażającą ilością jadu. Jego wybuch spowoduje drobiazg bez znaczenia, jak to, że zamiast zatrzymać się przed znakiem stopu, przejechałaś bardzo wolno. On latami

gromadził gniew, który właśnie teraz uwolnił. Zdasz sobie z tego sprawę, gdy usłyszysz listę swoich przewin w chronologicznej kolejności.

Bierno-agresywny mężczyzna rzadko udzieli ci jasnej i uczciwej odpowiedzi, gdy wprost zapytasz o jego uczucia. Może będzie milczał albo stroił fochy. Gdy wyczuwasz, że coś go dręczy, i pytasz, co się stało, nigdy ci tego nie wyjawia. Odpowie: „Nic”, „Nic mi nie jest” albo „Wszystko w porządku”. Ale w rzeczywistości jest zły, nie powie ci jednak o tym – przynajmniej na razie. Może nawet zacznie się przed tobą otwierać, ale zaraz przerwie w pół zdania, mówiąc: „Nieważne”. To jedna z głównych taktyk, które podkopują związek, używana przez ten typ toksycznych mężczyzn.

Znałam kobietę, której mąż był klasycznym przypadkiem. Stephanie była prezenterką telewizyjną. Jej mąż Doug ogromnie ją wspierał, każdego dnia wychwalał ją pod niebiosa. Mówił jej, jak wspaniale wyglądała, jak świetnie brzmiała i inteligentnie mówiła. Zaczęła się przyzwyczajać do codziennej porcji komplementów ze strony swojego największego fana, za którego uważała swego męża.

Wtedy jednak zapominał obejrzeć jej program. A gdy już to zrobił, rzucał raniące uwagi, na przykład że wyglądała jak „oskubany kurczak”, sugerując, że powinna przybrać na wadze i zapuścić włosy. Innym razem zaś znowu mówił jej, jak pięknie wyglądała, jak bardzo mu się podoba, że jest taka szczupła i seksowna. Raz chwalił strój, w którym wystąpiła, a gdy znów go włożyła kilka tygodni później, stwierdził, że brzydko w nim wygląda. Naturalnie większość złośliwych uwag kończył słowami: „Tylko żartuję”. Zaczęła się obawiać

jego komentarzy. Nie wiedziała, czy dostanie całusa czy kopniaka.

Istniały dwie przyczyny takiego zachowania Douga: po pierwsze, był zazdrosny o sukcesy żony i uwagę ze strony opinii publicznej, po drugie, chciał mieć nad nią kontrolę, bo jej sława sprawiała, że sam czuł się niepewnie. Więc żeby woda sodowa nie uderzyła jej do głowy, od czasu do czasu sprawiał, by cierpiała. Nie miał odwagi czy siły, by powiedzieć jej o swoich prawdziwych uczuciach: że czuje się trochę zagrożony jej sukcesami i popularnością i ma nadzieję, iż nie zostawi go dla przystojniejszego i bogatszego mężczyzny. Zamiast tego wysyłał jej bierno-agresywne sygnały, na zmianę rujnując i odbudowując jej poczucie własnej wartości.

## **Głos**

Jako że drzemiący wulkan tłumi w sobie prawdziwe uczucia i nigdy nie udziela jednoznacznych odpowiedzi, niewiele daje po sobie poznać. Jego celem jest utrzymanie spokoju, niezwracanie na siebie uwagi i unikanie konfliktów, więc często odbierany jest jako człowiek łagodny, miły i cichy. Te pozory nierzadko sprawiają, że jak magnes przyciąga on kobiety, które same mogą reprezentować któryś z toksycznych typów, na przykład dręczycielkę, arogancką mądralę czy panią narcyz. Jeśli bierno-agresywny mężczyzna stworzy związek z kobietą należącą do jednego z tych typów, będzie to zabójcza mieszanka, jak przekonamy się w dalszej części książki.

Gdy bierno-agresywny mężczyzna mówi, jego głos staje się coraz cichszy lub nawet zanika przy końcu wypowiedzi, co

utrudnia usłyszenie i zrozumienie wszystkiego, co powiedział. To oraz łagodny, przyciszony ton, sprawia, że zawsze prosisz, by mówił głośniej. On właśnie tego oczekuje. To część jego planu przejęcia nad tobą kontroli – zmusić cię, żebyś bardzo się skupiała, gdy on mówi, dzięki czemu poczuje się ważny. Czasem łatwiej ci nie prosić o powtórzenie i zignorować jego słowa. Jeśli tak zrobisz, możesz jednak przeoczyć ważne sygnały i emocje, które próbuje ci przekazać. Wyższy, wyraźnie ożywiony ton lub przesadnie słodki głos zwykle oznaczają, że maskuje jakieś negatywne uczucia wobec ciebie.

Innym sposobem bierno-agresywnego mężczyzny na ukrycie złości i zazdrości jest niewystarczające otwieranie ust podczas mówienia, co powoduje, że jego głos brzmi nosowo, jakby zza zaciśniętych zębów. Może także ukrywać prawdziwe emocje, mówiąc monotonnym głosem albo śmiejąc się i pokaszując podczas rozmowy, co może świadczyć o tym, że nie czuje się komfortowo.

## **Mowa ciała**

Starając się zrekompensować negatywne uczucia, jakie wobec ciebie żywi, drzemiący wulkan może ci nadskakiwać, ciągle cię dotykając. Co więcej, możesz zauważyć, że kołysze się w przód i w tył, co stanowi podświadomą próbę odsunięcia się od ciebie. Innymi sygnałami świadczącymi o tym, że on wcale nie chce przebywać w twoim towarzystwie, są postukiwanie stopami o podłogę, bębnienie palcami i wszelkie inne ruchy dłoni czy stóp wskazujące na to, że mężczyzna chce wyjść.

Jego stopy mogą być skierowane w przeciwną stronę, gdy do ciebie mówi, a to oznacza: „Chcę stąd uciec”.

Możesz również zauważyć, że ciasno zwija dłonie w pięści. To wyraz wrogich uczuć. Taki typ nie ujawnia emocji poprzez ton głosu ani sposób mówienia czy gestykulację. Krzyżuje nogi w kostkach, by nie zdradziły go ruchy stóp. Gdy mówi, może lekko odrzucać do tyłu głowę lub pocierać szyję, co również oznacza, że tłumia emocje.

Oznaką jego ambiwalentnych uczuć może być pochylanie się szybko ku tobie – to sygnał, że interesuje go to, co mówisz – a potem natychmiastowe odsuwanie się, czym z kolei daje do zrozumienia, że nie obchodzi go, co masz do powiedzenia, i że zachowuje w stosunku do ciebie dystans. Ponieważ budzisz w nim mieszane uczucia, zwykle nie będzie chciał cię przytulić, stojąc do ciebie przodem. Raczej się obróci i obejmie cię z boku. W ten sposób fizycznie się od ciebie oddala i utrzymuje dystans.

## **Wyraz twarzy**

Bierno-agresywny mężczyzna uśmiecha się z zaciśniętymi ustami, nie unosząc ich kącików, jak to robimy w prawdziwym, szczerym uśmiechu. Możesz zauważyć u niego krzywy uśmiech albo uśmieszek, co świadczy o jego ambiwalentnych uczuciach. Może także zakrywać dłonią usta, gdy do ciebie mówi, co oznacza, że nie chce powiedzieć wszystkiego lub zdradzić, co naprawdę czuje. W ten sposób się powstrzymuje, przygryza także dolną wargę. To odzwierciedlenie podświadomej próby zapanowania nad złością lub zazdrością w stosunku do ciebie. Z powodu tych

uczucie jest mu trudno utrzymywać z tobą dłuższy kontakt wzrokowy, dlatego nie patrzy na ciebie, gdy do ciebie mówi.

### **3. Arogancki mądrala**

Taki mężczyzna myśli, że na wszystko ma odpowiedź. Uważa, że jest mądrzejszy niż inni, że jego poglądy są jedynymi słusznymi i że jego moralny kompas powinien też wyznaczać drogę każdemu człowiekowi.

#### **Sposób mówienia**

Mądrala poniża cię werbalnie i traktuje protekcjonalnie, żeby poczuć, że sam jest od ciebie lepszy. Jego uwagi bywają dość subtelne. Na przykład wyrażoną przez siebie opinię może tak skomentować: „Jesteś tego pewna?” albo „Chyba nie wierzysz w to, co mówisz”. Ale jest także bardziej bezpośredni: „Nie masz pojęcia, o czym mówisz” czy „Potrafisz udowodnić to, co powiedziałaś?”. Z mechaniczną wręcz precyzją dobiera słowa, próbując kontrolować rozmowę. Jest ograniczonym intelektualnym tyranem. Tylko jego pomysły i opinie się liczą i nikt nie jest w stanie zmienić jego poglądów ani sprawić, by się otworzył na nowe idee czy punkty widzenia. Mówi szybko, a gdy próbujesz skłonić go do zmiany zdania, wydaje się na wszystko mieć odpowiedź. Często plotkuje i krytykuje innych. Wprost rozkwita, gdy dowiedzie, że to on miał rację, a ty byłaś w błędzie.

Przeważnie mówi powoli, protekcjonalnie, popisując się wiedzą. Robi ci wykład, zamiast z tobą rozmawiać. Przemawia z namysłem, starannie artykułując słowa. Używa

modnych zwrotów, pretensjonalnego słownictwa lub żargonowych określeń, którymi ubarwia swoje wywody, żeby się popisać i pokazać ci, jak jest inteligentny i jak rozległą ma wiedzę. Jako że jest niepewny siebie, najbardziej się boi, że nie będzie miał publiczności, do której będzie mógł się protekcjonalnie zwracać. Ponieważ jest zadufany w sobie i myśli, że wie absolutnie wszystko, podobnie jak typ narcystyczny często używa zaimka „ja”.

Przeważnie jest tak przejęty sobą, że nie zważa na to, czy osoby, do których przemawia, mają czas i ochotę, by go słuchać. Całe wieki zajmuje mu opowiedzenie jakiejś historii lub wyrażenie swojej myśli, a gdy próbujesz wtrącić własną opinię lub zadać pytanie, zazwyczaj cię ignoruje. Często mówi tak, jak gdyby ciebie wcale nie było. Gdy wygłasza mowę, z łatwością przychodzi mu sprowadzanie cię do rangi przedmiotu, dlatego potrafi zwracać się do ciebie w sposób poniżający. Atakuje cię słowną agresją i pełnym niesmaku tonem, tak że odczuwasz to, jakby przeszywał cię serią z karabinu. Bez trudu przychodzi mu naśmiewanie się z ciebie, dokuczanie ci, rzucanie raniących uwag i złośliwych komentarzy, a także uciekanie się do sarkazmu, gdy zakłada, że nie rozumiesz, o co mu chodzi, albo gdy się z nim nie zgadzasz. Jeśli nawet uda ci się mu przerwać i poskarżyć się na jego protekcjonalizm, on to zbagatelizuje i sadystycznie powie, że jesteś przewrażliwiona.

## **Głos**

Mądrała z rozmysłem używa tonu pozbawionego emocji, przypominającego staccato. Dzięki temu brzmi jak zawodowy



krytyk. Z kolei twardy, stanowczy ton świadczy o zniecierpliwieniu, jakie wywołują w nim ludzie, od których czuje się lepszy. Często mówi tak, jakby się zwracał do niegrzecznego dziecka. Jeśli uzna, że jego władczy ton nie robi na tobie wrażenia, może zacząć mówić ciszej i spokojniej, aby zmusić cię do uważnego słuchania. Mądrała może zatem być cichy i subtelny lub stanowczy i agresywny – w zależności od tego, co uzna za bardziej skuteczne, aby uzyskać nad tobą kontrolę.

### **Mowa ciała**

Jeśli zaczniesz się z nim spierać lub protestować przeciwko długim protekcyjnym przemowom, zobaczysz, że jego mowa ciała zdradzi zniecierpliwienie – będzie się wiercił i sporo gestykulował. Zazwyczaj zaś jego postawa jest sztywna, sylwetka wyprostowana i napięta. Przeważnie odchyła się do tyłu, by stworzyć wrażenie dystansu pomiędzy sobą a innymi.

Często można zobaczyć, jak podpira się pod boki, kładąc dłonie na biodrach z łokciami skierowanymi na zewnątrz. To sygnał, by inni trzymali się z daleka. Gdy mówi, nie pokazuje wnętrza dłoni, co oznacza, że jest zamknięty na innych i że rozmowa czy wymiana zdań nie będzie mile widziana. Mówiąc, nierzadko stosuje „chwyt szczypcowy” (palec wskazujący styka się z kciukiem) dla podkreślenia słuszności i precyzji swego wyводу. Kiedy znudzi go lub rozżłości rozmowa z tobą, może zacząć kręcić młynka palcami. Często robi z dłoni piramidkę (palce złączone opuszkami), a potem unosi przed klatką piersiową w geście świadczącym o tym, że

jest przekonany o swojej racji. Towarzyszy temu odrzucenie głowy w tył.

Często w trakcie rozmowy wskazuje palcem, czym podkreśla swą wyższość nad tobą. Gdy zbyt blisko do niego zbliżysz i wejdiesz w jego przestrzeń osobistą albo kiedy będzie chciał podkreślić własne słowa, nie zdziw się, jeśli agresywnie wymierzy palec w twoją stronę lub nawet dotknie nim twojej klatki piersiowej.

## **Wyraz twarzy**

Nierzadko widuje się mądrą z protekcjonalnym uśmiechem lub fałszywym, wymuszonym uśmiechem mocno zaciśniętych ust. Te sarkastyczne uśmiechy świadczą o tym, że traktuje cię z góry, lekceważąco. Możesz zaobserwować, że dosłownie unosi brodę i spogląda w dół, gdy do ciebie mówi. Może nawet częściowo przymknąć powieki, unieść brwi i zacisnąć usta, próbując zbudować między wami mur. Kontakt wzrokowy jest zatem nikły, ponieważ on zdaje się patrzeć poza ciebie. To pozwala mu jeszcze bardziej cię uprzedmiotowić, dzięki czemu może dalej traktować cię protekcjonalnie i agresywnie.

Jeśli postanowisz z nim dyskutować, nie zdziw się, gdy zobaczysz, że przewraca oczami, okazując niesmak i irytację samym faktem, że ośmieliłaś się podawać w wątpliwość jego słowa lub stanowczo mu odpowiedzieć. Będzie temu towarzyszyło odrzucenie głowy w tył na znak, że jest oburzony. Nierzadko też będzie wodził oczami po sali w poszukiwaniu osób ciekawszych lub ważniejszych od ciebie. W restauracji może się zdarzyć, że będzie nawiązywał

rozmowę z ludźmi przy sąsiednich stolikach, ciebie ignorując.

#### **4. Manipulant – uwodzicielski, zdradliwy, kłamca**

Doskonałym przykładem mowy ciała, tonu głosu i ogólnej postawy manipulanta było zachowanie senatora Johna Edwardsa podczas wywiadu udzielonego ABC Nightline. Pytany, czy zdradzał chorą na raka żonę i czy jest ojcem nieślubnego dziecka, udzielał wymijających odpowiedzi, potrzebował czasu do namysłu, stosował uniki, zbyt często mrugał, oblizywał usta i dotykał nosa – wszystko to są sygnały kłamstwa.

We wspomnianym wywiadzie miał czelność usprawiedliwić swój romans, tłumacząc się, że działo się to, gdy choroba jego żony Elizabeth była w fazie remisji. Ten uwodzicielski, zdradliwy i kłamliwy manipulanta szukał wiele osób, zanim prawda w końcu wyszła na jaw.

Ten typ mężczyzn jest skłonny do przesadnych pochlebstw. Nawet jeśli na początku nie wierzysz w jego słowa, w końcu zaczynasz mu ufać, ponieważ jest bardzo przekonujący. Mile łąchce twoje ego, więc chcesz z nim być. Podczas pierwszego spotkania jest aż nadto przyjazny i czarujący, co stanowi typowe zachowanie oszustów. Jego radosne żarty w mgnieniu oka mogą się jednak przeobrazić w złośliwości, jeśli nie dostanie dokładnie tego, czego od ciebie chce. Jeżeli zaczniesz go wypytywać o flirty lub zdrady, nie zdziw się, jeśli odbije piłeczkę i zacznie oskarżać ciebie, będzie próbował sprawić, abyś pomyślała, że to ty masz problem albo

że cała sprawa jest wytworem twojej wyobraźni. Ma nadzwyczajną zdolność przekręcania twoich słów i dobrze wie, co powiedzieć, by rozmowa potoczyła się po jego myśli.

Oto przykład, jak uwodzicielski, zdrażliwy manipulant i kłamca może odwrócić sytuację na twoją niekorzyść. Wracając z toalety, Julie zobaczyła, jak Jim flirtuje z Wendy. Widziała nawet, że zapisuje sobie jej numer telefonu, wkłada karteczkę do kieszeni i całuje Wendy w usta. Wściekła Julie postanowiła stawić czoło Jimowi. Wzruszywszy ramionami, z wymuszonym uśmiechem, patrząc jej prosto w oczy, Jim powiedział, że Wendy jest dziewczyną Carlosa, jego kolegi z drużyny, i że właśnie dała mu jego numer, bo Carlos znalazł się w szpitalu ze złamaną nogą. Jim wyciągnął nawet serwetkę z zapisanym numerem i powiedział: „Widzisz? Dała mi numer Carlosa. Nie mam nic do ukrycia”.

Wymyślił całą historię o Carlosie, o tym, jak się poznali, i że Carlos od zawsze miał słabą kostkę, nie po raz pierwszy trafił do szpitala, a gdy zdarzyło się to ostatnim razem, Jim musiał potem go odwieźć do domu. Jim przyciągnął Julie do siebie, wziął ją w ramiona i odchrząknawszy, powiedział miękkiem głosem: „Nie bądź zazdrosna, kochanie. Przecież wiesz, że jesteś moją jedyną panią”. Ale nagle na moment wypuścił ją z objęć, by podrapać się w nos.

Ani ten gest Jima, ani cała jego historyjka nie wzbudziły podejrzeń Julie, rozkoszującej się erotycznym dreszczykiem, który wywołały słowa Jima i jego niski, uwodzicielski głos. Tak bardzo chciała mu uwierzyć, więc uwierzyła. Jim był zachwycony. Przepęniało go uczucie triumfu, jakie towarzyszy uwodzicielskim, zdrażliwym manipulantom i

kłamcom, gdy znajdą się na krawędzi katastrofy, ale uda im się wykręcić.

Niestety, ta gra toczy się twoim kosztem. Manipulant doskonale wie, co powiedzieć, i właśnie w ten sposób cię wykorzystuje, karmiąc przy tym własne słabe ego. Nie ma najmniejszych wyrzutów sumienia, okłamując cię. Oszukuje i potrafi odwrócić kota ogonem, by okazało się, że to wszystko twoja wina, nawet jeśli przyłapiesz go z opuszczonymi spodniami.

Uwodzicielski, zdrażliwy manipulant i kłamca zawsze gra w ataku. Może cię oskarżyć, że pierwsza go zdradziłaś, nawet jeśli nigdy tego nie zrobiłaś. Gdy wytyka cię palcem jako niewierną, prawdopodobnie pozostałe palce mogłyby wskazać na niego – tego, który naprawdę dopuścił się zdrady.

## **Sposób mówienia**

Gdy uważnie wsłuchasz się w jego sposób mówienia, możesz wyłapać wiele sygnałów świadczących o oszustwie:

- powtarza słowa lub całe frazy, na przykład: „Poszedłem do, poszedłem do...”;
- robi długie przerwy, których potrzebuje, by wymyślić odpowiedź lub historijkę;
- odpowiada całymi, okrągłymi zdaniem, na przykład na twoje pytanie: „Gdzie byłeś wczoraj wieczorem, po tym, jak wyszedłeś z imprezy?” pada odpowiedź: „Wczoraj wieczorem, po tym, jak wyszedłem z imprezy, byłem...” – to oznacza, że potrzebował czasu, by wymyślić jakieś kłamstwo;

- jeśli zaś odpowiada pytaniem na pytanie, na przykład: „Czemu pytasz, gdzie byłem wczoraj wieczorem po imprezie?”, może to być kolejna wskazówka, że nie chce powiedzieć prawdy;
- podaje mnóstwo informacji, o które nie pytałaś;
- nagle zaczyna mówić o czymś, co nie ma związku z tym, o co pytałaś;
- jeśli często wtrąca słowa, takie jak: „wiesz”, „no”, „tego”, „eee”, „hmmm”, świadczy to o kłamstwie;
- jeśli ciągle pyta: „Wiesz, o co chodzi, prawda?”, znaczy to, że próbuje uzyskać zapewnienie, że wierzysz w jego słowa;
- jeśli mówi coraz szybciej, zwykle to oznacza, że chce jak najprędzej wyrzucić z siebie wszystkie swoje kłamstwa.

## **Głos**

To, że uwodzicielski, zdrażliwy manipulant i kłamca jest w stanie odwrócić sytuację na twoją niekorzyść, zawdzięcza tembrowi głosu. Są to tony niskie, łagodne, zmysłowe i uwodzicielskie, a on dobrze wie, jak sprawić, by jego głos brzmiał seksownie. Jako że gromadzi się w nim napięcie, gdy nagina prawdę lub się z nią mija, mięśnie jego gardła się zaciskają. Na skutek dyskomfortu, gdy kłamie, często odchrząkuje. Ton głosu może osiągać wyższe rejestry podczas kłamania, co również wynika z napięcia strun głosowych.

Jednym z najbardziej charakterystycznych sygnałów jest lekko schrypnięty głos przy końcu zdań, co także jest spowodowane napięciem w obrębie strun głosowych. Mięśnie się zaciskają, blokując przepływ powietrza, gdy manipulant

wypowiada kłamstwo, co daje wrażenie chrypki. Zmienia się wtedy także jego oddech. Możesz zaobserwować, że bierze głęboki wdech i gwałtownie wypuszcza całe powietrze, by rozładować napięcie i ukoić nerwy – martwi się, że przyłapiesz go na kłamstwie. Taki nierówny strumień powietrza także przyczynia się do schrypniętego głosu.

Uwodzicielski, zdradliwy manipulant i kłamca będzie mówił dużo i szybko, szczególnie gdy właśnie ma zamiar skłamać. Zauważysz, że wtedy tembr jego głosu wyraźnie się zmienia – gdy mężczyzna jest rozluźniony, głos ma miękki, cichy i zmysłowy, a kiedy zaczyna kłamać albo tobą manipulować, jego głos brzmi jak terkot karabinu maszynowego.

## **Mowa ciała**

Manipulant zwykle wzrusza ramionami, przestępuje z nogi na nogę, zwraca palce stóp do środka, przechyla głowę, ukrywa ręce, gdy mówi, wierci się i kołysze, co wyraża jego niepokój. Niektórzy, gdy kłamią, siedzą albo stoją zupełnie spokojnie, bez ruchu, sprawiając wrażenie sztywnych, bądź kładą dłonie na kolanach i nie poruszają nimi.

Uwodzicielski, zdradliwy manipulant i kłamca przypuszczalnie będzie chciał szybko wkroczyć w twoją przestrzeń osobistą, fizycznie zbliżając się do ciebie, by dać ci do zrozumienia, że mu się podobasz i że się tobą interesuje. Możliwe, że „przypadkowo” otrze się o ciebie i pozwoli, by jego dotyk trwał dłużej, aby tym dobitniej pokazać, że go fascynujesz. Ponieważ większość uwodzicielskich manipulantów czuje się dobrze w swoim ciele, rozluźniona

postawa takiego mężczyzny może sprawić, że ty też będziesz przy nim swobodna.

Aby przyciągnąć uwagę kobiet, uwodzicielski manipulant przyjmuje postawę podkreślającą męskość: odchyła ramiona do tyłu, przez co klatka piersiowa wydaje się większa. W tym samym celu często przeczesuje palcami włosy, dotyka ust, przesuwa dłońmi po przedramionach lub obejmuje się ramionami bez żadnej oczywistej przyczyny. Gesty te, jako rodzaj autostymulacji, sprawiają mu przyjemność.

Gdy zadasz mu bezpośrednie pytanie: „Czy wczorajszy wieczór spędziłeś z Bobem?“, a on zacznie pocierać i masować na przykład nos, ramiona czy uda, będziesz wiedziała, że kłamie. Te czynności przynoszą mu ulgę i dodają mu otuchy. Im bardziej jest wytrącony z równowagi i im większy dyskomfort odczuwa, tym więcej zaobserwujesz u niego gestów. Być może, mówiąc do ciebie, będzie pokazywał wnętrza dłoni, jakby błagał, byś uwierzyła w jego kłamstwa.

## **Wyraz twarzy**

Większość uwodzicielskich, zdradliwych manipulantów i kłamców, chcących omotać ofiarę, nie unika kontaktu wzrokowego i potrafi utrzymać uwodzicielskie spojrzenie dłużej niż naturalne dwie lub trzy sekundy. Gdy staniesz się celem takiego mężczyzny, prawdopodobnie pochyli głowę w twoją stronę, będzie potakiwał z aprobatą, gdy coś powiesz (bez względu na to, czy faktycznie się z tobą zgadza), i będzie odzwierciedlał twój wyraz twarzy.

Może także robić uwodzicielskie miny, na przykład pokazywać górne zęby w zrelaksowanym uśmiechu, nie



odrywając od ciebie wzroku, w seksowny sposób lekko wydymać wargi albo nieznacznie oblizywać usta, sprawiając wrażenie odprężonego.

## **5. Dręczyciel i maniak kontroli – wściekły, bezlitosny**

Ten typ mężczyzny będzie cię kontrolował, mówił ci, co i jak masz robić. Osiąga to, zastraszając cię wybuchami gniewu. Jeśli nie robisz tego, czego on chce, coraz bardziej się wścieka i staje coraz bardziej agresywny.

### **Sposób mówienia**

Dręczyciel to jeden z najbardziej toksycznych typów mężczyzn. Jest bardzo agresywny werbalnie. Stale wyrzuca z siebie napastliwe wypowiedzi i jest zawsze gotowy do wojny na słowa. Jego dewiza życiowa brzmi: „Albo będzie po mojemu, albo do widzenia”. Gdy kwestionujesz jego zdanie, krzyczy, wrzeszczy i przerywa ci. Bez trudu przychodzą mu słowne ataki i obrzucanie cię wyzwiskami. Często używa następujących fraz świadczących o tym, że to on sprawuje kontrolę: „Pozwolę ci...”, „Zezwalam na...”, „Wyrażę zgodę, jeśli...”. Będzie także stosował zakazy, posługując się takimi zwrotami, jak: „Nie chcę, żebyś...”, „Zabraniam ci...” i „Nie wolno ci...”. Zwraca się do ciebie jak do niegrzecznego dziecka, które informuje, co mu wolno, a czego nie.

Stale żąda i ocenia, rzucając uwagi typu: „Źle to robisz! Zrób to tak! Czy do ciebie w ogóle dociera, co mówię?”.

Niektórzy dręczyciele pozwalają ci robić, co chcesz, pod warunkiem że robisz to na ich zasadach. Przykładowo możesz usłyszeć: „Możesz odwiedzić matkę, ale pod warunkiem że wrócisz na czas, żeby zrobić obiad”. Będzie bardzo krytyczny co do twojego wyglądu, stylu ubierania się, tego, dokąd wychodzisz, co robisz, co jesz i ile wydajesz (nawet jeśli to ty utrzymujesz rodzinę!).

Będzie się starał sprawować kontrolę nad każdą sferą twojego życia i groził ci, jeśli podejmiesz próbę obrony: „Chyba nie chcesz, żebym się zdenerwował”. Zawsze traktuj te groźby poważnie – on nie żartuje. Niestety ataki werbalne łatwo mogą się przerodzić w przemoc fizyczną, a nawet skończyć się śmiercią ofiary dręczyciela.

## **Głos**

Tembr głosu dręczyciela wywołuje niepokój, jakby zwiastował niebezpieczeństwo. I faktycznie tak jest! Dręczyciel żywi taką wrogość wobec samego siebie i innych, że jest ona nawet słyszalna w jego głosie. Stara się zastraszyć cię, mówiąc głośno, krótkimi zdaniami, staccato, jakby strzelał z karabinu maszynowego, głosem huczącym, jak sierżant na musztrze. Gdy cię atakuje, słowa wypowiada twardo, gardłowo, a gdy wyraża pogardę, ostry ton jego głosu przypomina serię pocisków. Gdy mu się nie podporządkowujesz albo gdy poczuje, że traci kontrolę, mówi coraz głośniej, w miarę jak jego gniew narasta, bez względu na to, kto jest świadkiem waszej „rozmowy”. Jego głównym celem jest to, żebyś była mu posłuszna.

Nigdy nie usłyszysz w jego głosie prośby, tylko ostre, głośnie, wywarkiwane żądania, bo widok ciebie, jak się kulisz, sprawia mu sadystyczną przyjemność.

## **Mowa ciała**

Jego mowa ciała wyraża tę samą wrogość i gniew, które słyhać w jego głosie i które znajdują odzwierciedlenie w jego typowych wypowiedziach. Ma agresywną postawę, wychyla się do przodu, zarówno siedząc, jak i stojąc lub chodząc. Może także naruszać twoją przestrzeń osobistą, by cię zastraszyć. Jego dotyk nigdy nie jest czuły, zawsze bardzo silny, a nawet bolesny.

Dużo gestykułuje. Nierzadko wskazuje cię palcem, dźga cię nim w klatkę piersiową lub łapie za rękę, gdy do ciebie mówi. Jako że przeważnie jest wściekły na ciebie i na cały świat, często zaciska dłonie w pięści, by podkreślić swoje słowa lub groźby.

## **Wyraz twarzy**

Dręczyciel często marszczy czoło. Napięcie uwidacznia się w intensywnym, twardym spojrzeniu zmrużonych oczu, któremu towarzyszy rozdymanie nozdrzy. Usta są przeważnie zaciśnięte. Najczęściej mówi przez zęby, co sygnalizuje gniew i wrogość. Oznaką agresji jest też to, że wysuwa żuchwę.

Kiedy jest naprawdę wściekły, znacznie częściej mruga, głośno oddycha przez rozdęte nozdrza, ma zaczerwienioną twarz i szeroko otwarte oczy, które wydają się wręcz ogromne (powierzchnia białek dookoła tęczówek jest większa). Jeśli

zauważysz te sygnały u dręczyciela, zejdź mu z drogi. Oznaczają one bowiem, że zaraz zrobi ci coś złego, że szykuje się do ataku.

## **6. Wtrącałski – podżegacz, potrafi wbić nóż w plecy**

Wtrącałski wtyka nos w twoje sprawy, próbuje manipulować tobą i twoim życiem, żeby czerpać z tego korzyści albo zmusić cię, byś robiła wszystko po jego myśli.

### **Sposób mówienia**

Wtrącałski nieproszony wyraża opinię na temat tego, jak ty (lub ktokolwiek inny) masz żyć. Przeważnie nie grzeszy dyplomacją i jest pewny swoich racji, więc krytykę wyraża śmiało i bezceremonialnie. Słowa i zwroty, których często używa, to na przykład: „Powinnaś...”, „Czemu nie robisz...?”, „Nie rób...” albo „Zrób tak”, „Musisz...” i „Lepiej zrób...”. Ma talent do przekręcania twoich wypowiedzi i obracania tego, co powiesz, przeciwko tobie, przez co czujesz się dezorientowana. Przykładowo, jeśli kiedyś powiedziałaś mu, że nie przepadasz za ćwiczeniami, może to później wykorzystać przeciwko tobie. Kiedy usłyszy, że narzekasz na za ciasne spodnie, powie: „No cóż, może gdybyś polubiła ćwiczenia, spodnie byłyby w sam raz”. Oskarżycielskim tonem będzie się upierał, że powiedziałaś, pomyślałaś lub czułaś coś, czego nigdy nie powiedziałaś, nie pomyślałaś i nie czułaś. Wyolbrzymi lub przekręci twoje słowa. Nie będziesz w stanie się obronić i wyjaśnić, o co ci

chodziło, bo on uparcie będzie twierdził, że powiedziałaś coś innego, i będzie ci tłumaczył, co miałaś na myśli. Nic, co powiesz lub zrobisz, nie zmieni jego punktu widzenia, gdy postanowi przekręcać prawdę.

Co więcej, jest także plotkarzem i bawi się dostarczaniem i przekazywaniem informacji dla rozrywki i w celu zdobycia kontroli. Chce doznać uczucia panowania nad tobą, znając tajemnicę, do której tylko on ma dostęp.

Jeśli chce, potrafi być czarujący, co przydaje mu wiarygodności, gdy próbuje nastawić innych przeciwko tobie lub ciebie przeciw innym. Dla niego zdradzenie czyichś sekretów, także twoich, to pestka. Jeśli zwierzyłaś mu się z czegoś, nie zawaha się wykorzystać tej informacji, jeśli będzie to dla niego korzystne. Przykładowo, jeśli powiedziałaś mu w tajemnicy, że jako dziecko moczyłaś się w nocy, pewnie przypomni ci o tym tylko po to, by cię zdenerwować albo sprawić, że poczujesz się niepewnie. Tego typu toksyczne zachowania dodają mu skrzydeł. W jego przekonaniu rozmowa polega na tym, że on obmawia przy tobie innych lub odwrotnie. To pewne, że jeśli przy tobie miesza innych z błotem, to innym podobne rzeczy mówi o tobie.

Jest także mistrzem sarkastycznych żartów i przewrotnych komplementów. Powie ci na przykład, że ten naszyjnik jest przepiękny i wspaniale podkreśla kolor twoich oczu, odwracając uwagę od podwójnego podbródka. Wyraża się źle o ludziach tylko po to, by wzbudzić podejrzenia, na przykład: „Lepiej szybko zadzwoń do szwagra i spytaj, co robił z tą blondyną w centrum handlowym”. Zdenerwowana, natychmiast dzwonisz i maglujesz szwagra, by się

dowiedzieć, że w centrum handlowym kupował prezent twojej siostrze, a blondyna to sprzedawczyni, która mogłaby być jego babcią. Wtrącałski doskonale wiedział, o co chodziło, ale chciał wywołać zamieszanie i przydać zdarzeniu dramaturgii.

Nierzadko chwali się, jaki jest sprytny, i triumfalnie opisuje, jak zdobył nad kimś przewagę, jak dzięki swojej przebiegłości kogoś ośmieszył, zapędził w kozi róg albo dał mu niezłą nauczkę.

## **Głos**

Wtrącałski przeważnie mówi szybko i w sposób, który wprawia w zdenerwowanie, jak gdyby trzeba było natychmiast coś zrobić albo jak gdyby groziło wszystkim niebezpieczeństwo. Dzięki temu sprawia, że robisz właśnie to, czego on chce: miesza ci w głowie, wzbudza emocje i skłania cię do działania.

Często mówi głośno, z emfazą, by wzbudzić zainteresowanie słuchaczy i je utrzymać. Może też posługiwać się przyciszonym, lekko chrapliwym głosem, gdy plotkuje albo dzieli się z tobą jakąś informacją „tylko dla wtajemniczonych”, jak gdyby owa wiadomość była przeznaczona wyłącznie dla twoich uszu. Ten przyciszony ton służy temu, by cię kontrolować i manipulować tobą. Wtedy musisz słuchać uważnie. Jeśli nie usłyszysz i poprosisz, by powtórzył, wtrącałski uzna, że ma nad tobą przewagę, ponieważ zmusił cię, byś z wyteżoną uwagą słuchała wszystkiego, co mówi.

## **Mowa ciała**

Wtrącałski często narusza twoją przestrzeń osobistą, szczególnie gdy dzieli się z tobą informacjami „dla wtajemniczonych”. Jego ciągły ruch – chodzenie po pokoju i gestykulowanie – sprawia, że skupiasz na nim uwagę. Im bardziej chce cię zaniepokoić, tym więcej ruchów wykonuje. Zaobserwujesz to, gdy będzie próbował skłonić cię do podjęcia natychmiastowego działania, gdy zacznie przekreślać twoje słowa lub spróbuje cię przekonać, że powiedziałaś coś, co nigdy nie wyszło z twoich ust. Gdy mówi, wykonuje dużo ruchów głową i całym ciałem.

Ma skłonność do wskazywania cię palcem, szczególnie gdy mówi ci, co powinnaś, a czego nie powinnaś robić. Nierzadko łączy kciuk i czubki palców, gdy wyraża opinię. Odbierasz to tak, jakby dosłownie trzymał się tego, co mówi, wydzielając ci tylko te informacje, które chce ci przekazać.

## **Wyraz twarzy**

Skłonność do krytyki często znajduje odzwierciedlenie w jego wyrazie twarzy. Dlatego też nieraz widzisz, że ma zmarszczone czoło albo zaciśnięte usta. Kiedy próbuje cię podburzyć, na jego twarzy zwykle maluje się zaniepokojenie, szeroko otwiera oczy i usta. Ponieważ wie, że wywołuje zamieszanie lub mówi coś, co niekoniecznie jest prawdą, nadmiernie mruga i oblizuje usta.

## **7. Ofiara**

W jego przekonaniu „szklanka zawsze jest w połowie pusta”. Jako że widzi tylko złe strony i spodziewa się najgorszego,

jego życie przesycone jest pesymizmem. Jeśli wszystko dobrze się układa, robi, co w jego mocy, by dobrą sytuację zmienić na niekorzyść. Postrzega siebie jako bezbronną ofiarę, bezradną wobec zaistniałych okoliczności. Jest swoim największym wrogiem, często przypisując sobie rozmaite wady.

## **Sposób mówienia**

Mężczyzna-ofiara odczuwa ogromne cierpienie emocjonalne, które leży u podstaw jego pesymizmu i poczucia, że jest bezwartościowy. Być może to skutek trudnego dzieciństwa lub złych wydarzeń, do których doszło w jego życiu, a z którymi nie potrafił sobie poradzić. Możliwe też, że przejął takie nastawienie od jednego z rodziców. Bez względu na przyczyny tego negatywnego podejścia do życia nie udaje mu się wziąć w garść i ruszyć do przodu. Zamiast tego ból z przeszłości przenosi w teraźniejszość, a nawet przyszłość. Zmierza do samozniszczenia i – niestety – to samo chce zrobić z tobą.

Ponieważ swoje prawdziwe uczucia i cierpienie skrywa głęboko w sobie, na zewnątrz obwinia zarówno siebie, jak i innych. Ostro krytykuje samego siebie. Mówi, jaki jest głupi i jakim jest idiotą, „zawsze ma pecha”, wszystko, co złe, przytrafia się jemu i nigdy nie ma szczęścia. Stale narzeka, głośno się zastanawia, czemu wszystko idzie nie tak, i odwołuje się do przeszłości, co sprawia, że teraźniejszość i przyszłość postrzega w jeszcze mroczniejszych barwach.

Jest wprost niezrównany w wymyślaniu wymówek, dlaczego sprawy źle się układają albo dlaczego tkwi w niekorzystnej



sytuacji. Przejęcie odpowiedzialności za swoje czyny stanowi dla niego trudność nie do pokonania.

Mężczyzna-ofiara powie ci na przykład, że pije, ponieważ nie lubi swojej pracy, a tu dzieci niedługo pójdą na studia, raty kredytu są potwornie wysokie, jest kryzys na giełdzie itp. Będzie utrzymywał, że tylko picie pozwala mu się odstresować. Jeśli zasugerujesz mu, żeby poszukał innej pracy, sprawdził kredyty studenckie dla dzieci, sprzedał dom i zamieszkał w tańszym mieszkaniu, wymyśli mnóstwo wymówek. Jego ulubione powiedzenie to: „Tak, ale”. Każda pozytywna sugestia spotyka się z negatywną wymówką, wymyślonym powodem, dla którego sprawy na pewno się nie ułożą.

Taki mężczyzna postrzega siebie jako kozła ofiarnego i zawsze mówi o tym, ile wycierpiał i jak wiele musiał poświęcić. Jego pesymizm sprawia, że nie czuje się godny dobrych rzeczy i spodziewa się tylko złego. Gdy starasz się pomóc, mówiąc coś pozytywnego lub zachęcającego, twoje słowa najczęściej spotykają się z negatywną, samokrytyczną uwagą. Albo zignoruje twój komplement czy pocieszenie, albo powie ci, że się mylisz i nie wiesz, o czym mówisz.

Za swoją beznadziejną sytuację łatwo wini siebie, niesprzyjające okoliczności oraz wszystkich innych, a szczególnie siebie. To twoja wina, że bierze narkotyki. To przez twoją rozrzutność zaczął pić. Kiedy usłyszysz: „To twoja wina, że ja...”, możesz być całkowicie pewna, że masz do czynienia z mężczyzną-ofiarą.

Jako że ma bardzo niską samoocenę i myśli, że wasz związek i tak się rozpadnie, często rozmyślnie rani twoje

uczucia lub wszczyna kłótnię. Tak się dzieje szczególnie wtedy, kiedy wszystko układa się pomyślnie. On od razu powie coś, żeby to popsuć albo cię do siebie zrazić. Potem przyzna, że to jego wina i że nie potrafi nic zrobić dobrze. Będzie powtarzał te same toksyczne komentarze i uwagi, by doprowadzić do konfliktu, bo sądzi, że nie zasługuje na szczęśliwy związek. Podświadomie pragnie go zniszczyć, żeby spełniły się jego czarne wizje.

Jeśli wyniszcza się alkoholem lub narkotykami, przygotuj się na zmasowany werbalny atak w postaci przekleństw i nienawistnych oskarżeń. Takie wybuchy ukazują jego wewnętrzne cierpienie i nienawiść, jaką żywi do samego siebie.

## **Głos**

Jego głos brzmi smutno, jest niski, monotony i pozbawiony entuzjazmu. Co więcej, mężczyzna-ofiara czasem mówi cicho – w zależności od tego, do jakiego stopnia czuje się ofiarą. Taki tembr głosu jednoznacznie wskazuje na wewnętrzny smutek i poczucie niemocy.

Gdy opisuje, jak źle został potraktowany przez innych, jego głos brzmi szczególnie słabo. Kiedy narzeka lub coś tłumaczy, jego głos staje się płaczliwy i nosowy, zwłaszcza gdy wznosi się na końcu zdań. Nawet jeśli nie słuchasz słów, w głosie słychać skargę: „Jak to możliwe, że mnie, biednego, to spotyka?”.

Krzyki i werbalne ataki też się zdarzają, szczególnie gdy obwinia ciebie lub kogoś innego o swoje problemy, zwłaszcza po tym, jak pił, zażywał narkotyki albo robił coś równie

autodestrukcyjnego. Możesz również zaobserwować zmiany tembru głosu – od cichego, płacznego uzalania się nad sobą potrafi nagle przejść do głośnych, odpychających, pełnych nienawiści krzyków.

## **Mowa ciała**

Mężczyzna-ofiara przeważnie się garbi, jakby ciężar całego świata spoczywał na jego barkach. Dzięki temu staje się mniej widoczny. Często krzyżuje ramiona na piersiach – to podświadomy gest obronny. Zwykle ma spuszczoną głowę, więc gdy z kimś rozmawia, musi podnosić wzrok.

Kiedy próbujesz go pocieszać lub proponujesz rozwiązania, które pomogłyby mu się wyrwać z tego przykrego stanu, możesz zaobserwować, jak nerwowo kołysze się w przód i w tył. Ponadto często się wierci, skubie lub obgryza paznokcie albo wykręca sobie palce lub ręce.

Nierzadko wykonuje dużo ruchów nogami, zakłada nogę na nogę, a potem zdejmuje. Mówiąc coś lub słuchając, często splata dłonie i obejmuje się za ramiona lub nogi, aby dodać sobie otuchy albo poczuć się pewniej.

Mężczyzna-ofiara ma także mroczniejszą stronę. Jako że ma o sobie złe mniemanie, rozładowuje te negatywne uczucia nie tylko na sobie (nadużywając alkoholu, objadając się lub biorąc narkotyki), lecz także na innych ludziach i rzeczach. Dlatego zdarza się, że ryzykownie prowadzi samochód, wali pięścią w ścianę lub nawet cię bije.

## **Wyraz twarzy**

Mruży oczy, gdy mówi. Spowodowane jest to napięciem mięśni wokół powiek, brwi i na czole. Ma ściągnięte usta, zwłaszcza w kącikach, co oznacza tłumiony gniew i chroniczny smutek. Gdy jest niepewny lub niespokojny, przygryza dolną wargę. Jego twarz to maska zastygła w napięciu i smutku. Przeważnie spogląda w dół, więc kontakt wzrokowy z nim jest utrudniony, niełatwo mu spojrzeć prosto w oczy. Często spuszcza wzrok, co świadczy o wstydzie. Jeśli zaatakował cię werbalnie, nie będzie na ciebie patrzył, ponieważ wstydzi się swego zachowania.

## **8. Mięczak**

Nie jest w stanie podjąć żadnej decyzji i często kieruje się opiniami innych. Żyje w ciągłym strachu, nie chce zostać zauważony i nigdy nie stanie w obronie ani własnej, ani cudzej.

### **Sposób mówienia**

Mięczak nie potrafi zmierzyć się z problemami, więc unika sytuacji, które uznaje za wyzwania lub które są dla niego niewygodne. Jako że trudno mu sprostać bezpośrednio rozmowie, ucieka przed nią albo w milczenie, albo w pustą gadaninę (mówi nie na temat, nie udziela jasnych odpowiedzi), albo robi uniki. Jest małomówny i uważnie dobiera słowa, by nikogo nie urazić. Boi się konfrontacji i opowiedzenia się za konkretnym poglądem. Używa słów świadczących o niepewności, na przykład: „Możliwe, że...”, „Chyba” czy „Nie jestem pewien...”, zawsze na początku

przedstawiając wszystkie możliwe punkty widzenia. Powtórzy je też na końcu swojej wypowiedzi, nadal nie zdradzając, po której stronie stoi. Tacy mężczyźni są niczym barany – podążają za stadem i robią to, co inni.

Mięczak nie ma własnego zdania. Na przykład, gdy zapytasz go, na kogo zagłosuje w nadchodzących wyborach, nie udzieli jednoznacznej odpowiedzi, mimo że ma określone preferencje. Nie chce cię obrazić ani sprowokować dyskusji, więc zaprezentuje dobre strony każdego z kandydatów, lecz nie powie, którego wybiera. Zmieni temat albo zapyta ciebie, kogo poprzysz i dlaczego. Jeśli będziesz naciskać, najpierw usłyszysz przeciągłe westchnienie, pewnie także chrząknięcie, a dopiero potem padnie odpowiedź typu: „Właściwie to sam nie wiem”, „Nie jestem pewny” albo „To trudne pytanie”, co świadczy o tym, że nie chce tego jednoznacznie powiedzieć.

Powiedział ci, że był na obiedzie z koleżanką ze szkoły średniej, ale pominął fakt, że była jego dziewczyną, do której wciąż żywi ciepłe uczucia, mimo że minęło ponad dwadzieścia lat. Nie robi tego jednak ze złośliwości ani żeby tobą manipulować, po prostu chce uniknąć kłótni, do której w przeciwnym razie pewnie by doszło.

Jako że boi się popełnić błąd albo udzielić niewłaściwej odpowiedzi, przeważnie mówi: „Nie wiem”, „Nie jestem pewny” albo „Wszystko mi jedno, ty zdecyduj”. Próbując nie rzucać się w oczy i nikogo nie urazić, przyczynia się do tego, czego boi się najbardziej: swoim podejściem obraża rozmówców.

## **Głos**

Przeważnie mówi cicho, a na końcu zdań jego głos staje się prawie niesłyszalny, co jest zamierzone. Ponieważ nie chce popełnić błędu albo powiedzieć czegoś niewłaściwego, zazwyczaj mówi bardzo powoli, ważąc każde słowo. Może robić długie przerwy między wyrazami i zdaniami, bo zanim coś powie, bez końca się nad tym zastanawia. Niemal daje się słyszeć w jego głosie lęk, a także niepewny, pełen wahania ton oraz liczne powtórzenia pojedynczych słów i całych wyrażań. To świadczy o tym, że nie jest z tobą całkowicie szczery. Starając się nie urazić cię, nie powie, co naprawdę myśli. Kolejną oznaką braku otwartości jest odchrząkiwanie. Możesz również usłyszeć drzenie w jego głosie, szczególnie gdy jest zmuszony wyrazić swoje zdanie lub dokonać wyboru.

## **Mowa ciała**

Kiedy zadasz mięczakowi pytanie, na które nie chce odpowiedzieć, zapewne będzie drapał się w głowę, co świadczy o zmieszaniu i dyskomforcie. Przeważnie jego dotyk jest słaby lub niepewny, ponieważ obawia się zrobić pierwszy krok.

Kolejną oznakę niepewności i nieśmiałości stanowi postawa ciała, zazwyczaj jest przygarbiony, z pochylonymi ramionami. Może także kołysać się w przód i w tył, gdy jest zdenerwowany, czuje się niekomfortowo lub niepewnie w jakiejś sytuacji. Niekiedy zwraca stopy do środka, co jest sygnałem wycofania lub podporządkowania się. Krzyżuje ramiona na piersiach lub obejmuje się w geście oznaczającym, że podświadomie broni się przed emocjonalnym dyskomfortem. Co więcej, może mocno zaciskać dłonie albo

ściskać w nich jakiś przedmiot, aby przygotować się do słownej konfrontacji. Pochylona głowa odzwierciedla chęć uniknięcia kontaktu i oznacza uległość.

## **Wyraz twarzy**

Gdy czuje się onieśmielony – a tak właśnie jest najczęściej – mięczak dołoży wszelkich starań, by uniknąć kontaktu wzrokowego i patrzenia komuś prosto w oczy. Kiedy mówi, spogląda na boki, w górę i w dół – wszędzie, tylko nie na ciebie. Zagadnięty wprost lub zmuszany do podjęcia decyzji zazwyczaj patrzy w dół na swoje stopy. Na jego twarzy często gości wyraz napięcia i lęku. Widać to po ściągniętych brwiach i zmarszczonym czole. Przygryzanie ust i cofnięta broda zdradzają brak pewności siebie i skrepowanie. Często na jego twarzy pojawiają się rumieńce, a na szyi czerwone plamy – oznaki niepokoju.

## **9. Narcyz**

Jedyną osobą, na której zależy narcyzowi, jest on sam. Jest pępkiem własnego wszechświata i oczekuje, że dla ciebie centrum świata stanowi również on. Troszczy się o ciebie tylko na tyle, na ile ma to związek z nim. Jeśli nie zrobisz dla niego absolutnie wszystkiego, stajesz się bezużyteczna.

### **Sposób mówienia**

Narcyz odczuwa nieodpartą potrzebę mówienia o sobie i wysłuchiwania pochwał. Jeśli tak się nie dzieje, domaga się komplementów: wyolbrzymia swoje zalety i pyta, czy się z

nim zgadzasz, na przykład: „Jestem genialny, nie sądzisz?”. Albo przekáže ci, jakie wspaniałe rzeczy inni o nim mówili – zarówno po to, by samemu się o tym upewnić, jak i po to, żebyś wiedziała, że inni uważają go za cudownego, pięknego, seksownego i wspaniałego.

Najczęściej używa słów „ja”, „mnie”, „moje” i „mną”. Zaimka „ty” używa jedynie w kontekście tego, co możesz dla niego zrobić albo jak wysokie mniemanie masz o nim. Jeśli rozmowa nie dotyczy samego narcyza, szybko się nudzi i traci zainteresowanie. Trudno się z nim rozmawia, bo wszystko odnosi do siebie.

Powiedzmy, że zwierzyłaś się narcyzowi, że skręcasz się z bólu po kanałowym leczeniu zęba. Zamiast ci współczuć, natychmiast opowie ci o *swojej* wizycie u dentysty, o tym, że nigdy nie miał ubytków, a do dentysty chodzi tylko raz w roku na usunięcie kamienia. Potem szczegółowo opíše sam zabieg i treści rozmowę z higienistką. Podobała jej się jego marynarka, którą sobie kupił podczas podróży do Argentyny. Jak widzisz, *wszystko* kręci się wokół niego.

Narcyza tak naprawdę nie obchodzi, co masz mu do powiedzenia lub co chcesz dodać. Będzie mówił i mówił, a jeśli będziesz mu przerywać, szybko zmieni temat. Chce mówić o tym, co interesuje *jego*, nie ciebie.

W rozmowie lubi podkreślać, że cieszy się specjalnymi względami, na przykład opowiada, że wpuszczają go do klubu, do którego innym odmawia się wstępu, albo że podczas odprawy na lotnisku zawsze udaje mu się namówić urzędniczkę, żeby zamieniła mu miejsce na pierwszą klasę – a wszystko to tylko po to, żebyś wiedziała, jaki jest niezwykły.



Ponieważ zawsze chce być postrzegany jako nieprzeciętny, zwykle koloryzuje.

Pociągają go słabe kobiety-ofiary, bo ma wrażenie, że nad nimi góruje. Dlatego też zachęca cię, byś opowiadała mu o swoich problemach. Będzie ci jednak poświęcał uwagę tylko pod warunkiem, że będziesz mu schlebiać i wyrazisz ogromną wdzięczność za to, co on zrobił, by ci pomóc.

Jest szczególnie dobrze nastawiony do kobiet, które miały trudne doświadczenia w poprzednich związkach, ponieważ potrzebują pomocy i są bardzo wdzięczne za zainteresowanie. Kiedy jednak ofiara zaczyna wracać do siebie, staje na własnych nogach i już nie potrzebuje „pomocy” narcyza, ten natychmiast znajduje sobie nową ofiarę, lecz najpierw słownie karze niewdzięcznicę za to, że przestała go adorować, chwalić i już więcej go nie potrzebuje. Wymierza emocjonalne kary tym, których uważa za gorszych od siebie, za to, że „sprawili mu zawód”, albo za „zniewagę”, jakiej doznał.

Obrażliwymi komentarzami, typu: „Gdyby nie ja, byłabyś nikim” albo „Beze mnie wylądowałabyś na ulicy”, daje ci do zrozumienia, że jesteś beznadziejna i do niczego. Wytoczy wszystkie działa, by cię poniżyć i upokorzyć, wytykając ci wady. Nie przestanie, dopóki nie ujrzy cię we łzach, co da mu sadystyczną satysfakcję. Jeżeli poczuł się mocno dotknięty, może nawet posunąć się do przemocy fizycznej.

## **Głos**

Ponieważ ma ogromną potrzebę skupiania na sobie uwagi, narcyz gotów jest na wszystko, byle tylko zostać zauważonym. Dlatego często mówi głośno, prowokującym

tonem, śmieje się w głos, cały czas się rozglądając, żeby się upewnić, że wszyscy go widzą. Jako że lubi się popisywać i potrzebuje publiczności, przyciąga uwagę innych bardzo ożywionym, często przesadnie entuzjastycznym sposobem mówienia, zwłaszcza w liczonym towarzystwie. Uwielbia być w centrum uwagi, bo jego celem jest zrobienie na tobie wrażenia.

Jeśli mu się to nie udaje, daje do zrozumienia, że jest znudzony. Może nawet ziewać i wzdychać, jeśli jest zmuszony przysłuchiwać się twojej paplaninie, która nie ma związku z nim. Jeśli poczuje się urażony albo jeśli nie poświęcasz mu dostatecznie dużo uwagi, może nawet zacząć krzyczeć – jak małe dziecko.

## **Mowa ciała**

Jako że jest zachwycony sobą, sprawia wrażenie pewnego siebie, co widać w jego wyprostowanej postawie. Unosi głowę, dzięki czemu może dojrzeć, kto na niego patrzy i go zauważa.

Kiedy mówi na swój ulubiony temat – czyli o sobie – możesz zaobserwować, że pochyla się ku słuchaczom, by wciągnąć ich w rozmowę. Gdy pojawia się inny temat, zobaczysz, jak się odsuwa. Często narusza cudzą przestrzeń osobistą i zajmuje sobą dużo miejsca, zarówno gdy stoi, jak i gdy siedzi.

Aby jeszcze bardziej podkreślić swoją obecność, narcyz dużo gestykułuje i nie waha się, by kogoś dotknąć, w celu zwrócenia na siebie jego uwagi. Gdy nie dostaje, czego chce, lub gdy poczuje się urażony, może uderzyć, jak dziecko.

Wielu narcyzów miewa napady furii, rzuca przedmiotami, a także puszcza w ruch pięści. Mogą posunąć się do przemocy fizycznej.

## **Wyraz twarzy**

Kiedy jego potrzeby są zaspokojone i skupia na sobie uwagę, na jego twarzy pojawia się szczery uśmiech ze zmarszczkami wokół oczu i naturalnie rozchylonymi ustami. Ma błysk w oku i robi wrażenie, jakby płonął wewnętrznym blaskiem, gdy inni go doceniają. Ze swoimi wielbicielami nawiązuje nieustanny kontakt wzrokowy i zwraca się ku nich twarzą. Gdy opowiada o sobie, patrzy prosto na nich i obserwuje ich twarze, szukając w nich poparcia lub zachwyty. Jednak jeżeli jego wierni fani odwrócą się lub stracą zainteresowanie, szczęśliwy uśmiech narcyza natychmiast zamienia się w swoje przeciwieństwo i staje ponurym grymasem zaciśniętych ust. Jeśli to nie narcyz jest tematem rozmowy, jego oczy robią się szkliste, na twarz wypływa wyraz znudzenia i widać, że się wyłączył. Jeśli pozostaje w związku, w którym partnerka nie okazuje mu nieprzerwanie uwagi i zachwyty, z jego twarzy można wyczytać złość – ze ściągniętych brwi, zmarszczonego czoła oraz stalowego spojrzenia zmrużonych oczu.

## **10. Emocjonalna chłodnia**

Jest zimny, zamknięty w sobie i nie okazuje uczuć. Jest też małomówny, więc nigdy nie wiesz, jak się naprawdę czuje i co myśli.

## Sposób mówienia

Jest oszczędny w słowach. To cichy mężczyzna, który nie odzywa się niepytany. Nigdy nie zaczyna rozmowy. Cechuje go metodyczne i zadaniowe podejście, jest ostrożny i rzadko okazuje emocje. Gdy zaś poruszysz temat nieokazywania uczuć, odpowie na przykład: „Po prostu nie jestem wylewny”, „Nie jestem uczuciowy”, „Nie lubię dużo mówić” albo „Nie rozmawiam o swoich uczuciach”.

Rzeczywiście, nigdy ci o nich nie mówi, co sprawia, że jesteś niespokojna i czujesz się niepewnie, musząc odgadywać jego emocje. On zaś okazuje ci miłość w sposób, który *jemu* odpowiada. Nie chce cię dręczyć, po prostu taki jest.

Jeśli wyszłaś za mąż za takiego mężczyznę z nadzieją, że go zmienisz, myliłaś się. On już taki pozostanie. Może spróbować się zmienić tylko wtedy, gdy *sam* będzie tego chciał, a nie na twoje prośby. Jeśli zaś poślubiłaś mężczyznę, który wcześniej nie był emocjonalną chłodnią i dopiero później się taki stał – to niedobrze. Jeśli mężczyzna unika komunikacji, nie okazuje ci uczuć lub ich nie odwzajemnia, świadczy to o swego rodzaju okrucieństwie. Można to nazwać psychicznym znęcaniem się.

Z drugiej strony, czasem zachowania niekomunikatywne mogą być spowodowane pewnymi zaburzeniami. Tak się dzieje u osób cierpiących na autyzm lub zespół Aspergera. To nie wyklucza możliwości stworzenia poważnego związku intymnego, potrzeba natomiast sporo świadomości i akceptacji. Ponadto mężczyzna powinien chodzić na terapię behawioralną, by pracować nad umiejętnościami porozumiewania się.

## **Głos**

Taki mężczyzna zwykle mówi monotonicznie, co świadczy o obojętności i o tym, że cię uprzedmiotawia. Jako że w jego głosie nie da się usłyszeć ożywienia, nie można także odgadnąć, co mężczyzna naprawdę czuje w danej sytuacji. Przytłumiony głos odzwierciedla sztywne i niezmiennie aspekty jego osobowości. Jego wypowiedzi są zazwyczaj krótkie i mechaniczne, a słowa wypowiedziane z przesadną dokładnością.

## **Mowa ciała**

O ile mężczyzna-emocjonalna chłodnia nie zdradza swoich uczuć sposobem mówienia, o tyle z jego mowy ciała udaje się czasem coś wyczytać. Przeważnie jest sztywny, charakteryzuje go żołnierska postawa i mechaniczne gesty. To sprawia, że inni czują się przy nim niekomfortowo, jakby niemile widziani, bo sądzą, że on ich ocenia lub nie lubi.

Wykonuje ostrożne ruchy i zachowuje dystans. Jeśli już kogoś dotyka lub obejmuje, przeważnie robi to sztywno i niezręcznie. Często zasłania ciało rękoma lub krzyżuje ramiona na piersi.

Głowę trzyma prosto, co może świadczyć o tym, że gotów jest do obrony, a także wskazuje na brak elastyczności. Gdy cię przytula lub całuje, zwykle odsuwa ciało od ciebie, co oznacza, że odcina cię od swoich uczuć. Gdy rozmawia z innymi, może trzymać ręce na kolanach albo obejmować się ramionami, aby stać się pewniejszy i bardziej opanowany.

## Wyraz twarzy

Mężczyzna-emocjonalna chłodnia często ma obojętny bądź niezmienny wyraz twarzy. Jego żuchwa jest przeważnie napięta, a broda cofnięta, co w dosyć prymitywny sposób wskazuje na to, że ma się na baczności z powodu fizycznych lub emocjonalnych niebezpieczeństw, które mogą na niego czyhać. Jeżeli w ogóle nawiązuje kontakt wzrokowy, to na krótko.

Uśmiecha się z zaciśniętymi ustami i w sposób kontrolowany. Gdy poczuje zagrożenie lub dyskomfort, napina mięśnie twarzy. Jeśli zdarza mu się cię pocałować, robi to z zaciśniętymi wargami, a pocałunki są szybkie i/lub zdawkowe.

## 11. Socjo-psychopata – przypadek psychiczny

Ze wszystkich mężczyzn najbardziej toksyczny i niebezpieczny jest socjo-psychopata. Nazwałam tak ten typ, ponieważ zgodnie z czwartym wydaniem *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV) definicje socjopatii i psychopatii są nieostre, a często łączą je te same cechy antyspołeczne. Jedną z głównych różnic pomiędzy tymi typami polega na tym, że socjopaci bywają bardziej zdeorganizowani (jak zabójcy w Columbine High School), podczas gdy psychopaci są bardziej metodyczni (jak Jeffrey Dahmer – seryjny morderca, nekrofil i kanibal), szczególnie w swoich zbrodniczych dążeniach.

Słynny kanadyjski psycholog dr Robert Hare opracował narzędzie diagnostyczne Hare Psychopathy Checklist –

Revised. Wymienia tam dwadzieścia zachowań psychopatycznych lub antyspołecznych mierzonych w systemie punktowym. Przytaczam je poniżej:

1. Elokwencja i powierzchowny urok.
2. Zawyżone poczucie własnej wartości.
3. Zwiększona potrzeba silnej stymulacji.
4. Skłonność do patologicznego kłamstwa.
5. Przebiegłość i skłonność do manipulacji.
6. Brak wyrzutów sumienia lub poczucia winy.
7. Słaba reaktywność emocjonalna.
8. Chłód emocjonalny i brak empatii.
9. Pasożytniczy styl życia.
10. Słaba samokontrola.
11. Rozwiążłość seksualna.
12. Wczesne problemy wychowawcze.
13. Brak realistycznych długoterminowych planów na przyszłość.
14. Impulsywność.
15. Nieodpowiedzialność.
16. Nieumiejętność przyjmowania odpowiedzialności za własne czyny.
17. Liczne krótkotrwałe związki małżeńskie.
18. Młodociana przestępczość.
19. Łamanie zasad zwolnienia warunkowego.
20. Różne zachowania przestępcze.

Jeśli zauważysz takie cechy u twojego mężczyzny, w twoim interesie leży ucieczka od niego – może on być niebezpieczny

i zagrozić twojemu życiu. Tu nie ma żartów. Nie wolno ci także myśleć, że go zmienisz. Socjo-psychopaci to ludzie mocno zaburzeni, którzy mogą spowodować potworne spustoszenia w twoim życiu.

## **Sposób mówienia**

Socjo-psychopaci żerują na innych, uciekają się do uroku osobistego, oszustwa, przemocy oraz innych metod, które pomagają im osiągnąć to, czego chcą. Dlatego też – jeśli chodzi o sposób mówienia – socjo-psychopata może próbować ci się przypochlebiać, nadmiernie cię komplementując i przemawiając do ciebie gładkimi słówkami, których nie słyszałaś od żadnego mężczyzny.

Socjo-psychopata zazwyczaj robi doskonałe pierwsze wrażenie, bo mówi to, co chcesz usłyszeć. Zadaje mnóstwo pytań dotyczących ciebie, by szybko się zorientować, czego pragniesz i co cię porusza. Chce się dowiedzieć, co ci sprawia radość, co cię złości lub smuci, żeby mógł grać na twoich uczuciach, sam będąc ich pozbawionym.

Chociaż stara się być czarujący, często zdarza mu się zdradzić brak wrażliwości w bezdusznych, a nawet sadystycznych komentarzach. Na początku mogą one tak dziwnie i makabrycznie zabrzmieć, że ciarki przebiegną ci po plecach. Nie lekceważ sygnałów swego ciała. To układ limbiczny mówi ci, że dzieje się coś złego! Jak większość socjo-psychopatów, którzy w dzieciństwie znęcają się nad zwierzętami, w wieku dorosłym także nie lubi zwierząt i może robić sadystyczne uwagi na temat twojego pupila. Powiedzmy, że gdy zapyta o wiek twojego psa i w odpowiedzi



usłyszy, że ma on dziesięć lat, rzuci: „Czy nie powinien już zdechnąć?”. Gdy zobaczy przerażenie na twojej twarzy, bez wątpienia powie: „Tylko żartowałem”. Nie śmieje się ani nie uśmiechaj. On wcale nie żartował. Jakakolwiek okrutna uwaga na temat zwierząt lub dzieci powinna być dla ciebie poważnym sygnałem ostrzegawczym.

Socjo-psycho-pata wyraża się o sobie bardzo pochlebnie. O innych mówi najczęściej tylko po to, by obarczyć ich za coś winą lub powiedzieć ci, jak okropna jest dana osoba i co mu zrobiła. Nie bierze odpowiedzialności za swoje czyny i nigdy nie mówi: „Przepraszam” ani „To moja wina”. Błędy nie stanowią jego problemu, lecz innych.

Nadużywa zaimka „ja”, ze względu na wysokie mniemanie o sobie. Żyje w poczuciu, że ma prawo do wszystkiego, a świat kręci się wokół niego. Często się przechwala i wydaje się bardzo zarozumiały.

Aby dostać to, czego chce, może cię okłamać. Nie ma za grosz poszanowania dla cudzych uczuć czy praw. Słowa nic dla niego nie znaczą. Zapewnienie: „Już nigdy cię nie zdradzę” w ustach socjo-psycho-paty nie ma żadnego znaczenia.

Jest bardzo wrażliwy na rzekome zniewagi, więc jeśli poczynisz jakąś krytyczną uwagę, a on uzna, że była skierowana do niego, odpowie we wrogi i poniżający sposób.

Impulsywny, żyje chwilą, nie myśli o konsekwencjach. Często relacjonuje swoje pomysły nie z tej ziemi. Podczas rozmowy przypuszczalnie ciągle zmienia temat, ponieważ skupienie się na jednej rzeczy stanowi dla niego trudność.

Prawdopodobnie najbardziej rozpoznawalną cechą socjo-psychochopaty jest to, że przeczy sam sobie, nawet w jednym zdaniu. Jeśli zapytasz: „Czy masz numer telefonu pana Jonesa?”, natychmiast odpowie: „Nie”. Jeśli zadasz kolejne pytanie: „A znasz kogoś, kto może mieć jego numer?”, odpowie: „Mam numer jego komórki”. Naukowcy odkrywają, że zaprzeczanie własnym wypowiedziom ma wiele wspólnego ze szczególnym sposobem funkcjonowania mózgu socjo-psychochopaty.

Jednym ze sławnych socjo-psychochopatów jest zbrodniarz Charles Manson. Dzięki manipulacji i „charyzmie” (z braku lepszego określenia) udało mu się namówić innych ludzi, by dla niego zabijali. Używał kwiecistego, poetyckiego stylu, by przekonać młodych i podatnych na jego wpływ naśladowców do wypełniania rozkazów. Myśleli, że jest geniuszem – w tym przekonaniu ustawicznie ich utwierdzał – a potem uznali go za istotę podobną Bogu (lub szatanowi).

## **Głos**

W tembrze głosu socjo-psychochopaty pobrzmiewa pewna pustka. Może się wydawać, że mężczyzna jest jakby oddzielony od swojego głosu. Socjo-psychochopata pozbawiony jest empatii, dlatego w jego głosie nie słyhać emocji.

Od czasu do czasu daje się w nim za to słyszeć ton skargi, gdy wini za coś innych. Jego przekonanie, że za wszelkie problemy odpowiedzialność ponoszą inni, a nie on, znajduje odzwierciedlenie w tonie jego głosu: jeśli się z nim nie zgadzasz lub inaczej na coś zapatrujesz, usłyszysz nutę skargi.

Kiedy zaś socjo-psychopata stara się tobą manipulować, w jego przeważnie monotonnym głosie zachodzi zmiana: zaczyna mówić głośniejszym i szybciej, bo chce przykuć twoją uwagę. W każdym innym wypadku poważny głos socjo-psychopaty wyprany jest ze wszelkich emocji.

## **Mowa ciała**

Mowie ciała socjo-psychopaty nierzadko brakuje elastyczności. Jego ruchy cechuje sztywność. Może się wydawać, że utrzymuje prawidłową postawę, ale wynika to z usztywnienia. Nasz sposób poruszania się zależy od tego, co czujemy, a ponieważ w emocjach socjo-psychopaty stale panuje zima, nie jest on w stanie wyrazić żadnych uczuć poprzez mowę ciała. Dlatego też ruchy wielu znanych socjo-psychopatów są mechaniczne albo bardzo oszczędne. Często trzymają lub obejmują się ramionami, żeby ograniczyć mowę ciała. Gdy mówią o czymś pozytywnym, nierzadko przecząco kręcą głową, a gdy opowiadają o czymś negatywnym – kiwają głową na „tak”.

Ze względu na swoje rozdęte ego socjo-psychopata może wypinać pierś i kroczyć z dumą, sygnalizując, że jest ponad wszystkimi i wszystkim.

Kiedy zbliża się do punktu kulminacyjnego opowieści, wykonuje przesadne, zamaszyste gesty, jak gdyby nie panował nad rękami. Czasem się zastanawiasz, czemu tak gestykuluje – próbuje pozyskać twoją uwagę, by móc tobą manipulować.

## **Wyraz twarzy**

Jako że socjo-psychopata bardzo często kłamie i manipuluje, uważnie obserwuj jego spojrzenie. Jeśli nieprzerwanie patrzy ci w oczy, nie odwracając wzroku ani nie poruszając głową, jest to ważny sygnał ostrzegawczy, że kłamie lub próbuje tobą manipulować.

W przeciwieństwie do wielu kłamców, socjo-psychopata intensywnie wpatruje ci się w oczy, kiedy chce cię zmanipulować. Bez wątpienia tak postępował Charles Manson, gdy namawiał swoich zwolenników, by popełnili potworne zbrodnie. Możesz przyjrzeć się jego nieubłaganemu, intensywnemu spojrzeniu na zdjęciach lub nagranych wywiadach. W rozmowie z Geraldem Riverą, a także w innych, Manson, dochodząc do sedna sprawy, patrzył rozmówcy prosto w oczy, przez pozostały czas zaś odwracał wzrok. Kiedy socjo-psychopata niczego od ciebie nie chce, trudno mu na ciebie patrzeć, bo nie potrafi nawiązać z tobą osobistej więzi. Umie tylko wejść z tobą w relację jak z przedmiotem, którym posłuży się do swoich celów.

Socjo-psychopata ucieka się do nieregularnego warunkowania instrumentalnego, które polega na tym, że patrzy intensywnie na ciebie, a potem nagle cię ignoruje, nie utrzymując kontaktu wzrokowego. Ta technika zmusza cię do słuchania i koncentracji, jako że czekasz na kolejny epizod uwagi z jego strony. On zdaje sobie sprawę z twojego oczekiwania i w ten sposób tobą manipuluje.

Jego mimika jest pozbawiona jakichkolwiek reakcji emocjonalnych. Na ogół jego twarz przypomina maskę o właściwie dość przyjemnym wyrazie, ponieważ wyćwiczył utrzymywanie miłej miny, aby ukryć straszne myśli. Ze

względu na to, że jest wyprany z emocji, jego twarz nigdy nie zdradza uczuć. Dlatego też seryjny morderca John Wayne Gacy, który zabił wielu chłopców, przyciągał ich maską radosnego cyrkowego klauna wymalowaną na twarzy.

Gdy twarz mężczyzny pozbawiona jest jakiejkolwiek ekspresji, powinno stanowić to dla ciebie sygnał ostrzegawczy. Jego mimika musi być *choć trochę* emocjonalna, chyba że wstrzyknął sobie botoks.

Czasem wyzbyty wszelkich uczuć socjo-psychopata próbuje na przykład udawać, że płacze – by zyskać współczucie. Ale najczęściej nie ujrzysz wtedy łez, symuluje płacz, ocierając oczy. Tym, co może go zdradzić, jest właśnie brak choćby jednej łzy.

### Rozdział 3. Alergia na niektóre typy mężczyzn

#### **Każda kobieta jest uczulona na pewien typ mężczyzny**

Możesz uważać, że mężczyzna o określonych cechach charakteru jest toksyczny, i źle na niego reagować, lecz inne kobiety mogą go postrzegać zupełnie inaczej – zależy to od ich osobowości oraz tego, co są w stanie tolerować. Na przykład możesz sądzić, że cisi mężczyźni (małomówni, za wszelką cenę unikający konfliktów) są nie do zniesienia, podczas gdy dla kogoś innego takie cechy są całkiem naturalne.

Niewykluczone, że nie możesz się nadziwić, jak twoja przyjaciółka znosi swojego zarozumiałego męża, który nie przestaje mówić o sobie. Nie wytrzymałabyś z nim w jednym pokoju dziesięciu minut, nie mówiąc o związku na całe życie. A jej to zupełnie nie przeszkadza. Kiedy wspominasz mężczyzn skłonnych do przechwałek i skupiania się na sobie, z którymi chodziłaś na randki, pamiętasz, że czułaś się z nimi niekomfortowo, a pierwsza randka była zazwyczaj ostatnią. Nie mogłaś znieść ich towarzystwa. A gdy się zastanowisz, czemu poprzedni szef tak cię irytował, zdasz sobie sprawę, że miał te same cechy. Nie mogłaś ścierpieć, jak się chełpił, że jest wspaniały i najlepszy we wszystkim. Na podstawie twoich szczególnych cech osobowości i tego, co cię odstręcza, powiedziałabym, że jesteś „uczulona” na tego typu mężczyzn. Przebywanie w ich towarzystwie budzi w tobie najgorsze emocje, ale na innych nie muszą oni działać w ten sposób.

Znane powiedzenie „co dla jednego człowieka jest śmieciem, dla drugiego może być skarbem” świetnie to podsumowuje. Co dla kogoś jest toksyczne, dla innej osoby może takie nie być. Zatem to, jakiego mężczyznę uznasz za toksycznego, będzie zależało od twojej reakcji na konkretne cechy.

## **Jakie cechy mieli toksyczni mężczyźni z twojej przeszłości**

Kluczowym elementem radzenia sobie z toksycznymi mężczyznami w przyszłości jest zrozumienie tego rodzaju reakcji z własnej przeszłości. Niezwykle ważne jest, byś

określiła cechy, które są dla ciebie nie do zniesienia. Gdy spojrzysz wstecz na toksycznych mężczyzn, którzy byli kiedyś w twoim życiu, przypuszczalnie wyłonisz pewien typ partnerów o specyficznych cechach osobowości, których wybierałaś lub przez których zostałaś wybrana.

Jeśli prześledzisz historię swoich randek lub nawet małżeństw, uświadomisz sobie, jak bardzo Barry przypomina Paula i Steve'a. Barry jest władczy, arogancki i nielojalny. Paul ma cechy kontrolujące i jest pozbawionym uczuć mądrałą. Steve to maniak kontroli, pedant i zarozumialec. Wszyscy trzej mają dwie przykre cechy wspólne: skłonność do kontrolowania i wymądrzania się. Jeżeli nie stworzyłaś trwałego związku ani z Barrym, ani z Paulem, ani ze Steve'em, najprawdopodobniej nigdy nie uda ci się to z mężczyzną, który będzie miał takie same cechy, czyli będzie kontrolującym mądrałą. Krótko mówiąc, masz alergię na mężczyzn o takich cechach. Jeśli ich napotkasz, na pewno wystąpi u ciebie reakcja alergiczna, tak samo jak na Barry'ego, Paula i Steve'a.

Toksyczność tych mężczyzn będzie taka sama, ponieważ łączą ich podstawowe cechy osobowości. Ogólnie to ten sam typ człowieka. Z Barrym, Paulem i Steve'em mogły cię łączyć różne doświadczenia, ale rezultat zawsze był ten sam: życie stawało się dezorganizowane, a wy – nieszczęśliwi. Jesteś obdarzona konkretnymi cechami osobowości, dlatego z pewnymi mężczyznami nigdy nie będziesz szczęśliwa. Jeśli będziesz się starała stworzyć z którymś związek, wyniknie z tego katastrofa.

Kiedy już wiesz, na jaki typ jesteś uczulona, możesz mieć oko na takich mężczyzn. Jeśli ktoś taki pojawi się w twoim życiu osobistym, możesz go unikać. Jeśli spotkasz go w pracy, możesz polegać na zdobytej wiedzy i doświadczeniu, które wskażą ci drogę. Wiesz, co w przeszłości się sprawdziło, a co nie, więc wykorzystaj to, by podjąć rozsądną decyzję. Możesz postanowić albo zerwać kontakty zawodowe, albo postępować ostrożnie, dla własnego bezpieczeństwa i wewnętrznego spokoju wyznaczając granice i zasady.

## **Ćwiczenie: „Mężczyźni, na których jestem uczulona”**

1. Zrób listę dziesięciu mężczyzn, którzy kiedykolwiek utrudniali ci życie. Spróbuj przypomnieć sobie każdego chłopaka, z którym się spotykałaś, począwszy od szkoły podstawowej, przez średnią i dalej, oraz każdego mężczyznę, który sprawił, że czułaś się nieszczęśliwa. Nie zapomnij o tych, którzy obecnie zatruwają ci życie. Jeśli w pierwszej chwili nie potrafisz wskazać dziesięciu mężczyzn, pomyśl dobrze: większość z nas jest w stanie to zrobić. Poza partnerami mogli to być ojciec, brat, kuzyn, nauczyciel, kelner, adwokat, kolega z pracy, lekarz, dentysta lub sąsiad.
2. Obok imion wszystkich panów napisz trzy pierwsze przymiotniki lub rzeczowniki, które przyjdą ci do głowy. Nie cenzuruj, określenia mają się nasuwać naturalnie. Jeśli z trudem przychodzi ci znalezienie konkretnych określeń opisujących charakter mężczyzn, posłuż się [listą](#).



3. Teraz porównaj przymiotniki wpisane przy imionach. Jaka cecha pojawia się najczęściej?

Dzięki temu ćwiczeniu zapewne zauważysz, że wielu mężczyzn ma te same negatywne cechy. Im ich więcej, tym większe prawdopodobieństwo, że każdy mężczyzna charakteryzujący się tymi cechami będzie dla ciebie toksyczny.

Oto przykład. Moja klientka Maureen sporządziła listę dziesięciu mężczyzn, którzy na pewnych etapach jej życia sprawiali, że była nieszczęśliwa. Najczęściej powtarzały się określenia „tyran”, „kontrolujący” i „kłamliwy”. Z takimi cechami spotkała się już w dzieciństwie – miał je jej brat – i działało się tak aż do wieku dorosłego – charakteryzowały one także jej obecnego męża, z którym postanowiła się rozwieść.

Teraz Maureen już wie, na które cechy reaguje alergicznie i że musi trzymać się z daleka od kontrolujących i tyranów. Ta wiedza daje jej siłę i pozwala zapanować nad przyszłością.

Co więcej, Maureen zdała sobie sprawę, że ma alergię także na szefa. Teraz już wie, czemu go nie znosi. Zrozumiała, że praca z mężczyznami o takich cechach zawsze będzie dla niej stanowić problem. Chce jednak zostać w pracy, mimo że szef jest tyranem. Zmodyfikowała swoje zachowanie, żeby unikać konfliktów, jeśli tylko to możliwe. Schodzi mu z drogi i świadomie stara się nie reagować na jego kontrolujący sposób bycia. Wie, że wypłata jest ważniejsza niż sympatia dla szefa, więc stara się z nim dogadywać. Więcej o strategiach Maureen wobec szefa dowiesz się z rozdziału 14.

## Lista cech toksycznego mężczyzny

agresywny

amoralny

apatyczny

apodyktyczny

arogancki

autodestrukcyjny

bałaganiarski

bez zahamowań

bezczelny

bezzadny

bezwstydy

bezwzględny

bierno-agresywny

bluszczowaty

boi się zobowiązań

brutalny

chamski

chłodny

czepia się szczegółów

defensywny

defetysta

depresyjny

dogmatyczny

drażliwy

drobiazgowy

dwulicowy

egocentryczny

egoistyczny  
enigmatyczny  
fałszywy  
fanatyk  
gadatliwy  
grubiański  
gruboskórny  
hałaśliwy  
ignorant  
irytujący  
kłamliwy  
kłótniwy  
kontrolujący  
krytykujący  
krzykliwy  
leniwy  
lękliwy  
lubieżny  
łatwo ulega wpływom  
łatwo wpada w złość  
łatwowierny  
ma chroniczne poczucie winy  
macho  
małostkowy  
maniakalny  
manipulujący  
marudny  
masochista  
mądrala

mięczak  
milczący  
moralizujący  
nadgorliwy  
nadmiernie powściągliwy  
nadmiernie wstydlivy  
nadużywa alkoholu  
nadużywa zaufania  
narcystyczny  
narkoman  
narzuca swoją wolę  
natrętny  
negatywnie nastawiony  
neurotyczny  
nie docenia innych  
nie okazuje szacunku  
nie przestrzega prawa  
nie przestrzega zasad higieny  
niebezpośredni  
niechlujny  
nieczuły  
niedbały  
niedojrzały  
niedyskretny  
niefrasobliwy  
niegodny zaufania  
niegodziwy  
niekomunikatywny  
nielojalny

nieodpowiedzialny  
niepewny siebie  
niepoważny  
niepraktyczny  
nieprzewidywalny  
nieprzyjazny  
nieracjonalny  
nierozsądny  
nieszczery  
nieuczciwy  
nieudacznik  
nieudolny towarzysko  
nieustępliwy  
niewdzięczny  
niezdecydowany  
nieznośny  
niezrównoważony  
nigdy nie przeprosza  
o mentalności ofiary  
obojętny  
obsesyjno-kompulsywny  
obsesyjny  
obwiniający  
oceniający  
oczerniający  
ograniczony  
okrutny  
onieśmielający  
ordynarny

osobowość typu A

oziębły

paranoik

pedantyczny

pełen nienawiści

pełen złości

perfekcjonista

perfidny

plotkarz

płytki

podejrzliwy

podlizujący się

podły

podstępny

pokretny

ponury

powierzchowny

pozbawiony ekspresji

pozbawiony skrupułów

pozbawiony uczuć

pozbawiony umiejętności społecznych

pozbawiony wyobraźni

pozer

pretensjonalny

prostacki

protekcjonalny

provokacyjny

pruderyjny

prymitywny

przebiegły  
przekonany o swojej nieomyślności  
przemądrzały  
przesadnie oszczędny  
przesadnie rozmowny  
przesadnie wylewny  
raniący  
rozpycha się łokciami  
rozwiązły  
rywalizujący  
sadyistyczny  
samolubny  
samotnik  
sarkastyczny  
skąpy  
skłonny do sprzeczek  
skłonny do uzależnień  
skoncentrowany na sobie  
skryty  
słaby  
snobistyczny  
spięty  
sprawia kłopoty  
sprośny  
stosuje uniki  
strachliwy  
surowy  
szantażysta  
szorstki

sztywny  
szuka dziury w całym  
szuka scysji  
śliski  
świętoszkowaty  
tajemniczy  
tchórzliwy  
tępy  
uległy  
umniejsza innych  
umniejsza siebie  
unika konfrontacji  
unika ryzyka  
uparty  
uwodzicielski  
w gorącej wodzie kąpany  
wazeliniarz  
wątpiący  
wbija nóż w plecy  
wiecznie narzeka  
wiecznie zagrożony  
wrogi  
wstrętny  
wścibski  
wtrącający się  
wulgarny  
wybuchowy  
wycofany  
wypalony



wyśmiewający  
wyzyskiwacz  
wyzywający  
zaborczy  
zachłanny  
zadufany w sobie  
zadziera nosa  
zagadkowy  
zaniedbany  
zaniepokojony  
zaprzecza sam sobie  
zarozumiały  
zawzięty  
zazdrosny  
zbuntowany  
zdesperowany  
zdradzający  
zdrajca  
zgryźliwy  
zimny  
zjadliwy  
złośliwy  
zły  
zmienny  
żarłok  
żądający

**Tej alergii nie da się wyleczyć**

Jeśli związałaś się z mężczyzną, na którego masz alergię, prawdopodobnie on też jest na ciebie uczulony. Oznacza to, że cokolwiek zrobisz, by przekonać go do swoich racji albo zmienić jego zachowanie, nie odniesie skutku. Możliwe, że oboje instynktownie wyczuwacie, nawet o tym nie mówiąc, że nie pasujecie do siebie albo w życiu osobistym, albo zawodowym, albo na obu tych płaszczyznach. Więc nie trać czasu na dążenie do niemożliwego. Jeśli nie jesteś pewna swoich uczuć, wykonaj ćwiczenie „Mężczyźni, na których jestem uczulona” i sprawdź, czy cechy obecnego partnera pokrywają się z właściwościami toksycznych mężczyzn z twojej przeszłości.

Uświadomienie sobie tego przynosi wyzwolenie. Dzięki temu zaoszczędzisz mnóstwo energii, tak jak Diana, która miała współlnika w interesach, na którego ewidentnie miała alergię. Uniemożliwiał rozwój ich firmy, bo był mięczakiem unikającym ryzyka i zobowiązań. Robiła wszystko, co w jej mocy, by skłonić go do podjęcia decyzji, które zapewniłyby firmie sukces. On jednak nie robił nic. Ten sam problem miała w życiu prywatnym. Związała się z mężczyzną, który także nie był gotów do podjęcia zobowiązań. Spotykali się od pięciu lat. Diana chciała przejść na kolejny poziom, wziąć ślub i mieć dzieci. On jednak się nie kwapił. Tak samo gorliwie starała się skłonić zarówno chłopaka, jak i współlnika, by zrobili krok naprzód, ale w obu wypadkach nie odniosło to skutku.

Gdy tylko Diana zdała sobie sprawę, że zawsze wiąże się z tym samym typem mężczyzny i że jej współlnik i chłopak należą właśnie do tego typu, natychmiast położyła temu kres.

Przestała się nadmiernie starać i robić wszystko, by sprawy ułożyły się pomyślnie z tymi niereformowalnymi mężczyznami i w beznadziejnych sytuacjach. Odeszła od nich. W rezultacie stała się o wiele szczęśliwsza, miała więcej energii, a nawet wolnego czasu. Wykorzystała to zatem na coś, czego zawsze chciała spróbować – skoki ze spadochronem. Robiąc to, co kocha, w końcu poznała właściwego mężczyznę – nietoksycznego instruktora spadochroniarstwa!

<sup>1</sup> *Kryteria diagnostyczne według DSM-IV-TR*, red. Jacek Wciórka, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2008.

## **CZĘŚĆ II. DLACZEGO TY?**

Rozdział 4. Toksyczni mężczyźni mogą się pojawić w życiu każdej kobiety

### **Toksyczni mężczyźni krzywdzą wszystkie kobiety!**

Piękne, utalentowane, mądre, bogate i sławne – ani twoja uroda, ani zdolności, inteligencja, majątek czy sława nie mają znaczenia, bo każda kobieta może się związać z toksycznym mężczyzną. W tym rozdziale pokażę to na przykładach. Niektóre kobiety nie mają pojęcia, jak to się stało, że wylądowały z toksycznym typem u boku, a niektóre świadomie go wybrały z takiej lub innej przyczyny. W dalszej części książki pomogę ci zrozumieć, jak doszło do tego, że toksyczny mężczyzna stał się częścią twojego życia.

### **Matki**

Kobiety opiekuńcze często przyciągają toksycznych mężczyzn, ponieważ są troskliwe, pełne akceptacji i dbają o to, by życie toczyło się właściwym torem. Nie troszczą się o własne samopoczucie ani wygodę, bo pewne rzeczy po prostu muszą wykonać, na przykład ugotować obiad, posprzątać, zrobić pranie, zakupy, odwieźć dzieci do szkoły, do lekarza, do dentysty, na trening czy balet. Matki muszą radzić sobie z

napadami wściekłości swoich pociech, ocierać im łzy, pielęgnować w chorobie, opatrywać zadrapania i skaleczenia, koić żal, a czasami rozdzielać bijących się malców. Do tego wszystkiego potrzebują cierpliwości. Musiały wcześniej wypracować tę cechę, bo aby przetrwać w roli matki i pani domu, szczególnie gdy sprawy nie układają się po ich myśli, muszą stale wykazywać się spokojem, pogodą ducha i elastycznością.

Te pozytywne cechy mogą być ogromną zaletą w wychowywaniu dzieci, ale przeniesione na intymny związek dwojga dorosłych okazują się nie tak korzystne, szczególnie jeśli stwierdzisz, że stale ustępujesz wobec zachcianek i życzeń partnera. To działa na twoją szkodę. Podczas gdy od czasu do czasu możesz znieść odrobinę bezczelności, dąsania się, sarkazmu i niegrzecznych odpowiedzi ze strony dziecka, nie wolno ci tolerować takiego zachowania u dorosłego mężczyzny.

## **Nauczycielki**

Nauczycielki często padają ofiarami toksycznych mężczyzn, bo lubią uczyć, dawać wskazówki i wyjaśniać innym, jak mają coś zrobić. Niektórzy mężczyźni, na przykład ci kontrolujący i wieczni krytykanci, zaczynają zachowywać się w sposób toksyczny, gdy ktoś tak z nimi postępuje. Mogą wtedy stosować przemoc słowną lub wszczynać kłótnie. Jako że nauczycielki często są przyzwyczajone do takich sytuacji w klasie, mogą na początku ignorować takie zachowania u partnerów, a potem może być już za późno.

## **Kobiety, które zawodowo zajmują się niesieniem pomocy**

W zawodach, w których głównym zadaniem jest pomaganie innym, pracuje wiele kobiet. Są to na przykład pielęgniarki, pracownice służby zdrowia i opieki społecznej, psycholożki. Takim kobietom może się wydawać, że ich profesja daje im dodatkowy atut, ponieważ umieją postępować z ludźmi problemowymi i stawiającymi im różne wyzwania. Sukcesy w życiu zawodowym sprawiają, że czują się silne. Nie wątpią, że tego samego mogą dokonać w życiu prywatnym. Bardzo się mylą.

Jako autorytety i specjalistki niosące pomoc klientom lub pacjentom odnoszą sukces tylko dlatego, że ich podopieczni chcą, aby im pomóc. Wielbiciele, kochankowie, narzeczeni lub mężowie *nie są* ich klientami. Nie zgłosili się do nich po pomoc i wcale nie chcą, żeby ktoś im pomagał albo w jakikolwiek sposób zmieniał.

Terapeutki czy pracownice socjalne, nastawione na zmienianie szkodliwych zachowań innych osób, często mają dobre intencje, lecz napotykać opór partnerów. Na dodatek niektórzy niepewni siebie mężczyźni czują się tak onieśmieleni wiedzą partnerki, jej wykształceniem i tym, że wydaje się, iż ona wszystko wie lepiej, że stają się agresywni, wrodzy i defensywni.

Pielęgniarki, terapeutki i pracownice socjalne są przyzwyczajone do tego typu cech osobowości, więc często tolerują negatywne zachowanie swego mężczyzny, sądząc, że w końcu uda im się je zmienić. Gdy zmiana na lepsze nie

następuje, wręcz przeciwnie – sytuacja się pogarsza – czują się zdruzgotane.

Na przykład Gwen, pielęgniarka na oddziale kardiologicznym, była przyzwyczajona do zrędlivych staruszków, ich napastliwego tonu i roszczeniowego sposobu bycia. Przywykła także do swoich sukcesów zawodowych, bo gderliwi pacjenci zaczynali ją wprost uwielbiać, w miarę jak codziennie obdarzała ich niezmiennym ciepłem, pogodą ducha, poczuciem humoru i dobrocią. Kiedy zatem związała się z Frankiem, który był od niej o piętnaście lat starszy, nie zwracała uwagi na jego gburowatość ani żądający i kontrolujący sposób bycia. Wiedziała, że to tylko kwestia czasu, kiedy jej pozytywna energia i codzienne dawki miłości, czułości i uśmiechów przewyżczą jego toksyczne zachowania. Tygodnie przechodziły jednak w miesiące i w lata, a Frank stawał się coraz bardziej nieznośny. Gdy przemoc słowna przerodziła się w fizyczną, Gwen zrozumiała, że przegrała i żadne jej starania nigdy nie zmienią tego toksycznego mężczyzny.

## **Księżniczka**

Księżniczkami nazywam kobiety, które z pozoru mają wszystko: inteligencję, klasę, urodę i pieniądze. Nawet jeśli dysponujesz tym wszystkim, możesz paść ofiarą toksycznego mężczyzny. Dlaczego? Otóż dlatego, że może ci się wydawać, że należy ci się życie księżniczki. Być może wierzysz w dziecięcą fantazję, że znajdziesz swego księcia z bajki, który cię „ocali” i zaopiekuje się tobą, nawet jeśli nie potrzebujesz

ratunku ani opieki. Chcesz, by ktoś traktował cię jak księżniczkę, więc nie spocznieś, póki nie dopniesz swego.

Niestety, możesz się pomylić, sądząc, że jeżeli mężczyzna spełnia każdą twą zachciankę, to jest właśnie wymarzoną księciem, w rzeczywistości on tobą manipuluje, by dostać to, czego od ciebie chce – sławy, pieniędzy, znajomości czy stylu życia. Jeśli nie przeanalizujesz całej sytuacji dokładniej i całkowicie skupisz się na swym oddanym wybranku, może się okazać, że idziesz w ślady Anne Hathaway, zdobywczyni Oscara, która grała rolę księżniczki zarówno na ekranie, jak i w realnym życiu. Mimo że jej chłopak, Raffaello Follieri, traktował ją właśnie jak księżniczkę, obsypywał kosztownymi prezentami i zabierał na luksusowe wycieczki, w końcu się wydało, że nie jest księciem z bajki. W rzeczywistości był manipulatem i oszustem, który za wyłudzone pieniądze wiódł wystawne życie (teraz siedzi w więzieniu).

## **Bystre i błyskotliwe**

Wykształcone kobiety wydają się zbyt mądre na to, by przegapić sygnały ostrzegające przed toksycznym mężczyzną. Ale bez względu na to, ile masz dyplomów, będziesz narażona na toksycznych mężczyzn, dopóki się nie dowiesz, jacy oni są. Wiedza książkowa cię na nich nie uodporni. Sprawy serca i umysłu są o wiele bardziej skomplikowane.

Jedną z błyskotliwych kobiet, którym ziemia usunęła się spod nóg, jest Sandra Boss, specjalistka z zakresu finansów, współpracowniczka w prestiżowej firmie konsultingowej w Londynie. Mimo całej swej wiedzy nie znała prawdziwej



tożsamości męża, z którym żyła pod jednym dachem przez dwanaście lat. Sandra poznała prawdę, dopiero kiedy uznała, że ma dość męża – kontrolującego tyrana, którego znała jako Clarka Rockefellera – i złożyła pozew o rozwód, a także wystąpiła o przyznanie opieki nad ich małą córką. Kiedy Clark próbował porwać dziecko, Sandra dowiedziała się od FBI, że jej mąż nie jest Clarkiem Rockefellerem, absolwentem uniwersytetu Yale, za którego się podawał, tylko Niemcem nazwiskiem Christian Karl Gerhartsreiter, występującym też pod wieloma innymi nazwiskami. Teraz odbywa on karę więzienia za porwanie córki i napaść na pracownika opieki społecznej.

## **Utalentowane**

Nawet kobiety obdarzone wielkim talentem w jakiejś dziedzinie – muzycznym, artystycznym, pedagogicznym – są podatne na toksycznych mężczyzn. Bez względu na to, jakie masz zdolności, toksyczny mężczyzna ich nie doceni, bo wciąż stara się sprawić, byś czuła się nieszczęśliwa. Nie tylko ty na tym ucierpisz, lecz także to, co robisz.

Przepiękna piosenkarka Robyn Fenty, znana jako Rihanna, należy do tej kategorii kobiet. Chociaż jest bardzo utalentowana, jej były chłopak, piosenkarz i aktor Chris Brown, bił ją i próbował wypchnąć z samochodu. Dlaczego? Bo pytała go o kobietę, która uporczywie do niego wydzwaniała. Początkowo Rihanna obwiniła siebie i trwała przy swoim wybranku. Potem jednak zmądrzała i pozbyła się agresywnego partnera. Na rozprawie Chris Brown przyznał

się do winy i od tej pory nie wolno mu się zbliżyć do Rihanny, ma także zasądzony pięcioletni dozór kuratorski i musiał w ramach pracy na rzecz lokalnej społeczności zbierać śmieci wzdłuż autostrady.

## **Młode kobiety**

Toksyczni mężczyźni mogą się pojawić w życiu kobiet w każdym wieku, więc to, że jesteś młoda, nie oznacza, że się na takiego nie natkniesz. Czasami brak doświadczenia sprawia, że jest się szczególnie narażoną na toksycznych mężczyzn. Między innymi dlatego informacje zawarte w tej książce są tak istotne.

## **Kobiety dojrzałe**

Kiedy kobieta jakiś czas żyła bez mężczyzny, może rozpaczliwie poszukiwać miłości i fizycznej bliskości. Desperacja sprawia, że może przymknąć oko na to, kim w istocie jest mężczyzna, którego poznała. Może ignorować jego prawdziwe motywy, zwłaszcza jeśli jest od niej znacznie młodszy. Podczas gdy dla wielu starszych kobiet wiążących się z o wiele młodszymi mężczyznami może to być doświadczenie wyzwalające, to jednak jest ono również obarczone pewnym ryzykiem, z którego należy zawczasu zdawać sobie sprawę. Przykładowo w dobie kryzysu ekonomicznego wielu młodych mężczyzn postanawia znaleźć sobie „mamuśkę”, która będzie ich utrzymywać.

## **Kobiety w trudnej sytuacji finansowej**

Starsze panie zwykle wiele zniosą, byle tylko mieć mężczyznę u boku, podobnie rzecz się przedstawia z kobietami w tarapatkach finansowych. Nierzadko kobieta godzi się na złe traktowanie, jeżeli mężczyzna zapewnia jej wikt i dach nad głową. Niestety, w czasach niepewności ekonomicznej zdarza się to coraz częściej. Gdy w grę wchodzi dobro dzieci, wiele kobiet znosi katusze wspólnego życia z toksycznym mężczyzną, byle tylko miały dom.

## **Żony polityków**

Nie musisz być żoną senatora, toksyczni mężczyźni są bowiem na każdym szczeblu władz lokalnych. To, że waszym życiem interesują się media, nie oznacza, że jesteś odporna na zagrożenia. Praca męża może wymagać ciągłych podróży, niewykluczone też, że często spotyka kobiety, które fascynuje władza. To może nasilać jego toksyczne cechy.

Weźmy jako przykład Elizabeth Edwards, była żoną senatora. Mąż ją zdradzał, gdy walczyła z rakiem. Mimo że po tym, jak już przyznał się do winy i do dziecka z kochanką, początkowo przy nim trwała, w końcu postanowiła odejść.

## **Zdobywczyni Oscara i piękna żona słynnego golfisty**

Cóż, pewnie niewiele czytelniczek pasuje do tej kategorii, ale warto się o niej czegoś dowiedzieć. Elin Nordegren jest szwedzką blond pięknością, która zawsze przychodziła na turnieje męża, Tigera Woodsa, z małym synkiem i niewiele starszą córeczką. Elin latami opiekowała się dziećmi i domem

na Florydzie, a Tiger imprezował i uprawiał seks z wieloma kobietami. Niektórzy wiedzieli o jego zdradach, lecz Elin nie miała o tym pojęcia aż do pewnego Święta Dziękczynienia, kiedy to znalazła sms-y od jednej z kochanek męża. O tym, co wydarzyło się później, wiedzą tylko Elin i Tiger. Elin natychmiast zdjęła obrączkę i zwróciła się do prawnika. Tiger zaś, przebywający w klinice, gdzie leczył się z seksoholizmu, zrobił sobie krótką przerwę w terapii, by monotonnym głosem, z nieruchomą twarzą, sztywno wygłosić przeprosiny skierowane do sponsorów, organizacji sportowej, kolegów golfistów, fanów, a na końcu do Elin.

To samo przytrafiło się aktorce Sandrze Bullock. Odbierając statuetkę podczas gali wręczania Oscarów, wychwalała swego męża, producenta motocykli znanego z programów telewizyjnych, patrząc wprost na niego z miłością i mówiąc całemu światu, że wreszcie wie, co to znaczy mieć kogoś, kto ją chroni i o nią dba. Kilka dni później wyszło na jaw, że mąż istotnie dbał, ale o to, by spotykać się z innymi kobietami i wielokrotnie ją zdradzać. Wśród jego kochanek znalazła się także striptizerka, której ciało pokryte jest nazistowskimi tatuażami. Gdy Bullock znalazła fotografię męża w czapce z okresu III Rzeszy, z ręką wyciągniętą w geście hitlerowskiego pozdrowienia, odeszła od niego i postanowiła sama wychowywać ich adoptowane dziecko.

Jaka płynie z tego nauka? Uroda, władza, pieniądze, sława – nic z tego nie sprawi, że będziesz odporna na toksycznych mężczyzn.

## **Skoro jest taka mądra i piękna, dlaczego związała się z toksycznym mężczyzną?**

Każdy z przytoczonych przykładów pokazuje, że związek z toksycznym mężczyzną może przytrafić się każdej kobiecie – bez względu na rasę, wiek, wyznanie, wykształcenie, status społeczny i materialny, inteligencję, popularność czy urodę.

Gdy słyszę uwagi typu: „Skoro jest taka mądra, to jak to możliwe, że związała się z takim idiotą?” albo „Jest taka piękna, że mogłaby mieć każdego, więc dlaczego wylądowała z tym dupkiem?”, aż się wzdragam.

Wybór właściwego partnera wymaga wiedzy, trzeba dokładnie zdawać sobie sprawę, na jakie sygnały należy zwracać uwagę. Nie chcesz przecież świadomie bądź nieświadomie zignorować znaków ostrzegawczych i pozwolić, by spotkało cię to, co przytrafiło się wspomnianym kobietom. Nie wolno ci się łudzić, że będziesz w stanie tolerować lub zmienić toksycznego mężczyznę, nie wolno ci też ulegać złudzeniu, że faktycznie jest on kimś, kim chciałabyś, żeby był, bo gdy prawda do ciebie dotrze, może być za późno. W miarę lektury kolejnych rozdziałów będziesz się uczyć odczytywania sygnałów ostrzegawczych, tak byś wiedziała, na co masz zwracać szczególną uwagę.

## **Tragedia kobiet pozbawionych wyboru**

Na przestrzeni dziejów w wielu kulturach na całym świecie kobiety nie miały nic lub prawie nic do powiedzenia w kwestii wyboru mężczyzny, z którym miały spędzić resztę życia. W większości obszarów to już przeszłość, wciąż jednak są

regiony, na przykład Indie, Pakistan, kraje Bliskiego Wschodu, Afryki i Azji, gdzie zwyczaj ten jest kultywowany. W wielu wypadkach kobiety nie mają wpływu na to, kogo poślubią, kto zostanie ojcem ich dzieci, jak będą traktowane i jak potoczą się ich losy.

Niektóre mają szczęście i zostają poślubione dobremu, przyzwoitemu mężczyźnie. Jeżeli jednak zostaną wydane za mąż za toksycznego typu, ich życie stanie się piekłem i najczęściej nie będą mogły nic lub prawie nic na to poradzić. Normy kulturowe, społeczne zwyczaje, a nawet specjalne prawa sprawiają, że kobiety w takich sytuacjach są bezsilne. Nieliczne, które odważą się zbuntować i przeciwstawić swojej niedoli, często przypłacają to życiem. Choć w wielu spośród tych kultur i społeczeństw zachodzą zmiany, to następują one powoli, a postęp może być widoczny dopiero za kilka pokoleń.

## **Kto z kim przestaje...**

Wszyscy znamy powiedzenie, kto z kim przestaje, takim się staje. W Stanach Zjednoczonych mówi się, że jeśli położysz się z psami, nabawisz się pcheł. Podobnie sprawa się ma z toksycznymi mężczyznami... Możesz mieć udane życie, dobrą pracę, mnóstwo pieniędzy, miłych znajomych, wspaniałą rodzinę i wszystko może się dobrze układać. Aż nagle toksyczny mężczyzna pojawi się w twoim życiu i wywrze przemożny i straszny wpływ na twój świat. Może się zdarzyć, że dosłownie w całym twoim życiu nastąpi zwrot o 180 stopni.

Leslie to czterdziestotrzyletnia była miss, pracowała w dużej korporacji na stanowisku kierowniczym i dobrze zarabiała. Po rocznym związku z Burtem stała się wrakiem. Straciła urodę, bo „zajadała” cierpienie do tego stopnia, że przytyła dwadzieścia pięć kilogramów. Odsunęła się od niej większość przyjaciół i znajomych, którzy mieli dość wysłuchiwania jej skarg na to, jak okropnie traktuje ją Burt. Straciła także pracę, bo nie mogła się skupić na obowiązkach. Sporą część oszczędności pochłonęły rachunki za terapię, na którą chodziła, ale, co najważniejsze – utraciła poczucie własnej wartości. Przez związek z toksycznym mężczyzną poniosła ogromne życiowe straty. Niestety, im dłużej jesteś z takim typem, tym wyższą cenę przyjdzie ci za to zapłacić – czy to w postaci problemów finansowych, cierpień psychicznych i fizycznych, kłopotów z prawem, wykluczenia z towarzystwa, czy też wszystkich tych rzeczy naraz.

Z toksycznym mężczyzną można sobie radzić na wiele sposobów (dowiesz się tego w rozdziale 15.), lecz pamiętaj, że jeśli zdecydujesz się z nim zostać, może cię spotkać prawdziwa katastrofa.

## **Możesz trafić do więzienia**

Brałam kiedyś udział – razem ze sławną prawniczką Glorią Allred i aktorką Jane Fondą – w projekcie polegającym na prowadzeniu inspirujących warsztatów dla kobiet osadzonych w więzieniach. Podczas wykładu w zakładzie karnym dla kobiet w Chino w Kalifornii miałam okazję porozmawiać z

kobietami, które trafiły tam dlatego, że zadawały się z niewłaściwym człowiekiem – toksycznym mężczyzną.

Jedna z więźniarek, dwudziestoparoletnia blondynka o świeżej urodzie, miała przed sobą całe życie pełne marzeń do spełnienia. Zwierzyła mi się, dlaczego znalazła się za kratkami. Były chłopak kazał jej zawieźć jego i kolegów w wyznaczone miejsce, poczekać na nich, nie zamykając drzwi auta, i natychmiast odjechać, gdy tylko wsiądą. Wykonując to polecenie, myślała, że to kolejny z serii zwariowanych kawałów, jakie często robił z kolegami. Dopiero gdy zaczęła ich ścigać policja, zostali zatrzymani i usłyszeli zarzuty, dotarło do niej, co naprawdę się stało. Była zdruzgotana, gdy uznano ją za winną współudziału w kradzieży, ponieważ prowadziła samochód podczas ucieczki. Nie liczyło się to, iż nie miała pojęcia, że bierze udział w napadzie. Ona po prostu robiła to, co jej kazał chłopak. Teraz ceną, jaką za to płaci, jest zamknięcie w więziennej celi na dziesięć lat.

## **Możesz zapłacić najwyższą cenę**

To tragiczne, że niektórzy toksyczni mężczyźni doprowadzają do tego, iż kobiety, na których żerują, płacą najwyższą cenę – własnego życia. Niestety, takich sytuacji jest więcej, niż mogłoby się wydawać, i stanowią one smutną lekcję tego, co może się stać, gdy toksyczny mężczyzna straci panowanie nad sobą. Liczba ofiar przemocy w rodzinie na całym świecie jest porażająca. Według danych pochodzących z projektu „Stop przemocy wobec kobiet”, sponsorowanego przez organizację Advocates for Human Rights, od 40 do 70 procent kobiet,



które padły ofiarą morderstwa, zostało zabitych przez partnerów, a statystyki ciągle rosną. Powodem tych sporych różnic jest to, że nadal trudno uzyskać dane dotyczące przemocy w rodzinie na całym świecie.

Miliony kobiet padają ofiarami toksycznych mężczyzn, którzy nakręcają spiralę przemocy – od słownej, poprzez emocjonalną, do fizycznej. Informacje zawarte w tej książce pomogą ci dostrzec sygnały ostrzegawcze, żebyś wreszcie przestała wynajdywać wymówki i jak najszybciej uciekła od toksycznego mężczyzny.

## Rozdział 5. Jak wdrukowane wzorce wpływają na twój sposób podejmowania decyzji

### **Proces wdrukowania i jego wpływ na nasze decyzje**

Z tego rozdziału dowiesz się, jaki wpływ – zarówno dobry, jak i zły – ma proces wdrukowania (imprinting) na podejmowane przez nas decyzje. Imprinting polega na szybkim uczeniu się, przypada na wczesny etap życia, podczas którego ugruntowują się wzorce zachowań typowych dla danego gatunku. To właśnie wtedy młode utrwalają modele zachowania związane z rozpoznawaniem przedstawicieli własnego gatunku, także rodzica lub obiektu, który za niego uznają.

Wdrukowanie oparte na doświadczeniach z wczesnego dzieciństwa, z okresu poprzedzającego dojrzewanie oraz z

samego okresu dojrzewania może mieć olbrzymi wpływ na to, jaki typ mężczyzn będziesz wybierać na dalszych etapach życia. Jednym z powodów, dla których kobiety ciągle wchodzą w związki z nieodpowiednimi mężczyznami, są ich doświadczenia z wczesnego dzieciństwa. Freud powiedział: „To, czego nie rozwiązaaliśmy, często powtarzamy”. Tak się dzieje, gdy kobieta świadomie lub nieświadomie szuka mężczyzny o takich samych cechach, jakie mieli jej ojciec lub matka. Często dążymy do tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni i co znamy – zarówno dobrego, jak i złego.

## **Wdrukowanie we wczesnym dzieciństwie**

Nie jest niczym niezwykłym, że dobieramy sobie partnerów, którzy przypominają nam ojca lub matkę. Model zachowania, jaki prezentowali rodzice, gdy dorastałaś, to coś, do czego jesteś przyzwyczajona, z czym czujesz się komfortowo albo co ci wpojono. Kiedy zatem zaczynasz rozglądać się za partnerem, często (świadomie bądź nie) szukasz kogoś o takich samych cechach. To korzystne, jeżeli twoi rodzice są godni zaufania, uczciwi, troskliwi i kochający. Gorzej, jeżeli matka lub ojciec mają bardziej negatywne cechy, na przykład są oziębli, agresywni lub kontrolujący.

Według naukowców najważniejszym okresem, w jakim zachodzi wdrukowanie czy też wpajanie wzorców zachowań, jest pierwszych pięć lat życia dziecka. Badania na gęsiach, zapoczątkowane przez Konrada Lorenza, wykazały, że jeśli młodemu wdrukuje się coś w tej krytycznej fazie uczenia się, skutki są właściwie nieodwracalne. Dlatego też jeżeli wobec

dziecka stosowano przemoc, przekazano mu właśnie taki wzorzec i w dalszym życiu będzie mu niezmiernie trudno przezwyciężyć skłonność do odgrywania roli ofiary.

Zdaniem specjalistów to wyjaśnia, czemu tak wiele ofiar wraca do swego prześladowcy nawet po wielokrotnie powtarzających się aktach przemocy. Kiedy ofiara w końcu postanawia opuścić swego dręczyciela, często potrzeba od siedmiu do dziesięciu rozstań i powrotów, żeby nauczyła się unikać osoby o negatywnych zachowaniach.

Piękna Barbara, która mogła wybrać każdego mężczyznę na świecie, wyszła za stosującego przemoc Jeda – właśnie z powodu negatywnego wdrukowania. Polecenia, które jej wydawał, brzmiały jak szczekanie psa, i używał wobec niej protekcjonalnego, zniecierpliwionego tonu. Robił nawet krępujące i raniące uwagi na jej temat przy jej znajomych. Mówiła mi, że również szturchnął ją i mocno popychał. Któregoś razu dosłownie wywłókł ją ze sklepu, kiedy nie wyszła od razu, gdy ją zawołał. Dobra wiadomość jest taka, że z nim zrywała. Zła wiadomość zaś jest taka, że ciągle do niego wracała.

Pewnego dnia Barbara zwierzyła mi się, że jej ojciec był dokładnie taki jak Jed. Gdy jako nastolatka rozmawiała przez telefon, ojciec wyrwał jej z ręki słuchawkę, odłożył ją, chwycił Barbarę za włosy i zaciągnął do samochodu, bo już byli spóźnieni na rodzinne spotkanie. Ponieważ Barbarze w dzieciństwie wdrukowano takie negatywne wzorce, nauczyła się, iż to naturalne, że mężczyzna jest wobec niej agresywny, ciągnie ją, szarpie za włosy i popycha. Kiedy więc jej mąż robił to samo, to chociaż jej się nie podobało takie

traktowanie, było jednak znajome. Znała je z przeszłości. To wrażenie czegoś dobrze znanego sprawiało, że wracała do Jeda, mimo że źle ją traktował.

Taki wzorzec nie jest rzadkością, jeśli chodzi o kobiety, które spotykają się z agresywnymi mężczyznami lub wychodzą za nich za mąż. Rodzic stał się wzorem agresywnego zachowania. W ujęciu Freuda osobowość rodziców, którzy stosowali przemoc, staje się w końcu dla dziecka pociągająca, co potwierdza prawdziwość tezy, że „to, czego nie rozwiązaliśmy, często powtarzamy”, gdyż podświadomie pragniemy naprawić krzywdy, które nam wyrządzono, gdy byliśmy bezbronni i słabi. Dorosła osoba może podświadomie wybrać partnera przypominającego jej agresywnych rodziców, by przepracować traumę, którą przeżyła w dzieciństwie. Dorośli mają głos i mogą odpowiednio zareagować.

## **Wdrukowanie w okresie dojrzewania i jego wpływ na późniejsze życie erotyczne**

Po pierwszych pięciu latach życia kolejny ważny etap w rozwoju człowieka przypada na okres dojrzewania. Tak jak wzorce przejęte od rodziców, tak i wdrukowywanie w okresie dojrzewania może wpłynąć na późniejszy wybór partnera zarówno w aspekcie fizycznym, jak i emocjonalnym.

Zauroczenia, randki i pierwsze doświadczenia – pozytywne i negatywne – gdy zaczynasz spotykać się z chłopakami, mogą w tobie pozostać do końca życia. Ten dowcipny chłopiec z pierwszego rzędu, który w siódmej klasie zawsze umiał cię rozbawić... albo ten niegrzeczny chłopak w liceum, którego

stale wyrzucano za drzwi... albo ten sportowiec, który pierwszy puścił do ciebie oko i z uznaniem pokiwał głową... być może jest powodem, dla którego jako dorosłej kobiecie podobają ci się tylko zabawni mężczyźni, „niegrzeczni faceci” albo typy sportowców. Kiedy hormony buzują, zaczynasz zwracać uwagę na to, kto i co sprawia, że serce bije ci szybciej, masz motyle w brzuchu, a głowa wydaje się jakby lżejsza za każdym razem, gdy przebywasz w jego pobliżu. Po raz pierwszy doświadczyłaś tak przyjemnego uczucia, kiedy endorfiny szalały w twoim organizmie, i chciałybyś, by powtarzało się to jak najczęściej.

Być może po raz pierwszy doznałaś takiego elektryzującego uczucia na lekcji, gdy pracowałaś w grupie z bystrym, wysokim, szczupłym Mikiem, który nosił fajne okulary. Nagle Mike wydał ci się inny. Zaczęłaś zauważać w nim wszystko, na co wcześniej nie zwracałaś uwagi. Gdy odwzajemnił twoje zainteresowanie, byłaś w siódmym niebie. Czowałaś, jakby na całym twoim ciele zachodziły drobne wyładowania elektryczne i jakbyś właśnie jechała na najszybszej kolejce górskiej w swoim życiu. To było fantastyczne uczucie!

Potem poszłaś na studia i wszyscy mężczyźni w typie Mike’a – bystrzy, wysocy, szczupli, w okularach – sprawiali, że znów doznawałaś tego wspaniałego uczucia. Także podobny mężczyzna siedzący przy sąsiednim biurku w firmie może wywoływać w tobie te same emocje. Te wcześnie wdrukowane reakcje endorfinowe, dzięki którym w młodości przeżywałaś niemal ekstazę, w dorosłym życiu nadal się uruchamiają, choć sobie tego nie uświadamiasz.

Wczesne doświadczenia z randek i kontaktów z chłopcami mogą zostać wdrukowane dziewczynie razem z emocjami – zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi – które odczuwała w tym ważnym, kształtującym ją okresie. Dlatego też później dorosłe kobiety nierzadko pragną przeżywać uczucia, które już znają, nawet jeśli są one przykre.

Począwszy od trzeciej klasy, moja klientka Ramona kochała się w Ericu, najpopularniejszym chłopaku w szkole. Eric nie zwracał jednak na nią uwagi. Jej zauroczenie utrzymywało się także w szkole średniej, a Eric – który stał się gwiazdą piłki nożnej – nadal nie poświęcał jej nawet jednej myśli. Bez względu na to, jak bardzo się starała zwrócić na siebie jego uwagę, Eric nie przejawiał nią zainteresowania. Co się zatem działo z Ramoną, gdy dorosła? Wciąż uganiała się za mężczyznami, którzy byli nieosiągalni lub nią niezainteresowani. Stale miała serce złamane przez mężczyzn, którzy albo byli żonaci, albo im na niej nie zależało, więc wykorzystywali ją w celach seksualnych, a potem szybko rzucali.

## **Wcześniej wdrukowane wzorce a bodźce, które nas podniecają**

Tak jak kobiety mogą mieć skłonność do mężczyzn przejawiających toksyczne zachowania podobne do tych, które w dzieciństwie obserwowały u jednego z rodziców, tak mężczyźni mogą się skłaniać ku konkretnym negatywnym zachowaniom, jakich zostali nauczeni na wczesnym etapie życia. Przykładowo, jeżeli mężczyzna w dzieciństwie widział,

jak ojciec krzyczy na matkę lub ją bije, może mieć wpojony taki wzorzec. Nie będzie więc nic niezwykłego w tym, że jako dorosły będzie w ten sam sposób traktował partnerkę.

Także skłonności seksualne mogą mieć związek z wdrukowaniem. Jeżeli mężczyzna ma pewne upodobania seksualne, których ty nie podzielasz i chciałabyś, aby on je zarzucił, zrezygnowanie z nich może nie być dla niego łatwe, jeżeli zostały mu wdrukowane na wczesnym etapie życia. Wiele seksualnych fetyszy i upodobań do szczególnych zachowań ma swój początek w dzieciństwie oraz w okresie dojrzewania. Nie wszyscy, którzy zebrali określone doświadczenia, staną się fetyszystami, niektórzy jednak ze względu na swoją naturę są na to bardziej podatni. Badania z udziałem ludzi, którzy mają konkretne fetysze, wykazują, że zostały im one wdrukowane w dzieciństwie.

## **Wdrukowanie przez obserwację**

Możliwe jest także wieloletnie odczuwanie złych skutków wydarzenia, którego było się świadkiem w najważniejszych latach rozwoju. Nawet jeśli nie brałaś bezpośredniego udziału w takim incydencie, to jeżeli był on traumatyczny, mógł spowodować negatywne wdrukowanie, które pozostało w tobie do dorosłości.

Kiedy moja klientka Charlotte miała jedenaście lat, przypadkowo zobaczyła, jak jej ojciec uprawia seks z obcą kobietą. Gdy wracała do domu rowerem od koleżanki, zauważyła zaparkowany przy drodze samochód, który wyglądał dokładnie jak auto ojca. Podjechała do niego i

zajrzała przez okno. Zobaczyła ojca na tylnym siedzeniu, a pod nim kobietę, która nie była jej matką. Zrobiło jej się niedobrze i z płaczem popędziła do domu najszybciej jak mogła, gdzie opowiedziała matce, co zobaczyła. Rodzice wkrótce się rozwiedli, a ojciec nigdy nie wybaczył Charlotte, że „doniosła” na niego matce.

Skutki tego negatywnego wdrukowania były bolesne dla Charlotte. Gdy dorosła, stała się ogromnie zaborcza i nieufna w stosunku do mężczyzn. Wszystkich partnerów trzymała na krótkiej smyczy i śledziła każdy ich ruch. Gdy ośmielili się w jej obecności odezwać do innej kobiety, wpadała w złość. Stale bezpodstawnie oskarżała ich o zdradę. Partnerzy, rzecz jasna, nie mogli znieść jej „nienormalnej” zazdrości, więc ją rzucali.

## **Zmiana wdrukowanego wzorca**

Jakkolwiek trudno jest odwrócić wdrukowane zachowania i stan umysłu ukształtowany w latach dzieciństwa i wczesnej młodości, nie jest to jednak niemożliwe. Jak to zrobić?

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie, co zostało ci wdrukowane. Wiedza to potęga. Kiedy uzmysłowisz sobie, że model, który wciąż powielasz, ma korzenie w twoich pierwszych związkach z chłopakami, posiadasz moc, by świadomie dokonać innego wyboru. Przypomnij sobie zachowania rodziców z okresu, gdy dorastałaś. Jakiego typu wzorce przejawiali? Potem wróć pamięcią do pierwszych randek. Czy zdarzały się jakieś bolesne epizody, które mogłyby tłumaczyć twoje obecne zachowania?



Najważniejsze, abyś nawiązała kontakt z własnymi uczuciami. By ożywić wspomnienia, obejrzyj zdjęcia z twoimi byłymi chłopakami. Spróbuj przypomnieć sobie uczucia, jakich doznawałaś, gdy spotykałaś się z chłopcami lub mężczyznami ze zdjęć.

Gdy już będziesz znała odpowiedzi, możesz zacząć się starać świadomie zmieniać swoje zachowanie, tak aby opierało się na zdrowych wyborach, a nie negatywnym wdrukowaniu. Dalej znajdziesz przykładowe częste zachowania wynikające z negatywnego wdrukowania i możliwe rozwiązania.

<b>PROBLEM</b>	<b>MOŻLIWE ROZWIĄZANIE</b>
Uganiecie się za niedostępnymi mężczyznami.	Spotykaj się wyłącznie z mężczyznami, którzy naprawdę się tobą interesują.
Wiązanie się z mężczyznami, którzy stosują wobec ciebie przemoc fizyczną.	Odejdź od niego – nigdy nie powinnaś godzić się na takie traktowanie.
Bezpodstawna zazdrość.	Postaw na komunikację i zadawaj pytania, zamiast podejrzewać najgorsze.
Wiązanie się z mężczyznami, którzy odnoszą się do ciebie obraźliwie lub stosują przemoc słowną.	Stać we własnej obronie i natychmiast położyć temu kres. Nie pozwól, by ktokolwiek zwracał się do ciebie lekceważąco.

Wróćmy do Ramony. W końcu zdała sobie sprawę, że jej problemy miały swój początek w nieodwzajemnionej miłości do Erica. Podjęła zatem świadomą decyzję, że będzie zwracać uwagę tylko na mężczyzn, którzy są wolni, wykonają pierwszy krok i wykażą zainteresowanie nią oraz którym będzie się podobać taka, jaka jest. Postanowiła, że będzie brała w rachubę tylko mężczyzn, przy których nie będzie

musiała stawać na głowie, by zwrócili na nią uwagę. Posłużenie się w życiu nowo zdobytą wiedzą poskutkowało. Dziś Ramona jest szczęśliwą żoną oddanego mężczyzny, który ją kocha.

Wprowadzanie tego typu zmian w zachowaniach jest niezmiernie trudne. Pamiętaj, że starasz się odwrócić proces wdrukowania, czyli coś, co wpojono ci nawet dziesiątki lat temu. Bądź cierpliwa i miej świadomość, że nie będziesz w stanie zmienić się radykalnie z dnia na dzień. Już samo uświadomienie sobie, w czym tkwi problem, jest pierwszym krokiem w dobrym kierunku. Wiedza z całą pewnością daje siłę. Teraz masz już jedno i drugie, by przewartościować swoje wybory i decyzje. Zmiana negatywnego wdrukowania pomoże ci przerwać cykl szkodliwych zachowań i pozwoli powitać w przyszłości nietoksycznego mężczyznę. Będziesz widziała mężczyzn takimi, jakimi są, a nie takimi, jakimi ci się wydawali na skutek twojej przeszłości, fantazji lub wdrukowania.

## Rozdział 6. Dziesięć powodów, dla których przyciągasz toksycznych mężczyzn

### **Dziesięć najczęstszych syndromów, które sprawiają, że działasz na toksycznych mężczyzn jak magnes**

Kobiety, które stale wybierają ten sam typ toksycznego mężczyzny, nazywam „magnesami przyciągającymi

toksycznych mężczyzn”. Istnieje dziesięć głównych powodów, dla których wciąż popełniają ten sam błąd. Często przejawiają jeden lub więcej spośród poniższych syndromów:

1. „Tylko ja potrafię poskromić niegrzecznego chłopca”.
2. „Moja miłość jest wyjątkowa”.
3. „Umiem poradzić sobie ze wszystkim i wszystkimi”.
4. „Czekam na księcia z bajki”.
5. „Ostatnia szansa na miłość samotnej dziewczynki”.
6. „Żal mi go”.
7. „Nieufanie intuicji”.
8. „Uzależniona od skrajnych emocji”.
9. „Sparaliżowana strachem”.
10. „Jego gniew świadczy o tym, że mu na mnie zależy”.

Przyjrzyjmy się teraz kolejno tym syndromom i zobaczmy, czy któraś z tych postaw do Ciebie pasuje.

## **1. „Tylko ja potrafię poskromić niegrzecznego chłopca”**

Takim kobietom wydaje się, że są „tymi jedynymi”, które w końcu okiełznają niegrzecznego chłopca i zmieniają jego zachowania. Kobieta naiwnie myśli, że niegrzeczny chłopak (lub toksyczny mężczyzna) w końcu zda sobie sprawę, jak bardzo ona jest niezwykła w porównaniu z innymi kobietami, jak wielkim jest skarbem i dlatego warto dla niej zmienić swoje postępowanie. Niestety się myli. Przemawia przez nią ego, a nie rozum. Bez względu na to, za jak niezwykłą,

piękną, mądrą czy wspaniałą się uważa, niegrzeczny chłopak pozostanie nim na zawsze, ona nigdy nie zdoła go zmienić.

Kobiety się łudzą, że *własnym* postępowaniem i zachowaniem mogą zmienić faceta, choć w rzeczywistości tylko *on* może to zrobić. Nawet jeśli będziesz spełniała każdą jego zachciankę, będziesz wyglądać jak miss świata, w sypialni będziesz się zachowywać jak gwiazda porno i będziesz gotować jak szef kuchni w pięciogwiazdkowej restauracji, nic mężczyzny nie zmieni ani nie poskromi. Zbyt wiele kobiet, które słusznie twierdzą, że mogą zmienić wszystko w swoim życiu, niesłusznie uważa, że mogą odmienić także toksycznego mężczyznę. To iluzja. Nie uda ci się nikogo zmienić, tak samo jak nie uda ci się wykorzenić naturalnych instynktów u dzikich zwierząt. Niektórzy hodują tygrysy, gepardy lub goryle. Choć zwierzęta przez jakiś czas mogą być łagodne, nadal pozostają dzikie i mają właściwe im instynkty. Dlaczego więc właściciele są zaskoczeni, kiedy dzikie zwierzę nagle się na nich rzuca?

Aktor Charlie Sheen został okrzyknięty jednym z niegrzecznych chłopców Hollywood. Zapracował sobie na tę reputację. W pewnym incydencie prawdopodobnie przyłożył nóż do gardła Brooke Mueller, żony i matki jego dziewięciomiesięcznych bliźniąt, grożąc, że ją zabije. Został aresztowany, a następnie wypuszczony za kaucją. Podobno w trakcie poprzedniego rozwodu Sheen powiedział swojej żonie, Denise Richards, że chciałby, żeby umarła, i zagroził, że wynajmie kogoś, by ją – matkę jego dwóch małych córek – zabił. Wiele lat wcześniej Sheen otrzymał wyrok w zawieszeniu za napaść na swoją dziewczynę Brittany Ashland,

która oskarżyła go o pobicie. Rok wcześniej, w 1995 roku, inna kobieta podobno także została przez niego pobita, gdy nie chciała uprawiać z nim seksu. W 1990 roku zaś doszło do „wypadku”, podczas którego Sheen postrzelił swoją ówczesną narzeczoną Kelly Preston, obecnie żonę Johna Travolty. Preston zerwała zaręczyny.

Zważywszy na tę przerażającą historię aktów przemocy na kobietach, która by chciała być z takim toksycznym mężczyzną? Czy kobiety były zaślepione bogactwem, pozycją i sławą Sheena, czy też każda z nich myślała, że jest tą jedyną, która potrafi go poskromić? Faktem jest, że żadna partnerka nigdy nie zapanuje nad mężczyzną, który ma na swoim koncie przemoc wobec kobiet. Zasadnicza zmiana zachowania wymaga lat intensywnej terapii. Jednak nawet wtedy nie ma gwarancji poprawy.

Kobieciarza także nie da się zmienić. Sanford, bogaty czterdziestoczteroletni kawaler, nigdy nie umiał dochowywać wierności – począwszy od pierwszej randki, gdy miał szesnaście lat, poprzez trzy małżeństwa. Potem poznał Candace, zamożną czterdziestosześcioletnią wdowę, która uznała, że jest jedyną kobietą na świecie zdolną poskromić Sanforda i zrobić z niego wierne go męza. Sądziła, że jej szyk, styl, zmysłowość, słodycz, oddanie, uprzejmość i hojność podziałają jak czarodziejskie zaklęcie, które sprawi, że Sanford już nigdy nie spojrzy na inną kobietę. Myliła się.

Rzeczywiście, różniła się od jego poprzednich żon, narzeczonych i kochanek, bo go nie krytykowała, tolerowała jego dziwactwa, kupowała mu drogie prezenty, spełniała jego zachcianki (seksualne i inne) i przekonywała, że jest

najlepszym kochankiem od czasu Casanovy i że tylko on potrafi dawać jej wielokrotne (udawane) orgazmy. Ale choć w końcu doprowadziła do ich ślubu, to nigdy nie udało jej się sprawić, by pozostał jej wierny. Była nieszczęśliwa. Bez końca bawiła się w detektywa, znajdowała karteczki z numerami telefonów różnych kobiet, rachunki za hotel, ślady szminki na ubraniach, swetry przesiąknięte kobiecymi perfumami, a nawet parę damskich majtek w kieszeni jego spodni. Nie było sposobu, by położyć kres jego pogoni za spódniczkami.

## **2. „Moja miłość jest wyjątkowa”**

Niektóre kobiety wierzą, że ich miłość jest tak wielka, iż toksyczny mężczyzna po prostu będzie musiał zmienić swoje postępowanie. One też są w błędzie. Każda kobieta, która sądzi, że miłość zwycięży wszystko i że to właśnie ona będzie powodem, dla którego mężczyzna zmieni swoje toksyczne zachowania, strasznie się myli i wykazuje naiwnością. Niektóre kobiety uważają, że ich uczucia są głębsze i silniejsze niż innych i żadna inna nie osiągnie takiej głębi miłości, jaką one obdarzają swego mężczyznę. Niektóre kobiety sądzą, że mężczyznę należy kochać tak, jak się kocha dziecko – bezwarunkowo. W przypadku mężczyzn jest jednak inaczej – istnieją pewne warunki. Jeżeli partner źle cię traktuje lub wchodzi w konflikt z prawem, możesz od niego odejść, choć z dzieckiem nie mogłabyś tak postąpić. Wiele kobiet stara się jednak osiągnąć taką emocjonalną więź z mężczyzną.

Kevin był złodziejem. Wraz z bandą koleżków kradł biżuterię, pieniądze, sprzęt z domów bogatych ludzi. Gdy Sharon dowiedziała się, jak jej chłopak zarabia na życie, błagała go, by przestał, ale odmówił. Mimo to została z nim. Powiedziała mu, że tak go kocha, iż jeśli będzie trzeba, podejmie nawet dziesięć prac, byle tylko przestał się włamywać. Wyznała, że darzy go bezwarunkową miłością i że poświęci mu swoje życie. Wzruszony oddaniem Sharon, Kevin powiedział, że przestanie zadawać się ze swoimi kumplami i nie będzie kraść.

Sharon dotrzymała słowa, pracowała na kilku etatach i oddawała Kevinowi wszystkie zarobione pieniądze. Wydawało się, że skończył ze złodziejstwem. Była przekonana, że to dzięki jej bezgranicznej miłości i oddaniu Kevin porzucił swój dawny styl życia. Aż pewnego dnia został przyłapany na kradzieży i aresztowany. Żadna, nawet najgłębsza miłość nie była w stanie go powstrzymać przed popełnianiem przestępstw.

### **3. „Umiem poradzić sobie ze wszystkim i wszystkimi”**

Istnieje także typ kobiet, które próbują poprawić mężczyzn: „naprawiaczki”. Są to przeważnie kobiety sukcesu, na wysokich stanowiskach, które w pracy przenoszą góry i myślą, że mogą zrobić to samo w życiu prywatnym. Ofiarą tego syndromu często padają terapeutki, psycholożki, lekarki, pracownice socjalne, prawniczki i konsultantki. W końcu zarabiają na życie „naprawianiem” innych, więc uważają, że

ta strategia może się sprawdzić również w sprawach prywatnych. Mylą się. W tej sferze możesz „naprawić” daną osobę tylko pod warunkiem, że ona sama tego chce.

Takie kobiety mają mentalność jak Kendra, prezes dużej firmy. Jej historia zawodowa pokazuje, że można osiągnąć nieosiągalne. We wczesnym dzieciństwie żyła w skrajnej nędzy, razem z matką mieszkały w samochodzie. Gdy dorosła, jej życie stało się spełnieniem amerykańskiego snu. Ukończyła Harvard Business School, pięła się po szczeblach kariery i została multimilionerką, była także osobą podejmującą ważne decyzje, odpowiedzialną za międzynarodową politykę firmy. W życiu zawodowym dokonała rzeczy niemożliwych. Sądziła, że to samo może zrobić w życiu osobistym.

Spacerując wzdłuż Venice Beach w Kalifornii, zauważyła wysokiego, chudego mężczyznę, typ „głodującego artysty”, malującego pejzaż. Po krótkiej pogawędce powiedziała, że szuka obrazów do biura, i spytała, czy może zobaczyć inne jego dzieła w jego pracowni. Dowiedziała się, że jego pracownia mieści się pod gołym niebem na plaży i sam nie wie, gdzie jest reszta jego obrazów, bo nocuje u swoich licznych znajomych.

W trakcie rozmowy Kendra zauważyła, że pod niechlujnym wyglądem – długimi tłustymi włosami, rzadkim zarostem i brudnymi ubraniami – kryje się przystojny facet o pięknych zielonych oczach i zachwycającym uśmiechu (mimo żółtych zębów). Wtedy właśnie zdecydowała, że stanie się on jej nowym projektem: zmieni jego warunki życiowe i wygląd, sprawi, że staną się parą, zaręczą się, a gdy już zostanie jej



mężem, zrobi z niego wziętego artystę. Marzyła o urządzeniu mu wystaw i kupnie galerii. Uznała, że ten mężczyzna jest dokładnie taki, jakiego ona potrzebuje: kreatywny artysta, który zrównoważyłby jej korporacyjny wizerunek.

Czas mijał, a ona nie widziała owoców swych wysiłków. Mimo że miał pracownię, farby i wszystko, co potrzeba, Ted rzadko malował. Tak naprawdę w ogóle niewiele robił poza paleniem trawki. Gdy po powrocie z tygodniowego wyjazdu służbowego Kendra stanęła w progu, ukazał jej się ten sam Ted, którego spotkała na Venice Beach: zaniedbany, niechlujny, na haju, rozwalony na jej drogiej skórzanej kanapie, strząsał popiół z jointa do stojącego na stoliku do kawy cennego naczynia projektu René Lalique'a. Kendra kazała Tedowi natychmiast się wynosić.

Ted pozostał dokładnie taki sam, jaki był, gdy go poznała – wyluzowanym facetem, którego bardziej niż kariera artystyczna interesowało ćpanie i spotkania z kumplami. Nie zamierzał się zmienić bez względu na to, jak usilnie dążyła do tego Kendra.

#### **4. „Czekam na księcia z bajki”**

Ten syndrom pokazuje, jak wielką moc ma wdrukowanie. Opiera się na tym, co małym dziewczynkom wpojono w dzieciństwie poprzez historie o Kopciuszku, Królewnie Śnieżce czy Śpiącej Królewnie. Każdą z nich ratuje książę, a później żyją długo i szczęśliwie. Wydaje się, że książę występuje w każdej opowieści dla dziewczynek. Pojawia się nawet w bajce o Żabim Królu. Te bajki, pisane w XIX wieku,

nie pasują do współczesnego świata. Dwieście lat temu kobiety miały niewiele praw, a dziewczynkom pozostawało tylko marzyć o znalezieniu mężczyzny, który przesądzi o ich dalszym losie.

Żadna dziewczynka w żadnym miejscu na świecie nie powinna być przekonywana, że jej los, przyszłość i wartość zależą od mężczyzny – bez względu na to, jak przystojny lub czarujący miałby on być. Niestety, te mity pozostały w umysłach wielu dorosłych kobiet, które wciąż wierzą, że gdzieś istnieje ich książe z bajki, który czeka, by je uratować i się nimi zaopiekować.

A czemuż by nie myśleć o sobie jako o księżniczce, która radzi sobie sama albo pomaga innym? A może by się tak nauczyć, że dama niekoniecznie musi się znaleźć w opałach, nie musi być przez nikogo ratowana i nikt nie musi jej zapewniać odpowiednich warunków? Czemu by sobie nie powiedzieć, że jestem silną kobietą, która wszystko potrafi, a nie bezradną ofiarą? Dlaczego by sobie nie przypomnieć, że prawdziwe piękno to nie powierzchowność (elegancka szata i korona), lecz że kryje się ono wewnątrz? I może by tak zapamiętać, że to dobre uczynki, umiejętności oraz to, że jesteś miłą i kochającą osobą, sprawiają, że stajesz się prawdziwie piękną księżniczką?

Jeśli odniosłaś wrażenie, że moje słowa są ostre, to masz rację. Niestety, widziałam w życiu całe pokolenia kobiet, które żyły iluzją, że pewnego dnia przybędzie książe z bajki, by je uratować, i sprawi, że ich życie stanie się idealne, a potem będą żyli długo i szczęśliwie. Co się dzieje z takimi dziewczynkami, które dorastają i przez całe życie szukają

księcia z bajki lub kogoś, kto by je uratował? Kiedy w końcu do nich dotrze, że ich wymarzony książę to tylko mit, często stają się zawiedzione i zgorzkniałe. Inne tracą pewność siebie i cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości. Czują, że nie stanęły na wysokości zadania, ponieważ nie udało im się wcielić w życie iluzji, którą od dzieciństwa pielęgnowały.

Kobietom nie wolno wierzyć, że zawsze znajdzie się ktoś, by je „ocalić”. To nie tylko nieodpowiedzialne, lecz także niebezpieczne. Takie przekonanie wyrządza kobietom krzywdę, bo je psychicznie infantylizuje, co przekłada się na obniżone poczucie własnej wartości i niezależności. Wielu kobietom wpojono, że jeśli nie znajdą owego księcia z bajki, będzie to oznaczać, że są do niczego. Poczucie własnej wartości opierają nie tylko na samym zamążpójściu, lecz przede wszystkim na poślubieniu konkretnego typu mężczyzny. Dlatego właśnie tyle kobiet toleruje toksyczne zachowania mężczyzny – ma on bowiem pieniądze, pozycję społeczną lub władzę, dzięki którym może się zaopiekować żoną. W rzeczywistości jednak często bywa tak, że cena, jaką przychodzi za to zapłacić, jest bardzo wysoka.

Linda przekonała się, że to tylko mit, iż mężczyzna zrobi dla ciebie wszystko. Bill był od niej dwadzieścia lat starszy, zapraszał ją do restauracji, kupował jej kosztowne prezenty, zabierał na egzotyczne wakacje, spłacił długi, które miała na karcie kredytowej, a nawet regularnie dawał jej pieniądze i zostawił swoją czarną kartę American Express, by używała jej według uznania. Wyszła za niego, bo myślała, że będzie wiodła wspaniałe życie. Myliła się. Za to, że ją „uratował” i „zajął się nią”, musiała zapłacić wysoką cenę. Towarzyszyła

Billowi we wszystkich podróżach służbowych i na przyjęciach, na które należało przyjść ze współmałżonkiem (szczególnie gdy się miało seksowną, piękną, młodą żonę, której zazdrościli wszyscy koledzy). Musiała być zawsze gotowa, by towarzyszyć mu podczas służbowych kolacji, gdy zabawiał współników. Mówił jej, jak ma się ubierać, co jeść, jaką fryzurę nosić, co czytać i jakie programy oglądać.

Wizyty w najlepszych salonach fryzjerskich i kosmetycznych, spędzanie czasu na siłowni lub masażach, zakupy z cudzą kartą kredytową – wszystko to może wydawać się czystą przyjemnością, ale w końcu się przejada. Ponieważ Linda musiała być na każde zawołanie Billa, nie mogła się spotykać ze znajomymi, nie mogła ubierać się tak, jak lubiła, nie mogła jeść tego, na co miała ochotę, a nawet mówić i spać, kiedy chciała. Nie była zadowolona ze swego życia. Na domiar złego ich życie erotyczne okazało się kompletną klapą, bo Bill był impotentem, zbyt skoncentrowanym na sobie, by ją zadowolić. Ponadto żartował z niej i odnosił się do niej protekcjonalnie.

Pewnego dnia Linda powiedziała Billowi, że chce się zapisać na kurs teatralny i zostać aktorką. Mąż uznał pomysł za idiotyczny i zabronił jej tego. Ona jednak go nie posłuchała i w końcu się rozwiedli. Choć jest teraz początkującą aktorką, nie ma służby i mieszka w małym mieszkaniu, jest zachwycona – bo jest wolna.

## **5. „Ostatnia szansa na miłość samotnej dziewczynki”**

Wiele kobiet tak rozpaczliwie pragnie mężczyzny, że niestety zgodzi się na wszystko. W wielu przypadkach nie kończy się na tym, że kobiety są wdzięczne za to, iż w ich życiu w końcu pojawił się mężczyzna, który chce z nimi sypiać, mieszkać i mieć dzieci. Mnóstwo samotnych kobiet o niskiej samoocenie trwa w związkach z toksycznymi mężczyznami, godząc się na emocjonalne lub fizyczne tortury tylko po to, by kogoś mieć.

Wiele kobiet, którym brakuje poczucia własnej wartości, cierpi na ten syndrom. Myślą, że lepiej mieć kogoś, nawet jeśli jest on złym człowiekiem, niż być samotną. Mają wrażenie, że skoro tak dużo czasu zajęło im znalezienie mężczyzny, nigdy więcej nie uda im się spotkać innego. Wmówiły sobie, że lepiej nie będzie. Dlatego pozostają z partnerami zbyt długo (albo nigdy nie odchodzą!) – bez względu na to, jak okropny tworzą związek. Niestety, kobiety te utknęły w piekle życia z toksycznym mężczyzną na skutek braku poczucia własnej wartości. Jeżeli z nim pozostaną, nigdy się nie dowiedzą, że zdrowy, szczęśliwy związek z kimś innym jest możliwy.

Aby uniknąć tego syndromu, zastanów się nad sobą i zrozum, że nikt nie zasługuje na to, by go źle traktować. Skoro po tak długim oczekiwaniu udało ci się poznać tego mężczyznę, to będziesz mogła rozpocząć także następny związek. To nie jest jedyny mężczyzna na świecie. Wielu innych doceni cię i będzie traktować z szacunkiem, na który zasługujesz.

Marie była przekonana, że powinna trwać przy swoim mężczyźnie, bo innego w życiu już mieć nie będzie. Nie spotykała się z nikim od dziesięciu lat, czyli od czasów

liceum. Próbowwała wszystkiego, by znaleźć partnera – randki w sieci, wycieczki dla samotnych, pomoc swatki, ogłoszenia matrymonialne, imprezy dla singli i kojarzenie par. Nie znosiła samotności, samotnych wypraw do kina czy restauracji, podróży w pojedynkę, a przede wszystkim samotnych nocy.

W końcu poznała Garry'ego – próżniaka, którego poprzednia dziewczyna rzuciła, bo miała dość tego, że na niej żeruje i nic nie wnosi do związku, całe dni trawiąc na jeździe na deskorolce lub grach komputerowych. Ale Garry powiedział Marie coś innego. Sprzedał jej smutną historyjkę o tym, jak okropnie jego była dziewczyna z nim postąpiła, wyrzucając go z domu, tak jak stał, z deskorolką. Sam będąc zdesperowany, wyczuł także desperację Marie, która tak pragnęła mieć w życiu mężczyznę, że natychmiast zaproponowała mu, by z nią zamieszkał.

Mimo że po dziesięciu latach samotności zachwycała ją sama obecność partnera, to jednak szybko odkryła, dlaczego poprzednia dziewczyna Garry'ego nie chciała go już znać. Na Marie także pasożytował, cały dzień jeździł na deskorolce, nawet nie zaczął szukać pracy, nigdy nie miał pieniędzy i – jakby tego było mało – rzadko się mył, co zniszczyło ich życie erotyczne. Marie nie znosiła sypiać z Garrym, nie mówiąc o seksie. Jednak nie pozbyła się go. Sądziła, że ma tylko dwa wyjścia: albo ten mężczyzna, albo żaden. Wybrała związek z niedomytym darmozjadem i trwa w nim do dziś.

## **6. „Żal mi go”**

Jako że większość kobiet ma skłonności opiekuńcze, łatwo mogą paść ofiarą toksycznego mężczyzny, który zechce je wykorzystać w celach seksualnych, mieszkaniowych czy finansowych. Metoda takiego oszusta polega na tym, że opowiada o wszelkich możliwych nieszczęściach, jakie go spotkały, aż coś cię poruszy. Uważnie obserwuje twoją mowę ciała, aż uzna, że połknęłaś haczyk. Wtedy rozwija swoją opowieść. Z każdym słowem przydaje jej dramatyzmu, by nie pozostało ci nic innego, jak tylko zacząć mu współczuć. Natarczywość w głosie ma sprawić, byś poczuła, że oto znalazł się w sytuacji bez wyjścia, a jedynym ratunkiem dla niego jesteś ty.

Większość tego rodzaju toksycznych mężczyzn chce pieniędzy bądź seksu. Kredytowanie mężczyzn jest w każdym przypadku niedopuszczalne, a szczególnie na etapie zalotów. Może to go zatrzymać na jakiś czas, ale nie na długo. Weźmie twoje pieniądze, nie ciebie. Nigdy nie wierz w to, że jesteś jedyną osobą, która może rozwiązać jego problem. To nie jest twoim obowiązkiem. Co więcej, jak na ironię, twoja pomoc sprawi, że nie będzie cię szanował, jako że okazałaś się na tyle głupia, że dałaś mu się nabrać.

Żonaty mężczyzna, który chce wykorzystać kobietę seksualnie, najczęściej opowiada jej, że żona nie chce z nim sypiać i że nie uprawiał seksu od lat. Łamiącym się, smutnym głosem zwierza się, że jest w depresji i chce odejść od żony, ale czuje się rozdarty. Mówi, że jest lojalny, nigdy nie zdradził żony i/lub jest człowiekiem wierzącym, kocha swoje dzieci, ale już dłużej nie wytrzyma. Zapewnia, że ponad wszystko pragnie znaleźć kochającą kobietę, która go zrozumie. Gdy

tylko to nastąpi, opuści żonę. Będzie gotów rozpocząć nowe życie u boku nowej, rozumiejącej i troskliwej małżonki.

W gruncie rzeczy stawia wyzwanie, któremu wiele kobiet chciałoby sprostać: „Bądź dla mnie troskliwa i kochająca (przy czym seks ma stanowić element troski). Gdy zobaczę, że jesteś bardziej kochająca niż moja żona, opuszczę ją i ożenię się z tobą”. Ale to tylko mydlenie oczu. On nie ma zamiaru odchodzić od żony. Jego jedynym celem jest przespanie się z tobą. Unikaj tego typu toksycznych mężczyzn za wszelką cenę.

Tak naprawdę on cię sprawdza. Daje ci do zrozumienia, jak trudna jest jego sytuacja i jak bardzo potrzebuje twojej pomocy. Tobie pozostawia następny krok. Jeśli go zrobisz, będzie miał nową kochankę, a ty będziesz myśleć, że wkrótce zostaniesz jego żoną. Niestety, tak się nigdy nie stanie.

Poza seksem to pieniądze są powodem, dla którego oszust stara się wzbudzić twoje współczucie i skłonić cię do pomocy. Tak było w przypadku Annette. Poznała Glenna na portalu randkowym. Zaczęli się spotykać i już niebawem Glenn zaczął przybierać poważną minę i czekać, by Annette spytała, co się stało.

Sprytnie powiedział, że ma problemy, ale nie chce jej nimi obciążać. Ona nalegała, by o tym porozmawiali. Glenn pomyślał, że to dobry znak. Najpierw milczał, udając, że nie chce się skarżyć, by zaraz rozwiązać cały wielki wór z problemami – począwszy od tego, że stracił pieniądze na giełdzie, była żona wytoczyła mu sprawę o wyższe alimenty, a kończąc na tym, że syn potrzebuje operacji, on zaś nie może mu pomóc, bo nie starczyło mu na wykupienie ubezpieczenia



zdrowotnego. Zauważył zmartwioną minę Annette. Połknęła haczyk. Mógł przejść do finału – potrzebuje pieniędzy na czynsz, bo inaczej grozi mu eksmisja. Z każdą chwilą jego głos stawał się coraz bardziej żałościwy, czym podkreślał pilność potrzeby, by wycisnąć więcej pieniędzy ze swojej ofiary.

Gdy Annette zawołała: „Więc nie będziesz miał gdzie mieszkać?!”, Glenn już wiedział, że osiągnął to, co sobie zaplanował. Ponieważ mu współczuła, zgodziła się pożyczyć mu 5 tysięcy dolarów. Wziął pieniądze i słuch po nim zaginął.

## **7. „Nieufanie intuicji”**

Gdy intuicja mówi ci, że coś jest nie tak, zaufaj jej. Ona zawsze ma rację. Twoje ciało ostrzega cię, że coś jest nie w porządku. Często intuicja przejawia się uczuciem zaniepokojenia. Możesz poczuć się tak, jakbyś stała na skraju przepaści, albo nie możesz sobie znaleźć miejsca. Możesz czuć ucisk w żołądku lub mieć bóle głowy. Niewykluczone, że serce będzie biło ci szybciej, lecz będzie to nieprzyjemne. Będziesz miała stężałą twarz i ściągnięte brwi. Może się zdarzyć, że będziesz miała kłopoty z zasypianiem bądź stracisz apetyt lub przeciwnie – zauważysz, że nagle zaczęłaś więcej jeść lub pić albo że sięgasz po niezdrowe, kaloryczne przekąski, bo jesteś niespokojna. Nie lekceważ tych sygnałów. Wskazują, że dzieje się coś złego. To znaki ostrzegawcze, które mają ci otworzyć oczy na to, jaki naprawdę jest twój mężczyzna.

Gdy Gloria poznała na przyjęciu Larry'ego, od razu poczuła do niego awersję. Z jakiejś nieznanej przyczyny czuła do niego silną niechęć. Może to jego sposób chodzenia, chytre spojrzenie lub spięty uśmiech – w każdym razie coś odrzucało ją od niego. Najpierw chodził za nią przez całe przyjęcie, potem udało mu się jakoś dowiedzieć, jak ona się nazywa i gdzie pracuje. Następnego dnia znalazł jej numer telefonu w Internecie, zadzwonił i zaprosił ją na lunch. Nie miała na to ochoty, ale stwierdziła, że skoro zadał sobie tyle trudu, by ją znaleźć, cóż złego będzie w zwykłym posiłku. Podczas lunchu udało mu się umówić z nią na prawdziwą randkę. Zabrał ją do muzeum na wystawę prac jej ulubionego artysty, potem na koncert jej ulubionego zespołu, aż w końcu zaprosił ją na kolację-niespodziankę przy lampce jej ulubionego wina, podczas której dał jej prezent – apaszkę od jej ulubionego projektanta w jej ulubionym kolorze. Wszystkiego tego dowiedział się z jej profilu na portalu społecznościowym MySpace.

Połączyła haczyk. Przewyciężyła początkową niechęć do niego, stworzyła z nim prawdziwy związek i wprowadziła się do jego pięknego mieszkania. Po paru miesiącach jego „troskliwość” zaczęła się stawać coraz bardziej irytująca. Kupował jej ubrania, umawiał na wizyty u fryzjera, by zmieniała uczesanie, wykupił jej karnet na siłownię, żeby każdego ranka mogli razem ćwiczyć. W końcu do Glorii dotarło, że Larry to maniak kontroli, który nie tylko stara się wszystko w niej zmienić, lecz także zaczyna kontrolować, z kim ona rozmawia i z kim może się przyjaźnić. Dziesięć telefonów dziennie, które wykonywał do niej z pracy lub

kiedy wychodziła, już nie sprawiało jej przyjemności, lecz niepokoiło.

Miała go dość, więc się wyprowadziła. Lecz zanim to zrobiła, zostawiła mu na łóżku karteczkę i telefon komórkowy, który jej kupił. Napisała: „Powinnam była posłuchać intuicji – przyprawiasz mnie o gęsią skórkę. Nie dzwoń więcej i nie szukaj ze mną kontaktu”. Jako maniak kontroli Larry nie zważał na prośby Glorii, aż w końcu wystąpiła do sądu o zakaz zbliżania się dla niego, którego Larry nie uszanował, za co poszedł do więzienia.

Morał z tej historii jest taki, że jeśli intuicja mówi ci, że coś jest nie w porządku, to na pewno tak jest. Nie próbuj temu zaprzeczać.

## **8. „Uzależniona od skrajnych emocji”**

Mnóstwo kobiet świadomie bądź nieświadomie naraża się na nieprzewidywalne, agresywne zachowania mężczyzn tylko po to, żeby było dramatycznie. Dla nich to jak granie w filmie akcji: ciągłe zagrożenie i życie wystawione na niebezpieczeństwo. Choć przez jakiś czas może to być ekscytujące, to jednak uzależnienie od dramatycznych akcji z udziałem toksycznego mężczyzny to nie film ani zabawa. To poważna sprawa, która może nawet kosztować cię życie.

Wiele kobiet szuka dreszczyku emocji, bo czegoś w ich życiu brakuje. Mogą wręcz odczuwać stałe znudzenie. Poczucie zagrożenia wyzwala endorfiny. Dzięki temu czują, że żyją. Błędnie interpretują czerwoną lampkę ostrzegającą przed niebezpieczeństwem jako podniecenie i szczęście. Przez

to pakują się w poważne kłopoty. To, że grają główną rolę w tym niebezpiecznym przedstawieniu, sprawia, że są jeszcze bardziej podniecone. Zachwyca je, że wywołują takie skrajne reakcje u mężczyzny.

Jednak często kobiety myślą je z miłością lub troską. Myślą sobie: Dlaczego mężczyzna miałby tak gwałtownie reagować na kobietę, gdyby nie żywił do niej głębokich uczuć? Te kobiety są w strasznym błędzie. Przemoc nie jest przejawem wielkiej miłości ani tego, że mężczyźni na tobie zależy. Jest dokładnie odwrotnie. Kobiety szukające wrażeń igrają z ogniem. To śmiertelnie niebezpieczna gra, w której nie da się wygrać. Miłość nigdy nie wyraża się poprzez przemoc, a odczuwany dreszcz to w rzeczywistości instynkt, który daje znać, że coś jest bardzo nie w porządku.

Christina to skrajny przypadek tego syndromu. Krzyczano na nią, wyzywano od najgorszych, wyrzucano z jadącego samochodu, nie wpuszczano do jej własnego mieszkania, wieziono uczeponą maski samochodu, duszono i prawie powieszono, rozcięto dolną wargę i złamano nos, zepchnięto ze schodów, przystawiano pistolet do skroni, zamykano w szafie i zmuszano, by o drugiej nad ranem nago wracała na piechotę do domu.

Nie, Christina nie jest aktorką grającą w kiepskim serialu. To kobieta, która wplątuje się w jeden toksyczny związek po drugim. Jest uzależniona od dramatyzmu i emocji, jakie się z tym wiążą. Christina opisuje siebie jako ofiarę. Mówi mi, że nie ma pojęcia, jakim cudem łąduje z tymi wszystkimi typami. Ale tak naprawdę czerpie niezdrową przyjemność ze swoich dramatycznych doświadczeń. Miała dwóch toksycznych

mężów i niezliczoną liczbę takichże partnerów, których przyciąga jak magnes. To, że akceptuje koszmarne zachowania mężczyzn, jest niewątpliwie spowodowane bardzo niskim poczuciem własnej wartości. Christina jest przekonana, że tylko na to zasługuje. Niestety, w okresie, gdy kształtowały się jej relacje z innymi, błędnie uznała przemoc ze strony mężczyzny za oznakę miłości i tego, że mu na niej zależy.

## **9. „Sparaliżowana strachem”**

Jedną z głównych przyczyn, dla których kobiety przyciągają toksycznych mężczyzn, jest lęk i zastraszenie. Gdy spotkają na swej drodze szczególnie natarczywego mężczyznę, odczuwają naturalny lęk przed tym, co się stanie, jeśli mu się przeciwstawią. Nawet jeżeli nie chcą czegoś zrobić, wykonują polecenie. Żyją w strachu – boją się, że nie będą lubiane, a zarazem nie chcą zranić niczyich uczuć. Nie zważając na siebie, w końcu same boleśnie się ranią. Nie umieją stanąć we własnej obronie, powiedzieć „nie” i faktycznie zgodnie z tym postąpić.

Ponieważ nie potrafią się bronić, często przymykają oko na toksyczne zachowania mężczyzny. To dodatkowo umniejsza ich już i tak niską samoocenę, bo są na siebie złe, że tolerują takie wybryki. Z powodu swej lęklivosti kobiety takie stają się łatwym celem dla stosujących przemoc mężczyzn.

Gdy takie kobiety są długo maltretowane, często popadają w pewnego rodzaju odrętwienie nie tylko wobec doświadczanej przemocy, lecz także wszystkiego, co się wokół nich dzieje.

Dlaczego? Spowodowane jest to nadmiernym wydzielaniem pewnych substancji chemicznych w mózgu, które blokują doznania w czasie silnego stresu. Zatem w trakcie przedłużonego odczuwania strachu na skutek przemocy emocjonalnej i fizycznej organizm wytwarza opiaty, które powodują ośpienie, upośledzając umiejętność jasnego myślenia i racjonalnego działania.

Większość z nas słyszała o syndromie sztokholmskim, który polega na tym, że ofiara przemocy zaczyna żywić pozytywne uczucia w stosunku do sprawcy, schlebując mu lub identyfikując się z nim. W rezultacie robi to, czego chce oprawca. Ten sam mechanizm dochodzi do głosu, gdy kobieta podlega długotrwałej przemocy emocjonalnej, psychicznej bądź fizycznej. Na skutek przemożnego lęku staje się odrętwiała, znieczulona na to, co się rzeczywiście dzieje.

Zdjęcie popularnej autorki książek dla dzieci Heddy Nussbaum, z posiniaczoną twarzą i spłaszczonym nosem, pozostaje niezatartym obrazem w umyśle każdego, kto pamięta jej koszmar z późnych lat osiemdziesiątych XX wieku. Mimo że jej przypadek może wydawać się skrajny, stanowi jednak dobitny przykład, że długotrwały lęk może tak uwarunkować kobietę, że będzie ona pozostawać w toksycznej sytuacji. Ponieważ była maltretowana, znieczuliła się na wszystko do tego stopnia, że nie interweniowała, gdy działo się coś tak potwornego, jak wykorzystywanie, a później brutalne zamordowanie jej sześciolatniej adoptowanej córki. Jedynym pozytywnym aspektem tej sprawy było to, że po serii operacji plastycznych, które naprawiły trwałe uszkodzenia ciała spowodowane przez Joela, i po latach

intensywnej terapii Hedda Nussbaum poświęciła się niesieniu pomocy maltretowanym kobietom w całych Stanach Zjednoczonych i prowadzi dla nich wykłady na temat przemocy.

Chociaż większość przypadków nie jest tak tragiczna jak historia Heddy, to emocjonalne otępienie, którym kobiety reagują na długotrwałą przemoc, sprawia, że trwają w toksycznym związku o wiele za długo. Dlatego szalenie ważne jest, by mieć wokół siebie grupę życzliwych osób, które cię kochają, pomogą ci „się ocknąć” i wyrwać z tego zaklętego kręgu, byś w końcu potafiła odejść.

## **10. „Jego gniew świadczy o tym, że mu na mnie zależy”**

Kiedy pewnego dnia byłam w świetnym humorze i robiłam to, co bardzo lubię, mianowicie kupowałam buty, mój nastrój od razu się zwarzył, gdy w sklepowym radiu usłyszałam pewną starą, znaną melodię z 1962 roku. Szczęka dosłownie mi opadła, gdy wsłuchałam się w tekst tej wpadającej w ucho piosenki: „Jego uderzenie było jak pocałunek”. Natychmiast wstukałam te słowa w iPhone’a, by sprawdzić, kto przy zdrowych zmysłach mógł napisać, nagrać lub wyprodukować piosenkę z tak potwornym tekstem. Gdy odkryłam, że zaangażowany w to był Phil Spector, osławiony producent muzyczny, wcale się nie zdziwiłam. Teraz przebywa on w więzieniu za zabójstwo aktorki Lany Clarkson. Prawdopodobnie stosował przemoc także wobec innych kobiet i przystawiał im broń do głowy.

Niestety, dla wielu kobiet fizyczna przemoc ze strony mężczyzny stanowi dowód na to, że musi on je bardzo kochać, bo inaczej nie zależałoby mu na nich na tyle, by je bić.

Kiedy mężczyzna cię bije lub grozi, że cię zabije, wcale mu na tobie nie zależy. Nie ma w tym nic uroczego ani pochlebnego. To znaczy, że nie panuje nad sobą i cię nie szanuje. A skoro cię nie szanuje, to również cię nie kocha, bo miłość z definicji to szacunek i podziw. Co więcej, świadczy to o tym, że ma poważne zaburzenia i jest niebezpieczny.

**Nie wolno ci tolerować mężczyzny, który w jakichkolwiek okolicznościach cię uderzy.**

Nawet jeśli mężczyzna dopuszcza się w gniewie przemocy fizycznej na skutek wdrukowania – bo na przykład rodzic go bił lub dawał mu klapsy, a potem mówił: „To dla twojego dobra”, „Uderzyłem cię, bo cię kocham” albo „Zrobiłem to, bo mi na tobie zależy” – jest to niedopuszczalne, a takie myślenie jest chore.

Tego typu niezdrowego przekonania nie wolno akceptować. Jeżeli mężczyzna cię uderzy, oznacza to, że cię *nie kocha*. Nie wolno ci się zgadzać na takie traktowanie. Musisz uwolnić się z tego związku i nigdy nie oglądać się za siebie. Nie łudź się, że on się zmieni albo że nic podobnego już więcej się nie zdarzy. Bądź pewna, że to się powtórzy, tyle że następnym razem może być bardziej brutalnie. Brutalność to nie miłość. Miłość nie powinna powodować bólu i cierpienia. Dlatego potrzebujesz wsparcia spokojnych, rozsądnych ludzi, którzy wytłumaczą ci, że przemoc nie jest normalnym zachowaniem mężczyzny i nie wolno jej tolerować. Jeżeli nie masz takich



osób w swoim otoczeniu, znajdź grupę wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie i wybierz się na spotkanie. To cię sprowadzi na ziemię.

## **Wyznacz granice w związku**

Wspólną cechą omawianych „syndromów” jest to, że kobieta pozwala toksycznemu mężczyźnie, by dominował w związku, by to on grał pierwsze skrzypce. Dlatego tak istotne jest, by zachować własną tożsamość, dawne przyjaźnie i kontakty z osobami, które kochamy, a także cele, do jakich dążymy. Jednym ze sposobów, by to się udało, jest wyznaczenie granic, których należy przestrzegać. Musisz określić, co możesz tolerować, a czego w żadnym wypadku nie zaakceptujesz. Nie naginaj się do życzeń partnera tylko po to, by go zadowolić, podczas gdy twoje potrzeby pozostają niezaspokojone. Taki związek na dłuższą metę się nie sprawdzi.

Założmy, że chcesz się spotkać z mamą lub przyjaciółkami, a twój mężczyzna zaczyna się dąsać lub zabrania ci tego. Powiedz mu, że twoje relacje z matką lub przyjaciółką nie podlegają negocjacom i że twoja miłość do niego nie ma nic wspólnego z uczuciami, jakie żywisz w stosunku do innych bliskich ci osób. Jeżeli nadal nalega, byś nie szła, pokazuje ci, że jest toksycznym facetem, który chce cię kontrolować. Nie pozwól też, by sprawił, że poczujesz się winna, gdy pójdziesz na spotkanie. Partner musi się wcześniej dowiedzieć, kim jesteś i że ma szanować to, co jest dla ciebie ważne. W dłuższej perspektywie będzie cię za to cenił.

## Rozdział 7. Jak toksyczny mężczyzna zastawia sidła na swoje ofiary

### **Dama w opałach jest łatwą ofiarą**

Ile kobiet udaje głupiutkie i bezradne? Kobiety te – zarówno blondynki, jak i brunetki, i rudowłose – wyrosły w przekonaniu, że rola „damy w opałach” się sprawdza (na przykład w przypadku [Śnieżki, Śpiącej Królowny i Kopciuszka](#) – omawialiśmy to w rozdziale 6.), więc czemu nie miałyby się sprawdzić w ich życiu.

W czasach rycerzy i męskiego szowinizmu coś takiego mogło się kobietom opłacać, ponieważ większość mężczyzn wierzyła, że należą one do słabej płci i potrzebują męskiej pomocy, by funkcjonować w świecie. Ale od kiedy kobiety nie są już tak bezbronne, a ich dokonania dorównują osiągnięciom mężczyzn lub je przewyższają, o wiele trudniej jest mężczyźnie – szczególnie dojrzałemu i zdrowemu emocjonalnie – „ocalić” kobietę.

Czasem nawet nie szukasz mężczyzny, który uchroniłby cię przed problemami, a on nagle się zjawia. Niemal znikąd pojawia się w twoim życiu, jak *deus ex machina*. Jest bystry, sprytny i... toksyczny. Szybko umie rozgryźć, co cię trapi. Może chodzi o serce złamane przez poprzedniego chłopaka, może zmarł ktoś ci bliski lub straciłaś ukochanego zwierzaka, może zmagasz się z chorobą, nie dostałaś upragnionego awansu albo cię zwolniono. Może wyczuwa w tobie niepewność i brak wiary w siebie, bo przybierasz na wadze, albo domyśla się, że po ostatnich urodzinach nie czujesz się

już tak młoda i piękna jak dawniej. Jeżeli toksyczny mężczyzna zauważy któryś z tych sygnałów, na pewno będzie wiedział, jak wzbudzić twoje zainteresowanie...

## **Toksyczny mężczyzna doskonale wie, jak cię omotać**

Wie, co powiedzieć i zrobić, byś wpadła w jego sidła. Zrobi wszystko, by zdobyć twoje zaufanie. Może spędzać całe godziny, wysłuchując twoich żalów, proponować pomoc, a może nawet faktycznie ci jej udzielić i sprawić, że twoja sytuacja się poprawi. Nie będziesz mogła uwierzyć we własne szczęście. Pomyślisz: „Los wreszcie się do mnie uśmiechnął!”, „Co za cudowny człowiek! Jak anioł zesłany mi z nieba!”.

W rzeczywistości wcale nie jest takim wspaniałym facetem, za jakiego pragnie uchodzić w twoich oczach. Żaden z niego anioł, prędzej diabeł z piekła rodem, co wkrótce sama odkryjesz. Pomaga ci tylko we własnym interesie. Poniżej znajdziesz kilka motywów, którymi kieruje się toksyczny mężczyzna, gdy jest dla ciebie miły.

## **Stara się podbudować własne ego**

Możesz być dla niego środkiem odbudowania ego, które zostało zniszczone. Toksyczny mężczyzna nie potrafi pogodzić się z porażką. Jeżeli został porzucony, jego ego wymaga podreperowania.

Może partnerka powiedziała mu, że nie jest w jej typie, albo nagle odeszła do przystojniejszego, bogatszego i młodszego.

Może nie mógł się z tym pogodzić i poprzysiągł sobie, że nie pozwoli się zostawić. Więc aby odzyskać kontrolę nad sytuacją, będzie się starał ponownie uwieść byłą partnerkę. Powie, że nie może bez niej żyć, a jej to pochlebi i zgodzi się znowu z nim związać. Wtedy będzie mógł wyleczyć swoje pokaleczone, wątłe ego.

### **Próbuje na tobie zarobić**

Możliwe, że toksyczny mężczyzna chce być z tobą, bo masz coś, czego on sam nie potrafi zdobyć. Próbuje zyskać nad tobą kontrolę, by móc korzystać z twojego bogactwa i żerować na twoich osiągnięciach – twojej pracy, wysiłku i nagrodach. Szuka łupów w postaci niezасłużonych pochwał, pieniędzy lub obu tych korzyści naraz.

### **Chce na tobie wyładować własne problemy i złość**

Możesz się stać idealnym workiem treningowym dla toksycznego mężczyzny, aby mógł na tobie odreagować agresję i nienawiść, jakie odczuwa wobec kobiet, które w przeszłości go skrzywdziły. Jeżeli właśnie został porzucony, może przenieść własny ból na następną ofiarę. Możliwe, że to matka go porzuciła – czy to dosłownie, oddając go do domu dziecka, czy to emocjonalnie, nie poświęcając mu dostatecznej uwagi, gdy był mały. W każdym razie on nie zamierza pozwolić, by opuściła go kolejna kobieta.

Często im słabsza i bardziej bezbronna kobieta, mniej pewna siebie i bardziej uczuciowa, tym okrutniejszy i bardziej wrogi staje się toksyczny mężczyzna. Dzieje się tak dlatego, że

czuje, iż w pełni nad nią panuje. Ten typ mężczyzny może nawet zacząć stosować przemoc fizyczną. Pozycja, do której cię sprowadził, sprawia mu olbrzymią przyjemność. Jesteś marionetką w jego rękach, a on – mówiąc coś lub robiąc – pociąga za sznurki i kontroluje twoje reakcje. Twoja słabość i zależność emocjonalna dają mu złudne poczucie siły. W rzeczywistości jednak, choć może dominować, w głębi duszy nie jest silny, tylko słaby i delikatny. Chowa się za swoją mocną pozycją w związku, bo tak naprawdę brakuje mu siły i nie umie stawić czoła własnym problemom.

Jeśli nie będziesz robić dokładnie tego, czego oczekuje od ciebie toksyczny mężczyzna, jego głęboko zakorzeniony gniew (który przeważnie nie ma nic wspólnego z tobą) niewątpliwie się ujawni. Jeżeli stara się kontrolować twoje życie, a ty nie stosujesz się do jego poleceń, często traci panowanie nad sobą i wybuch gniewem, a nawet posuwa się do przemocy fizycznej.

**Jeśli wydaje ci się, że coś jest zbyt piękne, żeby było prawdziwe, to faktycznie tak jest!**

Gdy znajdujesz się na takim etapie życia, kiedy czujesz się bezbronna, twoja ocena rzeczywistości jest wypaczona. Może ci się wtedy wydawać, że dany mężczyzna to prawdziwy książę z bajki, podczas gdy naprawdę jest po prostu toksyczny.

Wróćmy do Kopciuszka. Dziewczyna była bezbronna, jej matka umarła, a ojciec był nieobecny. Pozostawiono ją z podłą macochą i jej córkami, które ją prześladowały. Właściwie była

ich służącą, gotowała im i sprzątała po nich, a one się bawiły i chodziły na bale. Dla Kopciuszka każdy mężczyzna mogący wyrwać ją z tej nędznej egzystencji byłby księciem. Aż tu zjawiał się prawdziwy książę, by ją wyzwolić z jej codzienności pełnej bólu, samotności i łez. Więc kiedy się oświadczył, Kopciuszek bez wahania odpowiedział: „Tak!”.

Podobnie jak Kopciuszek, wiele kobiet powiedziało „Tak” pod wpływem impulsu, gdy mężczyzna, którego uważały za księcia z bajki, poprosił je o rękę. Ochoczo złapały okazję. Zawrócił im w głowie, a teraz chce je uratować od ich codzienności pełnej bólu, samotności i łez. To zbyt piękne, żeby było prawdziwe. Dały się ponieść emocjom: „To jest jak sen... Lepiej się pospieszę i powiem «tak», zanim on zmieni zdanie”.

Niestety, dla wielu kobiet ten sen szybko zmienił się w koszmar, bo istotnie był zbyt piękny, żeby mógł być prawdziwy. W rzeczywistości nic w nim nie było autentycznego. Gdyby poczekały i uważnie przyjrzały się „księciu”, odkryłyby, że w rzeczywistości to toksyczny mężczyzna. Zobaczyłyby z całą jasnością, że bajkowy ślub to jedno wielkie oszustwo i że wcale nie będą żyli razem długo i szczęśliwie.

## **Wypatruj sygnałów**

W zależności od tego, z jakim typem toksycznego mężczyzny będziesz miała do czynienia, będzie się on posługiwał różnymi technikami, by zrobić z ciebie swą kolejną ofiarę. Oto krótka lista, na jakie sygnały należy zwracać uwagę.

1. Zazdrosny rywal twierdzi, że jest zawistny tylko dlatego, że bardzo cię kocha. Daje do zrozumienia, że rywalizuje z tobą jedynie po to, byś się miała na baczności i zawsze starała się dać z siebie wszystko.
2. Drzemiący wulkan, bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy, pociąga cię miłym i spokojnym sposobem bycia. Nawet w stresującej sytuacji nie okazuje złości, bo chce, byś zawsze w nim widziała „miłego faceta”.
3. Arogancki mądrała wzbudzi twoje zainteresowanie, ponieważ dołoży wszelkich starań, by dostarczyć ci pomocnych danych – czy to w postaci dokumentu, linka, artykułu czy też książki. Będzie chciał być źródłem potrzebnych ci informacji. Skontaktuje cię także z „właściwymi” osobami, które mogą ci pomóc – na przykład lekarzem czy adwokatem – żeby ci pokazać, że ma nie tylko rozległą wiedzę, lecz także znajomości. Będzie służył ci pomocą i radą w rozwiązywaniu wszelkich problemów.
4. Manipulant, uwodzicielski, zdradliwy kłamca, usidli cię dzięki darowi wymowy i zmysłowemu tembrowi głosu. Ma wiarygodne wymówki i przemyślane historyjki, w które chcesz wierzyć. Jest także namiętym, świetnym kochankiem, często daje ci prezenty i robi niespodzianki. Przyjemnie jest z nim być. Gdy zechce, byś straciła dla niego głowę, będzie stale cię podniecał. Nierzadko robi szalone rzeczy pod wpływem chwili, by wyrzeć na tobie wrażenie, na przykład zabiera cię na egzotyczne wycieczki.
5. Dręczyciel i maniak kontroli, wściekły, bezlitosny, wabi cię swoją „siłą” – daje do zrozumienia, że już nigdy nie będziesz musiała się o nic martwić. On cię uratuje. Jest

niezwykle hojny, chętnie kupuje ci nowe stroje lub płaci za operację powiększenia piersi, lecz jego prezenty mają sprawić, że staniesz się od niego finansowo zależna. Jako że ma silną potrzebę kontroli, narzuca ci, jak masz wyglądać, a gdy nie podobają mu się twoje ubrania lub figura, zapłaci, byś je zmieniła.

6. Wtrącałki, podżegacz, który potrafi wbić nóż w plecy, zdobędzie cię, zajmując się twoimi sprawami. Będzie w twoim imieniu wykonywał telefony albo przedstawi cię ludziom, którzy jego zdaniem mogą ci pomóc w interesach lub w życiu prywatnym. Jeżeli pokłóciłaś się z przyjaciółką albo członkiem rodziny, jeśli dawno się z kimś nie widziałaś, sam zadzwoni, by sprawić, że odnowicie kontakt. Ponieważ rozkwita, gdy się w coś wtrąca, będzie organizował twoje relacje z innymi. Może to dotyczyć spraw banalnych: jeśli się poskarżysz, że nie znosisz swojego starego psującego się odkurzacza, od razu kupi ci najnowszy model. Wsłuchuje się w każdą twoją potrzebę i robi wszystko, by ją zaspokoić.
7. Mężczyzna-ofiara stara się cię zdobyć, budząc w tobie współczucie. Opowiada ci o swoich nieszczęściach i czeka, aż postanowisz wyciągnąć do niego pomocną dłoń. Gdy już to zrobisz, wyrazi dozgonną wdzięczność. Będzie wychwalał cię pod niebiosa i twierdził, że bez ciebie by sobie nie poradził. Nie pozwoli ci zapomnieć, że jesteś jego wybawczynią.
8. Mięczak podbija twoje serce, bo będzie aż przesadnie zgodny – pozwoli ci o wszystkim decydować i nigdy nie będzie się kłócił. Chętnie zgodzi się na wszystko, cokolwiek



powiesz lub zrobisz. Dzięki temu uznasz, że to idealny towarzysz życia – tak łatwo jest z nim być, pozwala ci być sobą.

9. Narcyz da ci do zrozumienia, że nikt nie będzie dla ciebie równie dobry jak on i spotkało cię szczęście, że go masz. Zasypuje cię niezwykłymi, niepowtarzalnymi i często przesadnie luksusowymi prezentami, a potem opowiada ci, jaki wysiłek musiał włożyć w to, by je zdobyć. Chce, żebyś go doceniała. Ponieważ jest przejęty własnym wyglądem i tym, jak inni go postrzegają, będzie także dbał o twój wygląd. Będzie cię namawiał na operację plastyczną, żebyś lepiej się prezentowała u jego boku. Może ci nawet schlebiać to, że chce, byś nosiła ubrania w określonym stylu, żeby wyglądać bardziej seksownie lub elegancko. Ale ostatecznym celem jego zabiegów jest on sam: zależy mu, żebyś dobrze wyglądała, bo uważa cię za dodatek do siebie.
10. Emocjonalna chłodnia będzie cię pociągać swą rezerwą. Udaje trudnego do zdobycia. Nie zawsze jednak będzie emocjonalnie niedostępny. By wzbudzić twoje zainteresowanie, co jakiś czas wychodzi z roli i pokazuje ci swoją gorącą, namiętą stronę, a to cię intryguje. Ponieważ robi to sporadycznie, ciągle czekasz na moment, w którym jego namiętność znów wybuchnie. Krótko mówiąc, to jego technika „warunkowania” sprawia, że z nim jesteś.
11. Socjo-psychoopata zdobędzie cię, mówiąc to, co, jak sądzi, chcesz usłyszeć. Jeżeli wie, że lubisz pewną potrawę lub rodzaj biżuterii, zdobędzie to dla ciebie. Odkryje twoje słabe strony i czułe punkty i będzie na nich grał. Sprawia, że

poczujesz, iż jest jedynym człowiekiem, który naprawdę cię rozumie, dlatego z nim zostaniesz.

Toksyczni mężczyźni są biegli w swych taktykach, dlatego kobiety wciąż się na nie nabierają! Są bardzo przekonujący. Świadomość, na co zwracać uwagę na początku znajomości, pomoże ci uniknąć ich sidła.

# CZĘŚĆ III. JAK ROZPOZNAĆ TOKSYCZNEGO MĘŻCZYZNĘ

## Rozdział 8. Zaufaj intuicji

### **Nigdy nie lekceważ sygnałów ostrzegawczych**

Odpowiedz na pięć poniższych pytań:

1. Czy słuchasz swojego wewnętrznego głosu, który krzyczy: NIE! NIE! NIE!?
2. Czy zauważasz ucisk w żołądku, który mówi ci, że coś jest nie tak?
3. Czy z uwagą słuchasz wypowiedzi mężczyzny, czy zamiast tego interpretujesz je sobie w głowie, nadając im wygodne dla siebie znaczenie?
4. Czy często ignorujesz przykry ton jego głosu i go usprawiedliwiasz, na przykład: „Pewnie miał zły dzień” albo „Wcale nie chciał, aby to tak zabrzmiało”?
5. Czy przyglądasz się jego twarzy, by móc zaobserwować każdą zmianę odzwierciedlającą jego prawdziwe uczucia wobec ciebie?

Jeżeli twoje odpowiedzi wskazują na to, że nie zwracasz uwagi na swój wewnętrzny głos, nie obserwujesz mowy ciała ani wyrazu twarzy rozmówcy i wymyślasz usprawiedliwienia

dla zachowań innych osób, oznacza to, że masz zwyczaj wypierania prawdy.

Już w szkole podstawowej robiono nam pranie mózgu i wmawiano, że powinniśmy żyć w zgodzie ze wszystkimi i kochać ich, a oni powinni kochać nas. Ale rzeczywistość tak nie wygląda. Ani ty nie będziesz lubić wszystkich, ani wszyscy nie będą lubić ciebie. W stosunku do niektórych ludzi będziesz toksyczna, a inni z kolei będą toksyczni dla ciebie. Jedni będą przyjaciółmi, a inni wrogami. Aby oszczędzić sobie cierpień, czasu i wysiłku, ważne jest, byś szybko nauczyła się odróżniać przyjaciół od wrogów i osoby toksyczne od szczerze przyjaznych i życzliwych. Prosta metoda zawiera się w trzech poniższych punktach:

1. Otwórz oczy i naprawdę zobacz to, na co patrzysz.
2. Otwórz uszy i naprawdę usłysz to, czego słuchasz.
3. Zaufaj uczuciom dotyczącym tego, co zobaczyłaś i usłyszałaś.

Nazywamy to ufaniem instynktowi. Nawet jeśli ci się to nie podoba i chciałabyś usłyszeć i zobaczyć coś innego, musisz to przyjąć jak prawdę objawioną.

## **Przeżycie zwierzęcia zależy od instynktu – twoje też!**

W rozdziale 1. wspomniałam, że głęboko w mózgu znajduje się układ limbiczny, który odpowiada za świadomość emocji. Musisz bezwzględnie ich słuchać, bo one zawsze są prawdziwe.

Zwierzęta są przyzwyczajone, by ufać instynktowi – od tego zależy ich przeżycie. Potrafią ocenić, kto jest przyjacielem, a kto wrogiem, w ciągu milisekund. Za każdym razem, gdy spacerowałam ulicami Nowego Jorku z Lambear, moim psem rasy lhasa apso, zadziwiało mnie, że merdał ogonem i chciał się bawić z niektórymi psami, szczyrzył kły i warczał na inne, a pozostałe ignorował. Lambear natychmiast wiedział, czy kogoś lubi czy nie. Nie było w tym żadnej społecznej hipokryzji. W przeciwieństwie do nas nie przejmował się, co inni myślą o jego decyzji, czy psy, które zlekceważył albo których nie polubił, poczuły się urażone. Nie czuł się winny, że niektóre psy lubi, a innych nie.

Gniew, który okazywał głośnym szczekaniem, warczeniem i szczyrzeniem kłów, mógł mu niejednokrotnie ocalić życie, bo dzięki temu uniknął niepotrzebnych walk z innymi psami. Dawał znaki psom, które uznał za „toksyczne”: „Budzisz we mnie agresję i nie lubię cię. Niech ci nawet przez myśl nie przejdzie, żeby ze mną zadzierać”. Gdybyś słuchała swoich instynktów i sygnałów płynących z układu limbicznego, może oszczędziłabyś sobie cierpienie, szczególnie tych związanych z toksycznymi mężczyznami.

## **Konsekwencje lekceważenia instynktu w biznesie**

Wiele kobiet, które w życiu zawodowym stykają się z toksycznymi mężczyznami, kieruje swoje cierpienie i złość do wewnątrz. Nie wiedzą, jak sobie poradzić z wymierzonymi w

siebie negatywnymi emocjami czy działaniami, i czują się bezradne, jakby były skazane na tę sytuację.

Tak się dzieje szczególnie wtedy, kiedy kobieta jest niepewna siebie, nie czuje się kompetentna w niektórych dziedzinach lub polega na cudzych radach w kwestiach zawodowych. Większość z nas współpracuje z osobami poleconymi nam przez znajomych, rodzinę lub innych, których darzymy szacunkiem. Na pewnym poziomie nie ma jednak znaczenia, jak bardzo ktoś jest wychwalany. Nieważne, czy to lekarz, prawnik czy dyrektor firmy. Tylko od ciebie zależy, czy uważnie będziesz obserwować sygnały i znaki ostrzegające cię, że coś jest nie w porządku, i czy postąpisz zgodnie z nimi.

Bez względu na to, jakie stanowisko zajmujesz, musisz być czujna wobec wszystkiego, co nie brzmi, nie wygląda lub nie wydaje ci się w porządku. Musisz uważnie słuchać, co mówią ludzie, i szukać pewnych prawidłowości. Czy słowa tego człowieka harmonizują z jego mową ciała i wyrazem twarzy? Czy po wypowiedzeniu zdania twierdzącego kręci głową, zamiast nią kiwać? Czy nie patrzy na ciebie lub się odsuwa, gdy do ciebie mówi? To tylko niektóre kwestie, na które trzeba zwracać uwagę. Jeśli wyczuwasz fałsz albo masz wrażenie, że coś jest nie tak, zaufaj instynktowi. Przeważnie ma rację.

Pewna wdowa zdecydowała się zainwestować pieniądze zgodnie z radami Berniego Madoffa, przebywającego obecnie w więzieniu, ponieważ nie przywiązała należytej wagi do instynktu, jaki się w niej obudził przy pierwszym spotkaniu. Nie poznała Madoffa za życia męża, bo to on zajmował się

finansami. Jednak gdy po jego śmierci po raz pierwszy spotkała się z Madoffem, poczuła, że jest w nim coś niepokojącego. Miała wrażenie, że traktuje ją protekcjonalnie i z dystansem. Zwierzyła się ze swoich odczuć członkom rodziny, którzy je zlekceważyli, tłumacząc je żałobą. Krewni powtarzali jej, że Madoff jest najlepszy i że żaden inny wybór nie będzie dobry. Niechętnie – i na własne nieszczęście – wdowa poszła za radą rodziny. Nieposłuchanie wewnętrznego głosu, który ostrzegał ją przed toksycznymi sygnałami, jakie wysyłał Bernie Madoff, kosztowało ją cały majątek.

## **Konsekwencje lekceważenia instynktu w życiu osobistym**

Lekceważenie instynktu, jaki odczuwamy w kontaktach z profesjonalistą w dziedzinie, w której nie czujemy się pewnie (na przykład księgowym), można zrozumieć. Dlatego tak ważne są pytania, które powinnaś zadawać, dopóki nie poczujesz, że ufasz osobie zajmującej się twoimi finansami, zdrowiem lub sprawami prawnymi. Jednak kiedy w życiu osobistym masz do czynienia z potencjalnym partnerem, nie wolno ci nie posłuchać wewnętrznego głosu. Gdy dwoje ludzi szuka miłości, żadne z nich nie ma przewagi. Ponieważ związek opiera się na uczuciach, szalenie ważne jest, byś uważnie słuchała, co i jak druga strona mówi oraz czy jej mowa ciała i wyraz twarzy harmonizują z wypowiedziami. Jeśli coś nie brzmi albo nie przedstawia się dobrze, nie lekceważ instynktu, bo w ten sposób w dłuższej perspektywie wyrządzisz sobie wielką krzywdę.

Zapomnij o politycznej poprawności i o tym, że możesz ocenić człowieka pochośnie lub zbyt surowo. Jeżeli ktoś zrobi lub powie coś, co wzbudzi twój niepokój, zwróć na to uwagę i zadawaj pytania, by się upewnić, że dobrze zrozumiałaś jego intencje. Dzięki temu znajdziesz potwierdzenie swych pierwotnych instynktów. Z drugiej strony, w ten sposób może się wyjaśnić, że coś źle zrozumiałaś. Lecz jeśli nie zaszło żadne nieporozumienie, a rozmówca wzbudził w tobie niechęć, zaufaj instynktowi.

## **Bądź świadoma docierających do ciebie sygnałów**

Oto prosta rada, jak uniknąć toksycznego mężczyzny: nigdy nie lekceważ znaków ostrzegawczych. Większość mężczyzn wysyła negatywne sygnały już przy pierwszym spotkaniu lub rozmowie. Dlatego tak istotne jest, by bacznie obserwować te oznaki, a potem działać zgodnie z własnymi spostrzeżeniami i nie pozwolić, by ktoś taki wkroczył w nasze życie. Naturalnie niektórzy mężczyźni dobrze ukrywają swe toksyczne cechy, lecz ufanie własnemu instynktowi jest zawsze najlepszą linią obrony. Ostatnia rzecz, jakiej byś chciała, to żałowanie, że nie posłuchałaś swego wewnętrznego głosu.

Aby się upewnić, że nie lekceważysz znaków – ani widocznych gestów, ani emocjonalnych odczuć – oraz by się przekonać, że twój instynkt nie kłamie, wróć do rozdziału 1. i odpowiedz na pytania z trzech testów: „[Negatywne emocje](#)”, „[Jak on się w stosunku do ciebie zachowuje](#)” oraz „[Jak on wpływa na twoje samopoczucie](#)”. Jeżeli odpowiesz



twierdząco na którekolwiek z pytań, możesz mieć do czynienia z toksycznym mężczyzną.

## **Gdy zauważysz znak ostrzegawczy, zacznij drażnić temat**

Przypuśćmy, że twój wewnętrzny głos aż krzyczy, że coś jest nie tak. Co masz robić? Zadawać pytania – bezpośrednio i zasadnicze. Nie zadawaj pytań powierzchownych tylko po to, by poczuć się lepiej. Jeśli wypowiedzi mężczyzny wydają ci się przesadne lub pokrętne, nie lekceważ tego, tylko zacznij drażnić temat. Zadaj więcej pytań i posłuż się takimi zwrotami:

- „Przepraszam, nie bardzo rozumiem”.
- „Możesz to wyjaśnić?”
- „Co dokładnie masz na myśli?”
- „Chyba nie rozumiem, o co ci chodzi”.

Jeżeli powie coś *naprawdę* niewiarygodnego albo podejrzanego, nie zadawaj pytań w swoim imieniu, tylko skieruj jego uwagę na fikcyjną osobę trzecią, mówiąc na przykład: „Znam kogoś, kto by się z tym nie zgodził” albo „Co byś powiedział, gdyby ktoś stwierdził, że trudno w to uwierzyć?”. Potem obserwuj jego reakcje. Jeśli mężczyzna przyjmie postawę obronną, wiele się o nim nauczysz. Coś jest nie tak i powinnaś ograniczyć z nim kontakty. Nie przymykaj oczu na kłamstwa czy zmyślane historyjki. Jeśli mu na to pozwolisz, stanie się to podstawą toksycznego partnerstwa w interesach lub w życiu prywatnym. Nigdy nie prowadź interesów ani nie spotykaj się z kimś, kogo przyłapiesz na

kłamstwie w jakichkolwiek okolicznościach. Jeżeli ktoś dobrze się czuje, kłamiąc, przypuszczalnie także o wiele gorsze rzeczy nie zmacą jego dobrego samopoczucia.

Gdy zdajesz sobie sprawę z tego, co się dzieje, może to ci wystarczy, żeby od razu zostawić toksycznego mężczyznę – zależy to jednak od okoliczności.

## **Draż dalej**

Czasami sugestie z poprzedniego podrozdziału nie w pełni rozwieją twoje wątpliwości w stosunku do danego mężczyzny. Jeśli tak, draż dalej! Zagłębiaj się w temat, aby dojść do sedna sprawy, która cię niepokoi. Nie przejmuj się poprawnością polityczną ani tym, że twoje pytania mogą się rozmówcy wydać dziwne. Pamiętaj, że w tej grze stawką jest twoje dobro. Miej odwagę wyrazić swoje zdanie.

To, jakie pytania zadasz, zależy od tego, czego dokładnie chcesz się dowiedzieć. Możliwe, że w głowie kłębi ci się masa pytań, które zrodziły się podczas waszych kontaktów. Jeśli tak, to do dzieła! Zaczynaj pytać! Masz prawo pytać o wszystko, co przychodzi ci na myśl. Jeśli jednak potrzebujesz pewnego ukierunkowania, stworzyłam pomocną listę. Pytania przeważnie dotyczą relacji międzyludzkich.

Miej na uwadze to, że gdy zadajesz komuś ważne pytania, może się on czuć niekomfortowo. A ponieważ prawdopodobnie nie jesteś przyzwyczajona do takiego drażenia, także możesz się nie czuć swobodnie. Nie pozwól jednak, by to cię powstrzymało, ponieważ poczujesz się o wiele gorzej, gdy zdasz sobie sprawę, że marnowałaś czas z

kimś, kto nie jest dla ciebie odpowiedni. Dlatego istotne pytania zdecydowanie warto zadawać. Skorzystaj z tych, które odnoszą się do twojej sytuacji.

Na początku możesz się czuć niezręcznie. Można temu zaradzić, ćwicząc wcześniej zadawanie takich pytań. Przeczytaj je na głos, a potem sama na nie odpowiadaj, żeby przyzwyczać się do słów i zwrotów. Możesz także przećwiczyć to z przyjaciółką, dzięki temu będziesz potem czuła się pewniej. Pamiętaj, by zawsze wziąć szybki wdech, wstrzymać na sekundę powietrze, a potem na wydechu łagodnie zadać pytanie.

Jeżeli mężczyzna będzie niechętny któremuś z pytań, może to świadczyć o tym, że na przykład ma coś do ukrycia. Zwracaj także uwagę na jego mowę ciała. (Więcej o tym, jak odczytywać toksyczne sygnały płynące z mowy ciała i sposobu mówienia, dowiesz się z kolejnych rozdziałów).

## **Lista pomocnych pytań**

### ***Odczucia osobiste***

1. Czy często tracisz panowanie nad sobą?
2. Kiedy ostatnio kogoś okłamałeś?
3. Co się dla ciebie liczy?
4. Kiedy jesteś wściekły, jakie zachowanie innych w stosunku do ciebie preferujesz?
5. Co wywołuje w tobie poczucie winy?
6. Czego boisz się najbardziej?
7. Jaka jest twoja największa wada?
8. Jaka była najgorsza rzecz, jaką ktoś o tobie powiedział?

9. Co sprawia, że płaczesz?
10. Co wywołuje u ciebie prawdziwą wściekłość?
11. Jaka była najgorsza rzecz, jaką zrobiłeś w młodości?
12. Czego się wstydzisz?
13. Czego najbardziej żałujesz?
14. Co cię wprawia w największą złość i jak się wtedy zachowujesz?
15. Jak reagujesz, gdy ktoś zrani twoje uczucia lub dumę?
16. Co uważasz za swoją największą przygodę albo jak ją sobie wyobrażasz w przyszłości?
17. Co wywołuje w tobie takie zdenerwowanie, złość lub niepokój, że aż robi ci się niedobrze?

### ***Związki***

1. Czego tak naprawdę oczekujesz od kobiety?
2. Kogo najbardziej nie znosisz i dlaczego?
3. Dlaczego wasze małżeństwo się rozpadło?
4. Jaka jest twoja wizja idealnego małżeństwa?
5. Co byś zrobił, gdyby twoja żona po ślubie dużo przytyła?
6. Co byś zrobił, gdyby twoja żona uległa wypadkowi lub zachorowała i nie mogła chodzić bądź straciła wzrok?
7. Czy nadal przyjaźnisz się z którąś ze swoich byłych dziewczyn lub się z nimi widzisz?
8. W jakich okolicznościach mógłbyś dopuścić się zdrady?
9. Co byś zrobił, gdyby ktoś cię zdradził?
10. Czego byś się spodziewał po kobiecie, którą zdradziłeś?

11. Co byś zrobił, gdyby znajomi lub krewni twojej partnerki cię nie lubili?
12. Co cię najbardziej zraża w kobietach, które znasz, i co byś w nich przede wszystkim zmienił?

### ***Wychowywanie dzieci***

1. Jak dyscyplinowałbyś dziecko, gdyby było bardzo niegrzeczne?

### ***Finanse/praca***

1. Ile pieniędzy twoim zdaniem należy mieć odłożone na czarną godzinę?
2. Jakie były twoje trzy ostatnie prace i jak ci w nich szło?
3. Czy kiedykolwiek zostałeś wyrzucony z pracy? Jeżeli tak, to za co?
4. Co byś zrobił, gdyby ktoś wyłudził od ciebie pieniądze?
5. Gdybyś nie mógł dłużej wykonywać swojej pracy albo został zwolniony, co byś zrobił?

### ***Przyjaźnie***

1. Co cię najbardziej zraża w mężczyznach, których znasz, i co byś w nich przede wszystkim zmienił?
2. Jakich cech poszukujesz u przyjaciela?
3. Kto jest twoim największym wrogiem i dlaczego?
4. Kto jest twoim najlepszym przyjacielem i dlaczego?

### ***Rodzina***

1. Jak wyglądał związek twoich rodziców?

2. Jaką miałeś relację z ojcem, kiedy dorastałeś, a jak ona wygląda teraz?
3. Jakie miałeś relacje z rodzeństwem w dzieciństwie, a jakie masz teraz?
4. Jaką miałeś relację z mamą, kiedy dorastałeś, a jaką masz teraz?

Cała rzecz polega na tym, żeby uważnie słuchać, w jaki sposób mężczyzna odpowiada na zadane pytania. Jeżeli przyłapiesz się na tym, że za szybko mu przerywasz lub zadajesz pytanie dodatkowe, wypróbuj tę metodę: gdy skończysz mówić, weź wdech, przytrzymaj powietrze i delikatnie przygryź język. Dzięki temu powstrzymasz się przed zadaniem następnego pytania. Pozwoli ci to także zdać sobie sprawę, że twoim zadaniem jest słuchanie odpowiedzi i skupienie na mowie ciała rozmówcy.

Pamiętaj, że nie musisz zadawać wszystkich wymienionych pytań. Po prostu wybierz najistotniejsze dla ciebie. Nie spiesz się z ich zadawaniem i spokojnie wysłuchuj odpowiedzi. Czasem słowa mężczyzny sprawią, że będziesz chciała zadać mu pytanie, którego nie masz na liście. W takim wypadku płyn z prądem: głębiej zbadaj temat, który się pojawił. Uważaj, by nie wystrzelić szybkiej serii pytań, aby rozmówca nie poczuł się jak na przesłuchaniu. On musi czuć, że jego odpowiedzi naprawdę cię interesują, więc poświęć temu trochę czasu.

## Rozdział 9. Toksyczne sygnały mowy ciała

## Jak odczytuję mowę ciała ze zdjęć i nagrań wideo

W mojej pracy jako eksperta od spraw mowy ciała i specjalistki od komunikacji przekonałam się, że zdjęcia i nagrania wideo znaczą więcej niż tysiąc słów. Media z całego świata często proszą mnie, bym przeprowadziła analizę związków sławnych ludzi na podstawie ich zdjęć i nagrań. Prowadzę nawet rubrykę *The Real Story* w miesięczniku „Cosmopolitan”, gdzie analizuję, co naprawdę dzieje się u osób z pierwszych stron gazet. Z takiej usługi może skorzystać każdy za pośrednictwem mojej strony internetowej [www.drillianglass.com](http://www.drillianglass.com), gdzie można wgrać zdjęcia lub nagrania siebie i swoich bliskich i wysłać do mnie w e-mailu, bym je zinterpretowała. Na podstawie analizy mowy ciała mówię ludziom, co według mnie dzieje się z nimi i z ich związkiem. Mowę ciała osób z pierwszych stron gazet analizuję również w moim blogu *Dr Lillian Glass Body Language Blog*.

To niesamowite, jak dokładne informacje można wyczytać, gdy się wie, jak analizować zdjęcia i nagrania. Zwracam uwagę na kilka rzeczy, na przykład:

- Wyraz i napięcie mięśni twarzy (jeśli widać duże napięcie dolnej szczęki, przeważnie oznacza to gniew).
- Czy uśmiech jest szczery – są różne rodzaje uśmiechów.
- W przypadku zdjęć par:
  - jak osoby są względem siebie ustawione i jaka dzieli je odległość;

- jak ich ciała, szczególnie klatki piersiowe i biodra, są ustawione w stosunku do siebie – to sygnał dotyczący życia erotycznego;
- co robią dłonie (mimowolnie zaciśnięte pięści nie wróżą nic dobrego);
- pozycja nóg i stóp wiele mówi o poziomie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa oraz o tym, czy partnerzy na prawdę się nawzajem lubią.

Dzięki bogatemu doświadczeniu jestem w stanie dostarczyć trafnych informacji na podstawie mowy ciała. Na rynku jest wiele książek dotyczących mowy ciała i interpretowania płynących z niej sygnałów, w tym praca mojego autorstwa *Wiem, o czym myślisz: jak wykorzystać cztery kody umożliwiające czytanie w ludziach* (REBIS, 2004), ale z tej książki dowiesz się, co oznaczają konkretne sygnały w kwestii toksyczności w twoim związku.

Koniecznie musisz się nauczyć analizować sygnały płynące z mowy ciała i wyrazu twarzy, ponieważ zdobyte w ten sposób informacje mogą zawsze cię ostrzec, że coś jest nie w porządku w twoim związku, małżeństwie lub kontaktach służbowych. Przede wszystkim nauczymy się przyglądać wyrazowi twarzy i mowie ciała i dowiedzmy się, jakie informacje naprawdę nam przekazują.

## **Czytanie z twarzy mężczyzny**

Aby móc trafnie ocenić, co mężczyzna naprawdę do ciebie czuje, niezbędna jest umiejętność odczytywania jego mimiki.



Dlatego zawsze gdy z nim rozmawiasz, patrz na jego twarz, by nie przeoczyć drobnych wskazówek. Z tego powodu ważne jest, by na pierwszej randce nie iść do kina, nie wybierać się na przejażdżkę autem ani nie robić rzeczy, podczas których nie widzisz twarzy mężczyzny. Idźcie raczej do restauracji albo kawiarni, gdzie będziesz mogła usiąść naprzeciw niego i podczas rozmowy patrzeć mu w twarz.

### **Jak patrzeć na twarz mężczyzny**

Nie spoglądaj tylko w oczy mężczyzny – patrz na całą twarz, byś mogła wyłowić wszystkie ważne informacje, które dają się wyczytać z czoła, nosa, policzków, ust i brody. Będzie to także okazja do zaobserwowania wszelkich zmian na skórze, na przykład czy nie robi się czerwony ze złości lub blady ze strachu.

Najpierw przez sekundę patrz na jego czoło, potem na sekundę przesunij wzrok w dół na brwi i oczy, przez kolejną sekundę popatrz na nos, a potem sekundę poświęć policzkom. Następnie przejdź do ust i brody. W końcu przyglądaj się całej twarzy przez dwie sekundy. Powtarzaj to ćwiczenie – patrz na każdą część twarzy mężczyzny przez sekundę, a potem przez dwie sekundy skup się na całej twarzy. Rób tak w ciągu całej rozmowy. Z początku może ci się to wydawać dziwne, ale im dłużej będziesz ćwiczyć, tym swobodniej będziesz się czuła. Zdziwisz się, jak zaobserwowane sygnały dostarczą ci wszystkich informacji, których potrzebujesz. Twoja obserwacja nie będzie mu się wydawała dziwna, bo ruchy twoich oczu będą na tyle subtelne, że nawet ich nie zauważy.

## **Nagle zmiany wyrazu twarzy**

To ważne, by zwracać uwagę na wszystko, co sprawia, że wyraz jego twarzy się zmienia. Jako że będziesz stale mu się przyglądała, stosunkowo łatwo zauważysz takie zmiany. Nagle zobaczysz w jego twarzy przebłysk emocji, który powie ci, co on *naprawdę* myśli o tobie lub omawianej sprawie. Na przykład jego twarz może mieć chłodny, spokojny i skupiony wyraz, gdy niespodziewanie ujrzysz, że górna warga się unosi, nos się marszczy, a dolna warga odchyła tak, że widać zęby – co oznacza zniesmaczenie tym, co powiedziałaś lub zrobiłaś.

## **Jak wygląda szczery uśmiech?**

Nawet jeśli mężczyzna się do ciebie uśmiecha, w istocie może się wcale nie cieszyć na twój widok. Może mieć zaciśnięte wargi i wyglądać, jakby się uśmiechał, ale naprawdę szczęśliwy jest wtedy, gdy w kącikach oczu pojawią się zmarszczki, policzki są uniesione, a wargi rozchylają się tak, że widać zęby. Tylko taki uśmiech jest szczery.

Jeśli w uśmiechu widzisz zęby mężczyzny i patrzy ci on prosto w oczy, ma lekko wysuniętą dolną wargę, a nozdrza rozdęte i szybciej oddycha, możesz iść o zakład, że nie tylko się tobą interesuje – może mu się bardzo podobasz albo nawet się w tobie zakochał.

## **Brwi**

Gdy witasz się z mężczyzną, a jego brwi nie są uniesione, przypuszczalnie nie jest zachwycony, że cię widzi. Gdy mężczyzna zauważy kogoś, kogo lubi, unosi brwi i szeroko

otwiera oczy. Zatem jeśli jego brwi nie podnoszą się na twój widok, nie jest to dobry znak. Jeśli umówiłaś się na randkę w ciemno i nie zaobserwujesz tego ruchu od razu przy przywitaniu, najczęściej to fatalny początek.

## **Ruchy głowy**

Jeśli mężczyzna odchyła głowę do tyłu po tym, jak mu coś powiedziałaś, możliwe, że go to zaszokowało. Gdy nagle unosi brodę i wysuwa żuchwę, może to świadczyć o tym, że zdenerwowało go lub zaniepokoiło coś, co zrobiłaś bądź powiedziałaś.

## **Gesty w trakcie rozmowy**

Ważne jest, by wszystkim ruchom, gestom i emocjom, o których tu mowa, przyglądać się z dystansem. Wzruszenie ramion może oznaczać, że coś go zaswędziało między łopatkami, to samo odnosi się do podrapania w nos. Drapanie może być zwykłym drapaniem. Ale gdy zapytasz mężczyznę, czy zeszłego wieczoru widział się z Giną, a on wzrusza ramionami i drapie się po nosie, to zupełnie co innego. Gdy robi to po tym, jak zaprzeczył, pewnie cię okłamał co do tego, gdzie spędził wieczór.

Zatem jeśli wyraz twarzy albo gest mężczyzny zdaje się wskazywać na negatywną emocję lub brak zainteresowania tobą, pamiętaj, by połączyć tę reakcję z tym, co ją spowodowało.

## **Mimika, która odzwierciedla negatywne emocje**

Poniższe punkty w skrócie opisują mimikę mężczyzny, gdy odczuwa on określone emocje. Dokładne zaznajomienie się z nimi jako punktami odniesienia leży w twoim interesie. Nie musisz uczyć się tego na pamięć, co do słowa, ale powinnaś wiedzieć, na co zwracać uwagę w przypadku każdej emocji.

- **Smutek:** Opuszczone brwi; zmarszczone czoło; dolna warga wygięta w dół; brak kontaktu wzrokowego; częste spoglądanie w dół; nie skupia na niczym wzroku; twarz przeważnie pusta, pozbawiona emocji; uśmiech z zaciśniętymi ustami, bez pokazywania zębów, z kącikami skierowanymi w dół.
- **Gniew:** Opuszczone brwi; twarde spojrzenie; wargi napięte; lekko otwarte usta; wysunięta żuchwa; podbródek podany do przodu; obnażone dolne zęby; twarz często mocno zaczerwieniona lub zarumieniona; rozdęte nozdrza.
- **Strach:** Uniesione brwi i górne powieki; wykrzywione i otwarte usta; twarz blada lub sina; często dłoń dotyka policzka; pot na skroniach lub nad górną wargą.
- **Niesmak, wstręt:** Uniesiona górna warga; zmarszczony nos; lekko otwarte usta; uniesiona broda.
- **Zwątpienie:** Głowa opuszczona lub pochylona; zmrużone oczy; głaszczce brodę; szczypie grzbiet nosa; pociera oczy.
- **Znudzenie:** Nieobecne spojrzenie; pusty wyraz twarzy; żuchwa przesunięta na jedną stronę; lekko rozdęte nozdrza; kąciki otwartych ust skierowane w dół; brak kontaktu wzrokowego; patrzy na inne osoby w pomieszczeniu zamiast na ciebie; przygryza usta; przytyka dłonie do policzków.

## Czytanie mowy ciała mężczyzny

Tak jak powinnaś obserwować twarz mężczyzny w poszukiwaniu wskazówek świadczących o prawdziwych uczuciach, tak też powinnaś bacznie przyglądać się jego ciału. Musisz zdawać sobie sprawę z sygnałów, jakie wysyłają jego postawa i ruchy, to, ile miejsca zajmuje, jak blisko (lub daleko) od ciebie stoi i co robi z rękami i stopami. Oto niektóre ruchy i gesty świadczące o emocjach mężczyzny:

- **Wzruszanie ramionami:** Jeżeli mężczyzna twierdzi, że nie zna się na geofizyce albo że nie umie zaprogramować nagrywarki DVD, i wzrusza ramionami, pewnie mówi prawdę. Ale jeżeli mija się z prawdą, mówiąc na przykład o swoim poprzednim związku albo wypowiadając się na inny drażliwy temat, także może nagle wzruszyć ramionami. W zależności od tego, co akurat omawiacie, jeżeli mężczyzna wzrusza ramionami, mówiąc, że czegoś nie zrobił, możliwe, że kłamie.
- **Ruchy stóp:** Jeśli zauważysz, że kieruje stopy w stronę przeciwną do ciebie, prawdopodobnie chciałby cię zostawić i wyjść. Z pewnością nie lubi przebywać w twoim towarzystwie.
- **Kołysanie się na palcach stóp i piętach:** Jeżeli mężczyzna, mówiąc do ciebie, kołysze się, zapewne nie czuje się przy tobie komfortowo i chce wyjść tak szybko jak to tylko możliwe.
- **Zakrywanie klatki piersiowej:** Jeżeli zakrywa klatkę piersiową, kładąc dłoń na przeciwległym ramieniu, możliwe, że zamyka się na ciebie albo nawet czuje się przez ciebie

onieśmielony bądź zastraszony. Jeśli bawi się rękami, także może to oznaczać niepewność.

## **Lista sygnałów mowy ciała świadczących o negatywnych emocjach**

Poniższa lista i opisy pokazują, jak mowa ciała mężczyzny odzwierciedla jego uczucia. Tak jak poprzednio, nie musisz zapamiętywać ich słowo w słowo, chodzi o to, byś zdawała sobie sprawę, jak manifestują się poszczególne emocje.

- **Smutek:** Ospalność; powolne ruchy; opuszczone ramiona; głowa zwieszona; ograniczona gestykulacja; nerwowe ruchy; wzdychanie, przy czym widocznie unosi się klatka piersiowa.
- **Gniew:** Zamknięta postawa; dłonie złączone lub zaciśnięte w pięści; ruchy nóg przypominające kopanie; wychylanie się do przodu; naruszanie cudzej przestrzeni osobistej.
- **Lęk:** Pocieranie wrażliwych części ciała, na przykład szyi; widoczny na szyi puls; pocenie się; napięte ramiona; płytki oddech; łokcie przyciśnięte do boków; nogi ciasno założone jedna na drugą; jedna noga oplata drugą; wiercenie się.
- **Niesmak, wstręt:** Cofa się; odrzuca głowę do tyłu; napięte ramiona i ręce.
- **Zwątpienie:** Chowanie rąk w kieszeniach może być oznaką mieszanych uczuć; drapanie się po głowie; dłoń przyciśnięta do szyi lub policzka; pocieranie oczu.
- **Znudzenie:** Intensywna gestykulacja dłońmi; wykonywanie innych czynności, na przykład gryzmolenie, pisanie, bawienie się jakimś urządzeniem, choćby telefonem

komórkowym; częste spoglądanie na telefon komórkowy lub zegarek; powtarzające się ruchy, na przykład bębnienie lub stukanie palcami w stół; machanie nogą założoną na drugą nogę; postukiwanie stopami; im większe znudzenie, tym szybsze tempo stukania, bębnienia lub machania kończynami; postawa zgarbiona, ramiona zaokrąglone; głowa zwieszona; odchyła się od ciebie lub opiera na stole, krześle, o ścianę bądź jakiś przedmiot; częste głębokie wdechy i ziewanie.

## **Dwanaście sygnałów mówiących „Nie jestem tobą zainteresowany”**

Omówione wcześniej mimika i mowa ciała mogą ci powiedzieć, że dany mężczyzna jest dla ciebie toksyczny. Natomiast poniższe sygnały jasno świadczą o tym, że nie jest on tobą zainteresowany. Nie przegap ich. Oszczędzi ci to wiele skrępowania, cierpienia i czasu.

1. Odchyła się od ciebie, gdy siedzi lub stoi.
2. Kołysze się na palcach stóp i piętach, wymachuje stopą bądź nogą założoną na drugą nogę albo postukuje palcami.
3. Odsuwa się od ciebie, gdy próbujesz się do niego przybliżyć.
4. Krzyżuje ramiona na piersi.
5. Jego stopy są skierowane w przeciwną stronę niż twoje.
6. Gdy mówi do ciebie, wnętrza dłoni kieruje w dół i wykonuje gesty ku sobie.
7. Jest ogólnie spięty i usztywniony.
8. Obejmuje samego siebie ramionami lub spleta dłonie.

9. Łączy dłonie w piramidkę przed ustami, co oznacza, że cię ocenia, albo kładzie dłoń lub palec na ustach, co świadczy o tym, że nie chce do ciebie mówić.
10. Ciągłe zrywa kontakt wzrokowy, by popatrzeć na coś lub kogoś innego.
11. Nie zwraca się do ciebie twarzą w twarz, lecz raczej pod kątem.
12. Uśmiecha się z zaciśniętymi ustami (bez pokazywania zębów) lub wcale się nie uśmiecha. Oczy się nie śmieją, a policzki nie są uniesione.

Nie lekceważ tych znaków. Mimo że jest to cios dla twojego ego, nie próbuj zaprzeczać faktom. Zobacz rzeczy takimi, jakie są naprawdę. Mężczyzna może nie być tobą zainteresowany z wielu powodów, więc daruj sobie próby zgadywania lub dowiadywania się, co jest tego przyczyną. Możliwe, że nie pociągasz go fizycznie albo onieśmiasz. Nie zastanawiaj się nad tym, dlaczego się tobą nie interesuje, tylko bądź dumna, że rozszyfrowałaś jego mowę ciała i wyraz twarzy, zanim zmarnowałaś więcej czasu.

## **Dwanaście sygnałów mówiących „Nie jestem szczerzy”**

Jeżeli zaobserwujesz u mężczyzny jeden czy dwa z poniższych sygnałów, nie musi to oznaczać, że kłamie. Jednak im więcej ich zauważysz, tym większe prawdopodobieństwo, że nie mówi prawdy.

1. Wzruszanie ramionami.



2. Oblizywanie warg ze względu na suchość w ustach; ściąganie, przygryzanie warg.
3. Przetyka głośno bądź z widocznym wysiłkiem.
4. Brak gestykulacji; dłonie nieruchomo spoczywają na kolanach.
5. Ograniczony kontakt wzrokowy; często go zrywa lub zbyt intensywnie mruga.
6. Wpatrywanie się w jeden punkt i twarz pozbawiona wyrazu.
7. Wiercenie się.
8. Zgarbione ramiona i zwieszona głowa, co świadczy o wstydzie lub zażenowaniu.
9. Szuranie i przebieranie nogami.
10. Dłoń pociera lub dotyka szyi.
11. Drapanie się.
12. Pocenie się, szczególnie na czole i nad górną wargą.

Tutaj także należy wziąć pod uwagę kontekst. Zastanów się, jaki był temat waszej rozmowy i jakie zadałaś pytanie.

## **Gdy zauważysz sygnały ostrzegawcze, odejść**

Jeżeli zaobserwujesz którykolwiek z omówionych w tym rozdziale znaków ostrzegawczych płynących z mowy ciała lub mimiki, a nie da się tego wytłumaczyć w żaden oczywisty sposób, zakończ rozmowę i odejść. Jeżeli zauważasz takie sygnały u partnera, oznacza to, że szykują się poważne kłopoty (możecie potrzebować terapii).

Jeżeli dostrzeżasz te sygnały u kogoś w pracy, może powinnaś zadać mu kilka bezpośrednich pytań. Będą one zależały od tego, czego przede wszystkim chcesz się dowiedzieć, i oczywiście będą związane z twoją firmą i karierą zawodową, dlatego nie mogę ci podać konkretnych przykładów, jak przy omawianiu związków uczuciowych. Pamiętaj tylko, że musisz być bezpośrednia. Przechodź od razu do rzeczy, nie owijaj w bawełnę ani nie formułuj ogólnikowych pytań. Mów niższym głosem, aby brzmieć bardziej pewnie. Osiągniesz to, gdy przy mówieniu napniesz przeponę. Aby twój głos się nie załamał i żebyś brzmiała spokojniej, pamiętaj, by wziąć wdech, przytrzymać powietrze przez sekundę, a potem na wydechu zadać pytanie. Uważnie wysłuchaj odpowiedzi. Możesz także powtórzyć pytanie na kilka różnych sposobów, aby się upewnić, że odpowiedzi są zbieżne i że rozmówca cię nie okłamuje. Jeśli odpowiedź cię nie usatysfakcjonuje, prawdopodobnie będziesz wołała prowadzić interesy z kimś innym.

## Rozdział 10. Słuchaj, CO i JAK on mówi

### **Tembr głosu**

Starożytny grecki medyk Galen nie mylił się, mówiąc, że to „głos jest zwierciadłem duszy”. Głos stanowi barometr tego, co się dzieje we wnętrzu człowieka. Możesz z niego wyczytać nie tylko to, jakie ktoś ma mniemanie o sobie, lecz także co myśli o tobie. Po dwudziestu latach zgłębiania tematu i

nauczania ludzi emisji głosu doszłam do przekonania, że głos odzwierciedla osobowość lub stan emocjonalny. Można się wiele dowiedzieć na podstawie tembru głosu mężczyzny i tego, jak mówi.

Jeśli nauczysz się „odczytywać” głos mężczyzny, da ci to wgląd w jego psychikę i osobowość. Toksyczny mężczyzna wiele przekazuje bez użycia słów, wyrazu twarzy czy mowy ciała. Jego negatywny przekaz może się zawierać w tempie i głośności mówienia oraz w barwie głosu. W tym rozdziale dowiesz się, jakiego typu przesłania lub emocjonalne wskazówki można odczytać z czyjegoś głosu.

## **Wskazówki głosowe**

Głos mężczyzny to barometr, dzięki któremu odczytasz jego uczucia oraz zyskasz wgląd w osobowość i myśli. To dlatego tak ważne jest, byś nie tylko słuchała, co, lecz także jak mówi.

### **Ostrożność: „Nie jestem pewien, co do ciebie czuję i czy cię lubię”**

Z głosu mężczyzny, który nie jest pewny, co do ciebie czuje, możesz odczytać kilka ważnych wskazówek. W takiej sytuacji jego głos staje się wyższy, szczególnie na końcu zdań, przejawiają się w nim mieszane uczucia lub wątpliwości co do ciebie.

### **Złość: „Jestem wściekły, wrogo nastawiony, rywalizujący i nie lubię cię”**

Mężczyźni, którzy z natury są wściekli i wrogo nastawieni, nie tylko mówią głośniej, lecz także twardo wydobywają dźwięki z krtani, szorstko atakują słowami, mówią jakby staccato, używając mięśni położonych w tylnej części gardła. Mężczyźni, którzy wyrzucają słowa w przerywanych seriach głośnego staccata, są przeważnie typami wściekłymi, agresywnymi i rywalizującymi. Głos takiego mężczyzny sprawia, że co chwilę się wzdragasz, wstrząśnięta jego wrogością i słownymi wybuchami porównywalnymi z serią z karabinu maszynowego. Takie nieadekwatne nagłe zmiany w tonie głosu powodują, że mężczyzna brzmi, jakby szukał sposobności do walki albo obrony.

Tego typu mężczyźni mówią szybko, a tempo mówienia często odzwierciedla nasilenie złości w danym momencie. Gdy mężczyzna, którego poznałaś, jest zły, bo osiągnęłaś więcej niż on, często mówi bardzo szybko. W zawrotnym tempie zasypie cię serią pytań na różne tematy, by przyłapać cię na pomyłce, a potem ci ją wytknąć. Robi to, aby okazać swoją przewagę i dzięki temu poczuć się pewniej w twoim towarzystwie.

Innym sposobem okazywania złości jest mówienie tonem monotonnym, szczególnie w sytuacjach, w których naturalne byłoby ożywienie. Tak przejawia się złość tłumiona w sposób bierno-agresywny.

Kiedy zauważysz, że mężczyzna mówi z niemal zaciśniętymi szczękami i ma nosowy głos, tak że wydaje się, jakby dźwięki dobywały się nie z gardła, lecz właśnie z nosa, z pewnością jest on przepełniony złością. Jak zwykła mawiać nieżyjąca już wspaniała nauczycielka aktorstwa Nina Foch:

„Mężczyzna z zaciśniętymi szczękami to wściekły mężczyzna”.

### **Niepewność: „Jestem niepewny siebie, szczególnie swojej męskości”**

Kiedy mężczyzna usilnie się stara, by jego głos miał głębsze brzmienie i był o oktawę niższy, przeważnie czuje się niepewny siebie. Kompensuje to właśnie tembrem głosu, który ma sprawić, by ludzie odbierali go jako dysponującego większą władzą niż w rzeczywistości. Niepewni siebie mężczyźni mają także tendencję do głośnego mówienia, aby wzbudzić szersze zainteresowanie.

Trzeba tu jednak nadmienić, że mężczyzna mówiący zbyt głośno może cierpieć z powodu utraty słuchu. Po prostu zapytaj uprzejmie, czy ma problemy ze słuchem. Jedna z moich klientek tak zrobiła i dowiedziała się, że mężczyzna, z którym zaczęła się spotykać, w młodości grał w kapeli rockowej i doznał poważnej utraty słuchu.

### **Egocentryzm: „Pragnę być w centrum uwagi”**

Mężczyźni, którzy mówią zbyt głośno lub bardzo niskim głosem, zdradzają swoją potrzebę bycia zauważonym. Przemawiają w ten sposób cały czas, nawet gdy jest to niestosowne.

### **Protekcjonalność: „Jestem lepszy od ciebie”**

Kiedy mężczyzna, zwracając się do ciebie, do przesady starannie artykułuje słowa i mówi w sposób zasadniczy, może to oznaczać, że traktuje cię protekcjonalnie i jest bardzo

sztywny. Jeżeli wyraża się szalenie precyzyjnie i prawie wcale lub wcale nie zostawia miejsca na twoje zdanie, świadczy to o tym, że jest napuszony, arogancki i wydaje mu się, że zjadł wszystkie rozumy. Możesz odnieść wrażenie, że robi ci wykład albo że mówi do ciebie jak do dziecka, co wskazuje na lekceważenie.

### **Złe zamiary: „Chcę tobą manipulować”**

Gdy mężczyzna, mówiąc do ciebie, przesadnie moduluje głos, jak stereotypowy sprzedawca, który chce cię omamić i nakłonić do zakupu, prawdopodobnie postępuje właśnie jak ów sprzedawca. Próbuje cię w coś wrobić. Za bardzo się stara, by „sprzedać” ci własny punkt widzenia. Może brzmieć przekonująco, ale jeśli mężczyzna posługuje się takim przesadnie podekscytowanym, dramatycznym tonem, miej się na baczności. Prawdopodobnie próbuje ci wcisnąć coś dla *własnego* dobra.

### **Narcyzm: „Zawsze chodzi o mnie, nie o ciebie”**

Jeśli mężczyzna mówi bardzo szybko, nie zależy mu na tym, żebyś go dobrze zrozumiała. Myśli tylko o sobie. Wyrzuca z siebie słowa, mówiąc nie *do ciebie*, lecz raczej *w twoim kierunku*. Tak się zdarza w przypadku typów narcystycznych i skoncentrowanych na sobie. Nierzadko też tacy mężczyźni posługują się głośniejszym tonem.

### **Apatia: „Tak naprawdę nic mnie to nie obchodzi ani nie cieszę się, że ci się udało”**

Gdy spotka cię coś dobrego, po czym usłyszysz, jak mężczyzna monotonnym głosem recytuje: „Wspaniale. Cieszę się, że ci się udało” lub „To interesujące”, przyjmij, że wcale tak nie myśli. Gdyby naprawdę tak uważał, w jego głosie z pewnością byłoby słychać ożywienie. Modulacja głosu wskazywałaby na emocje rzeczywiście kryjące się za wypowiedzią.

Wiele osób cierpiących na depresję mówi monotonnym głosem, więc powinnaś brać pod uwagę także taką ewentualność. Jeśli jednak mężczyzna nie ma depresji ani nie jest smutny z jakiegoś konkretnego powodu, jego głos nie powinien tak brzmieć. Może być typem, który tłumi emocje. Ta cecha może z czasem stać się przyczyną twojej frustracji, szczególnie jeśli łączy cię z nim związek uczuciowy.

### **Bierna agresja: „Mógłbyś mówić głośniej?”**

Wiesz już, że mężczyźni bierno-agresywni często posługują się sztuczką polegającą na tym, że ich głos staje się ledwie słyszalny przy końcu zdań, aby rozmówcy prosili ich o powtórzenie. Skrycie bawi ich taki sposób zdobywania władzy. Kiedy spotkasz faceta, który świadomie ścisza głos pod koniec wypowiedzi, masz prawo podejrzewać, że jest typem bierno-agresywnym i manipulującym.

### **Władza: „Chcę cię kontrolować”**

Gdy mężczyzna mówi jakby nad twoją głową, przemawia bez końca i całkowicie cię lekceważy, zdradza cechy osoby kontrolującej. Może mówić niezwykle powoli, tak że masz

wrażenie, że mogłabyś dolecieć na drugi koniec świata, a on by jeszcze nie skończył. W ten sposób kontroluje sytuację, ponieważ zmusza cię, byś cierpliwie słuchała, co ma do powiedzenia. Niech nie przyjdzie ci do głowy mu przerywać. W takim wypadku albo cię skarci, mówiąc, że jeszcze nie skończył, albo zignoruje.

### **Nieuczciwość: „Kłamię”**

O kłamstwie może świadczyć kilka sygnałów. Głos mężczyzny może stać się niepewny, co objawi się lekkim drżeniem. Możesz także usłyszeć nagłe zmiany wysokości tonów (spowodowane jest to zwiększonym napięciem mięśni gardła). Przynajmniej będzie też często odchrząkiwał z powodu nadmiernej suchości w ustach, która pojawia się, gdy ktoś kłamie. Gdy kłamiący się denerwuje, może także zacząć mówić szybciej, chcąc natychmiast wyrzucić z siebie wszystkie niezgodne z prawdą informacje.

### **Sposób mówienia**

Podobnie jak z głosu i tonu, tak też ze słów mężczyzny można się wiele dowiedzieć. Dlatego tak ważne jest, byś uważnie słuchała. Powinnaś więc więcej słuchać, a mniej mówić, jak twierdził mój wielki przyjaciel doktor Paul Cantalupo. Jego zdaniem właśnie dlatego mamy dwoje uszu i jedno usta, abyśmy mogli słuchać dwa razy tyle, ile mówimy. Sądził także, że jeżeli pozwolimy komuś mówić dostatecznie długo, zdradzi nam o sobie wszystko.



Gdy uważnie słuchasz mężczyzny, wyłowisz wiele informacji o nim, szczególnie jeśli chodzi o to, jaki ma stosunek do innych. Czy stale źle mówi o ludziach? Czy wydaje się, że w interesach żeruje na innych, czy wręcz odwrotnie – wszyscy go wykorzystują? Gdy mówi o kobietach ze swej przeszłości, czy wydaje się mściwy, a może przedstawia kobietę jako ofiarę? Czy często bywa z kimś skłócony?

Takie informacje są szalenie istotne – bez względu na to, czy z danym mężczyzną pracujesz, jesteś jego podwładną czy szefem, spotykasz się z nim, zastanawiasz się, czy wyjść za niego za mąż, czy też jesteś już jego żoną. Niezwykle ważne jest, by zdawać sobie sprawę, co mężczyzna naprawdę ma na myśli. Do tej pory mogłaś zignorować wiele wypowiedzi świadczących o toksyczności. Informacje, które zaraz zdobędziesz, na zawsze zmienią sposób, w jaki słuchasz mężczyzny.

## **Udziela ci o wiele za dużo informacji**

Jeżeli właśnie poznałaś mężczyznę, a on od razu zaczyna ci opowiadać o *wszystkim* – o nocnym moczeniu się swego dziecka, o koszmarnej byłej żonie lub przykrościach w pracy – może chce wzbudzić w tobie współczucie, szczególnie jeśli wyczuł, że jesteś typem opiekuńczym. To może być jego sposób na szybkie stworzenie więzi. Ale, jak wiesz, potrzeba czasu i wysiłku, aby związek się rozwinął, więc intensywne próby ekspresowego zdobycia twojego zaufania mogą oznaczać, że mężczyzna ten będzie chciał tobą manipulować.

Pokazuje to również, że jest prawie (lub nawet całkowicie) pozbawiony osobistych granic. Takie zwierzenia mężczyzny, którego znasz już od dłuższego czasu, są czymś naturalnym, ale jeśli facet mówi mnóstwo tego typu rzeczy bezpośrednio po poznaniu, stanowi to ważny sygnał ostrzegawczy. Jeżeli opowiedział ci o najintymniejszych łóżkowych szczegółach dotyczących byłej żony lub podzielił się z tobą wiadomościami, które inni z pewnością powierzyli mu w zaufaniu, oznacza to, że także twoje poufne wyznania pewnego dnia mogą poznać wszyscy. Miej zatem na uwadze, że jest to mężczyzna, który nie umie ocenić sytuacji i ma problem z dochowywaniem tajemnicy.

Jeśli plotkuje o innych i zdradza ich sekrety, jest kompletnie nielojalny i ty także możesz się stać obiektem jego plotek. Uważaj na to, co mówisz. Człowiek pozbawiony lojalności i granic może pewnego dnia stać się twoim najgorszym wrogiem.

I jeszcze jedno: jeżeli mężczyzna rozwodzi się na temat swoich chorób i rozmaitych dolegliwości, to albo chce twojego współczucia, albo cię sprawdza. Może to być przynęta, którą zarzuca, i obserwuje, jak zareagujesz. Jeśli powiesz „biedactwo” i będziesz zachowywać się wobec niego wyrozumiale, możesz skończyć jako jego kolejna pielęgniarka lub opiekunka. Mężczyźni zwykle dokładają wszelkich starań, by pokazać się od najlepszej strony, nawet jeśli nie są w najlepszej formie. Zatem jeśli opowiada ci szczegółowo o wszystkich swych chorobach i przebytych operacjach, tym samym odsłaniając swą słabą stronę, może celowo starać się zrazić cię do siebie. Jeśli na pierwszej randce mu się nie

spodobasz, może powiedzieć, iż nie czuje się dobrze, lecz mimo to przyszedł na spotkanie. Dzięki temu będzie się mógł prędko pożegnać.

## **Sarkazm**

Mężczyźni, którzy często posługują się sarkazmem, zwykle mówią podłe rzeczy, na przykład: „Zjedz drugiego pączka, będzie cię jeszcze więcej. Tylko żartowałem” – ale wcale *nie żartują*. On naprawdę uważa, że jesteś gruba, a gdy zjesz kolejnego pączka, jeszcze przytyjesz. Tacy „żartownisie” dają do zrozumienia, że coś im się nie podoba w tobie lub twoim zachowaniu, że są o ciebie zazdrośni albo żywią wobec ciebie skrywaną wrogość. Mężczyzna, który żartuje twoim kosztem, chowa do ciebie urazę.

Ponadto, gdy zwierzysz się mężczyźnie z poważnej sprawy, na przykład że jesteś chora lub masz duży problem, a on zacznie się śmiać, lekceważąc cię, lub umniejszać twoją trudną sytuację – stanowi to ważny sygnał ostrzegawczy. Świadczy to o jego braku współczucia i wrażliwości, może także wskazywać na skłonności sadystyczne – a w takim wypadku twoja niedola będzie mu sprawiać przyjemność.

## **Upokarza cię**

Jeśli mężczyzna cię upokarza, mówiąc na przykład: „Skończyłaś studia, a tego nie wiesz?” lub „Mieszkasz tu, a nie słyszałaś o tym miejscu?”, oznacza to, że czuje się tak niepewny własnej wartości, że musi cię umniejszyć, by poczuć się lepiej. Jeżeli nie zgadza się prawie ze wszystkim,

co mówisz, jest szczególnie niepewny siebie. Im częściej ci zaprzecza i udowadnia, że jest od ciebie lepszy, tym bardziej jest niepewny. Jeśli wdaje się z tobą w zażarty spór, znaczy to, że coś chce ci zademonstrować. Zwykle taka sprzeczka dotyczy tematu, który albo nie powinien w ogóle podlegać dyskusji, albo jest błahy, na przykład czy powinnaś mieć trzy- czy pięciodrzwiowy samochód, co jest lepsze – czekolada czy wanilia, psy duże czy małe, a może koty. Gdy mężczyzna stale się przechwala i opowiada o swych osiągnięciach, o tym, jaki jest wspaniały, to również świadczy o braku pewności siebie i potrzebie udowadniania swej wartości.

Na niepewność mężczyzny wskazuje też jego zwyczaj robienia wykładów zamiast prowadzenia rozmowy. Niepewny siebie bombarduje cię także pytaniami i złośliwie komentuje twoje odpowiedzi. Czasem poczyni chamski lub niemile zaskakujący komentarz tylko po to, by przykuć twoją uwagę. Może również czerpać radość z obserwowania, jak się rozklejasz po tym, jak skrytykował twój wygląd lub ubiór. Cała ta gra sprowadza się do tego, że masz czuć, iż to on rozdaje karty. Aby zrekompensować sobie własną niepewność, robi wszystko, by zapanować nad tobą.

Istnieje jeszcze jedna taktyka, jaką może się posłużyć mężczyzna, który czuje się niepewny lub onieśmielony przez kobietę: umniejszanie siebie. Może być przesadnie skromny w nadziei, że podniesiesz go na duchu. Może przeprowadzać samokrytykę, negować i umniejszać swoje osiągnięcia, mówić, że wcale nie jest taki wspaniały ani mądry, a wszystko to w nadziei, że nie zgodzisz się z nim i powiesz coś pozytywnego, co podbuduje jego wątłe ego.

## **Bez przerwy mówi o sobie**

Ktoś taki nie okazuje ci szacunku. Jest samolubny i skoncentrowany na sobie. Gdy rzadko bądź prawie wcale nie zadaje ci pytań dotyczących ciebie, a jego reakcje na twoje wypowiedzi są skąpe i ograniczone, właściwie możesz sobie darować mówienie i nie marnować energii, bo on i tak cię nie słucha. Jest zbyt pochłonięty sobą, by obchodziło go, co ktoś inny mówi lub myśli.

Podobnie, jeśli przeskakuje z tematu na temat, zatrzymując się tylko na tym, co go interesuje. Gdy zaczniesz o czymś mówić, a on zmieni temat, nie jest to dobry znak. Niedobrze też, gdy często ci przerywa. Te strategie mają na celu pokazanie ci, kto ma władzę: to on tu dowodzi, a ty nie jesteś ważna.

## **Po czym poznać, że cię okłamuje**

Wiele sygnałów świadczy o tym, że mężczyzna kłamie. Oto niektóre najbardziej rozpowszechnione:

- Gdy powtarza słowa lub części zdań albo odpowiada pytaniem na pytanie.
- „Słowa-zapychacze”, typu: „hmmm”, „tego”, „no”, „eee”, „wiesz”.
- Zarzuca cię zbyt dużą ilością informacji. Przypuśćmy, że zadałaś mu proste pytanie, gdzie był zeszłego wieczoru, a on przedstawia szczegółową wersję wydarzeń i zagłębia się w różne tematy poboczne, wtedy przypuszczalnie nie mówi prawdy. Jeśli opowiada, jak to poszedł do pubu, potem złapał gumę i pomógł mu Joe (który chodził z nim do szkoły, a

teraz jego żona spodziewa się dziecka, ale to niedobra kobieta), wiedz, że prawdopodobnie spędził całą noc w pubie z Jo, ale była to raczej Jo Anne. Mnóstwo dygresji i przedstawianie zbyt wielu szczegółów w odpowiedzi na proste pytanie to ważne znaki ostrzegawcze. Ludzie udzielają więcej informacji, niż jest to konieczne, gdy kłamią, i jest to forma kompensacji. Za bardzo się starają przekonać cię, że mówią prawdę, więc dodają kolejne nieistotne „fakty”.

- Przyjmowanie postawy obronnej. Gdy próbuje odwrócić kota ogonem lub wysuwa oskarżenia pod twoim adresem, pewnie ma coś do ukrycia.
- Jeśli mężczyzna nie chce otwarcie mówić lub wyciągnięcie z niego informacji kosztuje cię wiele wysiłku, może coś ukrywać. Podobnie, jeśli sam zasypie cię pytaniami. Możliwe, że chce zdobyć cenne dla siebie informacje. Wiedząc o tobie więcej niż ty o nim, może łatwiej kontrolować przebieg rozmowy. Dla przykładu, jeśli chce cię poderwać żonaty facet, będzie zadawał ci o wiele więcej pytań, niż udzielał odpowiedzi.
- Zwracaj uwagę na niespójność wypowiedzi. Jeśli sądzisz, że jego historyjka brzmi zbyt pięknie lub niewiarygodnie, by była prawdziwa, pewnie masz rację. Jeśli chcesz sprawdzić, czy kłamał, po paru godzinach albo kilku dniach przypomnij mu tę opowieść. Poproś, żeby opowiedział ci ją jeszcze raz, bo wydała ci się tak interesująca. Przypuszczalnie się zgodzi. Uważnie słuchaj i wyłapuj wszelkie zmiany oraz szczegóły, które nie zgadzają się z poprzednią wersją.

## **Kiedy nie powinnaś czuć się urażona męskim sposobem bycia**

Mimo że opisywane toksyczne zachowania są denerwujące dla kobiet, niektóre wypowiedzi mężczyzn w miejscu pracy lub w życiu prywatnym nie powinny być odbierane jako zniewaga. Nie kryją się za nimi zła wola ani negatywne cechy charakteru czy osobowości.

Jako że mężczyźni są tak wychowywani, często wydają więcej poleceń, na przykład: „Daj mi to”, „Idź tam” czy „Weź to”. Gdy przypatrzysz się zabawie małych chłopców, zauważysz, że prawie nie używają zwrotów grzecznościowych ani uprzejmego tonu. Za to u małych dziewczynek jest dokładnie odwrotnie, mówią: „Proszę, podaj mi to” lub pytają: „Czy mogłabyś tam pójść?”. Niestety te wzorce są kontynuowane w dorosłości i powodują wiele nieporozumień. Jeśli więc z ust mężczyzny padnie polecenie bez słowa „proszę”, niech cię to nie oburza – to po prostu męski sposób bycia.

To samo dotyczy przerywania komuś wypowiedzi. Mężczyźni mają do tego większą skłonność niż kobiety. Jeśli nie jest to nagminne, nie ma się czym przejmować, jako że jest to naturalne męskie zachowanie.

Kolejnym przykładem różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami jest ich postępowanie, kiedy są zdenerwowani albo nie czują się komfortowo w nowej sytuacji. Kobiety najczęściej przełamują lody i tworzą więzi, mówiąc komplementy, mężczyźni zaś opowiadają sobie kawały. Jeśli żarty nie dotyczą ciebie, oczywiście nie masz się czym

przejmować, po prostu uznaj to za męski sposób komunikowania się.

## **Jeśli mężczyzna sam mówi, że jest idiotą albo draniem, to pewnie prawda!**

Ta rada może wydawać się zbyt prosta, ale z mojego doświadczenia wynika, że kobiety często o tym zapominają: jeśli mężczyzna mówi ci, że jest idiotą, draniem lub nieudacznikiem, uwierz mu! Nie zaprzeczaj ani nie staraj się go przekonać, że jest inaczej. Kobiety zwykle nie chcą zranić uczuć mężczyzny lub dążą do załagodzenia sytuacji i udobruchania go. Chcą, żeby myślał, że go lubią i – w przeciwieństwie do innych – nigdy nie pomyślałyby o nim nic złego. Starają się w ten sposób pozyskać jego sympatię, jako że same już dały mu do zrozumienia, że go lubią. Jeśli też tak postępujesz, przestań. Nie musisz być przesadnie miła ani uprzejma. Zamiast tego odetkaj uszy i usłysz prawdę. Przestań sobie wmawiać, że on reprezentuje sobą więcej, niż sam uważa, i zacznij słuchać cennych informacji, jakie ci przekazuje. Gdy mężczyzna mówi o sobie coś złego, powinnaś odrzec: „Dziękuję, że mi o tym powiedziałeś”, „Będę to miała na uwadze” albo „Cieszę się, że mi to wyznałeś. Będę o tym pamiętać”.

Z perspektywy czasu wiele kobiet, które trwały w toksycznych związkach z mężczyzną nazywającym siebie draniem lub idiotą, dostrzega, że gdyby mu uwierzyły, zaoszczędziłyby mnóstwo czasu i energii. Przede wszystkim



nigdy nie zainwestowałyby uczuć w mężczyznę, który sam ma o sobie kiepskie mniemanie.

Słuchaj, co mówi mężczyzna, zwracając szczególną uwagę na następujące kwestie:

- Czy nie wygada się, że ma długi.
- Czy wydaje się, że ma kłopoty z prawem lub nierozstrzygnięte kwestie prawne.
- Co mówi o dzieciach. Czy mają kłopoty?
- Co mówi o swojej byłej. Czy nią gardzi? Czy jej nienawidzi, a może są najlepszymi przyjaciółmi i on jest wciąż od niej zależny?

Te informacje sprawiają, że zaczniesz myśleć głową, a nie tylko sercem. Zarówno twój rozum, jak i uczucia muszą brać udział w wyborze właściwego mężczyzny, więc zwracaj baczną uwagę na to, co on mówi.

## Rozdział 11. Uwaga na różnice kulturowe

### **Toksyczny czy inny?**

Ludzie z różnych kultur mogą nie postrzegać swego zachowania jako toksycznego. Postępują zgodnie z tym, czego wymagają od nich kultura lub religia i co wydaje się w tym świetle najlepszym rozwiązaniem. Ty jednak możesz odbierać pewne zachowania jako toksyczne, jeżeli różnicie się poglądami lub nie potraficie na siebie spojrzeć oczami drugiej osoby. W takiej sytuacji pewnie nie jesteście na tyle

dopasowani, by stać się parą. Jeśli jednak uda się wam wypracować kompromis, macie szansę na udany związek.

## **Dobra strona globalizacji**

Ze względu na coraz większą łatwość podróżowania i możliwości kontaktów z ludźmi z innych kultur świat stał się o wiele mniejszy, a granice nie stanowią już przeszkód nie do pokonania. Dzięki podróżowaniu po całym świecie z wykładami i poznawaniu przedstawicieli różnych kultur odkryłam, że więcej nas łączy, niż dzieli. Odczuwamy ból, gdy jesteśmy chorzy albo ranni, i cierpimy po stracie kogoś, kogo kochamy. Wszyscy chcemy być syci i nie odczuwać głodu. Wszyscy pragniemy wygodnego schronienia przed groźnymi żywiołami. Wszyscy chcemy czuć się bezpieczni, chronieni, kochani i szanowani.

Doświadczenia ludzi Zachodu z podróży do egzotycznych krajów i spotkań z przedstawicielami odmiennych kultur, z którymi rozmawiają o ich potrzebach i pragnieniach, potwierdzają trafność hierarchii potrzeb opracowanej przez słynnego psychologa Abrahama Masłowa. Stworzona w 1943 roku piramida obejmuje potrzeby fizjologiczne (oddychanie, jedzenie, sen), potrzebę bezpieczeństwa (ubranie, schronienie), potrzebę przynależności (przyjaźń, miłość, rodzina), potrzebę szacunku i uznania (pozycja społeczna) i potrzebę samorealizacji (samoświadomość, rozwój osobisty). Masaja z Kenii, Aborygena z Australii, biznesmena z Nowego Jorku czy panią domu z Beverly Hills łączą te same uczucia, przy których przybierają takie same wyrazy twarzy, nawet ich

głosy brzmią podobnie, gdy wyrażają określoną emocję. Obserwacje, które poczyniłam podczas podróży, pokrywają się z przełomowymi badaniami nad ludzkimi emocjami przeprowadzonymi przez doktora Paula Ekmana z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco.

Dzięki globalizacji mniej się obawiamy i lepiej rozumiemy ludzi, którzy wyglądają i mówią inaczej niż my. Dlatego też możemy dogłębniej poznać i zaakceptować przedstawicieli innych kultur.

## **Kiedy kulturowe różnice dają się pogodzić**

Gdy tworzysz związek z mężczyzną pochodzącym z odmiennej kultury, możesz zetknąć się z tradycjami i zwyczajami, w których nie będziesz chciała uczestniczyć, a może nawet uznasz je za przeciwne twojej naturze bądź przekonaniom. Z drugiej strony, jedną z ogromnych zalet takiego związku jest możliwość zdobywania doświadczeń, które mogą poszerzyć twoje horyzonty i sprawić, że na pewne sprawy spojrzysz z innej perspektywy.

Każdy związek wymaga dużo pracy i wzajemnego zrozumienia, ale w związkach międzykulturowych potrzeba ich jeszcze więcej i to ze strony obojga partnerów. Nie znaczy to jednak, że nie powinnaś wiązać się z kimś, kto różni się od ciebie pod tym względem. Musisz jednak rozważyć wiele spraw, które będą zależeć od danej kultury i od zakorzenienia w niej twojego mężczyzny.

Zanim podejmiesz ważne zobowiązanie, powinniście otwarcie omówić wszystkie kwestie, które mogą stanowić

problem. Rozważcie następujące sprawy:

- Musisz wiedzieć, czego mężczyzna będzie od ciebie wymagał po ślubie. Czy będziesz musiała zostać w domu i wychowywać dzieci, czy też nie będzie mu przeszkadzało, jeśli będziesz pracującą mamą?
- Co z codziennymi obowiązkami? Czy ma zamiar pomagać ci na przykład w gotowaniu i sprzątaniu, czy uznaje to za twoją wyłączną domenę?
- Ile chce mieć dzieci i jak się zapatruje na dyscyplinę?
- Czy ma zamiar wrócić na stałe do swego kraju i zabrać tam rodzinę?
- Czy planuje, że jego rodzice z wami zamieszkają? Jeśli tak, to czy oczekuje, że będziesz się nimi opiekować?
- Czy będziesz musiała brać udział w rytuałach danej społeczności i czy wszyscy będą się spodziewać, że będziesz je znała?
- Czy będziesz musiała się nauczyć jego języka?

Musisz to wszystko wiedzieć, by stwierdzić, czy macie te same pragnienia i czy wasz związek ma przyszłość.

Moja przyjaciółka z Kanady, Olivia, zżymała się, gdy po raz pierwszy musiała iść boso za swym mężem Rajem, Hindusem. Teraz nie przeszkadza jej to, gdy odwiedzają jego rodzinę w Delhi. To część jej życia, podobnie jak gotowanie hinduskich potraw, obchodzenie ich świąt oraz szanowanie zwyczajów. Obecnie czuje się nawet zdrowsza niż kiedykolwiek wcześniej, bo stała się wegetarianką. Mieszkają z jego rodzicami, których uwielbia. Nigdy nie była zbyt zżyta z

własnymi rodzicami, którzy pracowali i nie poświęcali jej wiele uwagi. Teraz cały czas spędza z teściami i bardzo jej się to podoba. Uwielbia ich troskę i ciepło. Bliskość, jakiej nigdy nie doświadczyła z własnymi rodzicami, jest dla niej cudowna. Oni doceniają to, że uczy się hindi, a dla niej z kolei sprawianie przyjemności teściom jest źródłem radości. Dodatkową zaletą jest duża rodzina jej męża: ciotki, wujowie, kuzyni, szwagrowie i szwagierki. Olivia uwielbia uczestniczyć w różnych uroczystościach, których odbywa się mnóstwo, jako że członkowie rodziny są tak liczni. W swej nowej kulturze czuje się jak nowo narodzona.

## **Kiedy kulturowe przeciwieństwa nie dają się pogodzić**

Niestety, związki osób z różnych kultur są narażone na wiele trudności, a niektóre przeszkody okazują się nie do pokonania. Oto kilka najczęstszych wyzwań, z jakimi możesz się spotkać w takim związku.

### **Nieporozumienia**

Największym problemem w związkach międzykulturowych jest komunikacja. Nawet jeśli oboje mówicie tym samym językiem, nieporozumienia i tak mogą się zdarzać ze względu na językowe niuanse. Przeważnie trzeba zostać wychowanym w danej kulturze lub języku, by móc w pełni zrozumieć humorystyczny wydźwięk lub intencję wypowiedzi. Jeżeli nie wyłapujesz tych subtelności, łatwo możesz coś źle

zinterpretować lub zrozumieć, co może prowadzić do tarć i szkód nie do naprawienia.

Czasem specyficzny akcent lub dialekt mogą przeszkadzać w dobrym porozumieniu. Gdy Rebecca zaczęła się spotykać z Chińczykiem, miał on bardzo silny kantoński akcent. W końcu zdała sobie sprawę, że jego głośny ton nie oznacza, że jest na nią zły i krzyczy, tylko jest cechą jego sposobu mówienia. Jego intonacja była przyjemna dla ucha Chińczyków, ale rażąca dla Amerykanów.

Wyznała mi, że kiedyś była bliska zerwania z nim, gdy powiedział jej, że przyniósł jej na spróbowanie szarańczę. Twardo odrzekła, że nie jada owadów, a szarańczę się brzydzi. Upierał się, że jest pyszna i słodka. Zaczęli się sprzeczać, aż w końcu napisał na kartce słowo „lotos”<sup>2</sup>. Zaczęła się śmiać. Okazało się, że przyniósł jej przepyszny kwiat lotosu, a nie szarańczę czy koniki polne.

Nawet jeśli oboje mówicie w twoim języku, partner może nalegać, byś nauczyła się jego ojczystej mowy, by móc się porozumiewać z resztą jego rodziny. Jeżeli nie masz na to ochoty albo sądzisz, że nie dasz rady, od razu to powiedz. Nie unikaj problemu z nadzieją, że zniknie. Bez wątpienia temat powróci. Na tej samej zasadzie możesz poprosić, by partner podjął naukę *twojego* języka. Musicie stworzyć związek oparty na partnerstwie, na równomiernym dawaniu i braniu, w którym oboje będziecie pracować dla wspólnego dobra i porozumienia. Aby związek był udany, musicie chcieć się uczyć od siebie nawzajem i sobie pomagać. Każde z was może zapisać się na kurs językowy i pomagać partnerowi w

odrabianiu prac domowych. To doświadczenie także was zbliży.

## **Niezwerbalizowane oczekiwania**

Rozmawianie o wzajemnych oczekiwaniach przed zawarciem związku małżeńskiego z osobą z innej kultury nigdy nie wystarczy. Pragnę także podkreślić, że ważne jest, by przed ślubem przyjrzeć się zachowaniom mężczyzny pod kątem ich toksyczności, ponieważ właśnie tak będzie postępował także w trakcie małżeństwa. Istotne jest również, by rozważyć potencjalne wady związku międzykulturowego i zasięgnąć informacji o prawie obowiązującym w kraju przyszłego męża. Czy w przypadku konfliktu małżeńskiego tamtejsze prawo automatycznie staje po stronie mężczyzny?

Cheryl dorastała w sercu Stanów Zjednoczonych, w Peorii w stanie Illinois. Pochodziła z prostej rodziny, uczęszczała do państwowej szkoły, w niedzielę chodziła do kościoła i bawiła się ze znajomymi: białymi dzieciakami z klasy średniej, których ojcowie pracowali w miejscowej fabryce maszyn budowlanych Caterpillar, a mamy były gospodyniami domowymi zajmującymi się dziećmi. Dopiero gdy wyjechała na studia, poznała ludzi, którzy się od niej różnili – jak smagły Irańczyk Reza, kolega z roku, przebywający w Stanach z wizą studencką. Zakochała się w nim od pierwszego wejrzenia.

Pierwsze oznaki kłopotów pojawiły się, gdy Cheryl poznała matkę Rezy, dominującą, nadpobudliwą emocjonalnie kobietę, która od początku nie darzyła jej sympatią. Chciała, żeby jedyny syn poślubił Irankę, i nie pozostawiała w tym względzie najmniejszych wątpliwości. Reza miał jednak inne

plany – chciał zostać obywatelem amerykańskim. Wkrótce po powrocie matki do Iranu zaczął łatwo wpadać w złość, często był poirytowany i stał się wobec Cheryl kontrolujący. Nawet wspomniał, że chce, aby zamieszkali w Iranie, jak już się pobiorą i będą mieli dzieci, a on zarobi dużo pieniędzy w Stanach. Ona to zlekceważyła i złożyła na karb tęsknoty za matką.

Małżeństwo nie było dla Cheryl pasmem rozkoszy, ponieważ między nią a Rezą stale wybuchały kłótnie. Ich związek przypominał jazdę kolejką górską. Większość sprzeczek dotyczyła jego zazdrości, zaborczości i prób kontrolowania Cheryl. Próbował jej mówić, kiedy może się spotykać ze swymi rodzicami, z którymi znajomymi wolno jej utrzymywać kontakty, ile pieniędzy może wydawać (mimo że to ona utrzymywała rodzinę), a nawet w co ma się ubierać, wychodząc z domu. Jego fałszywe oskarżenia, że Cheryl flirtuje z kolegami z pracy, także powodowały konflikty. Mimo że regularnie miała ochotę od niego odejść, zawsze udawało mu się z pomocą słodkich słówek i uroku osobistego namówić ją, by została.

Przekonał ją również, że dziecko rozwiązałoby ich problemy i złagodziło napięcia. Cheryl, gotowa na wszystko, by ocalić małżeństwo, zgodziła się. Jednak pojawienie się ich precudnej córeczki Layli tylko nasiliło kłopoty, ponieważ Reza postanowił przejąć kontrolę także nad nią. Tylko on decydował, kiedy dziecko ma jeść, spać, a nawet być przyzwyczajane do nocnika – w wieku dziewięciu miesięcy. Cheryl się postawiła. Reza zlekceważył jej prośby i posunął się do tego, że dał Layli klapsa, gdy ta zrobiła kupkę w



pieluszkę. Cheryl podniosła słuchawkę, by poprosić o interwencję pracownika socjalnego, ale Reza nalegał, by tego nie robiła, i obiecał, że już nie będzie próbował wprowadzać treningu czystości ani dyscyplinować małej Layli. Co więcej, podkreślił swój czar na cały regulator.

Pewnego sobotniego ranka Reza powiedział Cheryl, że ma dla niej niespodziankę urodzinową. Zabrał ją do ekskluzywnego spa w centrum miasta, gdzie wykupił dla niej całodzienny pakiet zabiegów pielęgnacyjnych. Powiedział, że posiedzi z Laylą w domu, a około 17.00 przyjadą ją odebrać. Cheryl była zachwycona. Ale o 17.00 mąż się nie zjawił. Wielokrotnie dzwoniła na domowy numer, a także na komórkę Rezy, ale nikt nie odbierał. Czekala do 19.00, aż do zamknięcia salonu. Zmartwiona, zatelefonowała do jednej z nielicznych koleżanek, jakie jeszcze miała, by ta ją odebrała.

W drodze do domu Cheryl w panice dzwoniła na policję i do szpitali w poszukiwaniu męża i córeczki. Na miejscu zobaczyła, że wszystkie ubrania i zabawki Layli zniknęły. W kołysce leżała kartka: „Pojechaliśmy do domu w Iranie. Nie spodziewaj się więcej ujrzeć ani mnie, ani córki”. Stwierdzenie, że Cheryl była zdruzgotana, byłoby dużym niedomówieniem. Próbowala wszystkiego, pojechała nawet do Iranu, by odzyskać dziecko. Nikt nie umiał jej pomóc. Rząd amerykański nie mógł się wtrącać, ponieważ prawo w Iranie stało po stronie Rezy, a żadne międzynarodowe traktaty nie odnoszą się do takiej sytuacji.

## **Nierealistyczne oczekiwania**

Nie tylko kulturowe przeszkody mogą się okazać zbyt trudne do przezwyciężenia, także wasze oczekiwania mogą być sprzeczne. Dlatego tak ważne jest, by już na początku związku powiedzieć sobie o swych zamiarach. Zdobądź informacje o kulturze partnera i zapytaj, czy zamierza wrócić do swego rodzinnego kraju. Poznaj jego poglądy polityczne i spojrzenie na świat. Spytaj, czego oczekuje od żony i małżeństwa. Zadawaj pytania dotyczące jego zapatrywań na wychowanie i dyscyplinowanie dzieci oraz sprawy finansowe. Dowiedz się, co myśli na temat pracujących kobiet. Słuchaj, co naprawdę mówi, a nie interpretuj jego wypowiedzi zgodnie z własnymi życzeniami. Nie próbuj go „nawrócić” na swój sposób myślenia. W dłuższej perspektywie ani ty, ani on możecie nie być w stanie lub nie chcieć się dostosować.

## **Przemoc w rodzinie**

Wiele społeczeństw spoza kręgu kultury Zachodu ma sprecyzowane oczekiwania wobec kobiet i mężczyzn. Istnieją konkretne role i zachowania, do których kobiety muszą się dostosować. Jeśli kobieta wyłamie się z pewnych norm kulturowych, konsekwencje mogą się wahać od niemiłego potraktowania aż do śmierci. Według Światowej Organizacji Zdrowia w tych krajach, gdzie liczba przypadków przemocy w rodzinie jest wysoka, w dużej mierze spowodowane jest to następującymi czynnikami:

1. Nierówny układ sił w związku.
2. Mentalność „wskaż winnego”.
3. Wstyd, jaki rodzinie przynosi zachowanie kobiety.

#### 4. Bezczyność władz – niewszczywanie śledztw i nieprowadzenie spraw dotyczących przemocy w rodzinie.

Niestety, to, co większość Amerykanek uważa za normalne, na przykład niezgadanie się z mężem lub kwestionowanie jego poczynań, w innych krajach może prowokować legalne bicie i przemoc fizyczną. Nawet jeśli twój pochodzący z innej kultury partner zachowuje się nienagannie, zwróć uwagę na to, co się dzieje, gdy się kłócicie. Czy zamyka się w sobie, a potem wyładowuje na tobie złość? Czy wybucha gniewem? Wychodzi obrażony? Możesz też wspomnieć, że słyszałaś, iż w jego kulturze kobiety często padają ofiarą przemocy fizycznej. Obserwuj jego reakcję na te słowa. Zwróć uwagę na mowę ciała. Słuchaj, co mówi. Jeśli stwierdzi, że na to zasłużyły, bo były zbyt zuchwałe albo nieposłuszne mężowi, będzie to dla ciebie poważne ostrzeżenie.

## Rozdział 12. Zabójczo toksyczne pary

### **Rozpoznawanie toksycznych cech u siebie**

Niektóre kobiety z ogromnym zdziwieniem rozpoznają siebie w charakterystykach toksycznych osób z rozdziału 2. Jeżeli przytrafiło się to także tobie, może być ci przykro. Książka ta dotyczy toksycznych mężczyzn, jednak istnieją też toksyczne kobiety. Jeżeli rozpoznajesz siebie w którejkolwiek z toksycznych kategorii, może to stanowić bodziec do konstruktywnego działania. Skoro już dostrzegłaś w sobie negatywne cechy, jeśli zechcesz, możesz coś na to poradzić.

Wykonałaś najtrudniejsze zadanie: obiektywnie przyjrzałaś się sobie i zauważyłaś wady. Możesz teraz poszukać wsparcia specjalisty, który pomoże ci zmienić toksyczne zachowania, albo możesz sama je kontrolować. Możesz także postanowić z nimi żyć.

Nawet jeśli przejawiasz toksyczne cechy, to również od właściwości twojego partnera będzie zależało, czy stworzycie harmonijny związek. Dla przykładu typ narcyza może wieść życie z wtrącałskim. Jako że narcyza obchodzi tylko on i jego sprawy, a wtrącałskiego to, co robi narcyz, oba typy mają wiele wspólnego. Mianowicie całkowicie skupiają się na narcyzie. Narcyzowi może podobać się wścibstwo, a nawet do pewnego stopnia podkopywanie jego pozycji, ponieważ celem tych działań jest zarazem obiekt jego największego zainteresowania – on sam. Osobiście znam taką toksyczną parę – są małżeństwem od pięćdziesięciu lat. Narcyz kocha siebie, a także kocha i docenia swą wtrącałską żonę za to, że poświęca mu całą uwagę i zajmuje się jego sprawami. Wtrącałska żona z kolei kocha i docenia męża za to, że on uwielbia, gdy ona wtrąca się do niego, dzięki czemu może się czuć, jakby cały świat kręcił się wokół niego. Pochłania ją każdy element jego życia – począwszy od koloru krawata aż po kwestię, czy miał danego dnia dobre wypróżnienie. Każde z nich zaspokaja potrzeby zarówno własne, jak i współmałżonka.

## **Sześć niebezpiecznych kombinacji**

Podczas gdy niektóre typy osobowości mogą się stosunkowo dobrze uzupełniać, to inne wręcz odwrotnie. Ze względu na charakterystyczne cechy każdego typu, ich połączenie – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym – może być szczególnie nieprzewidywalne i niebezpieczne. Takie pary to:

1. Wściekły maniak kontroli i dręczyciel i drzemiący wulkan, bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy.
2. Dwoje wściekłych maniaków kontroli i dręczycieli.
3. Narcyz i emocjonalna chłodnia.
4. Mięczak i arogancki mądrała.
5. Narcyz i uwodzicielski manipulant.
6. Socjo-psychopata i przedstawiciele wszystkich typów.

Tych sześć kombinacji jest tak niebezpiecznych, że często kończą się obrażeniami fizycznymi, a nawet śmiercią. Człowiek ostrzeżony może się przygotować. Czytaj więc dalej, a dowiesz się szczegółów.

### **1. Wściekły maniak kontroli i dręczyciel i drzemiący wulkan, bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy**

Ktoś o bardzo silnej, wybuchowej osobowości, kto ma tendencje do rządzenia i kontrolowania innych, jest koszmarem dla osoby, która w milczeniu tłumi uczucia i pielęgnuje urazy, aż osiągnie kres wytrzymałości i wybuchnie. Oboje mogą stać się tak mściwi, że będą sobie nawzajem niszczyć życie.

Widzowie w Stanach Zjednoczonych mogli obserwować związek dwóch takich typów w osobach Jona i Kate Gosselin, rodziców sześcioraczków i bliźniaczek z reality show *Rodzina*

2 + 8. Jon, typ bierno-agresywny, wystąpił w telewizji ABC i programie *20/20* i powiedział prowadzącemu, Chrisowi Cuomo, jak to gardzi Kate. Ona z kolei pojawiła się w *The View* i opowiedziała, że Jon miał romans z nianią ich dzieci, a w innych programach informowała widzów, że Jon wyczyścił ich wspólne konto. I tak w kółko. Jak do tego doszło? Trzeba po prostu obejrzeć program.

Kate sama siebie określiła jako kontrolującą dręczycielkę. Z nikim nie udawało jej się porozumieć. Wobec Jona była władcza i niezbyt kochająca ani czuła. W programie stosowała wobec niego przemoc emocjonalną, a także fizyczną. Krytykowała go przy dzieciach, krzyczała na niego i cały czas była poirytowana i wściekła, gdy sprawy nie toczyły się po jej myśli.

Jon długo znosił to bez słowa. Ale w miarę jak program się rozwijał, można było zaobserwować, że bierna agresja Jona zaczyna się ujawniać. Zaczął stroić miny, przedrzeźniając Kate, i mrużyć pod nosem złośliwe uwagi. W końcu para ogłosiła, że się rozstaje. W trakcie medialnej batalii Jon przyznał, że faktycznie jest bierno-agresywny. Bez wątpienia to powód, dla którego zachowywał się tak, a nie inaczej. Miał dwadzieścia dwa lata, gdy ożenił się z Kate, a w wieku dwudziestu siedmiu lat był już ojcem ośmiorga dzieci. Odszedł z pracy i zajął się domem, podczas gdy Kate jeździła z wykładami po całych Stanach. On też chciał mieć coś z życia! Ale zamiast wyrazić swoje potrzeby, zaczął romansować z młodymi kobietami i zachowywać się nieodpowiedzialnie.

Morał z tego taki, że wściekły maniak kontroli i dręczyciel nie powinien się wiązać z typem bierno-agresywnym, ponieważ gdy emocjonalny wulkan w końcu wybuchnie, a wyzywająca się dręczycielka posunie się zbyt daleko w swym lekceważeniu (niesłuchaniu partnera i próbach kontrolowania go za pomocą ataków złości) – skutki mogą być przerażające.

## **2. Dwoje wściekłych maniaków kontroli i dręczycieli**

Takie osoby toczą zaciętą walkę o władzę zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. W pracy te osobowości nigdy wspólnie niczego nie osiągną ani nie będą wydajne, chyba że któreś z nich stanie się bardziej elastyczne. Jeśli żadne się nie nagnie, znajdą się w sytuacji patowej i nic nie wskórają. Będą sfrustrowani sobą nawzajem, a ich współpraca będzie nieudana.

Becca była aktorką o bardzo silnej osobowości. Sid, jej menedżer, miał podobny charakter. Mieli odmienne poglądy na jej karierę. Łatwo się domyślić, że wciąż dochodziło między nimi do ostrych kłótni, podczas których krzyczeli na siebie nawzajem. Oboje byli sfrustrowani i nieszczęśliwi, bo żadne z nich nie zaspokajało potrzeb drugiego. Nigdy nie potrafili spojrzeć na sprawy podobnie, więc w krótkim czasie ich drogi się rozeszły.

W związkach osobistych przedstawicielom tego toksycznego typu może nie być tak łatwo się rozstać. Partnerzy pozostają razem, ponieważ efektem ubocznym takiego wybuchowego związku – z nieodłącznymi buzującymi emocjami, krzykami, wrzaskami i ciągłą walką – często jest namiętność i gorący seks. To, co ich odstręcza, w końcu też ich pociąga. Nie mogą

się porozumieć, więc się kłóca, ale... seks na zgodę jest fantastyczny. Jednak taka emocjonalna huśtawka nie może trwać wiecznie. Nie da się przeżywać ciągłych wzlotów i upadków bez negatywnych konsekwencji dla związku. Po pewnym czasie nie kochają się już na zgodę, ponieważ kłótnie i nieporozumienia są zbyt traumatyczne.

### **3. Narcyz i emocjonalna chłodnia**

Związek narcyza z emocjonalną chłodnią nie będzie udany. Narcyz będzie robił, co w jego mocy, by zdobyć uwagę emocjonalnej chłodni. Ta jednak będzie go ignorować i nie zapewni mu stałej uwagi, bez której narcyz nie wyobraża sobie życia.

Im bardziej emocjonalny i aktywny staje się narcyz, tym bardziej nieprzystępna robi się emocjonalna chłodnia. Razem tworzą szczególnie niebezpieczną kombinację, ponieważ narcyz może się posunąć do skrajności, a nawet fizycznej agresji, byle tylko sprowokować reakcję nieczułego partnera.

Jako że narcyz jest zaabsorbowany sobą i sądzi, że wszyscy go kochają i uwielbiają tak jak on sam, nie przychodzi mu do głowy, że osoba typu emocjonalnej chłodni nie żywi do niego takich uczuć.

Tina zauważała, że jej nowy chłopak Marty jest dość milczący, ale nie przywiązywała do tego wagi. Lekceważyła to, że on się złości, gdy publicznie okazuje mu uczucia. Myślała, że skoro Marty jest tak cudownym kochankiem, w końcu uda jej się „nauczyć” go większej wylewności także poza sypialnią. Pokazała mi ich wspólne zdjęcie, na którym nachyla się w jego stronę, by go pocałować. Marty ma stężałą



twarz, głowę trzyma odchyłoną, a cała jego postawa jest sztywna, co odzwierciedla napięcie mięśni. Wydawało się, że chce się od niej odsunąć. Zauważyłam też, że prawą dłoń zaciskał w pięść, a stopy kierował w przeciwną stronę niż Tina. To sygnalizowało, że nie podobało mu się jej zachowanie i że chce się od niej oddalić. Ona sądziła, że to takie „słodkie” zdjęcie, a ja bym go tak nie nazwała. Powiedziałam jej, że partner nie wydaje się szczęśliwy. Potraktowała to lekko, mówiąc, że na pewno sprawi, by polubił publiczne okazywanie czułości, pocałunki i uściski.

Pewnego dnia, gdy byli razem w restauracji, Tina czuliła się do Marty'ego, a on cały się najeżał. Parokrotnie prosił ją, by przestała. W końcu odepchnął ją z taką siłą, że wylądowała na podłodze. Oczywiście na tym zakończył się ich związek.

Taką toksyczną kombinację często spotyka się w miejscu pracy, gdy nieokazujący emocji szef lub pracownik ma kontakt z narcyzem. Narcyz stara się zwrócić na siebie uwagę, a chłodnia go ignoruje. Im bardziej narcyz zabiega o względy, tym bardziej zdecydowanie chłodnia go lekceważy. Między nimi może panować tylko frustracja i złość, chyba że przypomną sobie słowa ze Starego Testamentu: „Wiedz, przed kim stoisz”, a wtedy może uda im się zmienić postępowanie i zachowywać się profesjonalnie.

#### **4. Mięczak i arogancki mądrała**

Ta toksyczna kombinacja zdarza się najczęściej i zarazem jest jedną z najniebezpieczniejszych. Przeważnie młoda kobieta, nieśmiała i bojąca się popełnić błąd, nie umie zawalczyć o siebie, jest niepewna, bezbronna i zależna, wychodzi za mąż

za mężczyznę bystrego, odnoszącego sukcesy, pewnego siebie i przejmującego inicjatywę, który albo ma duży potencjał, albo już ustabilizowaną pozycję finansową. To typowy syndrom Kopciuszka – przystojny książę ratuje skromną panienkę i wprowadza do swego cudownego świata.

Tak się zdarzyło w życiu Betty Bisceglia. Ta piękna młoda kobieta pochodząca z rodziny robotniczej wyszła za mąż za Dana Brodericka z wyższej klasy średniej. Wspierała go, gdy kończył studia medyczne, i urodziła mu dzieci. Gdy postanowił podjąć dalszą naukę na wydziale prawa, pomagała mu, pracując na kilku etatach. Pojechała z nim do San Diego, wychowywała dzieci, dbała o ich piękny dom i towarzyszyła mężowi na przyjęciach, by pomagać mu rozkręcić nowy biznes. Ze wszystkiego dla niego zrezygnowała i była mu całkowicie oddana.

Jej życie legło w gruzach, ponieważ mąż rzucił ją dla dwudziestoparoletniej stewardesy. Odszedł od Betty bez słowa wyjaśnienia. Z milionów dolarów, które pomogła mu zarobić dzięki swym wyrzeczeniom, po rozwodzie dostała mizerną sumę. Dan ożenił się ze swą kochanką, niestety, krótko potem Betty ich zastrzeliła. Teraz przebywa w więzieniu, w którym przypuszczalnie pozostanie do końca życia.

Psychologowie twierdzą, że Betty była skrajnie uzależniona od męża. Rozpaczliwie potrzebowała jego aprobaty, ponieważ nigdy nie ukształtowała własnej tożsamości. Bez niego była jeszcze słabsza. Postanowiła zniszczyć osobę, która była zarazem jedynym powodem jej istnienia. Całkowicie podporządkowała się mężczyźnie, który „wszystko wiedział” i

za nią podejmował decyzje. Gdy uznał, że nie chce już być z Betty, ona powzięła straszne postanowienie, by położyć kres jego życiu, zamiast zacząć odbudowywać własne.

Jeżeli poświęcisz wszystko mężczyźnie, a on potem strząśnie cię, niczym popiół z papierosa, bezwzględnie i bez żadnych oporów, będziesz zagubiona i zdesperowana. Poczujesz, że nie masz żadnych perspektyw, że właściwie pozbawiono cię własnego życia, i zdasz sobie sprawę, że poświęciłaś wszystko na marne. A gdy poczujesz rozpacz i wściekłość i stwierdzisz, że nie masz nic do stracenia, możesz posunąć się do drastycznych, nieobliczalnych kroków. Chroń się przed taką ewentualnością, pielęgnując własną tożsamość i panując nad swym życiem.

## **5. Narcyz i uwodzicielski manipulant**

Gdy ktoś jest całkowicie skoncentrowany na sobie, wierzy, że cały świat kręci się wokół niego. Więc jeśli spotka go najgorszy cios – zdrada uwodzicielskiego manipulanta i kłamcy, skutki mogą być tragiczne. Związek takich osobowości często kończy się zbrodnią w afekcie, będącą następstwem niewierności. Może także do tego dojść, jeżeli jedna ze stron poczuje się zlekceważona, manipulowana albo w jakiś sposób wykorzystana.

Bonita, latynoska piękność, dokładała wszelkich starań, by wszyscy ją zauważali, i ubierała się w skąpe stroje podkreślające jej seksowną figurę. Odkąd była małą dziewczynką, wszyscy – łącznie z jej obecnym bogatym mężem Bernardem, wziętym deweloperem – zaspokajali jej potrzeby, zafascynowani jej niezwykłą urodą.

Bernardo dawał jej wszystko, czego dusza zapragnie, czym karmił jej bujne ego. Bonita myślała tylko o sobie i większość czasu spędzała w restauracjach, spa i centrach handlowych lub obsługiwana przez służbę w domu. Wieczorami towarzyszyła mężowi na spotkaniach towarzyskich i zawsze wyglądała olśniewająco. Pewnej nocy na przyjęciu Bernardo odszedł od stołu, mówiąc, że zaraz wróci. Minęło trochę czasu i Bonita poszła go szukać, bo chciała już jechać do domu. Znalazła go przy basenie, jak uprawiał seks z inną kobietą. Podbiegła do niego, chwyciła ogromną donicę i roztrzaskała mu ją na głowie. Od tamtego czasu Bernardo jest w śpiączce.

Można by przytoczyć mnóstwo przykładów na to, jak zdruzgotane ego narcyza przysłoniło mu zdolność logicznego myślenia i spowodowało niekontrolowany wybuch przemocy na skutek zachowania partnera, które zostało odebrane jako ostateczna zdrada.

## **6. Socjo-psyhopata i przedstawiciele wszystkich typów**

Cofnij się do rozdziału 2. i przeczytaj ponownie [charakterystykę socjo-psyhopaty](#). Zapamiętaj ten opis. Jeżeli poznasz kogoś, kto będzie miał takie cechy, natychmiast zakończ znajomość. Nie wdawaj się w żadne gry z socjo-psyhopatą, nigdy nie wygrasz, a sam udział może cię kosztować życie.

Socjo-psyhopata pozostanie niebezpiecznym typem bez względu na swe bogactwo, władzę czy sławę. Jeśli jednak dysponuje on tym wszystkim, może to zaślepić innych. Ludzie bowiem często nie przyjmują do wiadomości, że ktoś

o takiej pozycji i popularności może należeć do tej nieciekawej kategorii. Jeśli nadal będziesz to wypierać, ryzykujesz swoje zdrowie, dobro emocjonalne i finansowe.

Mimo że socjo-psychopaci potrafią przez pewien czas zwodzić, nie umieją utrzymać zdrowych stosunków w życiu prywatnym ani zawodowym, ponieważ deficyty w ich zachowaniu i osobowości w końcu dają o sobie znać, co często ma tragiczne skutki. Na przykład Scottowi Petersonowi bardzo długo udawało się mydlić oczy wielu ludziom, w tym teściom i żonie. Dziś czeka na wykonanie kary śmierci w więzieniu w San Quentin za zabójstwo ciężarnej żony i nienarodzonego syna.

## Rozdział 13. Jak w sieci rozpoznać toksycznego mężczyznę

### **Analiza pisemnych wypowiedzi**

Internetowe serwisy randkowe, portale społecznościowe i tematyczne stały się częścią naszego codziennego życia, dlatego też powinnaś wiedzieć, z kim się komunikujesz w cyberprzestrzeni. Trzeba umieć odróżnić, kto pisze prawdę, a kto nie, komu możesz, a komu nie powinnaś ufać. Podobnie jak wiele możesz wyczytać z tonu głosu lub sposobu mówienia oraz mowy ciała i wyrazu twarzy mężczyzny, tak też dużo możesz się o nim dowiedzieć poprzez to, co do ciebie pisze.

Jako że Internet zapewnia anonimowość, daje zarazem ludziom możliwość bycia kimś, kim chcieliby być, lecz nie są. Natura sieci przyciąga osoby, które mogą nie być równie szczerze jak ty. Ponieważ nie możesz ich zobaczyć ani usłyszeć, musisz polegać na analizie tego, co napiszą, żeby móc stwierdzić, czy nie kłamią.

Ogólnie rzecz biorąc, używaj zdrowego rozsądku. Jeśli na portalu randkowym natrafiłaś na profil z mnóstwem informacji, które wydają się przesadzone lub niewiarygodne, istnieje spore prawdopodobieństwo, że nie są prawdziwe. Będą równie autentyczne, jak e-mail z Nigerii z wiadomością o zgonie twego dalekiego krewnego, który zapisał ci w spadku milion dolarów, i z prośbą o przesłanie numeru twojego konta bankowego, żeby mogli ci przelać pieniądze. Jeśli coś brzmi zbyt pięknie, żeby było prawdziwe, to rzeczywiście daleko temu do prawdy.

W kontaktach w sieci, na przykład gdy z kimś czatujesz, zwracaj uwagę na spójność informacji. Jeżeli ktoś, z kim mogłabyś się umówić na randkę, raz pisze jedno, a wkrótce potem coś zupełnie innego, z pewnością coś jest nie tak – na przykład gdy na początku waszej wirtualnej znajomości pisze, że nie ma dzieci, a po paru tygodniach informuje cię, że musi zawieźć synka na mecz małej ligi. To sygnał ostrzegawczy. Jeśli wyłapiesz coś takiego, zadawaj pytania albo zwróć mu na to uwagę i bacznie śledź jego odpowiedzi. Czy są otwarte i bezpośrednie, a może wymijające lub przegadane? Jeżeli dopatrzysz się nieścisłości w jego opowieściach, to znaczy, że próbuje coś ukryć.

Także jeżeli wydaje się skryty lub nadmiernie oszczędny w opowiadaniu o sobie, sygnalizuje tym, że coś ukrywa. Jeśli zadajesz mu pytania, a jego odpowiedzi są albo wymijające, albo zdawkowe, to poważne ostrzeżenie, że nie jest z tobą szczery.

## **Znaki ostrzegawcze**

Gdy zauważysz takie werbalne znaki ostrzegawcze, możesz być pewna, że coś jest nie tak. Kogoś, kto nie jest otwarty i bezpośredni, nie warto poznawać. Nieujawnianie informacji o sobie przeważnie oznacza, że ma się coś do ukrycia. Dlatego też nie poświęcaj czasu i wysiłku na odkrywanie prawdy. Dalej znajdziesz inne sygnały świadczące o tym, że osoba, z którą komunikujesz się przez Internet, może być toksyczna.

## **Mnóstwo literówek**

Gdy jego wypowiedzi są usiane błędami, może ciągle się spieszy albo nie umie dłużej skupić na niczym uwagi i nie poświęca czasu na sprawdzenie tego, co napisał. Wyrażenie tego, co chce przekazać, jest dla niego ważniejsze niż zrobienie tego poprawnie. Może to także świadczyć o bez trosce, lenistwie lub impulsywności. Jeżeli cechy te uważasz za toksyczne, pewnie nie będziesz chciała kontynuować wirtualnej znajomości.

Z drugiej strony, nie bądź zbyt pochopna w ocenach. Niektórzy popełniają okropne błędy ortograficzne! Wiele osób ma deficyty, takie jak dysleksja, co sprawia, że piszą z

błędami. Zanim wysnujesz wniosek, że dany mężczyzna jest toksyczny, powinnaś go spytać o te liczne literówki.

### **Nadmierne używanie slangu internetowego i skrótów**

Jeśli jego e-maile pisane są żargonem lub slangiem internetowym (który możesz rozumieć bądź nie), może to oznaczać, że autor należy do innego pokolenia (przypuszczalnie jest od ciebie młodszy). To może być dobre albo złe, w zależności od tego, czego oczekujesz. Może to nie być kłopot, jeśli ty też należysz do osób posługujących się takim językiem.

Gorzej, jeżeli nie rozumiesz tego żargonu, bo oznacza to, że nie nadajecie na tych samych falach. Możliwe, że ktoś używa licznych skrótów, z którymi wcześniej się nie spotkałaś. Jeśli tak, może to zakłócić waszą komunikację, zwłaszcza że żargon internetowy zmienia się bardzo szybko. Musiałabyś się zapoznać z całym słownikiem najnowszych skrótów i symboli, by nadążyć za piszącym, co możesz uznać za zbyteczny wysiłek.

### **Długie odpowiedzi**

Jeżeli jego wypowiedzi są obszerne, może to oznaczać, że albo ma ci dużo do powiedzenia, albo ma mnóstwo wolnego czasu. Jeśli pisze na zasadzie strumienia świadomości, możesz się dzięki temu wiele dowiedzieć. Może w ten sposób ujawnić swój stan umysłu, oczekiwania związane z tobą, a nawet mimowolnie zdradzić swe sekrety.



## **Mało słów**

W odwrotnej sytuacji, gdy mężczyzna udziela bardzo krótkich odpowiedzi, może nie mieć nic do powiedzenia. Możliwe także, że robi kilka rzeczy naraz: pisze do ciebie e-maila, z kimś innym czatuje, a przy tym ogląda coś na YouTube lub w telewizji. To może wskazywać nie tylko na niezdolność skupienia uwagi, lecz także na nikłe zainteresowanie tobą.

## **Błędy gramatyczne**

Co innego, jeśli szwankuje ortografia, a co innego, jeśli ktoś robi błędy gramatyczne. Dowiedz się dlaczego. Może to oznaczać, że jest niewykształcony lub że nie posługuje się swobodnie językiem, ponieważ nie jest to jego język ojczysty. Może to także o niczym szczególnym nie świadczyć – po prostu pisze tak, jakby mówił, nie poświęcając większej uwagi poprawności gramatycznej.

## **Brak zahamowań**

Jeżeli pisze o bardzo osobistych i intymnych sprawach, może mieć problemy z wyznaczaniem granic i oceną sytuacji. Nie jest zbyt wybredny. Mogłabyś z powodzeniem być kimś innym, a nawet jego dziennikiem lub pamiętnikiem. Bardzo często ludzie w sieci piszą o sobie zbyt wiele. Nierzadko zapisują strumień świadomości. Ze względu na to, że przebywają we własnej przestrzeni, w której czują się pewnie, pozwalają sobie na wyrzucenie z siebie wszystkiego, co im przychodzi do głowy, bez zastanowienia.

Jeśli mężczyzna tak robi, zwracaj baczna uwagę na to, co pisze, bo może ci to dostarczyć cennych informacji o tym, kim naprawdę jest.

## **Wyławianie wskazówek o toksyczności z profilu internetowego**

Gdy przeglądasz profile na internetowych portalach randkowych i społecznościowych, szczególną uwagę zwróć na nick – nazwę użytkownika, którą mężczyzna sam wymyślił, zdjęcia – mogą dostarczyć informacji o tym, kim jest, i przedstawione wiadomości.

Jeśli zapamiętasz ważne wskazówki, którymi podzielę się z tobą w tym rozdziale, będziesz wiedziała, czy nacisnąć klawisz *Delete* i zerwać kontakty, czy przejść na kolejny poziom.

### **Nicki**

Nick, czyli pseudonim, który mężczyzna wybiera sobie, by opisać, jak sam siebie widzi lub jak chciałby być postrzegany, mówi o nim bardzo dużo. To nazwa użytkownika, którą posługuje się na danym portalu. Możesz z niej wyczytać, co ma dla niego znaczenie. Nazwa ta może odzwierciedlać jego pasje („filmowiec”), zainteresowania („podróżnik”), hobby („hokejokej”), seksualność („zwis”), to, czego szuka („spokojneżycie”), co ceni („zdroweżycie”) i – co dla ciebie najważniejsze – co sam o sobie myśli („szczęśliwygrześ” lub „głupek1”). Jeżeli natrafisz na coś w stylu diabelskiezlo666

lub lucyferciezje, nie odpowiadaj, chyba że masz podobne poglądy.

Mężczyzna może także wybrać nick z seksualnym podtekstem świadczącym o tym, jakimi fetyszami jest zainteresowany. W tym wypadku także nie odpowiadaj, chyba że kręcą cię podobne rzeczy. Zwróć również uwagę na nicki, które są erotyczną zabawą słowną, na przykład „panklaps”, „przyjazny-dla-myszek” czy „amatorcipek8”, bo to świadczy o tym, że tacy mężczyźni szukają seksu. Ludzie używający seksualnych nicków na nieerotycznych portalach wykazują się kiepskimi manierami i takimż wyczuciem. Te cechy zaś często ujawniają się w innych życiowych sytuacjach. To ważne ostrzeżenie, jeśli chodzi o potencjalną toksyczność.

Na stronach randkowych roi się od numerów 007 i wszelkich odniesień do Jamesa Bonda. Odzwierciedlają one, jakie życie chciałby wieść mężczyzna lub jak chciałby się postrzegać – jako nieodpartego kobieciarza. Jeśli nie takiego faceta szukasz, daruj sobie wszystkich niespełnionych Bondów.

Jeśli zastanowi cię, czym kierował się mężczyzna przy wyborze nicka, nie wahaj się zapytać. Gdy odpowiedź nie przypadnie ci do gustu, nie musisz więcej do niego pisać.

## **Zdjęcia**

Analizując zdjęcie mężczyzny, możesz się o nim samym ogromnie dużo dowiedzieć: co ma dla niego znaczenie (gdy jest na zdjęciu z dziećmi, z łódką, deskorolką), czy ma wysokie czy niskie poczucie własnej wartości (sztywna postawa, jakby połknął kij, przeważnie oznacza, że jest spięty i nieelastyczny, a opuszczone ramiona i zgarbione plecy

najczęściej wskazują na brak poczucia własnej wartości), czy jest zadbany i schludny (lub odwrotnie – jeśli ma tłuste włosy i jest na obskurnym tle). Gdy będziesz się przyglądać zdjęciom, zadaj sobie następujące pytania:

- **Czy jest estetyczny i ma dobry gust?** Uważnie przyjrzyj się jego ubraniu. Czy ma dobry gust, czy ubiera się zbyt swobodnie jak dla siebie? Czy nic nie wie o stylu i doprowadzałby cię do szału kompletnym brakiem wyczucia, jak należy się ubierać? Czy na koszuli widać ślady potu? Jeśli tak, zastanów się, dlaczego, robiąc pierwsze wrażenie, nie przedstawia się w najlepszym świetle.
- **Czy zdjęcie jest bardzo stare?** Szukaj wskazówek – fryzury, ubioru lub tła – które by o tym świadczyły.
- **Czy na zdjęciach są jego dzieci?** Gdy mężczyzna zamieszcza zdjęcia z dziećmi, to jakby mówił, że one są dla niego najważniejsze i że są częścią jego życia, jeśli zechcesz się z nim związać. Jeżeli ma mnóstwo takich zdjęć, przeważnie jest to znak, że w jego życiu nie ma miejsca dla ciebie. Byłabyś intruzem, gdyż wszystko wydaje się już kompletne: tylko on i dzieci. Liczne zdjęcia pociech dają także do zrozumienia, że będzie lepiej, jeśli je polubisz i nawiązesz z nimi dobry kontakt, w przeciwnym razie odpadasz. Zamieszczanie zdjęć z dziećmi na portalu randkowym świadczy także o nie najlepszej ocenie sytuacji. Poza tym, że narusza to prywatność dzieci, to nie one, tylko ich ojciec ma się z tobą umówić. Dlatego nie ma powodu, by buzia dziesięciolatka lub trzynastolatki widniała na stronie dla singli.

- **Czy jego psy są na każdym zdjęciu?** To samo odnosi się do sytuacji, gdy mężczyzna zamieści mnóstwo zdjęć z psami. Jedno by wystarczyło. Jeśli jest ich dużo, mężczyzna pewnie będzie poświęcał więcej uwagi psu niż tobie. Jeżeli jego czworonożny przyjaciel na ciebie zawarczy, możesz zapomnieć o związku.
- **Czy na jakimś zdjęciu trzyma noworodka?** Niektórzy mężczyźni zamieszczają zdjęcia, na których trzymają niemowlę lub małe dziecko. Jeśli dziecko jest maleńkie i jeśli to on jest ojcem, pomyśl, jaki mężczyzna opuszcza kobietę, która niedawno urodziła. Jednak w większości przypadków, gdy natrafisz na zdjęcie mężczyzny z bardzo małym dzieckiem, maleństwo przeważnie jest pociechą znajomych lub krewnych. W ten sposób mężczyzna stara się przemówić do kobiet, które lubią lub chciałyby mieć dzieci. Doskonale zdaje sobie sprawę, że kobiety w wieku rozrodczym często szukają mężczyzny, który mógłby być ojcem ich dzieci. Zatem to jego sposób na zwabienie większej liczby kobiet – daje do zrozumienia, że mógłby zostać „tatusiem”.
- **Czy w ogóle nie ma zdjęć?** Jeśli mężczyzna nie zamieścił żadnego zdjęcia, zapomnij o nim. Może coś ukrywać. Gra nie fair, bo zwykle zasada jest taka, że każdy zamieszcza zdjęcie. Jeżeli jest osobą znaną (na przykład lokalnym politykiem lub cenionym biznesmenem) i nie chce publikować swego zdjęcia w sieci, to powinien znaleźć inny sposób umawiania się na randki.
- **Czy wydaje się, że coś ukrywa?** Nawet jeśli zdjęcie zostało zrobione w słoneczny dzień lub przedstawia go na plaży, to

jeżeli mężczyzna ma na nosie ciemne okulary, może chcieć coś ukryć – na przykład swoją tożsamość. Cel zamieszczania podobizn jest taki, by potencjalny partner mógł dokładnie zobaczyć, jak wyglądasz i pośrednio także kim jesteś. Jeśli mężczyzna występuje w przebraniu, także powinno cię to zaniepokoić. Jeżeli jest w ciemnych okularach lub na zdjęciu widać tylko część jego twarzy, może nie chcieć się ujawnić, bo jest żonaty lub związany z kimś innym. Jeśli wyraźnie ktoś został wycięty ze zdjęcia, brakującą osobą mógł być kolega, krewny lub współpracownik. Ale mogła to być także żona lub dziewczyna.

- **Czy zamieścił dziesiątki zdjęć?** Jeżeli mężczyzna zamieszcza więcej niż dziesięć zdjęć, może być narcyzem. Im więcej zdjęć, tym bardziej narcystyczny może się okazać.
- **Czy wydaje się, że stara się być kimś innym?** Louis był nudnym biznesmenem, ale chciał, by kobiety myślały, że jest nieustraszonym kierowcą rajdowym. Dlatego zamieszczał zdjęcia siebie w stroju rajdowca, stojącego obok ferrari. Fotografie pokazywały to, kim chce być, a nie kim faktycznie jest. Gdy kobiety pytały, czy mogą zobaczyć jego bolid, lub zadawały mu konkretne pytania na temat jego auta, kto go sponsoruje, czego się boi na torze, gdzie się ścigał albo czy miał wypadek podczas wyścigu, szybko się przekonywały, że mają do czynienia z oszustwem. Przeważnie przerywały randkę i nie odbierały jego późniejszych telefonów. Wychodziły z założenia, że skoro udawał, że jest kierowcą wyścigowym, to nie można być pewnym, w jakiej jeszcze dziedzinie będzie kłamać.

- **Czy na zdjęciach są kobiety?** Nie ma nic bardziej irytującego niż to, gdy facet zamieszcza zdjęcie, na którym stoi obok pięknej kobiety. W końcu korzysta z serwisu randkowego, by kogoś poznać, a żadna kobieta nie chce widzieć innej pani u boku mężczyzny, którego uznała za atrakcyjnego. Mężczyzna podświadomie umieścił takie zdjęcie jako wyznacznik dla ciebie, jakby mówił: „Jeśli nie jesteś tak ładna, to daruj sobie”. Krótko mówiąc, świadczy to o jego niedelikatności i braku umiejętności właściwej oceny sytuacji.
- **Czy jest półnagi?** Gdy mężczyzna ma na sobie tylko ręcznik lub jest bez koszuli, próbuje podkreślić swą seksualność i dać znać, że to jeden z głównych powodów, dla których znalazł się na tym portalu.
- **Czy jest zbyt „dowcipny”?** Zwracaj uwagę na szalone zdjęcia, na których mężczyzna wpycha sobie do ust całą pomarańczę lub pięść albo ma na sobie biustonosz ze skorup orzecha kokosowego. Jeśli cię to śmieszy i masz takie poczucie humoru, spróbuj. Jeśli nie, kliknij: Następny.
- **Czy cię przeraża?** Jeśli spojrzysz na zdjęcie i przejdzie cię niemiły dreszcz, nawet nie myśl o tym, by się skontaktować z tym mężczyzną. Jeśli ma dziwne spojrzenie, złowrogi uśmiech lub wyraz jego twarzy przypomina maskę i budzi w tobie podejrzenia, zaufaj instynktowi. Jednakże pamiętaj, że nie wszyscy seryjni mordercy wyglądają na psychopatów. W końcu Ted Bundy był przystojny jak hollywoodzki gwiazdor. Ale jeśli w fotografii coś ci nie pasuje, to przemawia twój układ limbiczny. Posłuchaj go i opuść profil tego mężczyzny.

## **Toksyczne słowo pisane**

Jeśli profil jest pełen niejasności i niedomówień, mężczyzna pewnie ma coś do ukrycia, na przykład że jest żonaty. To, czego nie pisze, jest tak samo wymowne jak to, co ujawnia. Jeśli zostawia dużo niewypełnionych rubryk, szczególnie w części poświęconej pracy, może ukrywać, że jest bezrobotny lub bez grosza przy duszy. Jeśli nie wypełnił pól związanych z zainteresowaniami, może być zbyt leniwy lub nie życzy sobie bliższych kontaktów.

Ponieważ mężczyźni są większymi wzrokowcami niż kobiety i często skupiają się na wyglądzie, kobiety muszą uważnie czytać tę część ich profilu, w której opisują, jaki rodzaj kobiecej figury im się podoba. Jeśli mężczyzna napisze, że lubi szczupłe i wysportowane kobiety, a ty masz krągłe kształty i kilka zbędnych kilogramów, zapomnij o nim. Nigdy nie uda ci się zmienić jego upodobań, ponieważ – jak była o tym mowa w rozdziale 5. – ma to już wdrukowane i wie, czego chce. Jeśli mimo to postanowisz się z nim spotkać, z pewnością nie będzie na twój widok zachwycony. Lepiej uważnie przeczytać tę część profilu, by żadne z was nie traciło czasu ani nie sprawiało przykrości temu drugiemu.

To samo dotyczy części poświęconej dzieciom. Jeśli on chce mieć potomstwo, a ty nie (lub odwrotnie), przyjmij to do wiadomości. Nie myśl, że przekonasz go do swego punktu widzenia. Sprawy mogą potoczyć się źle, gdy zaczniesz spotykać się z kimś, kto ma inne życiowe cele niż ty.

**Znaki ostrzegające przed toksycznymi mężczyznami w sieci**



Jeśli z uwagą będziesz śledzić, co mężczyzna pisze na swoim profilu lub w e-mailach do ciebie, a szczególnie na portalach randkowych i społecznościowych, dowiesz się o nim wielu rzeczy. Będziesz mogła stwierdzić, czy jest arogancki, snobistyczny, sarkastyczny, nieczuły, powierzchowny, leniwy czy niecierpliwy, a także czy jest chory fizycznie lub psychicznie. Wiele informacji możesz zdobyć, czytając między wierszami. Słowo pisane jest równie ważne, jak mowa i komunikacja niewerbalna. Zaprezentuję tu fragmenty autentycznych profili i listów, abyś mogła uniknąć toksycznych mężczyzn w cyberprzestrzeni.

### **Jest skąpy albo ma problemy finansowe**

Jeżeli mężczyzna stale nawiązuje do kwestii finansowych lub oszczędności, coś jest nie tak. Albo nie ma środków do życia, albo myśli, jak by z ciebie wycisnąć trochę pieniędzy. Oto dwa fragmenty z profilu, w którym mężczyzna porusza kwestię oszczędności o wiele za często, co świadczy o tym, że z pewnością ma problemy finansowe.

- „W sobotnie poranki chodzę na zakupy spożywcze i płacę 30 dolarów zamiast 100, bo wykorzystuję kupony zniżkowe z gazet. Jestem sprytny i oszczędny”.
- „Wolę umawiać się na kawę albo na śniadanie, na coś lekkiego. I nie zrozum mnie źle: wcale nie jestem skąpy”.

Pamiętaj, by przeczytać cały profil i przekonać się, jak często mężczyzna wspomina o danej kwestii, co będzie oznaczało, czy jest to dla niego ważna sprawa. W dzisiejszych czasach większość z nas musi liczyć się z pieniędzmi i

znajdować nowe sposoby na oszczędzanie. Ale jeśli mężczyzna stale nawiązuje do finansów, być może mają one poważny wpływ na jego życie, co z kolei mogłoby odbić się na tobie, gdybyś się z nim związała. Ciągłe napomykanie o pieniądzach może świadczyć o tym, że nie może sobie pozwolić, by cię gdzieś zaprosić, zapłacić za ciebie w restauracji, kupować ci prezenty, szczególnie droższe.

### **Jest niegrzecznym chłopcem**

Jeśli w e-mailu lub na portalu randkowym informuje, że jest „niegrzecznym chłopcem”, uwierz mu. Jeśli to zlekceważysz, nie zdziw się, gdy cię zdradzi. Poniżej autentyczny cytat z profilu, w którym użytkownik postawił kobiecie wyzwanie, jakiemu nigdy nie sprosta – nigdy go nie „poskromi”.

- „Jestem niegrzecznym chłopcem... naprawdę niegrzecznym. Ale dla kobiety, która będzie umiała mnie poskromić, mogę nie być taki zły”.

### **Nie chce zobowiązań**

Jeżeli mężczyzna pisze, że nie chce „pochopnie się żenić”, to znaczy, że szuka romansu i sposobu na miłe spędzenie czasu, a nie związku, który mógłby prowadzić do trwałych zobowiązań. Oto cytat, w którym autor daje znać, że nie chce zostać wmanewrowany w małżeństwo. Jeśli więc sądzisz, że dla ciebie zmieni zdanie, lepiej poszukaj kogoś innego.

- „Chciałbym z kimś być, ale nie chcę pochopnie się żenić ani nic z tych rzeczy. Nie chcę się spieszyć, wolę spokojnie obserwować, jak się sprawy potoczą. Nie jestem nachalny i

nie próbuję nikomu narzucać swojej woli. Albo mnie polubisz, albo nie, nie mam zamiaru tego zmieniać”.

Nawet jeśli mężczyzna nie pisze wprost, że jest przeciwnikiem małżeństwa, o to właśnie mu chodzi. To, co wydaje się naturalną ostrożnością, gdy pisze, że „nie chce się spieszyć, woli spokojnie obserwować, jak się sprawy potoczą”, w rzeczywistości świadczy o braku gotowości do podjęcia poważnego zobowiązania i może oznaczać, że prawdopodobnie nigdy nie zechce trwałego związku. Jego wypowiedź może także wskazywać na lęk przed bliskością. Jeszcze nie poznał kobiety, a już wytycza granice potencjalnego związku. To nie jest informacja, którą się podaje w profilu, raczej mówi się to kobiecie, gdy się już ją pozna i zacznie z nią spotykać. Ostrzegałam już przed mężczyznami chcącymi zbyt prędko się żenić, ostrzeżenie odnosi się też do tych, którzy stwarzają bariery i wyznaczają granice, zanim zdążą cię poznać. Świadczy to o tym, że może są zainteresowani spotykaniem się z tobą, ale... nie tylko z tobą. To także sygnał, że ślub jest wykluczony.

Powinnaś oczywiście wziąć pod uwagę wiek autora profilu – dwudziestolatkowi może chodzić jedynie o randkowanie, a nie o małżeństwo, ale to naturalne na tym etapie życia.

## **Jest maniakiem kontroli**

Tego typu mężczyzna w e-mailach przypuszcza słowne ataki, bo już skrupulatnie określił, jak masz się zachowywać i wyglądać. Jest pełen złości i upokarzanie sprawia mu przyjemność. Jest przewrażliwiony i odczuwa urazę do kobiet,

począwszy od tej, która jako pierwsza go porzuciła. Przeważnie albo wszystko musi się toczyć po jego myśli, albo nic z tego nie wyjdzie. Od początku chce przejąć kontrolę i dominować. Dlatego nierzadko cię poniża, aby sam mógł się poczuć ważniejszy. Oto fragment profilu, który wskazuje właśnie na takiego mężczyznę.

- „Mam osobowość typu A i lubię wszystko mieć pod kontrolą. Jestem prawdziwym facetem, a ktoś taki musi przejmować kontrolę i nie być mięczakiem”.

Poniżej znajdziesz cytaty z e-maila napisanego przez tego mężczyznę do kobiety, której profil wzbudził jego zainteresowanie. Zauważ, że od razu jest wrogi i stara się ją upokorzyć, aby przejąć kontrolę i zepchnąć ją na pozycję obronne.

- „Zobaczyłem twoje zdjęcie i pomyślałem sobie, że jesteś piękna, ale... ta sukienka do ciebie nie pasuje. Wyglądasz w niej jak surowa nauczycielka. Nie wydajesz się w niej tak seksowna, jak myślę, że w rzeczywistości jesteś”.

Zauważ, jak posługuje się warunkowaniem instrumentalnym, by przyciągnąć jej uwagę. Z jednej strony daje jej komplement, a z drugiej go odbiera, rzuca kolejny i znowu wycofuje. Związek z takim maniakiem kontroli mógłby być niczym przejażdżka kolejką górską.

Taki mężczyzna może także próbować zdobyć nad tobą przewagę, arogancko wytykając ci błędy gramatyczne lub ortograficzne, jak w tym przypadku: „Wspomniałaś, że czytasz książki *pisane przez osoby, ktUre cenisz*. Nie możesz się powstrzymać przed tym U?”.

## **Interesuje go tylko seks**

Istnieją tysiące portali o charakterze erotycznym, jeśli więc mężczyzna przemyca seksualne przekazy na swym ogólnym profilu randkowym albo prowadząc z tobą korespondencję, powinno to stanowić dla ciebie sygnał ostrzegawczy – należy skorzystać z portalu tematycznego, jeśli ma się tego typu zainteresowania. Flirt z podtekstem erotycznym co prawda jest przyjemny, ale taki mężczyzna ma na celu jedno: zaciągnąć cię do łóżka.

Wszystko doprawia seksualnym pieprzykiem. Jeśli stara się wprowadzić cię w „odpowiedni” nastrój, jeszcze zanim cię poznał, wiedz, że nie jesteś jedyną, z którą prowadzi tę grę. Dla niego liczy się to, ile osób mu odpowie. Gdy tylko ktoś odpisze, już wygrał.

Często się zdarza, że gdy rozmawia z kobietą przez telefon, prowokuje ją seksualnie. Może na przykład spytać uwodzicielskim tonem, co masz na sobie, albo powie ci, że pieścił się, patrząc na twoje zdjęcie, i że bardzo go podniecaasz. On nawet nic o tobie nie wie i wcale nie chce wiedzieć. Dla tego typu toksycznego cyberfaceta wirtualny seks albo seks przez telefon to numer jeden na liście. Chce sprawdzić, czy potrafi cię uwieść i skłonić do seksu. Zatem jeśli na zbyt wczesnym etapie usłyszysz intymne wyznania, odłóż słuchawkę albo powiedz rozmówcy, że pomylił portale. To z jego strony brak szacunku i powinnaś dać mu to odczuć, chyba że masz podobne nastawienie.

## **Jest typem narcyza**

Tacy mężczyźni znają tylko słowa *ja, mnie i moje*. Dla nich jedyną wartością, jaką sobą przedstawiasz, jest to, że odbierasz informacje, które są *całkowicie* poświęcone im. Rzadko zadają ci jakieś pytanie, chyba że dotyczy ich samych. Gdy zobaczysz dużo „ja” na jego profilu albo w e-mailach, bądź na to wyczulona. Jeżeli mężczyzna poświęca ci mało uwagi albo nie zadaje pytań na twój temat, prawdopodobnie korespondujesz z kimś, kto kocha siebie o wiele bardziej, niż jest w stanie pokochać kogokolwiek innego, czyli z narcyzem.

## **Obwinia cię**

Są także mężczyźni, którzy starają się sprawić, byś poczuła się winna, że nie odpisałaś albo zrobiłaś to nie dość szybko. Jeżeli nawet nie znając cię, czują się obrażeni, pomyśl, co może się dziać, gdy już nawiążecie bliższy kontakt. Oto tekst napisany przez mężczyznę, który starał się wzbudzić w kobiecie poczucie winy z tego powodu, że odpowiedziała mu z opóźnieniem.

- „Dzięki, że przesłałaś mi mrugnięcie, chyba... Ja posłałem ci mrugnięcie i maila prawie dwa tygodnie temu... Więc dzięki, że W KOŃCU odpisałaś... Na pewno byłaś baaardzo zajęta, skoro odpowiedziałaś dopiero teraz!”

Niestety, bardzo dużo kobiet daje się na to nabrać – poczucie winy skłania je do kontynuowania korespondencji, a nawet stworzenia związku. Odpisują, ponieważ „nie chcą zranić jego uczuć”, przejmują się, co on sobie o nich pomyśli, albo chcą być lubiane przez wszystkich. To jednak poważny sygnał

ostrzegawczy. Gdy facet cię strofuje, zanim cię pozna, to co będzie robił, gdy faktycznie zaczniecie się spotykać? Gdy tylko zauważysz, że ktoś próbuje cię wpędzać w poczucie winy, opuść jego profil.

## **Zgrywa ofiarę**

Taki toksyczny mężczyzna rzuca samokrytyczne uwagi, ujawniając swą bezbronność i niską samoocenę, byś się nad nim ulitowała i go „ocaliła”, wybierając właśnie jego. Poniższy fragment pochodzi z profilu cyberofiary.

- „To mało prawdopodobne, że na tym portalu znajdzie się kobieta, która zechce poznać naprawdę miłego faceta, ale ja tu jestem, choć nie sądzę, by ktoś dał mi szansę. Jestem lojalny, kochający i polubiłabyś mnie, gdybyś mnie poznała, ale pewnie jest zbyt dużo innych facetów, żebyś zechciała wybrać właśnie mnie. Następny ruch należy do CIEBIE... :)”

Ależ to zniechęcające! Trąci desperacją i przegraną.

## **Przyprawia o gęsią skórę**

Podobnie jak niekiedy same zdjęcia wzbudzają w tobie poczucie, że coś nie gra, możesz natrafić także na profile lub otrzymać e-maile, w których coś będzie ci przeszkadzać. Zwróć uwagę na reakcję swego ciała, które da ci znać, że coś jest nie w porządku. Choć z początku mężczyzna może się wydawać uroczy, to jeżeli ma zaburzenia psychiczne, w końcu ujawni skłonności do agresji lub przerażające upodobania.

Gdy mężczyzna opisze w e-mailu swoje fetysze albo wspomni o nekrofilii, zgłoś to do portalu randkowego, z którego korzystasz. Następnie skasuj kontakt lub zablokuj mu dostęp. Jeżeli podałaś komuś takiemu swoje inne adresy internetowe lub numer telefonu i on nadal kontaktuje się z tobą, mimo że mu zabroniłaś, zadzwoń na policję. Jeżeli ci grozi, skontaktuj się z policyjnym wydziałem zwalczania stalkingu lub cyberprzestępczości.

## **Strzeż się!**

Chociaż wielu mężczyzn z zaburzeniami zastawia wirtualne sidła, w sieci można także poznać miłego faceta. Musisz być jednak bardzo ostrożna i wykazać się większą czujnością niż w kontaktach osobistych, ponieważ o wiele łatwiej jest kłamać przez Internet. Ludzie czują, że mogą być, kimkolwiek zechcą, a nikt nigdy nie dowie się prawdy. Dlatego właśnie koniecznie musisz z wytężoną uwagą wypatrywać oznak toksycznych zachowań omówionych w niniejszym rozdziale.

<sup>2</sup> W angielskim słowa *locusts* (szarańcza) i *lotus* (lotos) brzmią podobnie.



## **CZĘŚĆ IV. JAK SOBIE RADZIĆ Z TOKSYCZNYM MĘŻCZYZNĄ**

### Rozdział 14. Skuteczne techniki postępowania z określonymi typami toksycznych mężczyzn

#### **Metoda, która nigdy nie skutkuje: próby zmieniania mężczyzny!**

Toksyczni mężczyźni chodzili po tym świecie od zarania dziejów i będą do końca świata. Tak samo jak nie da się pozbyć pasków tygrysa, tak nigdy nie uda ci się zmienić toksycznego mężczyzny.

Wiele kobiet popełnia fatalny błąd, ignorując negatywne cechy swych partnerów, mimo że zdają sobie z nich sprawę. Świadomie bądź nieświadomie traktują one mężczyznę jak ambitny projekt, starając się go ukształtować na nowo. Myślą, że wyplenią w nim wybuchowość, skąpstwo, arogancję, skłonność do zdrady czy kłamstwa, uzależnienie od narkotyków lub alkoholu i że wszystko będzie dobrze. Jeżeli kiedyś próbowałaś naprawiać toksycznego mężczyznę, to nie jesteś jedyna. Miliony kobiet myślą dokładnie tak samo!

W rzeczywistości nie możesz jednak zrobić nic, by go zmienić! Możliwe, że zaobserwujesz małą, a niekiedy nawet poważną zmianę w jego zachowaniu, będzie to jednak krótkotrwałe. Ten stan się nie utrzyma. Jeśli chodzi o ludzi, nie ma czegoś takiego jak „niewielki remont”. Dom łatwo

odmalować i dokonać kosmetycznych zmian, by poprawić jego wygląd. Fundamenty i rury będą jednak wymagały skomplikowanych napraw przeprowadzanych przez fachowca, by odnowa była całkowita i dom nadawał się do użytku. Podobnie możesz zmienić sposób ubierania się mężczyzny, fryzurę, możesz zaciągnąć go na kurs tańca albo namówić, by zmodyfikował niektóre zachowania, ale to potrwa tylko chwilę. By zmiana była trwała, potrzebujesz pomocy specjalisty. Przemiana ugruntuje się tylko wtedy, kiedy mężczyzna sam będzie chciał się zmienić. W przeciwnym wypadku tracisz cenny czas.

Z mojego wieloletniego doświadczenia terapeutki wynika, że jeżeli ma nastąpić prawdziwa zmiana, to mężczyzna musi wyjść z inicjatywą, nikt inny nie może tego na nim wymusić. On powinien chcieć się zmienić dla samego siebie, a nie dlatego, że ktoś go do tego nakłania. Musi zdać sobie sprawę, że jego zachowanie rani i jego, i tych, których kocha. Gdy w końcu pojmie, że jego postępowanie nie przynosi zamierzonych rezultatów – i nigdy tak nie będzie – właśnie wtedy następuje dogodny moment i szansa na zmianę. To musi wyjść bezpośrednio od niego, nie może wynikać z tego, że ty chcesz, by się zmienił, albo stawiasz mu ultimatum. Zawsze będę to podkreślać: nie możesz nic zrobić, by mu pomóc, **chyba że on sam zechce się zmienić**. Bodźcem muszą być jego osobiste spostrzeżenia, pragnienia lub frustracje.

**Nawet jeśli udało ci się w życiu dokonać poważnej zmiany, nie próbuj wpływać na toksycznego mężczyznę**

Zapewne wiele kobiet, które czytają te słowa, uważa się za opiekuńcze, kochające, niezwykle, pewne siebie, silne, odważne, może niektórym udało się działać cuda w życiu zawodowym lub prywatnym i pozytywnie wpłynąć na innych, na przykład na dzieci. Ty też myślisz więc sobie: „Tyle rzeczy w życiu odmieniłam już na korzyść – sprawy finansowe, pracę, nawet masę ciała – zatem na pewno uda mi się zmienić tego mężczyznę”.

Jeżeli pracujesz w jednym z opiekuńczych zawodów, w pracy niesiesz pomoc innym – jesteś psycholożką, pielęgniarką, lekarką, nauczycielką albo świadczysz usługi – jest bardziej prawdopodobne, że przyjmiesz taką postawę. Jeśli zaś jesteś matką, praktycznie całe twoje życie polega na pomaganiu, opiekowaniu się i wprowadzaniu pozytywnych zmian. Więc jakież to problem zrobić to samo dla swojego mężczyzny?

To niemożliwe. Nie możesz przenieść strategii z życia zawodowego do sfery prywatnej, w stosunku do partnera.

## **Skuteczne techniki, które możesz zastosować w postępowaniu z określonymi typami toksycznych mężczyzn**

Bez względu na to, czy toksyczny mężczyzna to twój partner, mąż, ojciec, brat, sąsiad, szef, pracownik czy kolega z pracy, przypuszczalnie z wielu powodów nie da się go łatwo wyeliminować z twojego życia – od przyczyn finansowych począwszy, a skończywszy na tym, jak zostałeś wychowana. Jako że wiele kobiet utknęło w relacji z toksycznym

mężczyzną, opracowałam dziesięć wypróbowanych i skutecznych technik, które pomagają milionom osób na całym świecie radzić sobie w dysfunkcyjnych związkach. Będą one przydatne w codziennym życiu. Oto one:

1. Technika wydmuchiwania napięcia.
2. Pogłębiona technika wydmuchiwania napięcia.
3. Technika zmiany myśli.
4. Technika wykorzystująca poczucie humoru.
5. Technika lustra.
6. Technika bezpośredniej konfrontacji i spokojnego zadawania pytań.
7. Technika „Bądź kochająca i miła”.
8. Technika „Zrób mu piekło i wrzeszcz”.
9. Technika fantazjowania.
10. Technika wyciągania wtyczki.

Dalej dowiesz się więcej o poszczególnych metodach oraz o tym, na jakie typy mężczyzn oddziałują.

## **1. Technika wydmuchiwania napięcia**

### **Jak to działa?**

Pozwala fizycznie zapanować nad emocjami i służy rozładowaniu napięcia przez dotlenienie organizmu.

1. Wciągaj powietrze przez usta przez dwie sekundy.
2. Wstrzymując oddech przez trzy sekundy, pomyśl o mężczyźnie i o tym, co ci zrobił bądź powiedział.

3. Nie przestawaj o nim myśleć, podczas gdy usuwasz go ze swego umysłu i całego organizmu, w miarę jak łagodnie, stopniowo, powoli wydychasz powietrze. Gdy już to zrobisz, wstrzymaj oddech na dwie sekundy.

Powtórz to trzykrotnie lub tyle razy, ile potrzebujesz, by oczyścić psychikę z wpływu toksycznego mężczyzny. Potem wróć do normalnego oddychania. Jeśli kręci ci się w głowie po tak intensywnym dotlenieniu, usiądź i oddychaj powoli, łagodnie, równomiernie i rytmicznie, spokojnie wciągając powietrze, a potem je wydychając.

### **Dlaczego to się sprawdza?**

Ta technika pozwala szybko i łatwo rozładować złość i napięcie. Fizyczna, a zarazem symboliczna czynność wydychania negatywnych wpływów ma działanie terapeutyczne. Pamiętaj, żebyś biorąc oddech, nie wprowadzała symbolicznie toksycznego mężczyzny z powrotem do swoich myśli. Zamiast tego wdychaj miłość do samej siebie i poczucie pewności. Na przykład, robiąc wdech, myśl o swych zaletach i osiągnięciach, abyś „wciągała” dobre myśli. Gdy wypuszczasz powietrze, przestaw się na myślenie o mężczyźnie i złych rzeczach, które ci zrobił. Myśląc o nim na wydechu, symbolicznie „usuwasz go ze swego życia”.

### **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

Technika wydmuchiwania napięcia sprawdza się przy *wszystkich* typach toksycznych mężczyzn. To podstawowy i najłatwiejszy sposób, który przyniesie ci ulgę, więc uciekaj się

do niego regularnie, by rozładować napięcie związane z toksycznym mężczyzną. To także stosunkowo dyskretna metoda, którą można stosować w dowolnym miejscu, zarówno w domu, jak i poza nim. Możesz tak oddychać w samochodzie, w windzie, w sklepie, w biurze, a nawet na spotkaniu służbowym. Nikt nie będzie wiedział, co robisz, a ty od razu poczujesz się lepiej.

## **2. Pogłębiona technika wydmuchiwania napięcia**

### **Jak to działa?**

Ta metoda się przydaje, gdy jesteś sama, a myśli o toksycznym mężczyźnie nie dają ci spokoju i nie działa łagodniejsza odmiana tej techniki. Ten wariant pomoże ci się uwolnić od zwiększonego napięcia, złości i lęku, których doświadczasz.

**Uwaga!** Jeśli w przeszłości miałaś problemy zdrowotne, na przykład związane z układem oddechowym, krążenia, z sercem bądź cierpisz na choroby neurologiczne, a także jeżeli zdarzało ci się mdleć lub miewałaś zawroty głowy, **NIE WYKONUJ** tego ćwiczenia.

1. Wciągaj powietrze przez usta przez dwie sekundy, tak jak w technice wydmuchiwania napięcia.
2. Wstrzymując oddech przez trzy sekundy, pomyśl o toksycznym mężczyźnie i o tym, co ci zrobił bądź powiedział, odkąd się znacie.
3. Nie przestawaj myśleć o nim i jego negatywnych zachowaniach, gdy energicznie, z całych sił wydmuchujesz powietrze. W ten sposób będziesz symbolicznie pozbywać

się każdej jego cząstki z psychiki wraz z mocno wypuszczanym strumieniem powietrza. Potem wstrzymaj oddech na dwie sekundy.

Powtórz to trzykrotnie lub tyle razy, ile potrzebujesz, by oczyścić psychikę. Potem oddychaj normalnie. Po tak intensywnym oddychaniu możesz mieć zawroty głowy. W takim przypadku usiądź i powoli, rytmicznie, spokojnie wdychaj i wydychaj powietrze, by odzyskać równowagę. Jeżeli nadal kręci ci się w głowie albo czujesz się słabo, nie stosuj więcej tej techniki.

### **Dlaczego to się sprawdza?**

Ta technika jest skuteczna, ponieważ pozwala w zdrowy i bezpieczny sposób pozbyć się złości i napięcia, które odczuwasz z powodu toksycznego mężczyzny. Zapobiega zatrzymywaniu negatywnych myśli o nim, które kłębią ci się w głowie i sprawiają, że czujesz coraz większą złość.

Ta technika przynosi natychmiastową ulgę, ponieważ większość napięcia zostanie rozładowana wraz z dotlenieniem organizmu. Po zastosowaniu tej metody nie tylko poczujesz się odprężona, lecz także będziesz miała więcej energii, gdyż pozbędziesz się przykrych myśli oraz całego napięcia, które one wywoływały. Pamiętaj jednak, że jeśli poczujesz zawroty głowy, przerwij i nie stosuj tej techniki. Usiądź i odpocznij, dopóki nie odzyskasz równowagi. Zawsze kieruj się tą wskazówką, gdy rozważasz wykonanie tego ćwiczenia.

### **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

Pogłębiona technika wydmuchiwania napięcia sprawdza się w przypadku *wszystkich* typów toksycznych mężczyzn, szczególnie jeśli twoja złość narasta. Daje ci ona możliwość skutecznego, zdrowego i natychmiastowego pozbycia się napięcia, złości i lęku związanych z toksycznym mężczyzną.

### **3. Technika zmiany myśli**

#### **Jak to działa?**

Czasem po prostu nie możesz przestać myśleć o toksycznym mężczyźnie, a jego obraz przenika każdą twą myśl i towarzyszy ci podczas każdej czynności. Często jeśli stanowczo wydasz sobie polecenie, na przykład: „Przestań o nim myśleć” albo „Myśl o czymś innym”, pozwoli ci to na zmianę toku myśli i sprawi, że skupisz je na czymś innym.

Gdy tylko myśl o toksycznym mężczyźnie zaczyna krążyć ci po głowie, natychmiast krzyknij najgłośniejszym głosem, jak tylko sytuacja na to pozwala: „Myśl o czymś innym!”. Potem skoncentruj się na czymś pozytywnym. Pomyśl o kimś, kto jest dla ciebie dobry i cię wspiera. Pomyśl o najlepszych rzeczach, które cię w życiu spotkały. Jeśli masz pustkę w głowie, sporządź listę wszystkiego, za co jesteś wdzięczna. Miej tę listę zawsze przy sobie. Najlepiej zrób kilka kopii i trzymaj po jednej w samochodzie i w każdym pomieszczeniu domu. Miej egzemplarze w pracy i torebce. Chodzi o to, by lista zawsze była pod ręką, żeby odświeżyć ci pamięć, dzięki czemu będziesz mogła skierować myśl na dobre rzeczy, zamiast obsesyjnie skupiać się na negatywnych. Gdy będziesz myśleć



o pozytywnych aspektach swego życia, poświęć chwilę i zmów modlitwę, dziękując za to wszystko.

### **Dlaczego to się sprawdza?**

Technika ta działa, ponieważ pozytywnymi myślami zastępujesz negatywne i ćwiczysz się w tym, by ograniczać, a w końcu wyeliminować myślenie o toksycznym mężczyźnie i krzywdzie, jaką ci wyrządził. Pozwoli ci to na przemianę negatywnego myślenia w postawę pozytywną, a to ułatwia i przyspiesza proces leczenia się z toksycznego mężczyzny. Pozwala ci posuwać się naprzód w życiu i sprawia, że zdajesz sobie sprawę, że ten facet nie jest środkiem twojego wszechświata.

### **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

Ta technika świetnie się sprawdza w stosunku do *wszystkich* typów toksycznych mężczyzn, a w szczególności w przypadkach, kiedy zadano ci ogromny ból emocjonalny, a nawet fizyczny. Bez względu na to, jak źle się sprawy mają, spoglądanie na listę dobrych rzeczy za każdym razem, gdy pojawi się myśl o toksycznym mężczyźnie, uzmysłowi ci, że to wszystko jest nieważne, ponieważ w twoim życiu są sprawy o wiele istotniejsze. Zmiana myśli negatywnej na pozytywną i uczucie wdzięczności są najlepszym antidotum, które pomoże ci się wyleczyć z emocjonalnych cierpień zadanych przez toksycznego mężczyznę.

## **4. Technika wykorzystująca poczucie humoru**

## **Jak to działa?**

Poczucie humoru jest kolejnym sposobem radzenia sobie z toksycznym mężczyzną, który na przykład robi pod twoim adresem niemiłe uwagi. Nie ma przy tym znaczenia, czy ktoś inny uzna za zabawne to, co powiesz, chodzi o to, by ciebie to rozśmieszyło. Tylko to się liczy. Jeśli nie przychodzi ci do głowy nic dowcipnego, sięgnij po książeczkę z kawałami i zapamiętaj kilka żartów, które będziesz mogła zaserwować toksycznemu mężczyźnie, gdy znów ci dogryzie. Możesz powiedzieć na przykład: „Nigdy nie zapomnę twarzy, ale w twoim przypadku chyba zrobię wyjątek” albo „Jeżeli coś cię gryzie, to na pewno się otruje”.

Możesz też potraktować z humorem siebie, oczywiście jeżeli będziesz się z tym dobrze czuła. Czy on będzie mógł ci dopiec, jeśli już sama wetkniesz sobie szpilę? Trudno wściekać się na kogoś, kto z siebie żartuje. Jedna z moich klientek posłużyła się tą techniką przy swym chłopaku śledzącym każdy kęs, który ona wkładała do ust. Gdy spytał: „Masz zamiar zjeść *kolejną* kromkę chleba?”, ona spojrzała na niego, uśmiechnęła się i powiedziała: „Jasne, to tylko zakąska, bo jako danie główne zamówiłam cały bochenek”. Ona chichotała, a on był zaskoczony.

## **Dlaczego to się sprawdza?**

W gruncie rzeczy chodzi o to, byś w odpowiedni sposób gasiła pożar, czyli wrogość zwalczała humorem. Posługiwanie się tą techniką pokaże także mężczyźnie, że jego złośliwe komentarze obracasz w żart, a więc cię nie dotyczą. Da mu to

do zrozumienia, że wbrew jego oczekiwaniom docinki nie sprawiają ci przykrości. Wkrótce zauważysz, że twoje reakcje go denerwują i studzą jego zapał do rzucania podobnych komentarzy. Pozwoli ci to również kontrolować sytuację, bo ostatecznie słowo będzie należało do ciebie. W końcu on niewiele może dodać, gdy już zgasił jego wrogą uwagę z pomocą poczucia humoru.

### **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

Humor działa na każdy typ mężczyzn, więc używaj go w stosunku do wszystkich ze swego życia prywatnego, a nawet zawodowego, z wyjątkiem socjo-psychopatów, jako że oni często są pozbawieni poczucia humoru. Dowcip sprawdza się za to w relacjach z szefem, kolegami z pracy lub pracownikami. Nie ma przy tym znaczenia, czy oni się rozzłoszczą lub zdenerwują, chodzi o to, że ty już nie będziesz się czuć zła ani zdenerwowana. Jeśli faktycznie poczują się urażeni twoją dowcipną reakcją, zdawaj sobie sprawę, że teraz to ty panujesz nad sytuacją. Ich gniew jest wskazówką, co naprawdę do ciebie czują – już nie masz wątpliwości, że cię nie lubią. Najczęściej złość zaobserwujesz u wściekłego maniaka kontroli i dręczyciela, który zawsze chce dominować i mieć ostateczne słowo, i u narcyza, bo ten z kolei często jest pozbawiony poczucia humoru w odniesieniu do siebie. Zatem jeśli posługujesz się poczuciem humoru w stosunku do takich mężczyzn, miej świadomość, że mogą stać się jeszcze bardziej toksyczni, niż byli do tej pory.

Są jednak typy, w których przypadku humor jest bardziej skuteczny. Poniżej znajdziesz parę przykładów, jak

posługiwać się humorem wobec konkretnych toksycznych typów.

### **Zazdrosny rywal**

Jako że zazdrosny rywal zawsze stara się być lepszy i przebić wszystko, co powiesz, to gdy tylko będzie próbował wziąć nad tobą górę, ty zrób to samo, przy czym niech twoja uwaga będzie zabawna, a zarazem zaskakująco uszczypliwa. Dajmy na to, że powiedziałaś mu, że po treningu bolą cię mięśnie, a on odparł: „No cóż, ja jestem bardziej obolały. Wycisnąłem 150 kilo na ławce”. Możesz się uśmiechnąć i odrzec: „To dziwne... mówili mi, że jak jesteś w formie, to nawet nie czujesz pierwszych 150 kilogramów”. On nie wie, co odpowiedzieć, a ty możesz się pośmiać.

### **Arogancki mądrala**

Ponieważ wydaje się, że wie on wszystko na każdy temat, możesz z niego zażartować, pytając go o jakąś mało znaną sprawę. Możesz nawet rzucić wymyśloną przez siebie, fałszywą informację. To bez wątpienia go rozzłości i będzie się niemal wił, tak niekomfortowa będzie to dla niego sytuacja.

Może zacząć cię przekrzykiwać, robić ci wykład albo traktować jeszcze bardziej z góry. A ty będziesz mogła wygodnie się rozsiąść i obserwować, bo właśnie dostarczyłaś sobie rozrywki. Raz po raz dorzucaj kolejne niewiarygodne lub nieprawdziwe informacje i patrz, jak mądrala coraz bardziej się denerwuje. Gdy będziesz chichotać, zauważysz, że napięcie cię opuszcza.

## **5. Technika lustra**

### **Jak to działa?**

Mężczyzna jest zmuszany do tego, by spojrzeć z boku na swoje zachowanie i odniósł je do siebie, ponieważ widzi je niejako w lustrzanym odbiciu. Gdy na ciebie krzyczy, ty krzycz na niego. Jeśli wręcz wrzeszczy, wrzeszcz i ty. Jeżeli mówi do ciebie nieprzyjemnym tonem, używaj takiego samego tonu w stosunku do niego. Gdy narusza twoją przestrzeń osobistą, od razu zrób to samo wobec niego. Jeśli patrzy na ciebie wrogo, spójrz na niego w ten sam sposób.

Będzie mocno zaskoczony twoim zachowaniem i będzie się zastanawiał, dlaczego tak okropnie się do niego odnosisz. Możliwe, że właściwie nie ma pojęcia, jak cię traktuje, bo to jego uwewnętrzniona wrogość zmusza go do takiego zachowania. Gdy jednak ty się tak zachowujesz, zwykle czuje się osobiście urażony. Może to sprawić, że się zatrzyma, a nawet przemyśli swe zachowanie.

Niektórzy mężczyźni zachowują się jednak toksycznie świadomie i z rozmysłem. Taki mężczyzna pojmie, że w ten śmiały i dramatyczny sposób chcesz mu uświadomić jego postępowanie. Przepuszczalnie nadal będzie się zachowywał równie toksycznie jak przedtem.

### **Dlaczego to się sprawdza?**

Ta technika jest bardzo skuteczna. Jeśli mężczyzna wprost cię zapyta, dlaczego tak wrogo się do niego odnosisz, możesz odpowiedzieć, że twoje zachowanie jedynie odzwierciedla to, jak on cię traktuje. Jeśli o to nie zapyta, a nawet niczego nie

zauważy, możesz sama poruszyć ten temat, mówiąc na przykład: „Jeśli nie zauważyłeś, to zachowuję się dokładnie tak jak ty w stosunku do mnie”.

Czasem dzięki tej technice udaje się położyć kres toksycznym zachowaniom. Twoje naśladownictwo często wydobywa na światło dzienne jego podświadomy stosunek i uczucia do ciebie. To nierzadko go zawstydzia, bo uzmysławia sobie swe ukryte negatywne myśli i emocje, jakie żywi względem ciebie. Jeśli uświadomi sobie, co ci robił, przeważnie przestanie, bo zda sobie sprawę, że ty już nie będziesz znosiła jego zachowania i będziesz w ten sam sposób odnosiła się do niego.

## **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

### **Wściekły maniak kontroli i dręczyciel**

Czasem odzwierciedlanie zachowania dręczyciela odnosi skutek i on przestaje się w ten sposób zachowywać. Na pewno warto spróbować. Podczas jednego z jego częstych napadów złości zacznij robić dokładnie to co on, i obserwuj, co się stanie. Przypuszczalnie wydarzy się to, co zwykle się dzieje, gdy jedno płaczące dziecko usłyszy płacz drugiego: to pierwsze przestaje płakać. Tak też pewnie zrobi ten wielki dzieciak.

### **Narcyz**

Technika lustra działa także na każdego, kto bez końca opowiada o sobie. Z pewnością nie spodoba mu się, gdy przestanie być w centrum zainteresowania, więc im więcej mówi na swój temat, tym więcej powinnaś wtrącać informacji

o sobie. W końcu prawdopodobnie do niego dotrze, o co ci chodzi. A jeśli nie, będziesz musiała spróbować innej techniki.

## **6. Technika bezpośredniej konfrontacji i spokojnego zadawania pytań**

### **Jak to działa?**

Ta technika polega na tym, że wprost mówisz mężczyźnie, co właściwie zrobił i powiedział i jak się przez to czujesz. Nie oznacza to, że masz go oskarżać, bo to mogłoby spowodować wrogą reakcję. Po prostu stwierdzasz fakty: co powiedział i jak się poczułaś. Jasno i otwarcie dajesz mu do zrozumienia, że nie zamierzasz być ofiarą.

Ta technika pozwala ci stanąć we własnej obronie. Zrób to tak, by się nie żalić, nie okazywać wrogości ani nie atakować. Bądź bezpośrednia i spokojna. Gdy sama weźmiesz siebie w obronę i powiesz, jak jego zachowanie na ciebie wpływa, nie tylko będzie cię bardziej szanował, ale także ty sama będziesz darzyć się większym szacunkiem. Pozwoli ci to wyznaczyć granice i dać swemu mężczyźnie do zrozumienia, że pewnych zachowań nie będziesz tolerować.

Przypuśćmy, że chcesz zjeść ciastko, a on rzuca sarkastyczną lub niegrzeczną uwagę, na przykład: „Jesteś pewna, że chcesz to zjeść? Pójdzie ci w biodra”. Możesz zadać mu pytanie: „Dlaczego denerwuje cię, że jem ciastko? Uważasz, że mam szerokie biodra?”. Tak naprawdę chcesz, by zdradził, co rzeczywiście myśli. Możesz też zapytać: „Chcesz mi powiedzieć, że jestem gruba i będę jeszcze grubsza po

zjedzeniu ciastka, a wtedy nie będę ci się podobała?”. Twoje bezpośrednie, śmiałe pytanie skupia całą uwagę na nim i sprawia, że musi się rozliczyć ze swego komentarza i wypowiedzieć się jaśniej.

Możesz także wyraźnie powiedzieć, jak się czujesz, gdy on robi tego typu uwagi: „Gdy rzucasz takie komentarze na temat tego, co jem, ranisz moje uczucia. To mi uświadamia, że nie szanujesz mojego prawa dokonywania wyboru. Jeśli postanowię, że zjem ciastko, będzie to moja decyzja i będę sobie radzić z jej konsekwencjami, jeśli stwierdzę, że jakieś się pojawiły. Nie lubię, gdy komentujesz to, co jem, kiedy to robię. Ja się tak nie zachowuję w stosunku do ciebie i chciałabym, żebyś też okazywał mi szacunek”.

Możesz także wyznaczyć granice, spokojnie pytając, dlaczego czuje potrzebę zwracania się do ciebie w taki sposób albo czym go obraziłaś, że tak się zachowuje.

## **Dlaczego to się sprawdza?**

Metoda ta pozwala ci jasno przekazać mężczyźnie, że nie podoba ci się jego zachowanie i to, jak na ciebie wpływa. Przeważnie zapoczątkowuje to dialog, który stanowi pierwszy krok do rozwiązania problemu. Gdy bezpośrednio go zapytasz o powody jego toksycznych zachowań w stosunku do ciebie, da mu to szansę wyjawienia, czemu żywi negatywne emocje. Może dzięki temu pozwoli im się ujawnić i wyjaśni, dlaczego zdenerwowało go coś, co zrobiłaś lub powiedziałaś. Możesz nawet zapytać: „Jak byś zareagował, gdybym powiedziała lub zrobiła...?”. Albo zadawaj bardziej ogólne pytania: „Jak myślisz, jak by ktoś się poczuł, gdybyś powiedziała...?” lub



„Jak sądzisz, co mogłoby sprawić, że ktoś się tak wrogo zachował w stosunku do innej osoby?”. To, że toksyczny mężczyzna musi dostrzec i wyjaśnić własne zachowanie, może się okazać doświadczeniem, które otworzy mu oczy.

### **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

Technika bezpośredniej konfrontacji i spokojnego zadawania pytań odnosi świetne skutki w przypadku *wszystkich* typów mężczyzn. Bez względu na rodzaj toksycznego zachowania, dzięki tej strategii rozładujesz stres, wyznasz, co cię niepokoi, i zaczniesz rozwiązywać problem. Oto dwa przykłady wraz z wyjaśnieniem, dlaczego ta technika się sprawdza.

#### **Drzemiący wulkan, bierno-agresywny, cichy, lecz zabójczy**

Ponieważ jest to jeden z najbardziej przerażających typów, powinnaś trzymać rękę na pulsie, bo nie przewidzisz, kiedy wybuchnie. Jako że wszystko skrywa w sobie i pozwala emocjom narastać, aż w końcu ma dość, posługuj się tą techniką regularnie, aby otwarcie rozmawiać o tym, co mężczyzna myśli i czuje. Wybadaj go, szczerze mówiąc, jakie uczucia w tobie wywołał, albo pytając go, co on czuje czy na co tak zareagował.

#### **Wściekły maniak kontroli i dręczyciel**

Jeśli zamierzasz przeprowadzić bezpośrednią rozmowę z dręczycielem, musisz używać spokojnego, pokojowego tonu. Twój spokój bowiem sprawi, że *on* się wyciszy. Nie chcesz, żeby zajął pozycje obronne, więc nie mów: „Zrobiłeś mi...” albo „Jak śmiesz tak do mnie mówić!”. Jeśli będziesz go

oskarżać, nie wysłucha nawet jednego słowa. Zamiast tego spręży się do walki, zanim zdążysz skończyć myśl.

Musisz skupić się na sobie i uświadomić mężczyźnie, że to, co on mówi, bezpośrednio na ciebie wpływa i budzi w tobie określone uczucia. Dzięki temu będzie mógł poznać twój punkt widzenia bez konieczności obrony. Powiedz na przykład: „Bardzo mnie boli, gdy ktoś na mnie krzyczy” albo „Naprawdę jestem bardziej skłonna do współpracy, gdy ktoś mówi do mnie uprzejmym tonem”. Spokojnie pytając i rozmawiając z dręczycielem, postępujesz logicznie i nie oskarżasz go. Tylko w ten sposób cię wysłucha. „Co cię trapi?”, „Jakie uczucia to w tobie wywołuje?” i „Co mogę zrobić, byś się tak nie czuł?” – to kolejne dobre pytania, które możesz zadać wściekłemu, kontrolującemu dręczycielowi.

W takiej sytuacji to ty sprawujesz kontrolę i nie jesteś bezradną ofiarą jego złości ani nie ulegasz presji. Posługując się tą techniką, postępujesz jak odpowiedzialna dorosła osoba, a on jak – dzieciak urządzający sceny.

## **7. Technika „Bądź kochająca i miła”**

### **Jak to działa?**

Potrzeba wielkiej wewnętrznej siły i empatii, by przemienić złość w miłość i uprzejmość w stosunku do mężczyzny, który zachowuje się toksycznie. Jeśli jednak weźmiesz pod uwagę, że większość takich mężczyzn cierpiała z powodu braku miłości i uwagi w dzieciństwie, zmiana nastawienia może się okazać prostsza. Chrześcijanie uważają, że po zniewadze należy nadstawić drugi policzek, nawet jeśli jest to *ogromnie*

*trudne*. Wczucie się w sytuację toksycznego mężczyzny i – być może – zrozumienie motywów kryjących się za tym, co zrobił lub powiedział, może pobudzić twoją empatię, a wtedy będziesz mogła wyzbyć się złości i zdobyć się na miłość. Nie mówię, że to łatwe zadanie, ale jest to jedna z możliwości.

Chcąc przyjąć taką postawę, wyobraź sobie, że jesteś Matką Teresą albo inną uduchowioną osobą, którą szanujesz. Może to być ksiądz, rabin lub imam. Bez względu na to, jak okropnie toksyczny mężczyzna postępuje, musisz zachować spokój, mówić kojącym głosem, na ustach mieć uśmiech, a w sercu – miłość. Miej na uwadze to, jak wielkiego emocjonalnego cierpienia musi on doznawać, że zachowuje się w taki sposób.

Możesz powiedzieć: „Pamiętaj, mimo że się tak zachowujesz, nadal cię kocham” albo „Kochanie, nie denerwuj się”. Używaj pieszczotliwych określeń w rodzaju „kochanie”, „kochany” lub „mój drogi” w połączeniu z kojącym tonem, ponieważ to pomoże ci uspokoić mężczyznę i rozproszyć negatywne emocje, a także da mu do zrozumienia, że go kochasz i akceptujesz.

### **Dlaczego to się sprawdza?**

To niewiarygodne, co potrafi działać siła miłości. Od razu zaobserwujesz, jak mężczyzna się rozluźnia i łagodnieje na twoich oczach. Może zacznie się uśmiechać i mówić cichszym, przyjemniejszym głosem.

### **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

**Wściekły maniak kontroli i dręczyciel**

Jako że jest permanentnie zły, dręczyciel potrzebuje więcej miłości i uprzejmości niż ktokolwiek inny. Tego typu toksyczne osobowości nierzadko skrywają brak pewności siebie i wielką potrzebę bycia kochanym. Problem polega na tym, że on stara się odrzucić ciebie, zanim ty odrzucisz jego. Właśnie dlatego często przejawia silnie kontrolujące zachowania. Jego potrzeba sprawowania nad wszystkim kontroli wynika z tego, że nie panuje on nad swymi emocjami. Czuje więc, że musi kontrolować wszystkich i wszystko dookoła. Gdy to zrozumiesz, zdziwisz się, odkrywając, jak bardzo pragnie on czułości i miłości.

Widziałam, jak wściekły maniak kontroli i dręczyciel staje się łagodny jak baranek, jeśli obdarzy się go uśmiechem, uściskiem i kilkoma miłymi słowami pomimo jego okropnego zachowania.

### **Ofiara**

Ponieważ taki mężczyzna gardzi sobą i nienawidzi samego siebie, technika „bądź kochająca i miła” może się okazać dokładnie tym, czego mu potrzeba. Twoja miłość i dobroć mogą stać się katalizatorem pozytywnych zmian w jego życiu.

Wspieranie go poprzez zapewnienia, że go kochasz i akceptujesz, i używanie miłych i czułych słów może być jedynym sposobem na to, by cię usłyszał i zrozumiał twój przekaz – że ktoś troszczy się o niego na tyle, żeby mu pomóc przezwyciężyć autodestrukcyjne skłonności.

## **8. Technika „Zrób mu piekło i wrzeszcz”**

## **Jak to działa?**

Ta technika jest trudna dla kobiet, które nauczono, że dama się nie wścieka i nie krzyczy. A jeśli tak robi, może zostać nazwana jędzą. Gdy zaś mężczyzna krzyczy na kogoś, kto na to „zasługuje”, mówi się o nim, że jest twardy. Tak naprawdę, co się stanie, że ktoś cię nazwie wredną jędzą? Nie przejmuj się – liczy się to, że stajesz we własnej obronie. Sprowadza się to do tego, że wrzaski i zrobienie piekła toksycznemu mężczyźnie mogą się okazać najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z nim, a czasem jedyną, by cię w końcu usłyszał.

Krzycz, wyrzuć z siebie wszystko jak najgłośniej, rób wściekłe miny, wytykaj go palcem i z wściekłością wymachuj rękami. Możesz ryczeć jak lwica, wyrażając swój gniew, ale nie bij, nie drap, nie gryź ani nie uciekaj się do przemocy fizycznej.

## **Dlaczego to się sprawdza?**

Ta metoda jest skuteczna, ponieważ pokazuje toksycznemu mężczyźnie twoją siłę i uzmysławia mu, że nie będziesz znosić jego koszmarnego zachowania. Uświadamia mu, że właśnie ustanawiasz granice. Tobie zaś daje poczucie siły i panowania nad sytuacją dzięki temu, że umiesz zawalczyć o siebie i nie pozwalasz nikomu, żeby cię źle traktował.

## **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

**Wściekły maniak kontroli i dręczyciel**

Nierzadko musisz odpłacić pięknym za nadobne mężczyźnie, który znęca się nad tobą. On musi się przekonać, że już się nie boisz jego wrzasków, krzyków i napastliwych wykładów. Twoje zachowanie może sprawić, że zamilknie, ponieważ to *on* się przestraszy. To ciekawe, jak łatwo przychodzi kontrolującemu dręczycielowi pastwienie się nad tobą, a jak trudno mu się pogodzić z takim zachowaniem u ciebie. Możesz nawet zauważyć, że gdy robisz mu piekło, niemal się kuli.

### **Mięczak**

Czasem mięczak potrzebuje szoku, by podjąć decyzję. Taki głośny wybuch z twojej strony bez wątpienia bardzo go zdenerwuje i uzmysłowi mu, iż nie będziesz już tolerować jego niezdecydowania i manipulacji. Krzykiem dajesz mu znać, że najwyższy czas, by wziął się w garść i stał mężczyzną.

## **9. Technika fantazjowania**

### **Jak to działa?**

Fantazjowanie o tym, co mogłabyś zrobić swemu toksycznemu mężczyźnie, pozwala ci uwolnić się od napięcia. Musisz pamiętać, że **pod żadnym pozorem nie wolno ci używać przemocy**, nikogo krzywdzić ani zrobić czegoś, co mogłoby cię wpędzić w kłopoty z prawem. Nie ma jednak nic złego w fantazjowaniu...

Zatem wyobrażaj sobie, jak dajesz nauczkę toksycznemu mężczyźnie, aż poczujesz takie emocje, jak gdybyś naprawdę to zrobiła – czy będzie to wepchnięcie go pod rozpędzony

samochód, czy też (za przykładem Loreny Bobbitt) obcięcie penisa. Podkreślę raz jeszcze: rób to w wyobraźni, nigdy w realnym życiu. Konsekwencje z całą pewnością nie są warte chwili triumfu.

## **Dlaczego to się sprawdza?**

Fantazjowanie pozwala ci rozładować stres i złość w sposób niewerbalny i oczyszczający. Mimo że nie zrealizujesz swych fantazji, da ci to poczucie kontroli nad sytuacją, nawet jeśli w rzeczywistości jej nie masz.

## **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

### **Wściekły maniak kontroli i dręczyciel**

Jako że taki mężczyzna zwykle wyżywa się na tobie, fantazjowanie może przynieść ci ulgę, gdy wyobrazisz sobie, iż odpłacasz mu pięknym za nadobne.

Technika ta jest szczególnie skuteczna, gdy dręczycielem jest twój szef, a ty nie możesz mu się sprzeciwić, bo stracisz pracę. Zamiast tylko tłumić emocje i pozwalać, by rujnował twą psychikę, puść wodze fantazji i wyobraź sobie coś strasznego lub kompromitującego, co go spotyka – na przykład został aresztowany i policja wyprowadza go w kajdankach na oczach całej firmy. Fantazje dostarczą ci dreszczyku emocji i natychmiast uwolnią od bólu głowy.

### **Socjo-psyhopata**

Znam kobietę, która straciła cały majątek przez pewnego socjo-psyhopatę w typie Bernarda Madoffa. Straciła wszystko – począwszy od domu, przez samochód, biżuterię,

aż po pieniądze z funduszu emerytalnego. Była tak zdesperowana, że chciała sięgnąć po broń i strzelić mu w łeb. Któż by ją winił? Na szczęście nie zrobiła tego w prawdziwym życiu, tylko w wyobraźni. Za każdym razem, gdy to sobie wyobrażała, czuła ulgę.

Ta technika jest szczególnie skuteczna w przypadku socjopsychopaty, bo najczęściej czujesz się przy nim bezbronna. Wyrządza tak okropne krzywdy, że samoobrona zazwyczaj nie wchodzi w rachubę – chyba że na rozprawie, po której on zostanie za kratkami. Fantazjowanie pozwala ci poczuć podobny dreszcz emocji, jak gdybyś faktycznie go zaatakowała, tylko bez potwornych konsekwencji, z jakimi musiałabyś się zmierzyć, gdybyś wcieliła swoje fantazje w czyn. To może być jedna z najlepszych metod uwalniania się od stresu, która uratuje ci zdrowie psychiczne.

## **10. Technika wyciągania wtyczki**

### **Jak to działa?**

Tę technikę powinnaś traktować jako ostateczność. Powinnaś się do niej uciec dopiero wtedy, kiedy już wykorzystasz wszystkie inne metody, nic nie odniesie skutku i po prostu nie dotrzesz do toksycznego mężczyzny. Gdy zdecydujesz się na tę metodę, wyobraź sobie, że odłączasz się od niego, jakbyś wyciągała wtyczkę z gniazdka. Będzie to oznaczało, że oddzieliłaś się od niego i jego toksycznych zachowań. Całkowicie go opuszczasz. Już cię nie obchodzi, co robił w przeszłości, jak postępuje teraz i co będzie się z nim działo w



przyszłości. Nie jest częścią twego życia, jakby nigdy nie istniał.

Może się to wydawać drastyczne, ale zdarzają się sytuacje, gdy jest to jedyne wyjście. Nie chodzi tylko o to, byś odeszła i odrzuciła wszystko, co było. Masz odejść, świadomie uwolnić się od uczuć do tego mężczyzny i już nigdy więcej nie obejrzeć się za siebie. W większości przypadków to nieodwracalny proces. Ale bywa, że możesz się odłączyć na określony czas, a potem sprawdzić, jak się przedstawia sytuacja.

Tak się często dzieje, gdy się oddalasz, bo kochasz kogoś mądrą miłością. Możesz się na przykład odłączyć do czasu, aż mężczyzna pójdzie na odwyk i zaprzestanie swoich toksycznych, autodestrukcyjnych zachowań albo ukończy terapię. Wtedy możesz sprawdzić, czy się zmienił, i możecie rozpocząć nowy rozdział waszego związku. Może się jednak zdarzyć, że przekonasz się, iż nic się nie zmieniło na lepsze albo nawet jest gorzej.

Są sytuacje, w których nie wolno ci się oglądać za siebie, na przykład gdy partner okazał się socjo-psychopatą lub stosował wobec ciebie przemoc. Jeśli mężczyzna cię uderzył lub pobił albo skrzywdził twoje dzieci, uciekaj, ile sił w nogach.

### **Dlaczego to się sprawdza?**

Gdy zastosujesz tę technikę, wraz z upływem czasu bez toksycznego mężczyzny u boku zyskasz całkiem nowy punkt widzenia, który pomoże ci trzymać się z dala od tego człowieka albo kontaktować się z nim przy zachowaniu pewnych granic, warunków i zasad. Niekiedy ta technika

stanowi jedyny sposób na to, by zrobić krok do tyłu i obiektywnie stwierdzić, co się dzieje i jaki to ma na Ciebie wpływ.

## **Toksyczne typy, w których przypadku najlepiej to działa**

### **Socjo-psychoopata**

To jedyna technika, która skutkuje w przypadku socjo-psychoopaty. Przy nim nie można liczyć na logiczne rozumowanie, nie ma miejsca na miłość i dobroć. Nie pozostaje nic innego, jak wyjść, zamknąć za sobą drzwi i zabić je gwoździami, aby on już nigdy nie mógł wkroczyć w Twoje życie. Jest zbyt niebezpieczny, zbyt manipulujący i przeraża, by z nim przestawać. Gdy tylko zdasz sobie sprawę, że masz do czynienia z socjo-psychoopatą – w interesach czy też w życiu osobistym – odejść. Wycofaj się w porę, ratując zdrowie i życie.

### **Wściekły maniak kontroli i dręczyciel**

Osoby stosujące przemoc często należą do tego toksycznego typu. Gdy mężczyzna używa wobec Ciebie przemocy słownej, emocjonalnej lub psychicznej, to z pewnością kolejnym etapem będzie przemoc fizyczna. Jeśli zaobserwujesz oznaki jakiegokolwiek przemocy, musisz posłużyć się techniką wyciągania wtyczki. Nie ma innego wyjścia.

### **Ofiara**

Nadchodzi taka chwila, gdy okazuje się, że próbowałaś już wszystkiego i po prostu nie jesteś w stanie dłużej patrzeć, jak Twój toksyczny mężczyzna się wyniszcza. To może być zbyt

bolesne. Właśnie wtedy technika wyciągania wtyczki może być twoją ostatnią szansą na ocalenie siebie. Pamiętaj, że nie uda ci się pomóc mężczyźnie-ofierze, chyba że on sam będzie chciał pomóc sobie. W przeciwnym razie musisz się odłączyć, dopóki nie podejmie kroków, by się pozbierać. Jeśli tego nie uczyni, będziesz musiała odejść od niego na zawsze.

### **Emocjonalna chłodnia**

Być może będziesz musiała zastosować tę metodę także wobec emocjonalnej chłodni. Nikt nie chce iść przez życie bez miłości, czułości i podstawowego porozumienia; czyż nie o te wartości w życiu chodzi? Jeśli spróbowałaś każdego sposobu, by nawiązać dialog, i żaden nie zadziałał, a twój mężczyzna nadal jest zimny i daleki, to jeżeli zbytnio cię to frustruje, musisz odejść.

Jak już wspomniałam, niektórzy mężczyźni cierpiący na zespół Aspergera albo z powodu innego zaburzenia zachowują się właśnie w taki sposób i nie mogą nic na to poradzić. Wtedy nie doradzam odejścia. Nie chodzi mi o osoby, które z różnych przyczyn nie są w stanie się komunikować, lecz o te, które potrafią to robić, ale nie chcą.

### **Techniki pomagające przerwać cykl przemocy**

Wszystkie toksyczne typy mogą stosować swego rodzaju przemoc. Na przykład zwykle łagodny i zgodny drzemiący wulkan może zaatakować słownie lub nawet fizycznie, gdy znajdzie się na skraju emocjonalnego wybuchu. W przypadku emocjonalnej chłodni przemoc polega na nadmiernej wstrzemięźliwości w zachowaniu, nieokazywaniu uczuć, ani

werbalnie, ani przez czuły dotyk, oraz braku komunikacji. Socjo-psychopaci i dręczyciele często posuwają się do przemocy słownej, emocjonalnej i fizycznej.

Takie symptomy mogą się pojawić już w momencie poznania. Czy rzucił złośliwą lub sarkastyczną uwagę pod twoim adresem, a potem dodał, że tylko żartował? Czy bywa wobec ciebie chamski? Czy cię poniża lub jest werbalnie agresywny? Tych sygnałów nie wolno ci zignorować, gdyż są ważnymi ostrzeżeniami i wskazówkami, jak potoczy się wasz związek.

Czy jego dotyk bywa niedelikatny? Brutalny? Czy zdarza się, że mężczyzna cię popycha? Czy daje ci klapsy lub szczypie w ramię pod pozorem żartów? W takim zachowaniu nie ma nic żartobliwego. Gdy tylko ktoś zacznie cię słownie atakować, chamsko się do ciebie zwracać lub jeżeli „dla zabawy” brutalnie się z tobą siłuje, musisz natychmiast położyć temu kres. W przeciwnym razie może się to przerodzić – i bardzo często tak się dzieje – w twój największy życiowy koszmar.

## **Przemoc w stosunku do kobiet narasta**

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni dopuszczają się przemocy w rodzinie, badania jednak wykazały, że przemoc mężczyzn w stosunku do kobiet jest poważniejsza niż w odwrotnej sytuacji. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym w 2000 roku przez amerykański Departament Sprawiedliwości 64 procent kobiet, które zgłosiły, że po osiemnastym roku życia zostały zgwałcone bądź padły ofiarą fizycznej napaści i/lub były śledzone, było również ofiarami przemocy obecnego lub

byłego męża, konkubenta, chłopaka czy mężczyzny, z którym chodziły na randki. Badanie to wykazało, że kobiety częściej niż mężczyźni odnoszą obrażenia, a odsetek żon, które mogą zostać zabite przez mężów, wynosi 59 procent, podczas gdy w odwrotnym przypadku jest to 41 procent. Wykazano także, iż kobiety są o wiele bardziej narażone na śmierć z rąk męża niż jakichkolwiek innych napastników.

W czasach kryzysu gospodarczego notuje się coraz więcej przypadków przemocy w rodzinie, której ofiarami są kobiety. Badania pokazują, że niepewność zatrudnienia wywołuje u mężczyzn lęk i depresję. To z kolei może prowadzić do agresji i przemocy fizycznej. Nie jest zatem niespodzianką, że według ostatnich danych amerykańskiego telefonu zaufania dla ofiar przemocy w rodzinie istnieje związek między kiepską sytuacją finansową a przemocą. 54 procent ofiar, które podczas sześciotygodniowego badania zadzwoniły pod ten numer, zgłosiło zmianę rodzinnej sytuacji materialnej w ostatnim roku. Podobne wnioski wypływają z badania opublikowanego przez amerykański Państwowy Instytut Sprawiedliwości w roku 2000, a mianowicie, że istnieje trzykrotnie większe prawdopodobieństwo, iż kobiety, których partnerzy mieli co najmniej dwa epizody pozostawania bez pracy w ciągu pięciu lat, będą ofiarami przemocy w rodzinie.

### **Nie lekceważ sygnałów ostrzegawczych**

Za każdym razem, gdy pytałam kobiety-ofiary przemocy w rodzinie, czy patrząc wstecz, mogłyby powiedzieć, że zauważały sygnały dotyczące agresywnych bądź poniżających zachowań partnera na wczesnym etapie znajomości, wszystkie

przyznawały, że dostrzegały takie znaki, ale wtedy to wypierały albo lekceważyły. Niektóre wspominały, że nawet się z tego śmiały albo że pochlebiała im zazdrość i uwaga, którą partner poświęcał ich życiu.

Musisz być czujna na początku znajomości i *nigdy* nie ignorować żadnych agresywnych czy poniżających zachowań. Ostrzegają one przed tym, że w przyszłości wydarzy się coś gorszego. Przy pierwszym przejawie takiego toksycznego zachowania powinnaś odejść. Nie zostawaj, żeby się przekonać, jak rozwine się sytuacja. Jeśli tak zrobisz, będziesz tego żałować.

## **Faza przemocy słownej, etap 1**

Cykl przemocy zaczyna się werbalnie – od złośliwych, sarkastycznych komentarzy, po których pada uwaga: „Tylko żartuję”. Może chodzić o coś błahego. Na przykład gdy przy obiedzie upuścisz sobie coś na bluzkę i zamiast współczujących słów: „Ojej, czy się zniszczyła?” lub propozycji pomocy: „Masz tu trochę wody, żebyś mogła sprać plamę”, usłyszysz podłą, raniącą uwagę: „Ależ z ciebie niezdara”, a zaraz potem: „Żartowałem”, odnotuj, że nie jest to miły człowiek. W rzeczywistości takie słowa są agresywne i znieważające. Tego rodzaju poniżające komentarze zdarzają się nie tylko w życiu osobistym, lecz także zawodowym. Gdy w pracy ktoś zwraca się do ciebie żądającym, nieprzyjemnym tonem, to również uznaj za przejaw agresji.

Gdy tylko usłyszysz bardzo przykre słowa z ust mężczyzny, zdaj sobie sprawę, że właśnie zadaje głęboką ranę twojej psychice i pozbawia cię sporej części poczucia własnej

wartości. Potraktuj to, jakby ranił cię fizycznie. Kiedykolwiek ktoś kieruje pod twoim adresem słowa pozbawione szacunku, natychmiast połącz temu kres! Nigdy nie powinnaś się bać wystąpić we własnej obronie. Możesz powiedzieć bez ogródek: „Nie lubię, gdy ktoś zwraca się do mnie w taki sposób, i nie będę tego tolerować. Nigdy więcej tak do mnie nie mów”. Ustal granicę i symbolicznie narysuj linię. Ta granica nigdy i w żadnych okolicznościach nie może zostać przekroczona. Mężczyzna musi wiedzieć na wczesnym etapie waszej znajomości, że nie wolno mu się tak do ciebie odzywać. Nie ma żadnego usprawiedliwienia dla przemocy słownej.

Nie wolno ci się obawiać, że ranisz jego uczucia lub że się zdenerwuje. Jeśli takie myśli powstaną w twojej głowie, od razu zrezygnuj z tej znajomości. Jesteś z toksycznym mężczyzną i zmierzasz ku koszmarnej przyszłości.

### **Faza przemocy emocjonalnej**

Kolejnym etapem w cyklu przemocy jest twój płacz spowodowany ciągłym napięciem i przygnębieniem. Partner przeniesie swoje wstrętne uwagi o poziom wyżej i będzie głęboko ranił twoje uczucia. Będzie cię karał, nie okazywał ci uczuć lub grał na twoich emocjach. Będzie cię znieważał i wykorzystywał, mówiąc i robiąc rzeczy, które wzbudzą w tobie negatywne emocje i niechęć do siebie samej. Gdy tak się stanie, będziesz wiedziała, że masz do czynienia z toksycznym mężczyzną.

### **Faza przemocy słownej, etap 2: krzyki i przekleństwa**

Na tym etapie przekonasz się, jak silny ma głos i jak szybko traci panowanie nad sobą. Ton jego głosu będzie szorstki i możesz stać się celem słownych ataków połączonych z wyzwiskami, ponieważ werbalna agresja będzie coraz silniejsza i częstsza. Gdy wtedy nie weźmiesz sprawy w swoje ręce i natychmiast nie położysz temu kresu, sytuacja z całą pewnością nie tylko nie zmieni się na lepsze, ale będzie się pogarszać. Na tym etapie toksyczny mężczyzna powinien rozpocząć terapię, wspólnie z tobą lub sam, albo przejść trening panowania nad gniewem.

### **Faza przemocy fizycznej: od wytykania palcem, przez popychanie, aż do pobicia ze skutkiem śmiertelnym**

Po krzykach może nastąpić etap wytykania palcem, co przerodzi się w lekkie szturchnięcia, potem w popychanie albo klapsy, następnie w lekkie uderzenia, a w końcu nastąpi cios zadany z całej siły w jakąkolwiek część twego ciała. Jeśli pozwolisz, by sytuacja się przedłużała, przemoc stanie się coraz częstsza i brutalniejsza. Gdy tylko mężczyzna cię uderzy, wyjdź. Idź do koleżanki, członka rodziny, do ośrodka interwencji kryzysowych czy dokądkolwiek, byle dalej od agresora.

Eksperci twierdzą, że kobieta-ofiara przemocy fizycznej wraca do agresywnego partnera i odchodzi od niego średnio od siedmiu do dziesięciu razy. Mimo że z wielu powodów (o niektórych wspomnę w rozdziale 15.) trudno jest go opuścić, musisz to zrobić.

Gdy będziesz na to gotowa i gdy sprawy przybiorą bardzo zły obrót, istnieje tylko jedna metoda, by przerwać cykl



przemocy – trzeba odejść. Jakkolwiek niekomfortowe i bolesne by to było – musisz go zostawić.

## Rozdział 15. Zostać czy odejść?

### **Najtrudniejsza decyzja**

Jeśli twój związek jest toksyczny, jedną z najtrudniejszych decyzji, jakie przyjdzie ci podjąć, będzie to, czy odejść, czy zostać. Bez względu na to, co ci doradzają inni, sama podejmiesz ostateczną decyzję. Być może trudna sytuacja w końcu się rozwiąże. Przypuśćmy, że twój mąż miał romans, a ty to odkryłaś. Może chciałaś go opuścić, ale jednak zostałaś, ponieważ zobaczyłaś, jak bardzo on żałuje swego postępowania. Zaobserwowałaś zmiany na lepsze i poczułaś, że jesteś dla niego najważniejsza. Może stał się bardziej komunikatywny i chętny do rozwiązywania konfliktów i już nie zbywa cię milczeniem, jak zwykł robić do tej pory. To, że zgadza się na terapię i chce się uczyć na własnych błędach, to także dobre powody, by z nim zostać. Widzisz, jak bardzo się stara, i oboje zdajecie sobie sprawę, jak ważne jest dla was to małżeństwo. Wiesz, że warto ratować wasz związek, ponieważ oboje chcecie nad nim pracować.

Możliwe jednak, że sytuacja nigdy się nie ułoży. Przypuśćmy, że partner cię uderzył. Nawet jeśli stało się to tylko raz, jest to o raz za dużo, żebyś kiedykolwiek mu wybaczyła i z nim została. Jeśli raz to zrobił, zrobi to ponownie i znowu, i jeszcze raz. Jeśli tak właśnie jest w

waszym przypadku, w głębi duszy wiesz, że musisz go opuścić, ale czasem nie możesz albo nie chcesz odejść z wielu powodów, którym niebawem się przyjrzymy.

Wiele rzeczy przyczynia się do podjęcia decyzji o pozostaniu lub odejściu od toksycznego mężczyzny i w każdym przypadku są one inne. Poza sytuacją, gdy on cię uderzył, nie ma innych niepodważalnych powodów, dla których miałybyś podjąć taką, a nie inną decyzję. Wszystko zależy od tego, z czym jesteś w stanie żyć. Cokolwiek postanowisz, pamiętaj, że bezpieczeństwo twoje i dzieci zawsze ma priorytet.

### **Nie staraj się wszystkich zadowolić**

Bez względu na to, na co się zdecydujesz, pamiętaj także, że nie możesz wszystkich zadowolić, nawet nie próbuj. Odmienne punkty widzenia to naturalna rzecz w takich sytuacjach, na przykład: Jeśli go zostawię, mojej rodzinie może się nie spodobać, że będę samotnie wychowywać dwoje dzieci... ale jeśli zostanę, przyjaciele i rodzina nie będą chcieli się z nim zadawać. Najważniejsze, by w sytuacji, gdy strony mają odmienne zdania, pamiętać, żeby robić to, co jest najlepsze dla ciebie i dzieci, jeśli je masz. Wszystko inne w końcu się ułoży i będziesz wiedziała, że podjęłaś dobrą decyzję.

### **Dziesięć najczęstszych powodów, dla których kobiety zostają z toksycznymi mężczyznami**

Po przeczytaniu tylu informacji na temat toksycznych mężczyzn pewnie zdajesz sobie sprawę, że związek z nimi jest

bardzo trudny. Jednak ani życie w ogóle, ani sprawy sercowe nie są czarno-białe. Przepuszczalnie na twoją decyzję będzie wpływać wiele czynników. Sprawdź, czy jeden z dziesięciu najczęstszych powodów, dla których kobiety zostają z toksycznymi mężczyznami, wchodzi w grę w twoim przypadku.

1. Twoja religia zabrania rozwodów.
2. Twoje środowisko nie aprobuje twojego odejścia od męża.
3. Czujesz, że powinnaś zostać dla dobra dzieci.
4. Jesteś od niego finansowo zależna.
5. Martwisz się, co pomyślą przyjaciele i rodzina.
6. Wierzysz, że twój toksyczny mężczyzna cię potrzebuje i nie będzie w stanie bez ciebie żyć.
7. Czujesz się bezbronna i niepewna siebie.
8. Boisz się, że nikt inny cię nie zechce.
9. Masz poczucie beznadziei, rezygnacji i pogodzenia się z losem, którym jest pozostanie w związku.
10. Boisz się nieznanego (jeśli odejdiesz, będziesz musiała zaczynać wszystko od nowa).

Dla niektórych kobiet jedna albo kilka spośród powyższych kwestii są tak istotne, że pozostaną w związku bez względu na to, jak się zachowuje toksyczny mężczyzna. Jeśli tak jest w twoim przypadku, dalej znajdziesz informacje, jak radzić sobie w toksycznym związku najlepiej jak to możliwe.

## **Próby naprawienia toksycznego związku**

Podjęcie decyzji o pozostaniu z toksycznym mężczyzną nie sprawia, że związek od razu staje się łatwiejszy. Gdy się wam nie układa, oboje zdajecie sobie sprawę, że już nie czerpicie z waszych relacji tego, czego potrzebujecie lub pragniecie. Nie potraficie ze sobą rozmawiać ani nawet nie chcecie próbować. W rzeczywistości wolałabyś spędzać czas na rozmowie z kimkolwiek innym, byle nie z partnerem. Już się razem nie śmiejecie. Jesteś znudzona albo odstręcza cię jego wygląd lub zachowanie, zwłaszcza gdy porównujesz go z innymi mężczyznami. Nienawidzisz jego toksycznych zachowań do tego stopnia, że ledwie z nim wytrzymujesz w tym samym pomieszczeniu.

Gdy postanowisz zostać, pewnie – jak większość opiekuńczych kobiet – będziesz próbowała zmieniać partnera. Ale on sam nie będzie tego chciał, a nawet jeśli zmieni się na chwilę, wkrótce powróci do dawnych zwyczajów. Na tym etapie będzie wam towarzyszyć ogromne napięcie i będziecie tak często się kłócić, że zaczniesz się źle czuć sama ze sobą – ucierpi twój obraz siebie oraz poczucie własnej wartości. Częścią twojego życia staną się łzy.

Przede wszystkim wróć do rozdziału 14. i zastosuj jedną lub kilka spośród opisanych tam technik. Wypróbuj różne strategie, aż znajdziesz taką, która zadziała. Sukces nie tylko pomoże ci rozładować napięcie, lecz może także wywołać pozytywne reakcje partnera.

### **Musisz poszukać pomocy z zewnątrz**

Nawet jeśli posługujesz się metodami z rozdziału 14., poproś o pomoc specjalistów, którzy cię ukierunkują. Może to być

ksiądz albo psycholog prowadzący terapię rodzinną i małżeńską, to ważne, byś miała wsparcie osoby obiektywnej. Dobrze, by miała ona doświadczenie w podobnych sprawach, aby pomogła ci wyznaczyć granice, lepiej sobie radzić oraz określić bardziej realistyczne oczekiwania.

Nie da się tego pominąć: sama nie dasz rady. Potrzebujesz osoby z zewnątrz, która będzie miała na uwadze twoje dobro. Może to być ktoś, kogo obchodzi twój los, na przykład członek rodziny czy przyjaciel. Uważaj jednak przy ich wyborze: mogą oni mieć własne wizje i motywacje albo stać po stronie któregoś z was. Jeśli wybierzesz przyjaciela, upewnij się, że troszczy się on o was oboje i nie jest stronnicy. Bądź także świadoma, że jeśli pomoc przyjaciela okaże się nieskuteczna, może to być koniec nie tylko twojego związku, lecz także przyjaźni. Pamiętaj o starym powiedzeniu, żeby „nie zabijać posłańca przynoszącego złe wieści”. Przyjaciel będzie się starał być posłańcem między wami i przekazywać istotne informacje, niekiedy jednak przekaz może być błędny albo jego część zagubi się między słowami, a wy winą obarczycie posłańca. Ponieważ nie chcesz, żeby tak się stało, najlepiej będzie, jeśli wybieriecie osobę obiektywną, którą oboje darzycie szacunkiem.

## **Jeśli postanowisz odejść**

Chociaż zwykle doradzam klientom, by robili, co tylko się da, żeby utrzymać związek, to w pewnych okolicznościach kobieta musi opuścić toksycznego mężczyznę bez względu na wszystko. Jeżeli mężczyzna cię uderzył lub cię bije, NIE

zasługujesz na to i MUSISZ odejść. Jeżeli myślisz: „Pewnie na to zasłużyłam”, musisz natychmiast zmienić podejście. Nikt nie zasługuje na takie traktowanie! Żadna kobieta, bez względu na wiek i pochodzenie, nie może sądzić, że zasługuje na bicie czy przemoc.

Przypuszczalnie także w twoim przypadku będą wchodziły w grę pewne powody, dla których kobiety zwykle nie opuszczają toksycznych partnerów, [podane w rozdziale 15](#), lecz o wiele lepiej jest odsunąć od siebie te wątpliwości, niż nadal ulegać komuś, kto stosuje wobec ciebie przemoc. Wsparcie specjalisty, przyjaciół i rodziny pomoże ci przejść przez ten trudny proces. Nie wahaj się prosić o pomoc, bo samodzielne podjęcie decyzji o opuszczeniu toksycznego partnera może się okazać niemal niemożliwe. Oczywiście odejście nie będzie łatwe, zwłaszcza jeśli go kochasz i dzielisz z nim całe życie. Jednak narażasz się na niebezpieczeństwo, zostając z nim.

## **Pożegnaj bijących i zdradzających!**

Nie ma wątpliwości co do tego, że jeżeli mężczyzna podniesie na ciebie rękę, trzeba się go pozbyć na zawsze. A co z innymi toksycznymi typami? Co z jednym z najbardziej powszechnych toksycznych typów – zdradliwym manipulantem? Obecnie zdrada mężczyzny może nie tylko przysporzyć ci cierpień emocjonalnych, lecz także wystawić na poważne niebezpieczeństwo twoje zdrowie fizyczne.

Minęły czasy, gdy zastrzyk z penicyliny leczył skutki zdrady. Jeżeli twój mężczyzna prowadzi podwójne życie, uprawiając

seks bez zabezpieczenia z innymi kobietami lub wchodząc w relacje homoseksualne, rozważ, czy ryzyko pozostania w związku nie jest zbyt wysokie. Niebezpieczeństwo jest poważne: zdradzający mężczyzna może wielokrotnie narażać cię na zakażenie się chorobami przenoszonymi drogą płciową, także tymi śmiertelnymi. HIV i AIDS zagrażają życiu, podobnie żółtaczka typu C, która może ci zniszczyć wątrobę.

Nawet jeśli zdrajca przyrzekł, że więcej cię nie zdradzi i już nigdy nie okłamie, bądź czujna. Zwracaj uwagę na sygnały płynące z mowy ciała, wyrazu twarzy, tonu głosu i sposobu mówienia, które mogą świadczyć o kłamstwie. Pamiętaj, że niezwykle ważne jest, by uważać nie tylko na to, co on mówi, ale i jak to robi. Ze szczególną uwagą wypatruj wszelkich wskazówek i pomyłek, które mogą świadczyć o tym, że partner wrócił do swych toksycznych zwyczajów. Zwracaj uwagę na nagłe zmiany zachowania, począwszy od sposobu ubierania się i dbania o siebie aż po rozkład dnia. Wszyscy chcemy dostrzegać najlepsze cechy osób, które kochamy, ale mimo że pragniemy wierzyć, iż nasz toksyczny mężczyzna *może* się zmienić, niestety nie zawsze jest to możliwe. Zatem miej oczy i uszy otwarte. Nie pozwól się oszukiwać.

# CZĘŚĆ V. JAK SIĘ WYLECZYĆ Z TOKSYCZNEGO MĘŻCZYZNY

## Rozdział 16. Jak poradzić sobie z bólem i złością

Nawet jeśli odeszłaś od toksycznego mężczyzny i zakończyłaś związek, może on nadal tkwić głęboko w twoich myślach i emocjach. Prawdopodobnie dużo czasu upłynęło, zanim pozbyłaś się go ze swego otoczenia, podobnie usuwanie go z umysłu i serca będzie długotrwałym procesem. Po początkowym wstrząsie, jaki przeżyłaś, gdy zostawiłaś partnera (albo zostałaś porzucona), będziesz przechodzić różne etapy cierpienia. Mimo że wasz związek był toksyczny, będziesz opłakiwać potencjalne szanse oraz ubolewać nad utratą poczucia własnej wartości. Bezpośrednio po odejściu możesz odczuwać euforię, która potem zmieni się w emocjonalną przejażdżkę kolejką górską, w miarę jak będziesz się starała odbudowywać swoje życie bez toksycznego mężczyzny.

Będziesz przechodzić ten sam proces, którego doświadcza każdy, kto jest w żałobie po śmierci bliskiej osoby. W końcu *jest* to śmierć – śmierć waszego związku. Z pewnością będziesz wstrząśnięta, będziesz wypierać rzeczywistość, mieć poczucie winy, odczuwać ból, złość, później nastąpi faza negocjacji, przygnębienia, refleksji i samotności. Potem



sytuacja zacznie się poprawiać i zaczniesz układać sobie życie na nowo, akceptując to, co się stało.

Wymienione fazy nie będą następować po sobie w opisanej kolejności. Jednego dnia może rozpierać cię szczęście, bo właśnie poczujesz się lepiej. Następnego dnia możesz znowu przeżyć wstrząs, bo zdasz sobie sprawę z tego, co się stało. Godzinę później możesz być wściekła, by za chwilę mieć poczucie winy i bardzo cierpieć. Nie ma uczuć odpowiednich i nieodpowiednich ani właściwej i niewłaściwej kolejności, w jakiej po sobie następują. Cokolwiek odczuwasz w danym momencie, jest zupełnie naturalne.

Nieprzewidywalność emocji może być frustrująca i wyczerpująca, ale składa się na proces posuwania się naprzód. Dlatego też szalenie ważne jest, byś poszukała pomocy i kogoś, kto będzie cię wspierał podczas tej ekstremalnej emocjonalnej przejażdżki.

## **Nie powinnaś cierpieć w milczeniu!**

Możesz się wstydzić i czuć głupio z powodu rozpadu związku, tak że nie będziesz chciała nikomu się zwierzyć. To wielki błąd. Jak już wspomniałam, musisz szukać wsparcia. Wyżal się rodzicom, siostrze lub bratu, koledze, księdzu, a nawet sprzątacze albo obcej osobie spotkanej w samolocie czy w toalecie, jeśli naprawdę nie masz komu. Po prostu komuś to powiedz. Cierpienie w milczeniu może być niezwykle szkodliwe dla zdrowia psychicznego. Musisz to z siebie wyrzucić. Potrzebujesz wsparcia! Czyjaś miłość i wspierająca obecność dadzą ci siłę, której potrzebujesz, by

zacząć myśleć konstruktywnie i wprowadzić dobre zmiany w swoim życiu.

## **Wsparcie może przyjść ze strony, z której się go nie spodziewasz**

Nawet jeśli otacza cię kochająca rodzina i przyjaciele, możesz spotkać się z zaskakującą reakcją, gdy się do nich zwrócisz. Może się zdarzyć, że zwierzysz się komuś i będziesz zawiedziona odpowiedzią. Przypuśćmy, że jesteś bardzo związana z siostrą i myślisz, że będzie jedyną osobą, która zrozumie twoje położenie. A tu się okazuje, że wcale tak nie jest. Zamiast ci współczuć, może zacząć cię krytykować i oceniać. Może twoja sytuacja odzwierciedla jej własną niepewność. Może zawsze byłaś dla niej wzorem do naśladowania, więc gdy teraz znalazłaś się w trudnym położeniu, siostrze ciężko to przyjąć i dlatego cię atakuje.

Właściwie wszystko może się zdarzyć, gdy prosisz kogoś o pomoc. Gdy spotkasz się z niespodziewanie nieczułą lub wrogą reakcją ze strony osoby, której ufałaś, zwierż się też komuś innemu, abyś mogła porównać ich odpowiedzi. Proś o wsparcie kolejne osoby, aż zgromadzisz wokół siebie grupę ludzi o podobnych zapatrywaniach, którzy staną po twojej stronie. Pamiętaj, że pierwsza osoba, której się zwierzysz, może nie okazać się pomocna. A przyjaciel, który powinien cię najbardziej wspierać, może nie być tym, kto pomoże ci przetrwać kryzys. Taką osobą może być ktoś, kogo nawet nie podejrzewałaś, że może cię zrozumieć, a tymczasem okaże ci największe wsparcie i zrozumienie.

Co więcej, warto wiedzieć, że prawdopodobnie będziesz musiała zwrócić się o pomoc do kilku osób – najpierw pomoże ci jedna osoba, a na kolejnym etapie ktoś inny. Dzieje się tak dlatego, że niektórzy będą w stanie cię wspierać na pewnych etapach twojego cierpienia, podczas gdy inni nie będą potrafili tego znieść. Niektórzy chętnie ci pomogą, gdy będziesz przeżywać wstrząs lub poczucie winy, ale nie będą chcieli uczestniczyć w fazie twego gniewu. Innym może nie przeszkadzać rozmowa na ten temat od czasu do czasu, ale nie będą mieli ochoty wysłuchiwać tego wszystkiego za każdym razem, gdy tylko otwierasz usta.

Możesz czuć się zawiedziona, że twoi przyjaciele nie byli przy tobie, gdy ich najbardziej potrzebowałaś, lecz musisz zdać sobie sprawę, że większość ludzi nie potrafi ci pomóc uporać się z bólem i żalem. Mogą mieć własne problemy i nie móc poświęcić ci całego czasu ani energii. Możliwe, że potrafią się z tobą przyjaźnić tylko wtedy, kiedy nic cię nie trapi, a nie wtedy, kiedy przeżywasz głęboki kryzys. Twoje cierpienie może wywoływać w nich bolesne wspomnienia związane z podobną sytuacją, która zaistniała kiedyś w ich życiu. Mogą także uważać, że to wszystko twoja wina, i trzymać stronę twojego byłego męża. Gdy to zrozumiesz, może cię to wyzwolić od złości wobec ludzi, którzy nie pomogli ci tak, jak tego potrzebowałaś. Nie skreślaj ich z tego powodu. Byli w stanie pomóc ci tylko tak, jak pozwalały im na to własne ograniczenia i doświadczenia. Bądź wdzięczna i docień to, co dla ciebie zrobili, nie pozwól, by resentyment wpłynął na waszą przyjaźń.

## **Upewnij się, że twój powiernik umie dochować tajemnicy**

Podstawową sprawą jest to, aby osoba lub osoby, które poprosisz o pomoc, potrafiły dochować tajemnicy. Ludzie, którzy mają cię wspierać, powinni także umieć radzić sobie z twoimi huśtawkami nastrojów, rozumieć, co przeżywasz, odpowiednio cię ukierunkować i bacznie obserwować, abyś nie zrobiła sobie lub komuś czegoś złego. Najważniejsze, abyś była pewna, że twoje zwierzenia pozostaną między wami i nie staną się pożywką dla plotek ani nie zostaną wykorzystane przeciwko tobie.

Przypuśćmy, że ty i twój były partner przyjaźniliście się z Timem i Sally. Po rozpadzie waszego związku zwierzyłaś się Sally z tego, jak się czujesz. Niestety, ona opowiedziała wszystko Timowi, a ten z kolei przekazał twoje najskrytsze uczucia ostatniej osobie, która powinna o nich wiedzieć – twojemu byłemu. Poza opłakiwaniem końca związku będziesz także opłakiwać utratę przyjaciółki. Staraj się uniknąć takiej sytuacji i upewnij się, że dana osoba ma na uwadze *twoje* dobro i że nic jej nie wiąże z twoim byłym partnerem.

## **Gdzie szukać wsparcia**

Gdy czujesz, że nie dajesz rady, masz kłopoty ze snem, z jedzeniem i ogólnym funkcjonowaniem, powinnaś poszukać profesjonalnej pomocy. Udaj się do terapeuty, psychologa, lekarza medycyny niekonwencjonalnej, coacha albo duchownego – chodzi o to, że musisz mu ufać w stu

procentach, abyś mogła wpuścić go do swego życia, żeby pomógł ci przejść proces uzdrawiania po rozstaniu.

Może będziesz musiała skontaktować się z kilkoma profesjonalistami, by trafić na właściwego, który ci pomoże. To może się okazać dobrym posunięciem, bo niekiedy dana osoba może się sprawdzać przez pewien czas, a później możesz mieć poczucie, że nie otrzymujesz od niej tego, czego na tym etapie potrzebujesz. Wtedy szukaj dalej. To wszystko składa się na naturalny proces uzdrawiania po rozpadzie związku. Nigdy nie czuj się zobowiązana do korzystania z czyichś usług, gdy nie jest to dla ciebie komfortowa sytuacja. Nie martw się, że zranisz uczucia danej osoby albo ją zdenerwujesz – twoje potrzeby są najważniejsze.

Aby znaleźć profesjonalną pomoc, najpierw poproś osoby, które szanujesz i lubisz, by ci kogoś poleciły. Pamiętaj jednak, że jeśli nie będziesz się czuć komfortowo z poleconym specjalistą, nie wahaj się i szukaj dalej. Może pomógł on twemu znajomemu, ale nie musi pasować do twojej osobowości i potrzeb.

Choć wielu psychiatrów może zalecać leczenie farmakologiczne, to jeśli nie jesteś do tego przekonana, nie musisz się zgadzać. Z drugiej jednak strony, jeśli stwierdzono u ciebie chorobę, którą trzeba leczyć, by zapobiec poważnym konsekwencjom lub nawet śmierci, powinnaś rozważyć branie leków. Jeżeli nadal nie jesteś przekonana, zasięgnij drugiej, a potem trzeciej opinii specjalisty, abyś mogła podjąć świadomą decyzję, co będzie dla ciebie najlepsze.

W ramach ubezpieczenia nie zawsze mamy prawo do opieki psychologicznej lub psychiatrycznej. Dla wielu kobiet

prywatna terapia nie wchodzi w rachubę ze względów finansowych. Dlatego konieczne może się okazać szukanie pomocy w innych miejscach, na przykład w ośrodkach zdrowia lub ośrodkach pomocy społecznej. Może oferują one bezpłatne lub niedrogie terapie dla ofiar przemocy w rodzinie. Może warto zacząć od odpowiedniego telefonu zaufania, ponieważ pracownicy skierują cię we właściwe miejsce. Możesz zadzwonić pod numer Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: (22) 668-70-00 lub 801 120 002.

Możesz także zwrócić się do osób duchownych, które powinny pomagać ludziom w potrzebie. Jeżeli nie jesteś wierząca albo do tej pory nie miałaś osobistego duchowego przewodnika, może teraz nadszedł czas, by go znaleźć, żeby pogłębić własną duchowość. Nie będzie to rozwiązanie dla wszystkich, ale może w twoim przypadku się sprawdzi, więc warto spróbować. Jeżeli dane wyznanie ci nie odpowiada, poszukaj innego, aż w końcu znajdziesz coś, co wyda ci się obiecujące.

Jednym z najlepszych sposobów wyleczenia się z toksycznego mężczyzny jest udział w spotkaniach grup wsparcia dla wykorzystywanych kobiet lub ofiar przemocy w rodzinie. W Internecie możesz sprawdzić, czy takie działają w twojej okolicy. Na spotkaniach możesz się wiele dowiedzieć od kobiet, które albo są w takiej samej sytuacji jak ty, albo przeżywają już odmienne etapy uzdrawiania z toksycznego związku. Doskonale rozumieją, przez co przeszłaś, wysłuchają cię, doradzą i może polecą prawnika lub agenta nieruchomości, jeśli poszukujesz mieszkania.

Pamiętaj, że *można* znaleźć godnych zaufania, życzliwych, wspierających ludzi, którzy udzielą ci pomocy. Podejmij wysiłek, by ich poszukać. Będziesz zadowolona, że to zrobiłaś.

## **Czy ten ból kiedyś minie?**

Poród i wydalanie kamienia nerkowego są szalenie bolesne, podobnie jest z trwaniem w związku z toksycznym mężczyzną i uzdrawianiem po rozstaniu. Możesz nawet doznawać fizycznych objawów – bólu pleców, szyi lub głowy, utraty energii, napięcia mięśni, które będą towarzyszyć cierpieniu psychicznemu – złości, zwątpieniu w siebie, smutkowi.

Ten ból jednak w końcu przeminie, mimo że trudno to sobie wyobrazić, gdy się to przeżywa. Z pewnością ten proces będzie długotrwały, naznaczony wzlotami i upadkami. Najlepszym sposobem na skrócenie czasu leczenia się z toksycznego związku jest zapewnienie sobie wsparcia i przyzwolenie na pełne odczuwanie wszelkich emocji, które staną się twoim udziałem. Nie karz się za żadne popełnione błędy – to już się stało i gdybanie niczego nie zmieni. Najważniejsze, że czegoś się nauczyłaś i w przyszłości będziesz podejmować lepsze decyzje. Przecież jesteś tylko człowiekiem i będziesz się w życiu mylić, bez względu na to, jaki wykonujesz zawód i ile wiesz. Zatem nigdy nie wymierzaj sobie kary. Twój toksyczny partner już cię w tym wyręczył – fizycznie, psychicznie lub w obu tych aspektach. Skup się raczej na swoich zaletach. Wspomnij dobre rzeczy, które cię spotkały, i zrób ich listę. Umieść na niej wszystko, za

co jesteś wdzięczna, łącznie z tym, że toksyczny mężczyzna przestał być częścią twego życia. Napisz, że teraz jesteś otwarta i gotowa, by do swego życia wpuścić cudownych, kochających, troskliwych i szczerych ludzi.

## **Jeśli chcesz go odzyskać**

Choć może się to wydawać sprzeczne z intuicją, niektóre kobiety pragną wrócić do swego toksycznego mężczyzny. To zjawisko powszechne i stanowi naturalny element przeżywanej żałoby, tak zwaną fazę targowania się lub negocjacji, gdy starasz się przekonać samą siebie, że to, co zaszło między tobą a twoim toksycznym mężczyzną, wcale się nie wydarzyło. Wymyślasz dla niego usprawiedliwienie, usiłując zrozumieć i przetrwać to, co się tak naprawdę zdarzyło. Próbujesz sobie wmówić, że może on wcale nie jest taki toksyczny, może to twoja wina, iż on tak postępował, może nie było tak źle i warto dać mu jeszcze jedną szansę. Ale to wszystko tylko iluzja. To sposób, w jaki twoja psychika próbuje poradzić sobie z bólem spowodowanym związkiem z toksycznym mężczyzną. Podczas gdy rozum wie, że musisz odejść na dobre, twoje uczucia walczą, by partner pozostał w twoim życiu. Ta walka między głową a sercem jest przyczyną tego, że wiele kobiet wraca do swoich dręczycieli. To na tyle powszechne, że badania wskazują, iż kobiety wracają do swego prześladowcy od siedmiu do dwunastu razy, zanim w końcu mają dość i zostawiają go na zawsze.

Jeśli i tobie towarzyszą takie uczucia, odwiedź grupę wsparcia lub terapeutę albo ich znajdź, jeśli jeszcze tego nie



zrobiłaś. Doradzą ci, byś zadzwoniła do nich, zanim zatelefonujesz do byłego lub nim podniesiesz słuchawkę, gdy to on zadzwoni. Pomogą ci wytrwać w podjętej decyzji i nie wracać do toksycznego dręczyciela.

Poza poleganiem na terapii, przyjaciółce lub grupie wsparcia w tych trudnych chwilach koniecznie zrób listę wszystkich krzywd, które partner ci wyrządził, i połóż ją obok każdego telefonu, który masz w domu. Przyklej ją na telefonie komórkowym. Gdy będzie cię korciło, by zadzwonić i poprosić, aby do ciebie wrócił, przeczytasz tę listę. Odświeży ci to pamięć i stłumi impuls nawiązania kontaktu.

## **Jeśli go nienawidzisz**

Możesz także odczuwać coś zupełnie przeciwnego – możesz żałować, że ten facet w ogóle się urodził, albo pragnąć jego śmierci. Te gwałtowne uczucia także są naturalną częścią procesu zdrowienia po zerwaniu toksycznego związku. To faza gniewu. Niech cię to nie przeraża ani nie denerwuje. Mimo że zostałam wychowana i uwarunkowana tak, by nie mieć wrogich myśli, to w sytuacji, w której się znalazłam, są one zupełnie naturalne.

Oczywiście odczuwasz złość z powodu tego, co on ci zrobił, a wraz z nią przychodzi nienawiść. Im bardziej starałaś się wypierać toksyczny charakter waszego związku – jeśli nie potrafiłaś w pełni sobie uświadomić zachowania partnera lub przemocy – tym więcej złości będziesz odczuwać po zerwaniu. Im bardziej byłaś tłamszona, tym większą

nienawiść odczujesz, gdy twoje emocje w końcu będą mogły się ujawnić.

### **Jak sprawić, by nienawiść przyniosła pozytywne skutki**

Nie bój się nienawidzić ani mówić: *Nienawidzę*. Nienawiść jest tak samo szczerym uczuciem jak miłość. To dwie skrajne emocje. Można zarówno kochać, jak i nienawidzić – w różnym stopniu. Nienawiść może przynosić pozytywne skutki, jeżeli skłania cię do podejmowania dobrych kroków. Na przykład może sprawić, że gdy usłyszysz głos byłego w słuchawce, od razu ją rzucisz, lub że znajdziesz inną drogę do pracy, by nie mijać miejsc, które ci się z nim kojarzą, albo wstaniesz od stolika i zostawisz chamskiego faceta po piętnastu minutach randki. Może również spowodować, że zmienisz swój obraz siebie i stworzysz sobie lepsze życie.

### **Kobieta wzgardzona – skierowanie nienawiści na zewnątrz**

Jeżeli jednak nienawiść, którą odczuwasz, nie przeradza się w nic pozytywnego, może cię pochłonać, a nawet zniszczyć. Nienawiść, która wymknie się spod kontroli, może sprawić, że wyrządzisz komuś fizyczną krzywdę, co z kolei może zniszczyć ci życie. Często słyszy się o wykorzystywanych i skrzywdzonych kobietach, które skierowały swą furję przeciwko dręczycielom. Niszczyły ich własność, przejeżdżały samochodem, strzelały do nich, dźgały nożem, a nawet obcinały penisa niewiernemu partnerowi.

Po zakończeniu związku z toksycznym mężczyzną niektóre kobiety odczuwają tak olbrzymi ból, że swe cierpienie rozładowują na zewnątrz w napadach gwałtownej złości i wyrządzają fizyczną krzywdę byłemu partnerowi lub niszczą jego własność – oblewają czarną farbą ściany jego biura, palą mu ubrania lub włamują się na jego konto na Facebooku. Pamiętaj, że takie czyny pociągają za sobą konsekwencje prawne. Skierowanie cierpienia na zewnątrz, by dać upust złości, tylko pogorszy sytuację. Chociaż dokonasz aktu zniszczenia, wasz związek jest faktem dokonany. I nic tego nie zmieni.

Furię kobiety może wywołać wyrządzenie krzywdy jej dziecku, jak to było w przypadku Ellie Nesler, która weszła na salę sądową, wyciągnęła z torebki broń i strzeliła w głowę mężczyźnie molestującemu jej jedenastoletniego wówczas syna. Mimo że większość kobiet kusi coś takiego, to jednak wazą one swoje czyny i powstrzymują je konsekwencje, choćby kara pozbawienia wolności. (Za swój postępek Nesler poszła do więzienia). Dlatego dopuszczają się takich czynów wyłącznie w wyobraźni. Jak już mówiłam, wolno ci fantazjować o takich rzeczach, ale **nigdy nie wcielaj ich w życie.**

### **Wyrządzanie krzywdy sobie: kierowanie gniewu do wewnątrz**

Podobnie jak wyładowywanie złości na prześladowcy nie wchodzi w rachubę, tak nie wolno kierować gniewu do wewnątrz. Możesz mieć takie poczucie winy, cierpieć lub się wstydzić, że skierujesz złość przeciwko sobie. Możesz zacząć

pić, przejechać się, uprawiać przygodny seks bez zabezpieczenia – byle tylko ukoić ból. Ale jedyną osobą, którą w ten sposób krzywdzisz, jesteś ty sama. Możesz odczuwać tak wielką złość, że całkowicie się zamkniesz i już nigdy nie pozwolisz żadnemu mężczyźnie wejść do twojego życia, albo gorzej – zaczniesz nienawidzić mężczyzn w ogóle.

Często rozpaczasz nie tylko nad zakończonym związkiem, lecz płaczesz też nad samą sobą i wszystkim, co ci się w życiu nie udało. Łatwo wpaść w taką spiralę i pogrążyć się aż do depresji i kompletnej beznadziei. Gdy zaczną cię nachodzić myśli w rodzaju: „Po co w ogóle żyję?”, „Kogo ja właściwie obchodzę?” czy „Nikt by za mną nie tęsknił, gdyby mnie zabrakło”, pora natychmiast poszukać pomocy specjalisty. Możesz być o kilka kroków od ostatecznego aktu autodestrukcji – samobójstwa. To kolejny powód, dla którego powinnaś prosić o wsparcie w tym emocjonalnie trudnym czasie.

W żadnych okolicznościach **samobójstwo nie jest rozwiązaniem!** Jeśli masz myśli samobójcze, natychmiast powiedz o tym komuś i poszukaj pomocy psychiatry. On będzie wiedział, co robić. Może będziesz musiała brać leki, zostać jakiś czas w szpitalu, a może jedno i drugie, lecz tylko lekarz może zapewnić ci fachową opiekę i zaspokoić twoje potrzeby. Nawet jeśli czujesz się samotna i nie masz przyjaciół, są na świecie ludzie, którzy mogą ci pomóc i cię wesprzeć. Istnieją osoby, które się o ciebie zatroszczą, choć nawet nie wiesz, jak się nazywają. Znajdziesz ogromną pomoc w grupach wsparcia dla wykorzystywanych kobiet lub ofiar przemocy w rodzinie albo dzwoniąc pod numer linii zaufania

dla samobójców. Wyszukaj go w Internecie lub zadzwoń do biura numerów (118 913).

Jeśli doszło już do tego, że nawet opracowałaś plan, w jaki sposób popełnisz samobójstwo, zadzwoń pod numer 997 lub 112, powiedz, że masz zamiar się zabić, i poproś, żeby przysłali pomoc. Możesz także pójść do najbliższego szpitala na izbę przyjęć i o tym powiedzieć. Lekarze powinni udzielić ci pomocy. Chodzi o to, byś ją natychmiast otrzymała, bo to nagły przypadek! Nawet jeśli jeszcze nigdy nie czułaś się tak źle, wiedz, że to uczucie minie. Jakkolwiek bolesne, jest przejściowe. Dlatego musisz zrobić wszystko, co możliwe, by przetrwać ten kryzys. Jedz i rób cokolwiek, co poprawi ci humor i pomoże przetrzymać załamanie. Potem koniecznie poszukaj pomocy specjalisty, by taka sytuacja więcej się nie powtórzyła.

## **Skuteczne emocjonalne środki przeciwbólowe**

Zamiast pogrążyć się w żalu i cierpieniu, możesz zrobić rzeczy opisane poniżej. Mimo że niektóre mogą ci się z początku wydać niekonwencjonalne lub dziwne, są skuteczne. Zostały tak pomyślane, by pomóc ci przetrwać najtrudniejsze momenty.

### **Jedz, pij i doznawaj radości**

Jak napisano w Księdze Koheleta (8,15): „żeby jadł, pił i doznawał radości”<sup>3</sup>. Gdy przeżywasz trudny okres, czemuż nie miałabyś jeść i pić, by się rozweselić? Mówię tylko o czasie kryzysu, nie radzę, byś robiła to do końca życia. Nie

potrzebujesz kolejnych problemów zdrowotnych i emocjonalnych związanych z otyłością.

Nie twierdzą także, że masz pić, jeśli jesteś alkoholiczką lub masz alergię na alkohol. Jeśli masz tego typu problemy, pomini trunki, po prostu jedz i doznawaj radości.

Jedzenie i picie mogą pomóc, bo dają ukojenie. Ulubiona potrawa na pocieszenie, gdy go naprawdę potrzebujesz, może ci przynieść natychmiastową ulgę.

## **Poszukaj miłości**

Podczas kryzysu potrzebujesz czułego dotyku, przytulania, pieścizot i miłego traktowania. Jeśli uda ci się znaleźć kochanka w charakterze „plastra” (oczywiście z zabezpieczeniem), to czemu nie? Jedyne, czego nie chcesz, to natychmiastowe rozpoczęcie następnego poważnego związku. Prawdopodobieństwo, że kochanek będzie tylko pocieszeniem po nieudanej relacji, jest spore. Oszczędź sobie niepotrzebnie złamanego serca. Pamiętaj, że twoim celem jest krótki romans, a oczekiwanie czegoś więcej byłoby z twojej strony oszukiwaniem się i prowadziło ku katastrofie.

Nie ma znaczenia, czy zwrócisz się do swojego dawnego chłopaka, czy znajdziesz nowego „przyjaciela do łóżka”, na tym etapie seks może mieć właściwości terapeutyczne i lecznicze, ponieważ nie tylko rozładowuje napięcie, lecz także potwierdza, że twoje ciało nadal funkcjonuje. Na poziomie emocjonalnym dowodzi, że znalazł się ktoś, z kim możesz się kochać, a więc twój toksyczny mężczyzna nie był jedyny. Bądź jednak ostrożna. Zdawaj sobie sprawę, że jeżeli będziesz się kochać z kimś, zanim poukładasz sobie uczucia związane z

toksycznym mężczyzną, możesz się wystawiać na kolejną emocjonalną porażkę. Istnieje ryzyko, że przeniesiesz emocje, które odczuwałaś, będąc z toksycznym mężczyzną, na kochanka. Zatem uważaj zarówno pod względem emocjonalnym, jak i fizycznym. Postępuj rozważnie i przede wszystkim chroń się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

## **Wybierz się na masaż**

Aby wyleczyć się z toksycznego związku, potrzebujesz kontaktu fizycznego, dlatego uprawianie seksu może się okazać dobrym lekarstwem na zranione uczucia. Istnieją jednak inne sposoby, by uzyskać podobne doznania, na przykład masaże. Masaże bywają drogie, ale nie kupuj sobie nowej pary butów lub zrezygnuj z wyjścia do ekskluzywnej restauracji, a zamiast tego zainwestuj w cotygodniowy masaż. Nie będziesz żałować.

Masowanie nagiego ciała miło pachnącym olejkiem sprawi, że poczujesz się wyzwolona z pancerza, dzięki czemu uwolnisz nagromadzone w ciele napięcie wynikające z cierpienia emocjonalnego. Stół do masażu może się okazać najbezpieczniejszym miejscem, w którym będziesz mogła wypłakać się do woli i dotrzeć do źródła bólu, który masz w sercu. Cotygodniowy masaż stanie się przyjemnością, na którą będziesz czekać. Jeśli jednak cię na to nie stać, zaoferuj coś w zamian za masaż. Jeżeli nic specjalnego nie przychodzi ci do głowy, zaproponuj masażystce, że wysprzątasz jej dom, zajmiesz się dziećmi, umyjesz samochód albo zrobisz zakupy.

Innym sposobem na to, by poczuć uzdrawiający dotyk, jest wizyta w spa, gdzie zostaniesz poddana kąpieli i peelingowi. W niektórych dużych miastach są koreańskie i japońskie łaźnie. Mycie, pozbywanie się martwego naskórka i pielęgnacja to czynności, które mają nie tylko właściwości upiększające, lecz także wymiar symboliczny. Peeling pozostawia cię ze świeżą warstwą zdrowej i promiennej skóry, co symbolizuje początek całkiem nowego życia. To trochę jak w przypadku węża zrzucającego skórę.

### **Otoczaj się żywymi kolorami**

Istnieje dziedzina zwana psychologią koloru. Badania wskazują, że niektóre barwy mogą wpływać na stan emocjonalny. Nawet jeśli czujesz się tak, jakby właśnie przejechał cię buldożer, ubierając się rano, wybierz strój w jak najżywszych kolorach. Każda intensywna barwa się nada – od turkusowej po fiolet, czerwień, szmaragdową zieleń i szafir. Potrzebujesz energii, a te kolory pobudzają nerwy wzrokowe, które z kolei oddziałują na obszary mózgu odpowiedzialne za doznawanie przyjemności, dzięki czemu czujesz się szczęśliwsza. Zatem w trudnym okresie trzymaj się z daleka od pastelowych, subtelných odcieni i czerni.

To samo dotyczy domu. Nadszedł właściwy czas, byś udała się do sklepu i wybrała kilka kolorowych dywaników, pasujących do nich poduszek, świec i szkła. Jeżeli nie stać cię na przeprowadzkę lub gruntowny remont, wystarczy niewielka zmiana twego otoczenia – dodaj odrobinę koloru i od razu poczujesz się lepiej. Przeglądaj kolejne pomieszczenia, zastanawiając się, co byś mogła zmienić, nie



wydając fortuny. Może nowy dywanik w kolorze wozu strażackiego i pasujące poduszki? Barwne obrazy i grafiki do powieszenia na ścianie? Pogodny obrus w żywe żółte i niebieskie wzory z serwetkami do kompletu? A może fioletowy zegar ścienny? Te zwykłe rzeczy mogą całkowicie odmienić wystrój twojego mieszkania. Prawdopodobnie poczujesz się, jakbyś zamieszkała w nowym domu, ze świeżą energią, i że jest to początek nowego, jasnego i szczęśliwego życia.

Wykorzystaj zmianę wystroju jako okazję do pozbycia się niepotrzebnych rzeczy. Zrób porządek w szafach, na strychu i w piwnicy. Nie bój się przeczesać domu i zajrzeć w każdy kąt, by odłożyć, oddać lub sprzedać wszystko, co powoduje, że czujesz ucisk w sercu lub żołądku. Kaszmirowy sweter i biżuterię, którą dostałaś od niego, możesz sprzedać po korzystnej cenie przez Internet lub w komisie. Natomiast urocze maskotki, które ci dał, gdy chodziliście na randki, możesz oddać szpitalowi dziecięcemu. Wszystkie – teraz już wyzbyte znaczenia – listy miłosne mogą trafić do kosza. Dzięki wyrzucaniu rzeczy, które wywołują smutne wspomnienia, zyskujesz więcej przestrzeni (zarówno fizycznej, jak i psychicznej) na stworzenie czegoś, co stanie się miłym doświadczeniem.

## **Czasopisma plotkarskie, o życiu gwiazd i modzie to wspaniałe źródło pocieszenia**

Mało co bardziej poprawia nastrój jak wyczytanie w brukowcu, że jakaś gwiazda została właśnie porzucona przez partnera i czuje się tak samo fatalnie jak ty. Z niemieckiego

nazywa się to *Schadenfreude* i oznacza przyjemność czerpaną z cudzego nieszczęścia, która pomaga złagodzić własne cierpienie. Gdy zobaczysz zdjęcie znanej osoby (której zawsze zazdrościłaś figury) i odkryjesz, że przytyła tak samo jak ty, przestaniesz się czuć tak okropnie.

Jeśli zupełnie nie interesuje cię życie gwiazd, wypróbuj czasopisma poświęcone modzie. W przewracaniu gładkich, błyszczących stron pism typu „Cosmopolitan” (w którym prowadzę rubrykę dotyczącą mowy ciała zatytułowaną *The Real Story*) jest coś, co sprawia, że od razu czujesz się lepiej. Oglądanie zdjęć i strojów prezentowanych przez modelki może działać inspirująco i motywująco. Widok modelki z rewelacyjną fryzurą może cię skłonić do zmiany uczesania. To wywoła zainteresowanie osób z twego otoczenia, dzięki czemu poczujesz się lepiej we własnej skórze. Jakiś dodatek, buty lub styl prezentowane w czasopiśmie mogą spowodować, że zmienisz swój image na bardziej trendy, co również pozytywnie wpłynie na twoją pewność siebie.

## **Zajmij się wyrobem przedmiotów artystycznych**

Jedną z najbardziej popularnych terapii dla osób z zaburzeniami psychicznymi, zwłaszcza w warunkach szpitalnych, jest terapia zajęciowa. Stare dowcipy o pacjentach wyplatających koszyki są w istocie prawdziwe. Czynności manualne, angażujące inne obszary mózgu, mogą działać uspokajająco i uzdrawiająco. Sam proces tworzenia i wykonane przedmioty podniosą twoją samoocenę.

Może to być wyrabianie biżuterii, robienie na drutach, malowanie, rzeźbienie, ogrodnictwo, tkanie, wyplatanie

(koszyków lub makram) bądź robienie manikiuru lub pedikiuru – chodzi o to, by robić coś rękami. Twój umysł skupi się na czymś innym, dzięki czemu się wyciszysz.

## **Wyjdź do ludzi**

Naciągnięcie na głowę puchowej kołdry i zagrzebanie się we własnym miękkim, ciepłym i bezpiecznym łóżku może ci przynieść chwilową ulgę, na dłuższą metę to się jednak nie sprawdzi. Takie zachowanie może przerodzić się w nawyk, przez co zamienisz się w odludka. Wychodzenie na zewnątrz jest ważne, bo dzięki temu przekonasz się, że na tym świecie ludzie nadal żyją i funkcjonują. Wielu przeżyło koszarne rozstania, jednak idą naprzód. Zmusz się do wyjścia, choćby po zakupy, do apteki, na pocztę. Mimo że niemal wszystko można dziś załatwić przez Internet, wróć do staromodnych zwyczajów. Inne rzeczy też się liczą: wizyty u lekarza, dentysty, terapeuty, masażystki, manikiurzystki, spotkania grupy wsparcia, lunch lub kolacja ze znajomymi i rodziną.

Jeżeli nie masz przyjaciół, a rodzina nie jest ci bliska, to dobra pora, by nawiązać nowe znajomości, z czasem te kontakty mogą się okazać równie ważne jak prawdziwa rodzina. Zapisz się na zajęcia organizowane w twojej okolicy, które cię interesują, na przykład kurs tańca klasycznego, patchworku, spotkania klubu książki lub czytania Pisma Świętego. Dzięki temu będziesz wiedziała, że spotkani ludzie mają podobne zainteresowania jak ty. Jeśli jesteś zbyt nieśmiała, by dołączyć do jakiejś grupy, spróbuj poznać kogoś przez Internet, na przykład przez Facebooka lub MySpace. Wchodź na strony grup wsparcia dla osób, które niedawno

zakończyły związek lub się rozwiodły, i czatuj. Możesz nawet stworzyć profil na portalu randkowym i w ten sposób poznawać nowych mężczyzn. Pamiętaj jednak, by od razu nie rozpoczynać poważnego związku. Po prostu traktuj randki jako sposób na wyjście spod kołdry i przywrócenie do życia.

To także właściwy moment na odnowienie dawnych znajomości. Nawet jeśli minęło trzydzieści lat, skontaktuj się z ludźmi, którzy kiedyś byli w twoim życiu. Może straciłaś przyjaciół, gdy wyszłaś za mąż za toksycznego mężczyznę, który sprawował kontrolę nad tym, z kim się spotykałaś. Zaczynaj od nowa, pokrótce streszczając swą obecną sytuację, i zaproponuj wspólny lunch, by nadrobić stracony czas. Gdy wyciągniesz rękę, oni znów poczują się zaproszeni do twojego życia. Dowiedz się również, kiedy odbywają się kolejne zjazdy absolwentów szkół, do których chodziłaś. Nawet jeśli nie utrzymujesz kontaktów z wieloma osobami z liceum lub ze studiów, takie spotkanie po latach jest idealnym sposobem zadziergnięcia więzi z ludźmi o podobnym wykształceniu.

Jeśli jesteś samotna, możesz pomyśleć o wolontariacie i pomocy dzieciom w ramach lokalnych programów albo nawet o adoptowaniu dziecka, które potrzebuje miłości i domu. Rozważ także przygarnięcie kociaka lub szczeniaka. Wiele zwierząt ze schronisk pragnie zamieszkać z kochającym człowiekiem. Może wzajemnie uratujecie sobie życie – nawet dosłownie, przynajmniej w przypadku jednego z was. Możesz również zająć się roślinami i ogrodem. Sadząc i siejąc, symbolicznie zasiewasz ziarna swego nowego życia, by potem patrzeć, jak twój ogród rośnie, a życie zaczyna zmierzać w nowym kierunku.

## **Zrób coś, co zawsze chciałaś zrobić**

Gdy już w procesie zdrowienia zrzuciłaś starą skórę, pora wypróbować coś nowego. Kosztuj potraw, których nigdy wcześniej nie jadłaś albo nie sądziłaś, że byłabyś w stanie je zjeść. Jeśli kiedykolwiek zastanawiałaś się, jak smakuje krokodyl lub kangur, to dobry moment, by się przekonać. Jeśli jednak to do ciebie nie przemawia, to co powiesz na kupno książki z przepisami na dania z całego świata i stopniowe wprowadzanie do swego jadłospisu kuchni różnych narodów? Może to także stać się pretekstem, by zaprosić przyjaciół i poczęstować ich specjałami.

Możesz również nauczyć się czegoś nowego. Nawet jeśli masz ograniczony budżet, przypuszczalnie uda ci się znaleźć bezpłatne lub niedrogie kursy, na których nauczysz się czegoś niezwykłego – od grafologii, przez wspinaczkę, po salsę. Dzięki temu będziesz miała okazję poznać nowych ludzi, co może zapoczątkować umawianie się na randki.

Rozpad związku uświadamia nam, że nic nie trwa wiecznie. Wykorzystaj tę świadomość, by chwytać dzień. Życie przemija, nie pozwól, by przeszło ci koło nosa. Czy marzyłaś o podróżach? Zrób to teraz! Zdziwisz się, jak niedrogo można poznawać inne kraje. Istnieje mnóstwo tanich linii lotniczych i ofert wakacyjnych, dzięki którym możesz poznawać świat albo nieznanne ci regiony własnego kraju, jeśli wolisz. Chcieć to móc! Możesz zaoszczędzić na jedzeniu, restauracjach, ubraniach i rozrywkach i odkładać na podróż. Pieniądze ze sprzedaży rzeczy, których nie używasz, zasilą twój budżet. Odwiedzanie nowych miejsc, poznawanie innych kultur i poszerzanie horyzontów wzbogaci i rozjaśni twoje życie.

## **Śmieć się codziennie**

Psycholog Norman Cousins jako pierwszy spopularyzował medyczne zalety śmiechu. Sam spowolnił postęp swojej śmiertelnej choroby dzięki oglądaniu komedii i śmianiu się każdego dnia. Jego naukowe badania dowiodły, że śmiech to zdrowie. Stosował tę metodę w stosunku do swych pacjentów i stwierdził, że stają się mniej przygnębieni i wychodzą z wielu dolegliwości.

Urządzaj weekendowe maratony komediowe lub poświęcaj dziewięćdziesiąt minut dziennie na oglądanie komedii, by odpędzić od siebie depresję. Seriale, komediowe kanały telewizji kablowej, komiksy i książki z dowcipami także mogą działać cuda i wprowadzić cię w lepszy nastrój. Nawet jeśli nie masz ochoty się uśmiechać, badania wykazują, że gdy ułożysz usta jak do uśmiechu, poczujesz się szczęśliwsza. Zatem zmuszaj się do uśmiechu przynajmniej pięć razy dziennie, a powinnaś zauważyć poprawę nastroju.

## **Prowadź dziennik wydarzeń, reakcji i uczuć**

Gdy będziesz się czuć szczególnie fatalnie, spróbuj zapisywać najintymniejsze myśli i uczucia. Wyrażaj emocje bez owijania w bawełnę i niczego nie ukrywaj. Opisz to, co widzisz, myślisz i czego doświadczasz. To doskonałe ćwiczenie, bo w przyszłości, czytając swoje notatki, będziesz mogła stwierdzić, jak daleką drogę przebyłaś. Stworzysz zapis emocjonalnego piekła, przez które przeszłaś. Notuj zaraz potem, gdy tylko coś się wydarzy i gdy czegoś doświadczysz, ponieważ wtedy emocje są świeże. Taki dziennik może ci

także posłużyć podczas rozprawy rozwodowej jako dowód twojego cierpienia emocjonalnego. Pomoże ci również ujrzeć sprawy w odpowiednim świetle i z właściwej perspektywy, gdy zapiszesz je czarno na białym.

Możesz pisać ręcznie, na komputerze lub palmtopie albo tworzyć swój dziennik w postaci nagrań wideo. Musisz wiedzieć, że nagrywanie innych osób bez ich formalnej zgody jest sprzeczne z prawem, więc traktuj to jako sprawę prywatną i nagrywaj tylko siebie.

Dziennik może ci się też przydać, jeśli postanowisz spróbować swoich sił w pisaniu scenariuszy. W Hollywood zawsze szukają dobrych scenarzystów. Czyż nie byłoby świetnie, gdyby twoje doświadczenia z toksycznym mężczyzną stały się kanwą filmu szpiegowskiego lub dramatu? Zaleta takiego przejmowania kontroli i zapisywania pomysłów polega na tym, że sprawiasz, iż w opowieści sprawy toczą się po twojej myśli. Możesz napisać szczęśliwe zakończenie, zgodne z twoimi marzeniami, albo odwołać się do brutalnych fantazji i uczynić toksycznego mężczyznę ofiarą okrutnego, krwawego morderstwa. To, jak poprowadzisz swój scenariusz i jak zakończy się historia, zależy tylko od ciebie.

## **Policz swe błogosławieństwa**

Jest wspaniała piosenka zespołu The Nylons śpiewającego *a cappella Count Your Blessings*. W słowach tej piosenki jest wiele prawdy. Gdy czujesz się przygnębiona, spisz sprawy, które się *udały* w twoim życiu i za które jesteś wdzięczna. Ustal trzy najważniejsze i zakonotuj je sobie w umyśle. Myśl

o nich codziennie, gdy wstajesz rano, w ciągu dnia i przed pójściem spać. Zmów dziękczynną modlitwę. Ludzie, którzy tak robią, skupiają się bardziej na dobrych, a nie na złych aspektach swego życia i są szczęśliwsi.

### **„Kochaj absolutnie wszystko, co ci się kiedykolwiek przydarzyło”**

Gdy sprawdzisz w Internecie znane cytaty na temat życia, przeczytasz słowa wielkich pisarzy i myślicieli, takich jak Maya Angelou, Khalil Gibran, Benjamin Disraeli, Mahatma Gandhi i Winston Churchill. Pragnęłabym do nich dodać słowa mego zmarłego wielkiego przyjaciela, doktora Paula Cantalupo: *Kochaj absolutnie wszystko, co ci się kiedykolwiek przydarzyło*. Paulowi chodziło o to, że powinniśmy akceptować zarówno dobre, jak i złe rzeczy, które nas spotykają, ponieważ są one częścią naszego życia.

Ta rada może ci się wydać dziwna. W końcu jak pokochać okropne przeżycia z koszmarną osobą? Niełatwo to z początku przyjąć, ale mimo że związek z toksycznym mężczyzną był czymś złym, to jednak stanowił też część twego życia. Może dzięki niemu nauczyłaś się czegoś, stałaś się lepszą, bardziej współczującą, świadomą i rozumiejącą osobą. Możliwe, że twoje złe doświadczenia będą przestrożą dla innych, tak że nie popełnią tych samych błędów co ty. Niewykluczone, że twój związek z toksycznym mężczyzną doprowadził do tego, iż całkowicie zmieniłaś swe życie – na lepsze. Może odnosisz większe sukcesy, więcej zarabiasz i znalazłaś właściwego (nietoksycznego!) mężczyznę. Może to



doświadczenie sprawiło, że otworzyłaś się na nowe rzeczy – od rozwijania kreatywności, po odkrycie ukrytych talentów.

Wszystko sprowadza się do tego, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, i dzięki temu zachowana zostaje równowaga. To jak yin i yang, czerń i biel, wzloty i upadki, dobro i zło. Im większy dystans zyskasz do swego toksycznego związku i im dalej będziesz postępować w leczeniu się z niego i budowaniu nowego życia, tym wyraźniej zobaczysz także dobre strony.

## Rozdział 17. Wybacz, a potem żyj długo i szczęśliwie

### **Nie będzie jednak nic złego w tym, jeśli mu nigdy nie wybaczysz!**

Możesz uważać, że pewne krzywdy wyrządzone ci przez toksycznego mężczyznę są niewybacalne. Osobiście sędzę, że nic się nie stanie, jeśli niektórych rzeczy nie wybaczysz. Sędzę, że odczuwanie nienawiści – przeciwieństwa miłości – jest zdrowe. Myślę, że to naturalne, iż nie wybaczymy pewnym ludziom i w pewnych okolicznościach. Zatem nigdy nie czuj się winna, jeśli nie potrafisz znaleźć w swym sercu przebaczenia dla toksycznego mężczyzny, który zrujnował ci życie.

Choć niektórzy zapewne się ze mną nie zgodzą, twierdzę, iż życie z nienawiścią i złością wobec toksycznej osoby może mieć dobre strony, ponieważ służy jako emocjonalne memento, dzięki któremu już nigdy nie pozwolisz, aby coś

podobnego ponownie ci się przydarzyło. Złość nigdy nie powinna być traktowana jako niepożądane uczucie. To właśnie tłumienie gniewu i zaprzeczanie własnej złości jest czymś złym. Musisz umieć doświadczać całej skali emocji, by czuć szczerze i autentycznie. Nie wolno lekceważyć emocji ani im zaprzeczać, szczególnie złości. Jeśli tak postąpisz, gniew w końcu wybuchnie ze wzmożoną, pewnie niewspółmierną siłą. Może to również prowadzić do implozji złości, czyli skierowania jej do wewnątrz, a to z kolei może skutkować fizycznymi dolegliwościami i emocjonalnymi zaburzeniami.

## **Jeśli postanowisz wybaczyć**

Jeśli zaś czujesz, że musisz przebaczyć toksycznemu mężczyźnie, aby się z niego wyleczyć i iść naprzód, całkowicie to popieram. Nigdy jednak nie zapominaj, co ci się przytrafiło. Niektórzy pamiętają potworny akt przemocy na Connie Culp, której mąż, Thomas, strzelił w twarz. Chociaż doznała ciężkich obrażeń i została wręcz zmasakrowana, powiedziała prasie, że wybacza mężowi i mimo jego koszmarne postępków nadal go kocha. Jeżeli Connie Culp musiała wybaczyć mężowi, aby się z niego wyleczyć, to jej wybór, ale nie powinna zapomnieć, że Thomas odstrzelił jej twarz. Niektóre krzywdy są dosłownie niewyobrażalne, dlatego być może jedynym sposobem na przebaczenie jest odwołanie się do religii lub duchowych wartości. Jeżeli taka droga wydaje ci się odpowiednia i pomoże ci się pozbierać, możliwe, że pewnego dnia stwierdzisz, iż wybaczenie

toksycznemu mężczyźnie, który przysporzył ci ogromnego bólu, dało ci ogromną emocjonalną siłę w dalszym życiu.

Takie rozwiązanie nie każdemu musi jednak odpowiadać. Nawet jeśli uważasz się za osobę uduchowioną lub wierzącą i starasz się wybaczyć dręczycielowi, możesz nadal odczuwać w stosunku do niego gniew, a nawet nienawiść. Nigdy nie czuj się winna z powodu tych emocji i myśli. Wiedz, że to naturalne i że w żadnym razie nie powinnaś zaprzeczać swoim prawdziwym uczuciom ani ich tłumić.

## **Wybaczyć sobie**

Bez względu na to, czy postanowisz przebaczyć toksycznemu mężczyźnie czy też nie, jednej osobie zdecydowanie musisz wybaczyć, by się wyleczyć: to TY.

Wiele kobiet nikomu nie zwierza się z popełnionych błędów czy wyborów, których kiedyś dokonały. Za bardzo się wstydzą i czują się poniżone, co jest zrozumiałe. Nigdy by się nie przyznały, że trwały przez lata w toksycznym, pełnym przemocy związku. Bez względu na to, czy opowiesz komuś, co ci się przydarzyło, czy też nie (choć pamiętaj, że dla twego zdrowia emocjonalnego najlepiej by było, gdybyś komuś o tym powiedziała), przed samą sobą musisz się przyznać do tego, co zaszło. Aby rozpocząć proces uzdrawiania, musisz odrzucić wypieranie się i wynajdywanie usprawiedliwień. Nieważne, czy uważasz, że to, co się stało, było całkowicie twoją winą, częściowo twoją winą lub w ogóle nie było przez ciebie zawinione – chodzi o to, że musisz sobie wybaczyć to, do czego dopuściłaś.

Wybaczenie sobie zajmuje wiele czasu, zwłaszcza gdy jesteś wobec siebie surowa. Pewnie nie możesz uwierzyć, że ty – nie kto inny, tylko właśnie ty – dałaś się złapać w sidła toksycznemu mężczyźnie. Może zauważałaś sygnały ostrzegawcze, ale zostałaś z nim, bo myślałaś, że go naprawisz lub zmienisz. Jakkolwiek głupie się wyda, jednym ze sposobów, by sobie przebaczyć, jest spojrzenie na siebie w lustrze i głośne zwracanie się do swego odbicia, jakbyś mówiła do najlepszej przyjaciółki. Podczas tej „rozmowy” powiedz sobie, co własnym zdaniem naprawdę źle zrobiłaś w tym związku: czy były to próby zmieniania partnera, pozostawanie w toksycznej relacji zbyt długo, tolerowanie przemocy, czy byłaś zbyt miła lub pobłażliwa, czy uznałaś, że nie musisz się starać, czy pozwoliłaś, by partner uznał, że nie musi się o ciebie starać, czy pozwoliłaś, by dzieci widziały, jak partner stosuje wobec ciebie przemoc, czy też dałaś mu zbyt wiele szans na poprawę. Na głos wypowiedz to, co uznajesz za swoją winę albo powód rozpadu związku. Potem wymów swoje imię i nazwisko i powiedz: „Kocham cię (twoje imię i nazwisko) i wybaczam ci (twoje imię i nazwisko)”. Teraz się uśmiechnij i ucałuj odbicie w lustrze, potwierdzając tym samym, że sobie wybaczasz. Możesz nałożyć na usta szminkę przed pocałowaniem lustra, by pozostał na nim ślad twoich warg jako dowód, że kochasz siebie i sobie wybaczasz.

Gdy nadal nie jesteś tego pewna i znów w sobie wątpisz, powtórz to ćwiczenie z innym lustrem, ponownie zostawiając ślad ust na znak miłości do siebie i wybaczenia. Możesz mówić: „Kocham cię i wybaczam ci”, gdy będziesz składać

pocałunek na wszystkich lustrach w domu, także na małych lusterkach, które nosisz w torebce. Dzięki temu za każdym razem, gdy spojrzysz na swoje odbicie, przypomni ci się, że sobie wybaczyłaś i siebie kochasz.

## **Napisz, nagraj lub nakręć list miłosny, w którym sobie wybaczysz**

Jedną z metod wybaczenia sobie jest napisanie do siebie listu miłosnego, który na zawsze zatrzymasz. Jako że nadal możesz odczuwać całe spektrum uczuć wobec toksycznego mężczyzny – od złości do nienawiści – musisz je koniecznie z siebie wyrzucić, pisząc list, nagrywając opowieść lub kręcąc film o tym, jak ten facet wpłynął na twoje życie – zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Ogarnij cały obraz. Omów waszą historię i postaraj się uchwycić moment, gdy wszystko zaczęło się psuć. Powiedz, jakie uczucia ci towarzyszyły. Potem opowiedz o tym, co partner zrobił, że doprowadził do rozpadu waszego związku, i jaka była twoja rola. A teraz przebacz sobie wszystko, co zrobiłaś lub czego nie zrobiłaś. Powiedz sobie, że czas ruszyć z miejsca i że czeka cię nowe, wspaniałe życie. Zrób listę wszystkich dobrych rzeczy, które możesz o sobie powiedzieć. Im częściej będziesz sobie powtarzać, że kochasz siebie i sobie wybaczasz, tym większe prawdopodobieństwo, że zaczniesz to do siebie docierać i wreszcie w to uwierzysz.

## **Na co uważać przy odbudowywaniu swego życia**

Mimo że budowanie nowej przyszłości jest szalenie ekscytujące, to trzeba pamiętać o paru sprawach.

## **1. Nie podejmuj ważnych decyzji, dopóki nie odzyskasz emocjonalnej równowagi**

Gdy cierpisz na depresję albo przeżyłaś traumatyczne doświadczenie, często nie myślisz racjonalnie na skutek określonych procesów chemicznych zachodzących w twoim mózgu. Dlatego tak ważne jest, by odłożyć wszelkie istotne decyzje na później – od poddania się operacji kosmetycznej po sprzedaż domu – gdy już odzyskasz równowagę emocjonalną.

Gdy jesteś w okresie żałoby po rozpadzie związku lub lizania ran, twoja zdolność podejmowania decyzji może nie być tak dobra jak do tej pory. Tutaj znowu mogą pomóc terapeuta, przyjaciele, rodzina lub grupa wsparcia. Musisz najpierw podzielić się swymi pomysłami i planami z ludźmi, którym ufasz. Choć ostateczna decyzja należy do ciebie, takie osoby mogą cię ukierunkować tak, byś popełniła jak najmniej błędów.

Gdy minęło już trochę czasu i jeśli zrealizowałaś strategię, o których mowa [w dalszej części tego rozdziału](#), może jesteś gotowa na kolejny krok i wprowadzenie większych zmian.

## **2. Pogódź się z tym, że proces odbudowy musi trochę potrwać**

Nierzadko czujesz, jakby twoje życie biegło w zwolnionym tempie. Nie martw się, jeżeli odbudowywanie wszystkiego

zajmuje dużo czasu. Zrobisz, co trzeba, gdy będziesz na to gotowa. Niektórzy potrafią odbić się od dna i rozpocząć nowe życie w ciągu kilku tygodni, inni z kolei mogą na to potrzebować nawet wielu lat. Zatem nie ustalaj sobie ram czasowych.

Jeżeli jesteś kobietą sukcesu, nie martw się, gdy twoje interesy lub plany utkną w martwym punkcie. Może ci brakować energii emocjonalnej, by dążyć do wyznaczonych celów, albo po prostu możesz nie wiedzieć, co począć. Nie możesz nic zrobić, by przyspieszyć proces zdrowienia. Istnieje pewna naturalna kolej rzeczy i musisz przez to przejść. Nikt nie wie, ile to może potrwać. Pamiętaj, że zbudowanie nowej siebie wymaga czasu, więc staraj się być cierpliwa i płyn z prądem.

### **3. Odbuduj poczucie własnej wartości i ustal granice**

Teraz, gdy zmieniłaś lub właśnie zmieniasz w sobie cechy, których nigdy nie lubiłaś, znajdujesz się na dobrej drodze, by zbudować zdrowe poczucie własnej wartości. Tylko ono pozwoli ci się całkowicie wyleczyć z traumy związku z toksycznym mężczyzną.

Poczucie własnej wartości daje ci dodatkową pewność, że już nigdy nie powtórzysz tych samych błędów. Masz wybór, bo sprawujesz kontrolę nad własnym życiem. Następnym razem zadbasz o to, by związać się wyłącznie z nietoksycznym mężczyzną. Aby tak się stało, bezpośrednio po zawarciu obiecującej znajomości musisz ustalić granice, wykazać się czujnością i zwracać uwagę na pierwsze sygnały toksyczności. Choć odzyskanie poczucia własnej wartości

samo w sobie jest wspaniałym osiągnięciem, pamiętaj, by towarzyszyły mu działania mające na celu uchronienie się przed kolejnym toksycznym facetem, który będzie próbował wkroczyć w twoje życie.

Oznacza to, że gdy tylko usłyszysz krytyczną uwagę, a po niej charakterystyczne słowa: „Tylko żartowałem”, będziesz wiedziała, że temu panu należy podziękować. Nikt nie jest doskonały, ale z pewnością istnieje nietoksyczny mężczyzna, który dla ciebie okaże się idealny. Dlatego musisz mówić „Nie” facetom, którzy są dla ciebie nieodpowiedni.

#### **4. Odrzucenie przyjmuj z gracją i opanowaniem**

W miarę jak zaczniesz wchodzić w nowe środowiska i sytuacje, w końcu staniesz się bardziej aktywna w poznawaniu mężczyzn. Już nie będziesz czekać na to, aż mężczyzna okaże ci zainteresowanie i zdobędzie się na odwagę, by zaprosić cię na randkę. Ty także będziesz mogła wykonać pierwszy krok.

Jeżeli jednak nie spotkasz się z zainteresowaniem, musisz wziąć się w garść i nie brać sobie odrzucenia do serca, od razu myśląc, że coś jest z tobą nie tak. On cię odrzucił, bo może nie jesteś w jego typie. Może cię nie chceć z niezliczonych powodów, które nie mają nic wspólnego z tobą. Dlatego musisz traktować odrzucenie inaczej niż do tej pory. To swego rodzaju obrona przed niewłaściwym partnerem, który by cię nie docenił. Dlatego też spójrz na to jako na coś, co ci wyjdzie na dobre.



## **Strategie, które pomogą ci odbudować swoje życie**

Odbudowywanie życia może się rozpocząć tylko wtedy, kiedy jesteś na to gotowa zarówno emocjonalnie, jak i umysłowo. Myśl Nietzschego, „Co mnie nie zabije, to mnie wzmocni”, jest prawdziwa. Oto kilka strategii, które pomogą ci rozpocząć życie na nowo i stawać się udoskonaloną wersją samej siebie.

### **Szukaj schematów, które powieliałaś w przeszłości**

Miej jasny obraz tego, co się wydarzyło – nie tylko w ostatnim związku, ale w każdym, w jakim wcześniej byłaś. Wróć do listy toksycznych mężczyzn, z którymi kiedykolwiek miałaś do czynienia, sporządzonej w rozdziale 3. Szukaj schematów, jeśli chodzi o wybory dotyczące mężczyzn, i przeanalizuj role, jakie odgrywałaś w każdym związku. Jakie toksyczne zachowania tolerowałaś? Co teraz byś zrobiła, aby taka sytuacja już się nie powtórzyła?

### **Wyślij list lub e-mail do toksycznego mężczyzny**

Większość ekspertów twierdzi, że należy napisać list do osoby, przez którą cierpiałaś, a potem go wyrzucić albo po prostu nie wysyłać, ja jednak wierzę, że powinno się taki list wysłać. Jeżeli byłaś w związku, w którym doświadczałaś fizycznej przemocy, i nie wolno ci utrzymywać kontaktów z byłym partnerem, napisz taki list, ale go NIE wysyłaj. Pod żadnym pozorem nie możesz kontaktować się z tym człowiekiem. Napisz wszystko, co zawsze chciałaś mu powiedzieć, a potem pozwól swoim słowom i emocjom odejść

na zawsze. Wyrażaj uczucia swobodnie i wyzywaj byłego od najgorszych, jeśli dzięki temu poczujesz się lepiej. Pamiętaj jednak, żeby to, co napiszesz, nie zabrzmiało jako groźba. Jeśli on uzna, że groziłaś mu wyrządzeniem fizycznej krzywdy pozbawieniem życia czy też skrzywdzeniem jego bliskich lub zniszczeniem własności, możesz mieć kłopoty z prawem. Miej także na uwadze, że on może pokazać twój list innym osobom, więc pamiętaj o tym, gdy będziesz pisać.

Poniżej znajdziesz przykładowy list, jaki możesz napisać do byłego, by mu powiedzieć, że na zawsze wyrzuciłaś go ze swego życia.

*Drogi X,*

*sama myśl o tobie jest dla mnie odpychająca. Wprost nie mogę uwierzyć, że zmarnowałam z tobą tyle czasu. W związek z tobą wkroczyłam z sercem na dłoni. Tak bardzo ci ufałam i cię szanowałam. Dziś czuję coś dokładnie przeciwnego. Nie została we mnie nawet krztyna szacunku ani miłości do ciebie. To, jak mnie traktowałeś, jest po prostu nie do przyjęcia! Znęcałeś się nade mną werbalnie i emocjonalnie.*

*Myślałam, że dzięki mojej miłości się zmienisz, ale niestety się myliłam. Twój egoizm na dłuższą metę zrazi każdego. Jeśli nadal będziesz postępował tak jak do tej pory, bez wątpienia umrzesz nieszczęśliwy i samotny. W twoim najlepiej pojętym interesie jest poszukanie pomocy specjalisty. Ale ponieważ wiem, jak jesteś uparty i arogancki, nie sądzę, abyś choć rozważył ten pomysł.*

*Z naszego związku wyszłam o wiele mądrzejsza. Nauczyłam się, że jestem więcej warta, i już nigdy, w żadnych*

*okolicznościach, nikomu nie pozwolę traktować się tak, jak ty mnie traktowałeś.*

*Wyrzucam cię całkowicie ze swego życia. Nie chcę mieć z tobą nic wspólnego. Nigdy do mnie nie dzwoń, nie wysyłaj e-maili ani nie kontaktuj się ze mną pod żadnym pozorem. Nie interesujesz mnie ani ty, ani to, co się z tobą dzieje. Zatrzasnęłam za tobą drzwi i zabiłam je gwoździami, więc nie waż się próbować ich otworzyć! Moje życie toczy się dalej i NIGDY nie obejrzę się za siebie.*

Nie spodziewaj się reakcji czy odpowiedzi na swój list. Nie napisałaś go, by manipulować byłym partnerem ani by się dowiedzieć, co sobie myśli. To twoje ostatnie słowo. Podsumowanie toksycznego rozdziału twego życia. Ta pisemna kłamra wspomogę proces zdrowienia i pozwoli ci zacząć budować lepszą przyszłość.

Jeżeli w przeszłości z trudem przychodziło ci zrywanie kontaktów i/lub pogodzenie się ze zmianami w związku, skontaktuj się, proszę, ze specjalistą. Może ci on też doradzić, żebyś jednak nie pisała takiego listu, dlatego zasięgnij fachowej porady, zanim to zrobisz.

## **Poznaj siebie!**

Jeżeli związek z toksycznym mężczyzną był długi lub bardzo intensywny, na skutek zachowania partnera i złego traktowania mogłaś niemal zatracić swoją tożsamość. Jeśli na przykład był on kontrolujący albo agresywny, mógł naruszyć twoją samoświadomość i sprawić, że już nie wiesz, kim naprawdę jesteś, co lubisz, a czego nie – do tego stopnia, że

prawie siebie nie znasz. Jeżeli nie pozostawiał ci wyboru, jak żyć, możesz odkryć, że nie wiesz, od czego zacząć. Wypełnij „Kwestionariusz dr Glass, który pozwoli mi na nowo odkryć siebie”, opracowałam go, by ułatwić ponowne określenie twych upodobań, uczuć i poglądów na przyszłość. Ta ankieta sprawi, że uzmysłowisz sobie, jak ważne jest zrozumienie spraw, które cię dotyczą – zarówno dobrych, jak i złych – zanim choćby zaczniesz myśleć o poważnym związku z innym mężczyzną.

Po prostu wypełnij puste miejsca zgodnie z pierwszą myślą, która przyjdzie ci do głowy. Nie poprawiaj się ani nie zastanawiaj, jak by to odebrał ktoś inny (a już na pewno nie myśl o tym, co twój toksyczny mężczyzna by na to powiedział!). Odpowiadaj zgodnie z prawdą i z głębi serca.

### **Kwestionariusz dr Glass, który pozwoli mi na nowo odkryć siebie”**

Nazywam się \_\_\_\_\_.

Gdybym mogła to zmienić, chciałabym się nazywać \_\_\_\_\_.

Mam \_\_\_\_\_ lat.

Chciałabym mieć \_\_\_\_\_ lat.

Mieszkam w \_\_\_\_\_.

Wolałabym mieszkać w \_\_\_\_\_.

Moja rodzina jest \_\_\_\_\_.

Moja wymarzona rodzina byłaby \_\_\_\_\_.

Zarabiam na życie jako \_\_\_\_\_.

Wolałabym zarabiać jako \_\_\_\_\_.

Moi przyjaciele są \_\_\_\_\_.

Chciałabym, żeby moi przyjaciele \_\_\_\_\_.

Towarzysko jestem \_\_\_\_\_.

Towarzysko chciałabym być \_\_\_\_\_.

Cechy, które cenię najwyżej, to \_\_\_\_\_.

Mam wrażenie, że ciągle spotykam ludzi, którzy \_\_\_\_\_.

Chciałabym spotkać \_\_\_\_\_.

Uwielbiam ludzi, którzy są \_\_\_\_\_.

Nie znoszę ludzi, którzy są \_\_\_\_\_.

Moją ulubioną osobą jest \_\_\_\_\_.

Uwielbiam ubierać się \_\_\_\_\_.

Nie znoszę ubierać się \_\_\_\_\_.

Uwielbiam chodzić do \_\_\_\_\_.

Nie znoszę chodzić do \_\_\_\_\_.

Finansowo jestem \_\_\_\_\_.

Finansowo chciałabym być \_\_\_\_\_.

Fizycznie jestem \_\_\_\_\_.

Fizycznie wolałabym być \_\_\_\_\_.

Bardzo chciałabym \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ doprowadza mnie do śmiechu.

\_\_\_\_\_ doprowadza mnie do łez.

Przygnębia mnie to, że \_\_\_\_\_.

Brzydzi mnie \_\_\_\_\_.

Chce mi się krzyczeć, gdy \_\_\_\_\_.

Szczególnie nie znoszę \_\_\_\_\_.

Zawstydzają mnie \_\_\_\_\_.

Jestem podejrzliwa w stosunku do \_\_\_\_\_.

Męczy mnie \_\_\_\_\_.

Czuję się winna \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ wprawia mnie w złość.

Frustruje mnie \_\_\_\_\_.

Jestem najbardziej pewna siebie, gdy \_\_\_\_\_.

Rani mnie \_\_\_\_\_.

Boję się \_\_\_\_\_.

Jestem ostrożna, gdy \_\_\_\_\_.

Jestem zazdrosna o \_\_\_\_\_.

Szokuje mnie \_\_\_\_\_.

Martwi mnie i niepokoi \_\_\_\_\_.

Nudzi mnie \_\_\_\_\_.

Mam nadzieję, że \_\_\_\_\_.

Czuję się przytłoczona \_\_\_\_\_.

Wstydzę się, gdy \_\_\_\_\_.

Pociąga mnie \_\_\_\_\_.

Dziwi mnie \_\_\_\_\_.

Czuję się pewnie \_\_\_\_\_.

Wścieka mnie \_\_\_\_\_.

Gdy czuję się odrzucona, \_\_\_\_\_.

Gdy czuję się akceptowana, \_\_\_\_\_.

Nigdy nie martwię się \_\_\_\_\_.

Przeważnie odkładam na później \_\_\_\_\_.

Jestem podekscytowana \_\_\_\_\_.

Odrzuca mnie \_\_\_\_\_.

Inni widzą mnie jako \_\_\_\_\_.

Gdy spotykam mężczyznę, który mi się podoba,  
\_\_\_\_\_.

Gdy spotykam mężczyznę, który mi się nie podoba,  
\_\_\_\_\_.

Mój idealny partner \_\_\_\_\_.

Za tydzień chciałabym \_\_\_\_\_.

Za miesiąc chciałabym \_\_\_\_\_.

Za rok chciałabym \_\_\_\_\_.

Za pięć lat chciałabym \_\_\_\_\_.

Byłabym najszczęśliwszą osobą na świecie, gdyby  
\_\_\_\_\_.

## **Moje dobre strony**

Moje największe osiągnięcie to \_\_\_\_\_.

Moja największa zaleta to \_\_\_\_\_.

Jestem z siebie dumna, gdy \_\_\_\_\_.

Mój największy talent to \_\_\_\_\_.

Najbardziej w moim wyglądzie podoba mi się \_\_\_\_\_.

Najbardziej w mojej osobowości podoba mi się \_\_\_\_\_.

Najbardziej w moim charakterze podoba mi się \_\_\_\_\_.

Moje najpiękniejsze wspomnienie z dzieciństwa to \_\_\_\_\_.

Moje najpiękniejsze wspomnienie z czasów, gdy byłam nastolatką, to \_\_\_\_\_.

Moje najpiękniejsze wspomnienia to \_\_\_\_\_.

Trzy przymiotniki, którymi można mnie pozytywnie opisać, to \_\_\_\_\_.

Czuję się atrakcyjna, gdy \_\_\_\_\_.

Czuję się seksowna, gdy \_\_\_\_\_.

Czuję się silna, gdy \_\_\_\_\_.

Najlepsze rzeczy, które dla siebie robię, to \_\_\_\_\_.

Najlepsi ludzie, którymi się otaczam, to \_\_\_\_\_.

### **Moje trochę gorsze strony**

Najbardziej żałuję \_\_\_\_\_.

Najbardziej w sobie nie lubię \_\_\_\_\_.

W mojej osobowości najbardziej nie lubię \_\_\_\_\_.

Tym, co ludziom najbardziej we mnie przeszkadza, jest \_\_\_\_\_.



Najgorszą rzeczą, którą sobie robię, jest \_\_\_\_\_.

Najgorszą rzeczą, jaką zrobiłam w dzieciństwie, było

\_\_\_\_\_.

Najgorszą rzeczą, jaką zrobiłam, będąc nastolatką, było

\_\_\_\_\_.

Najgorszą rzeczą, jaką zrobiłam w dorosłości, było

\_\_\_\_\_.

Najbardziej niepewna siebie jestem, gdy \_\_\_\_\_.

Trzy słowa, którymi można mnie negatywnie opisać, to

\_\_\_\_\_.

Przeczytaj swoje odpowiedzi. Oto, kim jesteś. Pogódź się z tym! Pokochaj to! To jesteś TY! Dopiero gdy zaakceptujesz siebie – ze wszystkimi niedociągnięciami – będziesz mogła pomyśleć o podzieleniu się sobą z kimś innym.

Ten kwestionariusz pomoże ci określić, jaką drogę powinnaś obrać. Pozwala ci ujrzeć czarno na białym, co dokładnie chcesz robić, i daje okazję do zastanowienia, jak to osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz zmienić zawód, to fakt, że wyraziłaś to na piśmie, pozwala ci się pochylić nad tym pragnieniem i może sprawi, że od następnego semestru zapiszesz się na konkretne zajęcia. Jeśli napisałaś, że lubisz towarzystwo zabawnych facetów, to pisemna wskazówka, że jeśli chcesz być szczęśliwa i częściej się śmiać, powinnaś chodzić na randki tylko z mężczyznami, którzy umieją cię rozśmieszyć. Zdając sobie z tego sprawę, możesz zacząć brać udział w bardziej rozrywkowych imprezach i pieniądze przeznaczone

na zabawę wydawać na bilety do klubów komediowych, gdzie każdy może wystąpić przed publicznością, przedstawiając zabawny monolog.

## **Stwórz idealną wersję siebie**

Teraz, gdy już wiesz, kim jesteś, ostatnim etapem procesu odbudowywania swego życia jest stworzenie idealnej wersji samej siebie. Nadszedł czas, żebyś przestała starać się przypodobać innym i zaczęła dogadzać *sobie* – może pierwszy raz w życiu. W tym celu zrób listę wszystkiego, co ci się w tobie nie podoba, i zacznij wprowadzać zmiany. Może to być masa ciała, fryzura, zgryz, wykształcenie, praca, brak przyjaciół, tkwienie w miejscu, wystrój domu, a nawet sam dom – zmień wszystko, co ci się nie podoba. Na tym etapie przestajesz być ofiarą i zaczynasz robić to, co trzeba, by zmienić wybrane aspekty życia bez konieczności usprawiedliwiania się. Spisz wszystko, co zawsze chciałaś zrobić, i ZRÓB TO TERAZ!

Ponieważ już wiesz, na jakie sygnały należy zwracać uwagę w kontaktach z mężczyznami, gdy uznasz, że chcesz zacząć się z kimś spotykać, spróbować znaleźć drugiego męża albo pozostać szczęśliwą singielką – wkroczysz w nowy, szczęśliwy i pozytywny rozdział życia z szeroko otwartymi oczyma.

## Rozdział 18. Świat jest pełen nietoksycznych mężczyzn

## Prawdziwy dżentelmen

Mój ukochany brat Manny zmarł na moich rękach na skutek błędu w sztuce lekarskiej, ponieważ doktor, który pracował dopiero od siedmiu miesięcy, niewłaściwie przeprowadził intubację. W szpitalu, przeglądając rzeczy Manny'ego, znalazłam w portfelu karteczkę. Wyjęłam ją i przeczytałam:

*Prawdziwym dżentelmenem jest mężczyzna, który w swoim postępowaniu kieruje się dobrą wolą i silnym poczuciem tego, co jest właściwe; potrafi nad sobą zapanować w każdej sytuacji; nie uświadamia biedakowi jego ubóstwa, człowiekowi niewykształconemu jego ignorancji i żadnemu człowiekowi jego niższości lub ułomności; sam czuje się poniżony, gdy sytuacja zmusza go, by kogoś poniżyć; nie schlebia bogactwu, nie podlizuje się władzy ani nie chwali się własnym majątkiem czy osiągnięciami; mówi otwarcie, zawsze ze szczerością i współczuciem; jego czyny idą w ślad za słowami; bardziej skupia się na cudzych prawach i uczuciach niż na własnych; i prezentuje się dobrze w każdym towarzystwie, mężczyzna, przy którym honor jest święty, a cnota bezpieczna.*

Odkryłam, że na tej kartce, którą Manny zawsze nosił przy sobie, widniało credo jego bractwa, Sigma Alpha Epsilon (SAE), napisane w 1899 roku przez Johna Waltera Waylanda. Manny żył zgodnie z tymi zasadami i był prawdziwym dżentelmenem w każdym znaczeniu tego słowa.

## **Możesz znaleźć dobrego mężczyznę!**

Chciałabym dostawać dolara za każdym razem, gdy słyszę, jak kobieta mówi: „Trudno znaleźć porządnego mężczyznę” albo pyta „Gdzie są ci wszyscy dobrzy mężczyźni?”. Odpowiedź jest prosta: Wszędzie. Prawda jest taka, że łatwo ich znaleźć, jeśli się wie, kogo szukać. Gdy przestaniesz się rozglądać za księciem z bajki, który miałby się stać twym wybawieniem w życiu prywatnym bądź zawodowym, i zamiast tego zaczniesz szukać Tego Właściwego człowieka z krwi i kości, będziesz zdziwiona, ilu wspaniałych mężczyzn stanie na twojej drodze.

Po przeczytaniu tej książki masz już świadomość, jacy są toksyczni mężczyźni, dlatego łatwiej ich namierzysz i usuniesz ze swego życia jak chwasty. I odwrotnie – będziesz wiedzieć, kogo do niego zaprosić, abyś mogła się cieszyć owocnymi związkami prywatnymi i zawodowymi.

## **Kwestionariusz: „Czy mam do czynienia z cudownym mężczyzną?”**

Nadal jednak możesz czuć się niepewnie, gdy chodzi o wybór odpowiedniego mężczyzny. Jako że w przeszłości zdarzało ci się popełniać te same błędy, zastanawiasz się, czy i tym razem się nie pomylisz. Prawda jest taka, że możesz znów popełnić błąd. Możesz niechcący dopuścić, by toksyczny mężczyzna wkroczył do twego życia. Ale tym razem nie zajdzie zbyt daleko i nie zagrzeje miejsca. Gdy tylko zauważysz toksyczne zachowania, od razu wyprosisz go za drzwi.

Poniżej znajdziesz pytania, które możesz sobie zadać, gdy spotkasz kogoś w życiu prywatnym bądź zawodowym. Odpowiedzi pomogą ci zdecydować, czy jest to znajomość, którą warto podtrzymywać.

1. Czy po spotkaniu z nim czujesz się pełna energii?
2. Czy między wami istnieje wzajemna sympatia i szacunek?
3. Czy czujesz się pewna siebie, wartościowa, atrakcyjna i inteligentna, gdy z nim jesteś?
4. Czy masz wrażenie, że czegoś ci brakuje, gdy nie ma go w pobliżu?
5. Czy czujesz się przy nim bezpieczna?
6. Czy masz ochotę się uśmiechać, gdy o nim pomyślisz?
7. Czy chwali cię przy innych?
8. Czy masz wrażenie, że jest po twojej stronie, wspiera cię i jest lojalny?
9. Czy przy nim czujesz się bardziej zmotywowana?
10. Czy wydobywa z ciebie to, co najlepsze?
11. Czy twoja sympatia i uczucia są odwzajemnione?
12. Czy przy nim zachowujesz się i czujesz naturalnie i swobodnie?
13. Czy wydaje się tobą prawdziwie zainteresowany?
14. Czy bezinteresownie dokłada wszelkich starań, by ci pomóc i cię zadowolić?
15. Czy hojnie obdarza cię swoim czasem, uczuciami i staraniami?
16. Czy zwraca się do ciebie przyjemnym i miłym głosem?
17. Czy ciężko ci się z nim rozstawać?

18. Czy macie wiele wspólnych zainteresowań i hobby?

Jeśli na większość tych pytań odpowiedziałaś „Tak”, bez wątpienia masz do czynienia z cudownym mężczyzną. Jeśli odpowiedziałaś „Tak” na połowę pytań, spróbuj poznać lepiej jego osobowość i zdecyduj, czy po prostu jeszcze wiele musisz się o nim dowiedzieć i czy ma jakieś toksyczne cechy. Jeśli odpowiedziałaś „Tak” tylko na kilka pytań albo na wszystkie odpowiedziałaś „Nie”, przypuszczalnie poznany mężczyzna nie ma wystarczająco dużo cech, których poszukujesz, i nie jest odpowiedni dla ciebie.

## **Jaki typ mężczyzny jest stworzony dla ciebie?**

W rozdziale 3. określiłaś, jacy mężczyźni są dla ciebie szczególnie toksyczni, a teraz możesz odkryć, jacy będą dla ciebie cudowni. Najprawdopodobniej spotkałaś już wspaniałych mężczyzn, którzy wydobywali z ciebie to, co najlepsze. Czowałaś się przy nich fantastycznie. Mieli cechy, które podziwiasz i szanujesz. Mogła to być znajomość zawodowa lub osobista, a w obu przypadkach tworzyliście zgrany duet.

Oto, co powinnaś zrobić, by znowu natknąć się na wspaniałych mężczyzn:

1. Zrób listę dziesięciu mężczyzn, których w życiu podziwiałaś i szanowałaś. Może to być twój ojciec, krewny, nauczyciel, szef, trener, ksiądz, a nawet osoba publiczna, której nie znasz osobiście, lecz podziwiasz. Weź pod uwagę każdego mężczyznę, który przewinął się przez twoje życie od dzieciństwa aż do dzisiaj.

2. Obok ich imion wpisz co najmniej trzy słowa, które pozytywnie ich określają. Jeśli nie masz pomysłów, niech z pomocą przyjdzie ci poniższa lista.

**Lista pozytywnych określeń nietoksycznego mężczyzny**

akceptujący

akceptujący siebie

aktywny

ambitny

asertywny

autentyczny

bezinteresowny

bezpośredni

bezpretensjonalny

błyskotliwy

budzący emocje

bystry

ceniony

charyzmatyczny

chętny

ciekawym świata

ciepły

cierpliwy

czarujący

często się śmieje

czuły

dbający

delikatny

dobroduszny  
dobry słuchacz  
dobrze wychowany  
dojrzały  
dokładny  
dowcipny  
dumny  
dynamiczny  
działający na zmysły  
działający z rozmysłem  
ekscytujący  
ekspresywny  
elastyczny  
elegancki  
elokwentny  
emocjonalnie otwarty  
emocjonalny  
energiczny  
entuzjastyczny  
etyczny  
fair  
filantrop  
gawędziarz  
głęboki  
godny zaufania  
gorący  
hojny  
honorowy  
intelektualista



kochający  
komunikatywny  
konsekwentny  
kontaktowy  
kreatywny  
lider  
logiczny  
lojalny  
lotny  
lubiany  
lubiący ludzi  
lubiący się bawić  
łatwo się z nim rozmawia  
ma dar objaśniania  
mający dużą wiedzę  
mający poczucie własnej wartości  
mający silną wewnętrzną motywację  
mądry  
męski  
miły  
mocny  
moralny  
motywujący  
mówiący poprawnym językiem  
myślący  
namiętny  
niebędący typem ofiary  
nie nazbyt krytyczny  
nie stwarza problemów

nieagresywny  
nieautodestrukcyjny  
niedefensywny  
niegwałtowny  
niekłótniwy  
niełękliwy  
nienarzekający  
nienękanym poczuciem winy  
nieobwiniający  
nieoceniający  
niepodejrzliwy  
nierywalizujący  
nieskomplikowany  
nietargany konfliktami  
nieustraszony  
niewinny  
niewtrącający się  
niezadufany w sobie  
niezagrożający  
niezależny  
niezazdrosny  
niezwykły  
o chłopięcym uroku  
o łagodnym głosie  
o otwartym sercu  
o otwartym umyśle  
o szerokich horyzontach  
o zróżnicowanych zainteresowaniach  
obdarzony hartem ducha

obdarzony intuicją  
obdarzony poczuciem humoru  
oczytany  
oddany  
odnoszący sukcesy  
odpowiedzialny  
odważny  
ojcowski  
okazujący wdzięczność  
opanowany  
opiekuńczy  
optymista  
ożywiony  
pełen radości życia  
pełen szacunku  
pełen współczucia  
pewny siebie  
pięknie się wysławiający  
pilny  
pogodny  
pojętny  
pomocny  
pomysłowy  
posiadający wewnętrzną siłę  
potrafiący uczyć innych  
poukładany  
poważny  
powściągliwy  
pozbawiony kompleksów

pozytywnie nastrajający  
pozytywny  
pracowity  
praktyczny  
prawdomówny  
praworządny  
prawy  
proaktywny  
prostoliniorny  
przedsiębiorczy  
przenikliwy  
przewidywalny  
przyciągający uwagę  
przyjazny  
przystępny  
przystojny  
przyznaje się do błędów  
punktualny  
racjonalny  
radosny  
realistyczny  
rodzinny  
rozgarnięty  
rozmowny  
rozsądny  
rozumiejący  
rozważny  
rzutki  
schludny

seksowny  
serdeczny  
skierowany do wewnątrz  
skoncentrowany  
skromny  
słodki  
spokojny  
społeczny  
sprytny  
stabilny  
stanowczy  
staranny  
stateczny  
stymulujący  
szanowany  
szczęśliwy  
szczodry  
szlachetny  
śmiały  
świadomy  
świadomy społecznie  
towarzyski  
troskliwy  
trzeźwo myślący  
twórczy  
typ zwycięzcy  
uczciwy  
uczuciowy  
uczy się na błędach

uczynny  
uduchowiony  
ufny  
umiejący okazać siłę  
uprzejmy  
uspokajający  
utalentowany  
uważny  
w duchu zen  
waleczny  
wdzięczny  
wiarygodny  
wierny swoim przekonaniom  
wrażliwy  
wykształcony  
wymagający  
wysportowany  
wytrwały  
zaangażowany  
zabawny  
zachwycający  
zadbany  
zainteresowany  
zdecydowany  
zdolny  
zdrowy  
z klasą  
zmysłowy  
znaczący

znakomity  
zorganizowany  
zorientowany  
zorientowany na osiągnięcie celów  
zrównoważony  
z wyobraźnią  
z zasadami  
żarliwy  
żyjący świadomie

3. Teraz porównaj cechy przywołanych mężczyzn. Stwierdzisz, że mają wiele wspólnego i są podobni. To oznacza, że właśnie takich cech powinnaś szukać u mężczyzn, których wpuszczasz do swego życia. To cechy, które są dla ciebie najważniejsze. Nie powinnaś dopuszczać do kręgu swoich bliskich mężczyzny, który ich nie ma.

W towarzystwie mężczyzn, których cechy w pełni ci odpowiadają, odkryjesz, że wasze kontakty są łatwiejsze. Układają się gładko, bo świetnie się nawzajem rozumiecie. Nie ma żadnych ukrytych zamiarów i sprawy są jasne. W takich relacjach obie strony są sobie równe, ponieważ nawzajem się szanują i otwarcie komunikują.

## **Profil nietoksycznego mężczyzny – Tego Właściwego**

Tak samo jak są profile określonych typów toksycznych mężczyzn, istnieje także profil wspaniałego, nietoksycznego

mężczyzny – Tego Właściwego. Podobnie jak większość toksycznych typów nie ma wszystkich negatywnych cech, Ten Właściwy również nie będzie się charakteryzował wszystkimi wymienionymi zaletami. Chodzi o to, byś miała ogólny obraz mężczyzny czułego, troskliwego i szczerego.

## **Sposób mówienia**

Ten Właściwy nie jest oszczędny w słowach. Mówi uprzejmie i z szacunkiem. Ma dobre maniery i używa czułych zwrotów. Przeważnie najpierw myśli, a potem mówi, więc nie popełnia gaf. Jest lojalny i świadom wagi swoich słów. Jego komplementy są szczerze. Mówi w sposób pozytywny, widzi jasną stronę życia i szklanę zawsze do połowy pełną.

Ma życiowe doświadczenie. Mówi to, co myśli, i myśli to, co mówi. Nie jest hipokrytą, nie kłamie ani nie koloryzuje. Zdaje sobie sprawę, że poniesie konsekwencje swoich czynów. Dlatego odpowiednio się wyraża i postępuje. Akceptuje ludzi takimi, jacy są, i ich nie ocenia, jest przyjacielski i otwarty. Jest zainteresowany innymi, za to wcale nie kłopotczy się tym, czy sam jest dla innych interesujący. Skupia się na tym, co go otacza, a nie na sobie. Często używa słowa „ty”, rzadko natomiast „ja”. Odnosi się do siebie, gdy jakaś sprawa dotyczy także jego albo jeżeli ma to związek z tobą. Na przykład, kiedy powiesz: „Lubię chodzić do zoo”, on może odpowiedzieć: „Ja też. Uwielbiam Park Safari w San Diego. Byłaś tam?”. Jeśli odpowiesz, że nie, może dodać: „Myślę, że by ci się spodobało. Byłabyś pod wrażeniem zwierząt na wybiegu”.



Ten Właściwy nigdy nie robi ci wykładów, zawsze z tobą rozmawia. Dzieli się wiadomościami i dba, by obie strony zarówno mówiły, jak i słuchały. Mówi rzeczowo i szczerze, często jest obdarzony fantastycznym poczuciem humoru, ma radosny sposób bycia i nigdy nie posłużyłby się sarkazmem, aby cię zranić. Nie bawi się czyimś kosztem.

Jest doskonałym słuchaczem i potrafi wydobyć z ciebie najlepsze cechy. Czujesz się przy nim naprawdę dobrze i przyłapujesz na tym, że otwierasz się przed nim i mówisz o sprawach, z których zwykle się nie zwierzasz, ponieważ on nie ocenia. Wyrazi swoją opinię, ale nie będzie w tym nic obraźliwego. Sam także otwarcie mówi o sobie i nie boi się wyjawiać, kim naprawdę jest.

## **Głos**

W głosie Tego Właściwego usłyszysz całą gamę emocji. Mówi w sposób, który odzwierciedla uczucia stosowne w danej sytuacji i pasujące do omawianego tematu. Jego radość, zdenerwowanie, obawy czy niepewność są doskonale słyszalne w modulacji głosu. To sprawia, że ciekawie się go słucha. Nigdy się nie nudzisz. Jest obecny także duchem i świadomy przebiegu waszej rozmowy. Tembr i siła jego głosu zmieniają się w zależności od omawianych spraw. Nie boi się okazać prawdziwych emocji także tonem głosu. Nie jest w tym powściągliwy.

Wymawia słowa jasno i wyraźnie, a jego głos jest dźwięczny. Pobrzmiwa w nim entuzjazm, który cechuje jego podejście do życia i otaczających go ludzi. Mówi wyrazistym głosem, dzięki czemu ludzie chętnie i w skupieniu go

słuchają. Jego głos daje ci poczucie komfortu, ponieważ czujesz się swobodnie, gdy on mówi. Kiedy jesteś zmartwiona, często sam dźwięk jego głosu przynosi ci ulgę. Szczerść, którą w nim słyhać, sprawia, że czujesz, iż faktycznie mu na tobie zależy.

## **Mowa ciała**

Ten Właściwy porusza się swobodnie i płynnie. Jest otwarty i przyciąga do siebie innych, ponieważ ludzie czują się przy nim komfortowo. Często pochyla się ku osobie, z którą rozmawia. Kiwa głową, by zachęcić rozmówcę do dalszego mówienia. Pokazuje zainteresowanie, zbliżając się do rozmówcy na tyle, by nie naruszać jego przestrzeni osobistej.

Jego postawa jest zrelaksowana, lecz zarazem emanuje pewnością siebie, co widać w prostym trzymaniu głowy, ramion i pleców. Wykonuje szerokie gesty i lubi przytulanie i dotyk. Gdy mówi, często gestykuluje, by wyrazić zainteresowanie i podkreślić ważne punkty swojej wypowiedzi. Widać wtedy wnętrza jego dłoni, a palce ma wyprostowane. To znak, że jest otwarty i nie ma nic do ukrycia. Siedząc, nogi trzyma albo lekko rozstawione, albo założone jedna na drugą dla większej wygody. To kolejna oznaka otwartości. Stopy opiera na podłodze i nie szura nimi ani nie macha, nie przekłada nóg z lewej na prawą i odwrotnie, gdy do ciebie mówi (co mogłoby świadczyć o nerwowości i kłamstwie). Palce stóp ma skierowane w stronę osoby, z którą rozmawia, co pokazuje, że jest szczerzy w stosunku do niej i naprawdę ją lubi.

## **Mimika**

Ten Właściwy utrzymuje doskonały kontakt wzrokowy i patrzy rozmówcy w twarz. Robi to nieprzerwanie, nie wywołując jednak poczucia dyskomfortu ani skrępowania. Jeżeli naprawdę cię lubi, większość czasu patrzy ci w oczy, lecz nie gapi się na ciebie ani nie sprawia, że czujesz się nieswojo. Mówiąc, patrzy prosto na ciebie i nie rozgląda się po pokoju. To na tobie skupia uwagę, dzięki czemu czujesz się, jakbyś była najważniejszą osobą na świecie. Poświęca ci sto procent uwagi.

Wyraz jego twarzy jest przeważnie zrelaksowany i otwarty, co wskazuje na to, że chłonie twoje słowa. Jego mimika jest swobodna, szczęki rozluźnione, a gdy cię słucha i do ciebie mówi, delikatnie, lecz szczerze się uśmiecha. Gdy jest naprawdę podekscytowany lub szczęśliwy, widać to w jego twarzy. Uśmiecha się do ciebie autentycznym uśmiechem, w którym kąciki ust się unoszą, a wokół oczu pojawiają się zmarszczki. To świadczy o prawdziwej radości i szczęściu.

Wyraz jego twarzy współgra ze słowami. Gdy opowiada o czymś, co sprawia mu radość bądź go zasmuca, widać to w jego twarzy. Nie boi się okazywać emocji. Jeżeli cię lubi, jego źrenice się rozszerzą, oczy mu błyszczą, a nozdrza są lekko rozdęte – i, co oczywiste, będzie się bardzo często uśmiechał.

## **Bądź realistką, ale miej zasady!**

Żaden mężczyzna nie jest doskonały, musi jednak spełnić pewne wymagania, byś mogła uznać, że jest miły. Nawet jeśli ma wady, nie musi to oznaczać, że jest toksyczny. Jak już

wspomniałam, to, co dla jednej kobiety będzie toksyczne, dla innej może takie nie być. Chodzi o to, by mieć otwarty umysł i nie odrzucać z góry nowych możliwości.

<sup>3</sup> Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia, wyd. 3, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań–Warszawa 1980.

## Podsumowanie

Jeżeli zastosujesz się do wskazówek zawartych w tej książce, szybko i łatwo będziesz w stanie określić, czy dany mężczyzna jest dla ciebie toksyczny. Będziesz wiedziała, z kim masz do czynienia, zanim wasza znajomość przerodzi się w poważny związek. Oszczędzi ci to cierpienie, jakich doświadczyłabyś w nieudanym związku. Jeśli nie będziesz pewna danego mężczyzny, odpowiedz na pytania z rozdziału 2. Jeżeli twój znajomy nie zda tego egzaminu, nie szukaj dla niego usprawiedliwień. Twój układ limbiczny, najbardziej pierwotna część mózgu, przekazuje ci ważną wiadomość. Nieważne, jak to nazwiesz – instynktem, przeczuciem czy szóstym zmysłem – posłuchaj go! Zawsze pamiętaj, że mowa ciała nie kłamie! To samo odnosi się do głosu i sposobu mówienia. Prawda w końcu wyjdzie na jaw.

Kolejna ważna sprawa: Masz wybór. Nie jesteś ofiarą i nie musisz cierpieć w milczeniu. Możesz podjąć decyzję o odejściu od toksycznego mężczyzny, a z pewnością *musisz* go zostawić, jeżeli stosował wobec ciebie przemoc. Jeśli jednak zdecydowałaś się pozostać, możesz wykorzystać techniki opisane w rozdziale 14., aby było ci trochę lżej. Pewne metody okażą się bardziej skuteczne niż inne, zależy to od typu toksycznego mężczyzny. Jeśli jedna technika się nie sprawdzi, spróbuj innej. Ponawiaj próby, dopóki nie znajdziesz tej właściwej strategii, która sprawi, że twoje życie stanie się znośniejsze. Jeżeli nic nie skutkuje, jeszcze raz się zastanów, czy nie zakończyć związku. Jeśli postanowisz odejść, musisz posłużyć się techniką wyciągania wtyczki –

odłączyć się od toksycznego mężczyzny nie tylko fizycznie, lecz także umysłowo i emocjonalnie.

Ozdrowienie nie nastąpi z dnia na dzień. Pamiętaj jednak, że na końcu tunelu naprawdę świeci światło. Nawet jeśli sądzisz, że to najgorszy moment twojego życia, gdy w końcu przewartościujesz ból i cierpienie, będziesz osobą mądrzejszą i silniejszą. Twoje życie stanie się bogatsze i nabierze głębszego znaczenia, jako że podjęłaś właściwe kroki i wzięłaś sprawy w swoje ręce!

# Spis treści

Karta tytułowa

Dedykacja

Podziękowania

Wstęp

## CZĘŚĆ I. WSZYSTKO, CO MUSISZ WIEDZIEĆ O TOKSYCZNYCH MĘŻCZYZNACH

Rozdział 1. Jaki mężczyzna jest toksyczny?

Rozdział 2. Charakterystyki głównych typów toksycznych mężczyzn

Rozdział 3. Alergia na niektóre typy mężczyzn

## CZĘŚĆ II. DLACZEGO TY?

Rozdział 4. Toksyczni mężczyźni mogą się pojawić w życiu każdej kobiety

Rozdział 5. Jak wdrukowane wzorce wpływają na twój sposób podejmowania decyzji

Rozdział 6. Dziesięć powodów, dla których przyciągasz toksycznych mężczyzn

Rozdział 7. Jak toksyczny mężczyzna zastawia sidła na swoje ofiary

## CZĘŚĆ III. JAK ROZPOZNAĆ TOKSYCZNEGO MĘŻCZYZNĘ

Rozdział 8. Zaufaj intuicji

Rozdział 9. Toksyczne sygnały mowy ciała

Rozdział 10. Słuchaj, CO i JAK on mówi

Rozdział 11. Uwaga na różnice kulturowe

Rozdział 12. Zabójczo toksyczne pary

Rozdział 13. Jak w sieci rozpoznać toksycznego mężczyznę

## CZĘŚĆ IV. JAK SOBIE RADZIĆ Z TOKSYCZNYM MĘŻCZYZNĄ

Rozdział 14. Skuteczne techniki postępowania z określonymi typami toksycznych mężczyzn

Rozdział 15. Zostać czy odejść?

## CZĘŚĆ V. JAK SIĘ WYLECZYĆ Z TOKSYCZNEGO MĘŻCZYZNY

Rozdział 16. Jak poradzić sobie z bólem i złością

Rozdział 17. Wybacz, a potem żyj długo i szczęśliwie

Rozdział 18. Świat jest pełen nietoksycznych mężczyzn

Podsumowanie

Karta redakcyjna

Tytuł oryginału: *Toxic Men*

Copyright © 2010 by Lillian Glass  
*All rights reserved*

Published under arrangement with the Author

Polish language rights handled by Prava I Prevodi, Belgrade in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Polish translation Copyright © 2012, 2017 by REBIS Publishing House Ltd., Poznań

Informacja o zabezpieczeniach

W celu ochrony autorskich praw majątkowych przed prawnie niedozwolonym utrwalaniem, zwielokrotnianiem i rozpowszechnianiem każdy egzemplarz książki został cyfrowo zabezpieczony. Usuwanie lub zmiana zabezpieczeń stanowi naruszenie prawa.

Redaktor: Agnieszka Horzowska

Redaktor merytoryczny: Wisława Grabarczyk-Kostka

Projekt i opracowanie graficzne okładki oraz ilustracja na okładce: Zbigniew Mielnik

Wydanie I e-book

(opracowane na podstawie wydania książkowego:  
*Toksyczni mężczyźni*, wyd. I, dodruk, Poznań 2017)

ISBN 978-83-7818-052-4

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.  
ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań  
tel. 61-867-47-08, 61-867-81-40; fax 61-867-37-74  
e-mail: [rebis@rebis.com.pl](mailto:rebis@rebis.com.pl)  
[www.rebis.com.pl](http://www.rebis.com.pl)

Konwersja do formatu epub:  
AKAPIT, Poznań, tel. 61-879-38-88