

RODZICIELSTWO PO ROZSTANIU Z TOKSYCZNYM EX

DZIECKO Z NARCYZEM

Jak wspierać dziecko
i chronić się przed
przemocą poseparacyjną



ELA EMPATYCZNA

© by Ela Empatyczna, 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone

Warszawa 2024

ISBN: 978-83-63770-15-0

DZIECKO Z NARCYZEM

**Jak wspierać dziecko i chronić się przed przemocą
poseparacyjną**

RODZICIELSTWO PO ROZSTANIU Z TOKSYCZNYM EX

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!

Polska Izba Książki

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kodowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych w całości lub w części tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

SPIS TREŚCI

Wstęp ...	4
Na początku pozwól sobie na żal ...	8
Efekty przemocy narcystycznej w związku ...	11
Emocjonalne konsekwencje przemocy narcystycznej ...	16
Przemoc poseparacyjna ...	21
Rodzaje rodzicielstwa po rozwodzie ...	27
Rodzicielstwo równoległe ...	31
Czym jest rodzicielstwo przeciwstawne i jaki ma wpływ na dziecko ...	35
Plan rodzicielski – czym jest i co powinien zawierać ...	43
Jak narcystyczny rodzic zachowuje się po rozstaniu ...	49
Jak sobie radzić w trakcie rodzicielstwa równoległego z narcyzem ...	54
Ochrona dzieci ...	65
Jak pomóc dzieciom zrozumieć rozstanie rodziców ...	68
Konflikt lojalności ...	77
Jak narcystyczny rodzic szkodzi dzieciom ...	79
Jak zbudować odporność emocjonalną dziecka ...	85
Ochrona dzieci przed narcystycznym rodzicem ...	89
Kiedy narcyz Cię oczernia ...	95
Ochrona i wzmacnianie siebie ...	100
Kontakty i obrona przed narcyzem ...	105
Jak zachować spokój ...	108
Dlaczego tak trudno ruszyć dalej? ...	113
Jak się przygotować do spotkania z narcyzem w sądzie lub innych oficjalnych rozmowach ...	116
Jak być zdrowym rodzicem, którego potrzebuje Twoje dziecko ...	120
Metoda klikbaitu ...	128
Rodzic bezpieczny, czyli jaki? ...	131
Budowanie więzi z dzieckiem ...	136
Komunikacja z dzieckiem ...	142
Podsumowanie ...	146
Od autorki ...	149
Bibliografia / źródła ...	153

Wstęp

Małżeństwo z narcyzem to nie spacer po parku. Zmęczona i wykończona bardzo chciałabyś wierzyć, że ten horror skończy się wraz z rozwodem. Nasi bliscy powtarzają nam, że najgorsze już za nami, że teraz już tylko wolność i układanie sobie życia na nowo. Jednak największa, najtrudniejsza "rozgrywka" dopiero przed Tobą. Nawet rozwód i dobry prawnik nie przygotowują Cię na tę część. Za to narcyz jest zawsze gotów do bezpardonowej walki i niestety to Ty musisz zadbać, aby wszystko toczyło się jak najbardziej bezpiecznie - przede wszystkim dla dzieci. Być może masz prawnika, który wspierał Cię na każdym etapie rozwodu, a może wszystko było na Twoich barkach i musiałaś sobie ze wszystkim radzić sama. Bez względu na scenariusz, rozwód to pierwszy krok na Twojej nowej drodze życia, której elementem ma być "wspólne" rodzicielstwo z narcyzem. Tym trudniej Ci będzie, jeśli z toksycznym ex łączy Cię nadal trauma więzi i część Ciebie tęskni za tym, co było, za tymi krótkimi dobrymi chwilami. Za tymi momentami, w których wierzyłaś, że jesteście prawdziwą rodziną. Pragniesz, aby Twoje dzieci miały oboje rodziców i to jest naturalne. Ale jest jeszcze jeden fakt, z którego nie wszyscy zdają sobie sprawę: skutki przemocy narcystycznej utrzymują się nawet po rozstaniu.

Ta trauma Cię zmieniła, nawet jeśli wierzysz, że uciekłaś i teraz już wszystko będzie w porządku. Jestem niemal pewna, że nie czujesz się

dobrze. Wszyscy naokoło myślą, że teraz już powinnaś być szczęśliwa, że wyzwoliłaś się spod zasięgu przemocowca, ale zespół stresu pourazowego (nazywany w tym przypadku zespołem stresu ponarcystycznego) jeszcze długo będzie wpływał na Twoje życie. Wiem, że chcesz być silna, że musisz być silna dla dzieci, ale to wcale nie znaczy, że masz uciekać przed własnymi emocjami, wypierać się tego, że cierpisz. Twoje dzieci i tak będą czuły, że coś jest nie tak. W Waszym domu musi być miejsce na bezpieczne przyznawanie się do słabości. Prawda jest taka, że nie da się uleczyć czegoś, do czego się nie przyznajemy, co wypieramy. Twoje dzieci również tego potrzebują, aby zacząć własny proces zdrowienia.

Mam nadzieję, że ten ebook pomoże Ci zrozumieć, co czujesz oraz przygotować się na różne ewentualności, jednocześnie nie wstrzymując własnego rozwoju i uzdrowienia. Dzieci również potrzebują wskazówek i pomocy, jak przetrwać Wasz rozwód, jak ułożyć sobie relację z narcystycznym rodzicem. Umówmy się, że nie ma większych szans, że po Waszym rozwodzie dozna cudownej przemiany i przestanie być sobą. Nie stanie się nagle dobrym rodzicem - mimo tego, że odegrał tę rolę oskarowo przed sądem. Ty jednak wiesz, jak jest naprawdę i niestety to od Ciebie zależy, jak dzieci poradzą sobie z tym wspólnym rodzicielstwem z toksyczną osobą, czy i jak ich psychika to zniesie. Wiem, że i tak czujesz wielką presję, a ja teraz Ci dokładam, ale nie piszę tego, aby Cię dodatkowo zdolować, tylko żeby Cię jak najlepiej przygotować. Ta cała toksyczność niestety będzie oddziaływać na dzieci i ważne, aby potrafiły radzić sobie z emocjami i uczuciami i komunikować je Tobie, zamiast tworzyć szkodliwe mechanizmy obronne, które zostaną z nimi na długo. Przechodziłam i

przechodzę przez to wszystko, dlatego przeczytałam i studiowałam na ten temat mnóstwo materiału. A materiał stosowałam w praktyce. Piszę na bazie mojej wiedzy i doświadczeń - dlatego jest to poradnik dla kobiet, uwikłanych w relacje z narcyzem. Mój mąż jest narcyzem ukrytym i dziś już mogę uchylić rąbka tajemnicy, że jest również bardzo szanowanym w naszym mieście sędzią. Wyobrażasz sobie rozwód z taką osobą? To była walka na "jego" terenie, moja próba ocalenia skóry, podczas poruszania się w jego środowisku. Moje macierzyństwo jest teraz nie tylko pod jedną lupą, jest pod wieloma lupami. W takiej właśnie atmosferze ja i moje dzieci spędzimy jeszcze wiele lat, dlatego postanowiłam zrobić wszystko, co się da, aby chronić moje dzieci. Przystudiowałam naprawdę wszystko, co się da, aby ten "co-parenting" - czyli wspólne rodzicielstwo - miał jak najmniej negatywny wpływ na dzieci - choć oczywiście nie takiego dzieciństwa dla nich chciałam. Moje poczucie winy i żal za tym życiem, za ich dzieciństwem, którego nie będą mogły mieć, to również są tematy, z którymi muszę na bieżąco pracować: wychodzić z jednej traumy i zapobiegać kolejnej. Udało mi się uwolnić od przemocy, uwolnić spod kontroli mojego męża - udało mi się to dzięki dobrym, obcym ludziom, kobietom - zwłaszcza jednej - które wcześniej przeszły tę drogę. Wiele się w tym czasie nauczyłam i wiem, które strategie działają, a co nie działa. Chcę, żebyś to wiedziała, że opisuję techniki, które sama przetestowałam. Chcę Ci pomóc przepracować własną traumę po przemocy narcystycznej i przeciwstawić się narcyzowi, z którym jesteś zmuszona dzielić się opieką nad dziećmi. Abyś potrafiła regulować własne emocje i nauczyć swoje dzieci, jak sobie radzić z narcystycznym rodzicem. Używam na zmianę

słów Twoje dziecko / Twoje dzieci, bo nie wiem, jaka jest Twoja sytuacja. Najbliższe lata będą trudne, ale życie bez dramatów jest możliwe. Kiedy wiesz, z kim masz do czynienia i znasz właściwe strategie, poradzisz sobie z "rozbrojeniem" narcyza i nie będziesz zarywać nocy przed każdym spotkaniem z nim. Nie będziesz się bała, ani mówiła trzęsącym się z nerwów głosem.

Na początku pozwól sobie na żal

Niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę, ale podczas relacji z narcyzem dochodzi do wytworzenia tzw. traumy więzi (jeszcze inne określenie to: więź traumatyczna, traumatyczne uwiązanie). Ta więź sprawia, że pomimo świadomości zaznanych krzywd, pomimo wiedzy, że mamy do czynienia z narcyzem, tęsknimy za tą osobą. Być może Ty również w tej chwili tęsknisz i rozmyślasz o tych momentach, kiedy było dobrze. Być może czujesz się bezradna i masz wrażenie, że utknęłaś. A jednocześnie musisz się zmagać z różnymi wyskokami tej osoby, ponieważ macie wspólne dzieci. Być może narcystyczny rodzic próbuje buntować przeciwko Tobie dziecko, być może zawsze się spóźnia, gdy przywozi dzieci z powrotem, być może dostarcza im emocjonalnego cierpienia, nie zważając na to, że np. na drugi dzień mają klasówkę, a emocjonalny rollercoaster nie pozwoli im się do niej przygotować. Czujesz, że jesteś w kropce, z jednej strony wiesz, że dobrze zrobiłaś, rozwodząc się z narcystycznym partnerem, z drugiej strony czujesz jakąś niezrozumiałą tęsknotę, a z trzeciej - widzisz cierpienie swoich dzieci, ponieważ narcystyczny rodzic zintensyfikował swoje toksyczne zachowanie. Wiesz, że poprzez dzieci może Cię nadal ranić i kontrolować. Wiem, że nie jest to żadnym pocieszeniem, ale nie jesteś w tym sama. Jest wiele takich osób, które biegają od jednej bitwy do drugiej, starając się wierzyć, że nawet jeśli

którąś przegrają, to jeszcze mogą wygrać wojnę. W takiej sytuacji ciężko jest ukrywać swoje uczucia, próbować je spychać gdzieś, gdzie nie musisz się nimi zajmować. Ważne, żebyś pamiętała, że ta wojna toczy się o życie Twoje i Twoich dzieci, o Wasze szczęście. W tej wojnie nie możesz polegać na opiniach i oczekiwaniach innych ludzi - potrzebujesz innego, solidnego planu. Bo bez planu i strategii nie wygrasz. Pamiętaj, o co toczy się gra i dla kogo to robisz. Twoje dzieci zasługują na to, co najlepsze - również w tej kwestii. Po rozwodzie możesz czuć się nieco zagubiona - to normalne, ponieważ rozwód to ogromna zmiana - i nie zmienia tego nawet fakt, że rozwód mógł być z Twojej inicjatywy. Przygotowując się do rozwodu z toksycznym partnerem, odliczamy czas do końca, mając nadzieję na oddech. Mamy nadzieję, że wszystkie problemy się rozwiążą i nareszcie będzie spokój. Tymczasem im szybciej zaakceptujesz, że życie po rozwodzie będzie trudne, tym łatwiej będzie Ci przejść przez to, co Cię czeka.

Być może w to nie wierzysz, ale to, czy przetrwasz (i jak będzie wyglądać to przetrwanie) zależy w dużej mierze od Ciebie. Dużo zależy od tego, czy pozwolisz na to, aby Twoje trudne doświadczenia uczyniły z Ciebie kalekę, czy też będziesz dumna z siebie i z tego, że przetrwałaś i wyrwałaś się z piekła. Po rozwodzie można być szczęśliwym. Rozwód może zmienić Twoje życie na lepsze. Życie bez dalszych krzywd emocjonalnych, życie pełne siły i odpowiedzialności za siebie. Po rozwodzie możesz być najlepszym rodzicem dla swoich dzieci, które przy Tobie będą się czuły bezpieczne, kochane oraz że mogą Ci powierzyć swoje emocje. Rozwód nie musi być dla nich presją, która wpędzi je w depresję,

czy nałogi. Jeśli rozegrasz to dobrze, wszystko będzie zgodnie z Twoimi oczekiwaniami. Niestety nie masz wpływu na to, co zrobi, lub powie Twój ex. Nie masz wpływu na to, co czują Twoje dzieci. Tak naprawdę możesz nawet nie mieć wpływu na to, co Ty sama czujesz. Ale wiesz, na co zawsze masz wpływ? Na swoje reakcje. Możesz przejąć kontrolę nad swoimi działaniami i świadomie decydować, jak chcesz się zachować. Być może masz za sobą lata gaslightingu i prowokowania (baitingu) przez narcystycznego męża, który nauczył się wywoływać Twoje emocjonalne reakcje. Zna Twoje obszary podatności, wie, co i kiedy powiedzieć. Ale teraz to się może zmienić - kontrola nad reakcjami to Twoja tajna broń.

Efekty przemocy narcystycznej w związku

W związku z narcyzem przejdziesz od bycia ideałem i miłością jego życia do takiego momentu, że nic co robisz, nigdy nie będzie wystarczająco dobre. Dasz z siebie wszystko, a w zamian w najlepszym wypadku nic nie dostaniesz. W najgorszym przemoc emocjonalną i fizyczną. Narcyz może Ci zabrać dosłownie wszystko - jakiegokolwiek masz zasoby, których on potrzebuje. A nawet jak nie potrzebuje to i tak zabierze, żebyś Ty nie miała. Skończysz wyczerpana emocjonalnie i fizycznie i najprawdopodobniej również finansowo. I na koniec okaże się, że to Ty jesteś ta zła.

Mówiąc o związku z narcyzem, często przytacza się historie o żabie i gotującej się wodzie. Jeśli żywą żabę wrzuci się do wrzącej wody, żaba wyskoczy momentalnie, ale jeśli na początku woda jest przyjemna i żaba poczuje się bezpiecznie - nie zauważy stopniowego podnoszenia się temperatury. I taka jest historia gotującej się żaby, oraz wszystkich tych, którzy uwierzyli w bombardowanie miłością podczas fazy idealizacji. Fakt, że czytasz tego ebooka i decydujesz (lub już zdecydowałaś) się na rozwód, to dowód na to, że piszesz alternatywne zakończenie tej historii. I to jest powód do dumy, wyskoczyłaś, zanim się całkowicie ugotowałaś. Zdecydowałaś, że nie zniesiesz już ani dnia więcej tej przemocy emocjonalnej wobec Ciebie i wobec Twoich dzieci. Choć to nie łatwe, zrobiłaś to. Ale niestety ani Ty, ani ja - nie możemy całkowicie odtrąbić

końca całej sprawy. Nadal musimy się kontaktować z byłym mężem. Jeśli to czytasz, to znaczy, że Ty i Twoje dzieci nie macie innego wyjścia i musicie się z nim spotykać. Zanim przejdziemy do rodzicielstwa równoległego, czyli metody rodzicielstwa z narcystycznym rodzicem, porozmawiajmy trochę o Tobie. Jak się czujesz? Jak ten toksyczny związek wpłynął na Ciebie? Mimo że jesteś pozornie wolna i wszyscy oczekują, że już będziesz szczęśliwa - wcale się tak nie czujesz? Odzyskałaś swoje życie, ale czujesz się w nim nieswojo, jakby nie było Twoje, bo jesteś całkiem inną osobą? Zidentyfikowanie skutków przemocy narcystycznej, których możesz obecnie doświadczać, jest kluczowe dla Twojego uzdrowienia. Całkiem możliwe, że rozwinęło się u Ciebie cPTSD (złożony zespół stresu pourazowego). Jak pisze Agata Butler ([Narcyz - 50 twarzy psychopaty](#)) trauma to nie jest coś, co można rozchodzić. Kolejnym krokiem będzie ochrona Ciebie i dzieci przed dalszym szkodliwym wpływem narcyza.

Tylko, czy to na pewno był narcyz, zapytasz. Może coś sobie wymyśliłam? Może przesadzam?

W tym kontekście problem przypomina nieco alkoholizm - pierwszy krok to przyznanie, że problem istnieje. Z tą ostateczną akceptacją zmagają się niemal wszystkie ofiary narcystycznej przemocy. Do końca nie mają pewności, czy ich związek na pewno był toksyczny, czy nic nie można zrobić. Narcyz mógł Cię nawet przekonać, że to Ty jesteś problemem - i opowiedział o tym wszystkim naokoło. Nie martw się i nie obwiniaj się. Nie byłaś ani naiwna, ani głupia. Padłaś ofiarą manipulacji. Jeśli regularnie doświadczasz poczucia winy, żalu, złości i zwątpienia z powodu swojego małżeństwa, to definitywnie jest / było ono toksyczne. Kłótnie są

oczywiście czymś normalnym w większości związków, często są okazją do tego, aby para w końcu porozmawiała o swoich uczuciach i potrzebach. W zdrowym związku taka kłótnia może prowadzić do pozytywnego rezultatu i rozwoju związku. Natomiast w relacji z narcyzem ciągle kłócisz się o to samo. Nigdy nie zostało to - i nie zostanie - do końca wyjaśnione, nie ma żadnej komunikacji, nie mówiąc o pozytywnym rozwoju. Poczucie wyczerpania towarzyszy Ci już praktycznie cały czas. Nawet Twoi przyjaciele i rodzina zauważają, że już mało co sprawia Ci radość. Coraz częściej pytają, co się z Tobą dzieje, czy wszystko w porządku. To bardzo częsty sygnał toksycznej relacji, nasi bliscy, ci niezainfekowani urokiem i kampanią oszczerstw narcyza, często w końcu się orientują, że coś się z nami dzieje. Często w takich momentach musiałaś bronić narcyza i Waszej relacji. Miałaś tyle sekretów, które chciałaś ukryć przed światem, udając, że wszystko jest w porządku. Starłaś się zapewnić innych i siebie, że Wasze małżeństwo / Wasz związek jest cudowny, uciszając przy tym swoją podświadomość. Być może zauważyłaś, jak ludzie przewracają oczami, gdy opowiadałaś im o swoim "szczęściu". Czułaś, że ciągle musisz być czujna i gotowa do ochrony tego związku, gdy ktoś zadawał za dużo pytań. Na początku chciałaś skakać z radości na samą myśl o nim i chciałaś z nim przebywać tak często, jak to tylko możliwe. Łapałaś się tych wspomnień, zmęczona kolejną kłótnią, lub chodzeniem na paluszkach wokół narcyza.

Pod koniec coraz częściej towarzyszył Ci lęk, że się rozstaniecie, że Cię zostawi. Bałaś się go zdenerwować, albo rozczarować, a narcyz krytykował Cię z byle powodu. Zaczęłaś się instynktownie dostosowywać, choć nigdy nie byłaś w stanie go zadowolić. Coraz częściej przepraszałaś,

mimo że to nie była Twoja wina. Być może nawet mówiłaś dzieciom, aby były ciszej, żeby nie zdenerwować tatusia. Rodzina i przyjaciele coraz rzadziej Cię odwiedzali, a kiedy już przyszli, w napięciu starałaś się kontrolować rozmowę, aby uniknąć tematów, które sprowokują narcyza. Nigdy nie mogłaś liczyć na jego emocjonalne wsparcie, aż w końcu przestałaś tego wsparcia oczekiwać.

Narcyz nieustannie Cię ranił i poniżał, nawet w miejscach publicznych. Nigdy nie brał pod uwagę Twoich potrzeb, czy uczuć, nawet podejmując ważne decyzje, czy działania. Ciągłe kłamał, ale najgorsze jest to, że wiedziałaś, że tych kłamstw jest więcej, niż ich zauważasz. Dla narcyza kłamstwo jest tak łatwe i naturalne, jak oddychanie. Dzięki kłamstwom potrafi wybrnąć z różnych niezręcznych sytuacji. Przestałaś czuć, że masz jakąkolwiek kontrolę nad swoim życiem. Nauczyłaś się podejmować decyzję, które uszczęśliwią narcyza, nawet gdyby miały zaszkodzić Tobie. Narcyz lubił dyktować Ci każdy ruch, łącznie z tym, jak się ubierasz i z kim się spotykasz. Ignorował podejmowane przez Ciebie próby powiedzenia mu o swoich uczuciach. Nie był zainteresowany tym, żeby Cię wysłuchać, albo mówił, że przesadzasz, lub zmyślasz. Zawsze wmawiał Ci, że się mylisz, a on ma rację. Często przepraszałaś, nawet gdy byłaś pewna, że masz rację. Używał szantażu emocjonalnego, być może groził, że sobie coś zrobi. Manipulował Twoim poczuciem winy i wszystkim, czego się dowiedział o Twoich obszarach podatności (obszary podatności to różne uczucia, czy zachowania, które uruchamiają w nas emocjonalną reakcję. Więcej o tym piszę w ebooku [NARCYZ I EMPATKA.](#)) Próbował wzbudzić w Tobie poczucie winy, winiąc Cię za wszystkie swoje

niepowodzenia. Straszyl, że coś sobie zrobi, jeśli od niego odejdiesz. Jeśli to wszystko brzmi znajomo, to znaczy, że Twoje małżeństwo nie było tylko trudne, to był toksyczny związek prawdopodobnie z narcyzem.

Dostrzeżenie, przyznanie i zaakceptowanie tej prawdy to pierwszy krok na drodze do uzdrowienia efektów przemocy. Teraz, gdy masz już tę świadomość, możesz się obronić, gdy następnym razem będziesz musiała się kontaktować ze swoim narcystycznym ex. Przemoc emocjonalna to coś więcej, niż to się potocznie wydaje. Długotrwałe gaslighting, kłamstwa i inne manipulacje sprawiają, że nawet po rozstaniu nadal gdzieś tam czujesz, że może to jednak Ty byłaś problemem. Tak właśnie działa narcyz.

Mimo wielu artykułów i innych publikacji, ludzie nadal mają niewielkie pojęcie, czym jest narcyzm i jak działają zaburzone osoby. Wydaje im się, że narcyz to ktoś, kto jest mocno sobą zaabsorbowany i przegląda się w lusterku. Nawet nie pomyślą, że narcyzem może być ten uczynny sąsiad, teściowa koleżanki, albo własny partner. Każdy narcyz dobrze wie, jak uniknąć podejrzeń. W trakcie fazy idealizacji, bombarduje Cię miłością i uwagą. Pamiętasz? Wydawał się taki idealny, jak stworzony dla Ciebie. Myślałaś, że znalazłaś bratnią duszę. Aż któregoś dnia to się skończyło, ideał zmienił się w obcą osobę i na dodatek przekonał Cię, że to Twoja wina. Narcyz był odurzony swoim fantazjami o swoim sukcesie, władzy i własnej ważności. Marzeniem, że może dla siebie stworzyć swoje małe królestwo, w którym ma władzę niepodzielną, może manipulować i kontrolować.