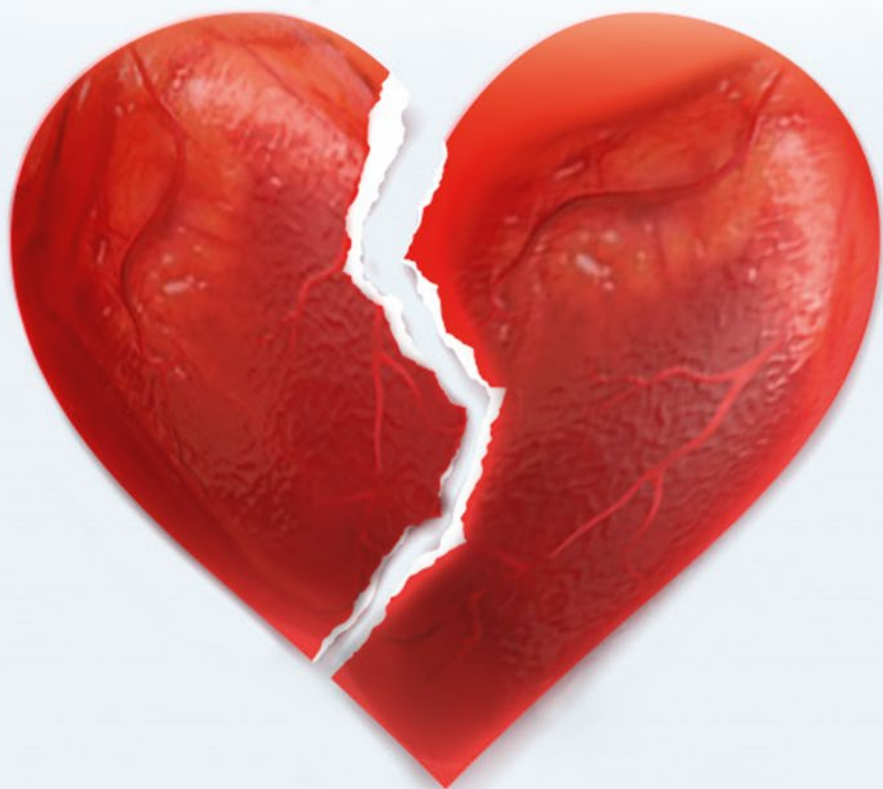


Magdalena Porada

**W SZPONACH NARCYZA,  
ZŁODZIEJA NADZIEI**

historia prawdziwa



W szponach narcyza,  
złodzieja nadziei



Magdalena Porada

W szponach narcyza,  
złodzieja nadziei



W szponach narcyza, złodzieja nadziei

wydanie pierwsze, ISBN 978-83-66915-19-0

© Magdalena Porada i Wydawnictwo Agrafka 2021

REDAKCJA I KOREKTA

Sylvia Lewandowska

II KOREKTA

Wioleta Żyłowska

SKŁAD I ŁAMANIE

Studio Grafpa

OKŁADKA

Krzysztof Fabrowski

DRUK I OPRAWA

Partner Poligrafia

WYDAWCA

Wydawnictwo Agrafka

ul. Macierzankowa 15, 64-514 Przeclaw

e-mail: [wydawnictwo.agrafka@gmail.com](mailto:wydawnictwo.agrafka@gmail.com)

[www.wydawnictwoagrafka.pl](http://www.wydawnictwoagrafka.pl)

*Książka przeznaczona jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Ze względu na fakt, iż jestem kobietą, postanowiłam napisać ją, zwracając się w formie żeńskiej, z całym szacunkiem do płci przeciwnej. Książka jest również jedną z form uleczenia samej siebie, a także prawdziwą historią, której celem jest dotarcie do osób dotkniętych przemocą.*

*Wszystkie słowa i zwroty kierowane do mnie są autentyczne. Sporządzone zostały na podstawie e-maili i wiadomości SMS-owych, które zachowałam, oraz traumatycznych przeżyć, jakich doświadczyłam.*



# Wstęp

Postanowiłam napisać tę książkę z kilku istotnych powodów:

1. Pragnę przedstawić bardzo ważne aspekty przemocy psychicznej, fizycznej i ekonomicznej, jakich doświadczyłam.
2. Chcę pokazać, jak wygląda życie z oprawcą o zaburzeniach psychopatycznych, socjopatycznych i narcystycznych, który w białych rękawiczkach próbował wyssać ze mnie ostatnią kroplę krwi.
3. Ku przestrodze dla innych ofiar dotkniętych tym problemem. Dla osób być może szukających ostatniej deski ratunku, wołających bezgłośnie o pomoc, zdezorientowanych, z poczuciem winy (której nie powinni w tym przypadku czuć), samotnych mimo tkwienia w związku – mowa tu o toksycznym związku bez przyszłości. Dla ofiar żyjących złudną nadzieją, że życie z oprawcą może być szczęśliwe.
4. Pragnę, aby ta książka była ratunkiem, ale również inspiracją dla tych, którzy stracili już nadzieję na otwarcie nowych życiowych możliwości...



## Czy wierzycie w miłość?

Często my, kobiety, wyobrażamy sobie księcia z bajki i marzymy o fantastycznym człowieku, który będzie wzdychał do nas bez przerwy. Będzie obsypywał nas kwiatami, składał nieziemskie obietnice (oczywiście spełniał je przy okazji). Człowiek, który będzie dbał o nas, pomagał w obowiązkach domowych oraz wychowywaniu naszych wspólnych pociech, będzie zabierał nas na wycieczki i chętnie spędzał z nami czas. Marzymy o człowieku dla którego, rodzina jest najważniejszym aspektem życia.

Tak...

Witam w świecie, gdzie kobieta jest królową w życiu psychopaty, który na początku ofiarowuje nam to wszystko – grę pozorów i zapuszczanie korzeni w naszej podświadomości i naszym życiu...

Zanim przejdę do rozdziału, pragnę przedstawić:

## Techniki manipulacji

*socjopatów, psychopatów i narcyzów*

Manipulatorzy w gronie przyjaciół czy innych pracowników zdają się być osobami rozsądnymi, inteligentnymi, nieszkodliwymi, błyskotliwymi, dowcipnymi. Postrzegani są jako osoby przyjazne, pomocne w oczach świata zewnętrznego. Stwarzają pozory bycia dobrymi ludźmi. Dopiero przy wejściu z nimi w bliższą relację okazuje się, że są jednostkami o zaburzeniach psychopatycznych, potworami w ludzkiej skórze.

Ci ludzie często robią z siebie ofiary, tłumacząc, że miały niedużo związek, nie były w nim szczęśliwe, powołują się na traumy

z dzieciństwa (**UWAGA!** Często kłamią, aby wzbudzić w nas współczucie i chęć zaopiekowania się nimi!). Osoby manipulujące trenują nas bardzo dużą ilością przemocy psychicznej. Redagują nie tylko naszą, ale i swoją rzeczywistość, by dopasować swoje kłamstwa do danej sytuacji. By to, co do nas mówią, wydawało się prawdziwe.

Wszystko, co nam robią w późniejszych etapach, służy podwyższeniu ich ego, żeby czuli się lepsi, ważniejsi od nas. Obniżają przy tym poczucie naszej wartości. Robią wszystko, żeby w szerszym gronie ich maska nie opadła, żeby to, co nam robią, pozostało w naszych zamkniętych czterech ścianach. Ich celem jest sprawienie, by ich percepcja przewyższyła nasz osąd.

Szczególnym sposobem poprawy ich samopoczucia jest znalezienie ofiary lepszej od nich: bardziej wykształconej, z większą ilością pieniędzy, bardziej ambitnej, a przede wszystkim – wysoko empatycznej, ponieważ mając taką ofiarę, mają z kogo czerpać energię. Podbudowują się nami, bo sami są bezwartościowi, bez empatii. Nie posiadają uczuć, a jedynie udają je, by wzbudzić w nas litość... To skłania ofiarę do chęci niesienia pomocy, współczucia, przywiązania w późniejszym etapie.

## **FAZA PIERWSZA:**

### *Gra pozorów*

Z początkiem znajomości wiążą się wywoływanie w nas silnych emocji, obdarowywanie prezentami, kwiatami, czekoladkami.

Otrzymujemy ponadludzkie doznania, również intymne. Sprawiają, że tracimy czujność, zaczynamy widzieć w nich to, co chcemy, i zaczynamy obdarowywać ich bezgraniczną ufnością.

Oni natomiast obserwują nas, badają grunt, kodują sobie nasze zachowania, co jest w nas najlepsze i jakie mamy słabości, by później uderzyć ze zdwojoną siłą.

Czy wiecie jak w sztuce fotografii wygląda bokeh?

To rozmycie tła, świateł, wydobywając na pierwszy plan jedynie obiekt, który nas interesuje, ostry. Tak postrzegamy swoich oprawców. Nie dostrzegamy tego, co jest wokół nas.

Jest tylko **ON**.

To stan hipnozy, w jaką nas wprowadza, dlatego ludzie stojący obok nas nie potrafią zrozumieć i przetłumaczyć nam, że w tym człowieku tak naprawdę nie ma nic wyjątkowego. Nie widzimy tego. Dla nas jest całym światem. Osobą o wielkim sercu, kimś wyjątkowym.

Musimy pamiętać, że człowiek o zaburzeniach socjopatyczno-narcystycznych robi wszystko, by zbliżyć do siebie ofiarę i z niej czerpać wszystko, co najlepsze. Zwykle jest później arogancki, posiada zbyt duże poczucie własnej wartości, oczekuje pochwał, uznania bez większych osiągnięć. Niestety on często wyolbrzymia swoje talenty.

## FAZA DRUGA:

### Osaczenie i benching

(obietnice bez pokrycia)

To nic innego jak zapuszczanie korzeni w naszej podświadomości.

Wspólne rytuały, mające na celu wprowadzenie nas w stan rutyny i przywiązania (rzeczy powtarzających się stale typu telefonny o tych samych porach, nasza ulubiona restauracja czy powracanie do tych samych miejsc, w których czujemy się bezpiecznie). Musi mieć pewność, że przez cały czas utrzymuje pierwsze miejsce i w naszej głowie, i umyśle. W tej fazie będzie obiecywał wiele rzeczy, snuł z tobą przyszłość, ale na zasadzie mrzonki, ułud. Nie poda przy tym żadnych konkretów czy czasu ich realizacji. To etap, który pozwala nam się czuć przy nim bezpiecznie, a on uzależnia nas od siebie, stajemy się pionkami w grze o nasze własne zdrowie, a czasem nawet życie...

## FAZA TRZECIA:

### Wymaganie dowodów miłości

Powoli doświadczamy niezadowolenia partnera.

Słyszymy słowa typu: ***jak mnie kochasz to... ty mnie chyba nie kochasz.***

Zaczynamy wkupywać się w jego łaski. Manipulant sprawia, że zaczynamy mu się podporządkowywać. Gonimy za nim, dogadzamy mu pod wieloma względami, staramy się, żeby był ciągle zadowolony, bo tylko wtedy przebywanie z nim staje się przyjemne.

## FAZA CZWARTA:

### Gaslighting

Określenie to pochodzi od sztuki teatralnej *Gas Light* („gasnący płomień”) z 1938 roku, napisanej przez brytyjskiego dramaturga Patricka Hamiltona, zekranizowanej w 1944 roku przez Georę Cukora.

Sztuka opowiada o wyjątkowo trudnych relacjach małżeńskich, w których to mąż próbuje doprowadzić żonę do obsesji i szaleństwa, wmawiając jej różne rzeczy bądź zaprzeczając prawdzie i dowodom. Stara się utwierdzić ją w przekonaniu, że rzeczy, które widzi, nie istnieją i że to jedynie wymysł jej wyobraźni.

Termin ten stosuje się w psychologii, uważany jest za najniebezpieczniejszą formę przemocy psychicznej. Niestety i ja doświadczyłam tej formy przemocy.

Charakteryzują ją: brak znaczących wyrzutów sumienia lub poczucia winy, robienie z siebie ofiary (*czyli jednak ja jestem wszystkiemu winny? To moja wina, tak?*), zawstydzanie (*jak ty wyglądasz, w co ty się ubrałaś, co ty zrobiłaś z tymi włosami*), wzbudzanie w ofierze złości.

Przemoc psychiczna to np. maskowanie problemów, robienie z ofiary wariatki, odwracanie kota ogonem, używanie słów: *nie mam siły tego słuchać; ile razy można to przerabiać; już ci się wszystko w głowie poprzewracało; jesteś nienormalna, co ty wymyślasz; ta sytuacja nie miała miejsca; nadajesz się pod obserwację psychiatryczną...* To również odmawianie wysłuchania argumentów ofiary, podkręcanie głośności telewizora, gdy do nich mówimy, lekceważenie, odwracanie się plecami, wychodzenie w połowie naszego zdania

z pomieszczenia. Stosowanie nagród i kar wobec nas ma na celu ustalenie hierarchii. Krytykując w każdy możliwy sposób, staje się coraz bardziej niedostępny i oziębły. Gdy on oskarża Cię o coś i próbujesz z nim na ten temat porozmawiać, nagle on stwierdza, że nie ma sensu i nie będzie rozmawiał.

Takie zachowanie wywołuje u ofiary bezradność, dyskomfort psychiczny. Rezygnujemy z podejmowania trudnych tematów, zamykamy się w sobie. Wmawiają nam, że nieadekwatnie odbieramy rzeczywistość. Mamy zacząć wierzyć oprawcy, nie sobie, mamy wątpić w zasadność własnej oceny sytuacji. Prowadzi to również do utraty wiary we własną zdolność podejmowania decyzji. Zaczynasz czuć się winna rozpadu związku, tracisz wiarę w to, co wcześniej mówiłaś (podważasz samą siebie!), jesteś słaba, przeżywasz załamanie nerwowe, pojawiają się objawy depresji i rozchwiania emocjonalnego. Przestajesz dbać o siebie, dom i dzieci, brakuje Ci sił, samodyscypliny, konsekwencji, tracisz wiarę w siebie. Zaczynasz polegać wyłącznie na swoim oprawcy i na tym, co on do Ciebie mówi.

Psychopata udaje często sam przed sobą, że nie jest świadomy tego, co nam robi. Możemy się jednak zorientować, że coś jest nie tak, gdy pewne działania podejmuje z jakąś dozą częstotliwości, choć niesystematyczności. Taki człowiek jest toksyczny i niebezpieczny. Musimy pamiętać, że osoba niezaburzona, nawet jeśli zdarzy jej się zrobić coś złego, żałuje swojego czynu, nie powieła go, jest w stanie przeprosić. U osoby zaburzonej zachowania krzywdzące dla otoczenia powielają się nagminnie.

## FAZA PIĄTA:

### Zaprzeczanie

Kolejne słowa, które robią spustoszenie w naszej psychice, a jednocześnie ściśle odnoszą się do fazy gaslightinglightingu, to: ***nic ci nie obiecywałem; nic takiego nie mówiłem; jesteś przewrażliwiona; to jakaś bzdura; nie wiem, coś ty tam widziała; robisz z igły widły...***

Często się jednak zdarza, że są to poważne sprawy typu romans, namiętne SMS-y, wciąganie kolejnych kobiet w następne relacje.

Nie biorą odpowiedzialności za słowa i czyny, zmieniają szybko temat (ale robią to bardzo inteligentnie, prawie niezauważalnie) i sprawiają, że to my zaczynamy ich przeproszać za to, co nam zrobili. Jeśli próbujemy im coś wytknąć i udowodnić, spotykamy się z ich lekceważeniem bądź agresją.

## FAZA SZÓSTA:

### Racjonowanie miłości

Często na tym etapie oprawca wydaje się wspaniałomyślny, bo raz na jakiś czas rzuca nam ochłap, który nazywa „miłością”, w przeciwnym wypadku, jeśli się nie dostosujemy, następuje karanie ciszą (przez wiele godzin, a nawet kilka dni), odsuwanie się i kolejna słowna agresja.

Działa to troszkę w ten sposób: ***Jeśli się zmienię, to zasłużę na jego miłość...***

Jeśli czujesz się zmęczona, masz silne bóle głowy czy żołądka, jest Ci niedobrze po kontakcie z taką osobą, czujesz się wyczerpana fizycznie

i psychicznie, to znaczy, że twoje ciało wysyła Ci sygnały, że ta osoba po prostu Ci szkodzi. Umysł podpowiada, żeby bronić się przed takimi osobami. Kiedy zaczynasz niktnąć w jego oczach, zaczynasz się coraz bardziej starać, by zasłużyć na uwagę swojego wampira energetycznego. Zaczyna buntować się nasz system pokarmowy i odpornościowy. Organizm daje nam znać, że mamy do czynienia z naprawdę niebezpiecznym człowiekiem.

## FAZA SIÓDMA:

### Zmiana żywiciela

Ten etap ma na celu wyczerpanie baterii ofiary i w międzyczasie przechodzenie na już upolowaną wcześniej kolejną ofiarę. Manipulatorzy robią to bardzo inteligentnie, bezszelestnie...

W tej fazie następuje przedstawienie siebie jako ofiary w nowej relacji i rozpoczęcie kolejnej gry pozorów już z nową zdobyczą. Przygotowanie gruntu do odejścia, prośenie o przebaczenie, by wzbudzić w nas litość i myśl o tym, że się zmieniają, po to, tylko żeby za chwilę zostawić nas z przytupem. Bardzo łatwo przychodzi im radzenie sobie ze zmianą partnerki, ponieważ w żaden sposób nie ponoszą odpowiedzialności za swoje czyny, obarczają nas całą winą za to, co nam zrobili.



## FAZA ÓSMA:

### Hoovering

*(odkurzacz – wciąganie)*

To termin opisujący świadome działanie osób narcystycznych. Ma on na celu odzyskanie (wciągnięcie) ofiary, która zaczyna radzić sobie życiowo po rozstaniu z osobą silnie toksyczną i staje powoli na własnych nogach. To ostatni etap, gdzie partnerzy próbują wracać do swoich ofiar, wciągając je na powrót w toksyczną relację. Choć mają już równoległy związek, szukają urozmaicenia w swoich byłych ofiarach, w tym, by je dalej gnębić... kiedy jesteśmy jak zniszczone rośliny (nawet gdy zaczynamy się podnosić), z jeszcze większą łatwością mogą nami manipulować, bo wpadamy wtedy w stan tęsknoty, pamięci o dobrych chwilach, żalu, że rozpadł się nasz związek z mężczyzną, którego kochamy, dla którego jesteśmy w stanie poświęcić wszystko... Zaczynamy przeglądać zdjęcia w albumie, obwiniać siebie o rozpad związku i ochoczo przyjmujemy go z powrotem, mając nadzieję, że jeszcze się zmieni. Narcyz planuje, jak stopniowo na powrót uwikłać Cię w swoje sidła. Nie ważne, czy upłynie miesiąc, czy pięć lat. Nie jest istotne dla niego, że Cię zostawił, ale fakt, że może dalej z Ciebie czerpać, wprowadzając Cię w stan iluzji, zaczynając swój diaboliczny taniec przeplatany miłością i nienawiścią, niszcząc Cię od nowa...