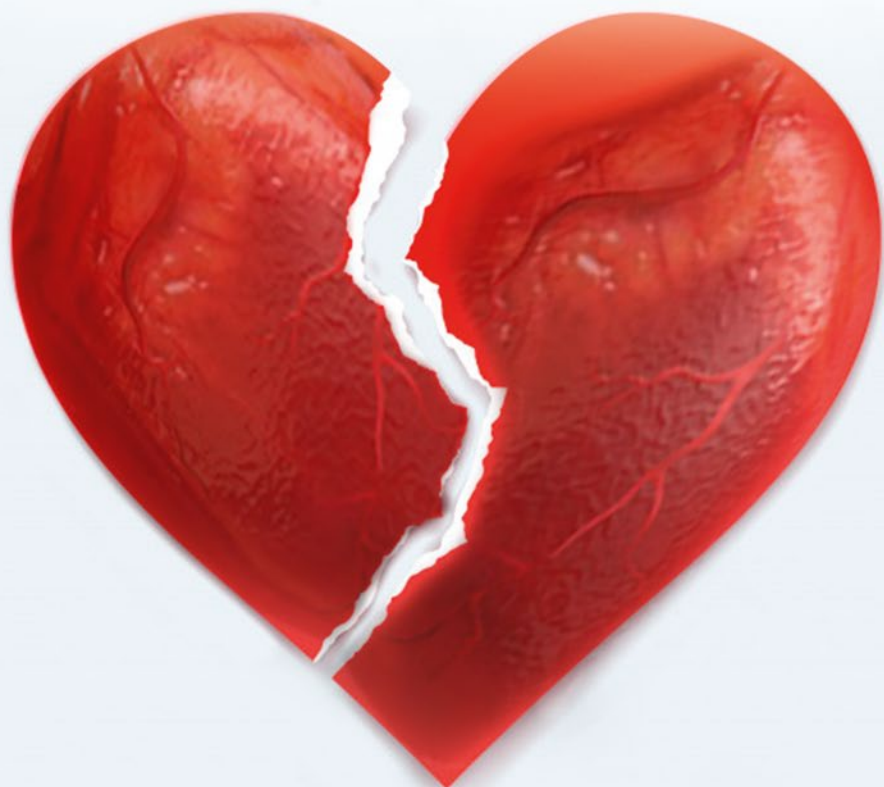


Magdalena Porada

**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 szczęścia, 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 telefony 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, co 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 niknąć 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...

# Rozdział I

## Love bombing

*(bombardowanie miłością)*

Etap, który powoduje u ofiary odczucie romantycznej miłości, niesamowitego przywiązania do oprawcy i zaufania mu w każdy możliwy sposób.

### *Niewinne złego początki...*

Jest późny wieczór. Spoglądam przez okno, widzę migające światła mijających się ze sobą samochodów. Dzieci śpią, a ja mam czas, żeby myśleć o tym, jak bardzo okazałam się bezradna, słaba... Ukrywam płaczącą twarz w dłoniach, nie mogąc darować sobie, jak mocno dałam się zmanipulować mężczyźnie, który był największą miłością mojego życia, i jak dotkliwe stały się dla mnie tego skutki...

Czy zdarzyło Wam się kiedyś mieć kontakt z osobą wysoko empatyczną? Osobą wrażliwą, z chęcią kochania i bycia kochaną? Myślę, że wiele z Was na taką osobę trafiło. Na osobę z ciężkimi przeżyciami z dzieciństwa (ojciec alkoholik, damski bokser). Osobę, która marzyła o stabilnym domu, w którym da z siebie wszystko, co w niej najlepsze... Miłość, szacunek, dobroć i wsparcie. Która pragnie mieć normalną rodzinę, kochającego męża i dobrą pracę. Kobiętę, która nie musi walczyć o przetrwanie każdego dnia... W tych kilku słowach opisałam siebie.

\*\*\*

Moje małżeństwo nie było udane, miałam kochającego aż za bardzo (zespół Otella) męża alkoholika, który przez wiele lat dzwonił do mnie po kilkanaście razy dziennie próbował udowodnić moją zdradę, a tej nigdy nie było. Ta jego chorobliwa potrzeba nadmiernej kontroli doprowadziła między innymi do rozpadu naszego małżeństwa. Wtrącanie się jego matki we wszystkie nasze sprawy utrudniało również leczenie jego alkoholizmu (jeździłam w tym czasie z nim na dzienny oddział leczenia uzależnień) czy uniemożliwiało mu wykazanie się w trudnych sytuacjach. Widziałam tylko jego bezradnie rozłożone ręce. Ze wszystkimi problemami pozostawałam zupełnie sama.

Przedwczesna śmierć mojej mamy, trzy lata później śmierć babci, którą się opiekowałam, edukacja, dwoje dzieci na głowie, problemy finansowe, utrata pracy przez męża i pogłębienie się jego nałogu sprawiły, że zaczęłam tracić grunt pod nogami.

Nie miałam pomocy ze strony mojego ojca, który zostawił mnie i moje rodzeństwo, jak tylko mama popadła w chorobę, między innymi przez niego. Jego ciągle znęcanie się nad nią i nad nami fizyczne i psychiczne, dawało się we znaki. Zachorowała. Miała reumatoidalne zapalenie stawów, osteoporozę, cukrzycę, później doszedł jeszcze wylew jednostronny. Chorowała trzynaście lat, z czego przez osiem nie chodziła. Opiekował się nią mój brat, który mieszkał z mamą, ja wpadałam tak często, jak tylko mogłam, żeby jej coś przygotować, umyć ją czy posprzątać.

Kredyty, pętla zadłużenia, to wszystko mnie przerosło. Myślę, że to i tak sporo jak na jedną osobę.

Miałam dosyć patrzenia, jak z mężem toniemy. Podjęłam jeszcze jedną próbę ratowania rodziny... Zostałam kierowcą autobusu!

O ironio! Gdybym miała świadomość, jak moje życie potoczy się dalej, z pewnością pokierowałabym je na zupełnie inne tory.

I tu wszystko się zaczęło...

\*\*\*

Poznałam swojego instruktora. Dwadzieścia cztery lata starszy ode mnie, z bujnymi kręconymi, szpakowatymi włosami. *Pan J* przywitał mnie przywitał mnie swoim szczodrym uśmiechem.

Miły, pomocny, przesympatyczny... Jednym słowem – dusza towarzysztwa.

Z początku podczas jazd dużo rozmawialiśmy o wszystkim i o niczym. Potem przyszła pora na poważniejsze tematy (lustrował mnie, moje zachowanie): o dzieciach, rodzinie, małżeństwie. Nawet nie wiem, kiedy się przed nim otworzyłam. Jego komplementy typu: ***gdybym był młodszy, to nie wypuściłbym cię z tego autobusu; ciekaw jestem, jakby twoje piękne włosy wyglądałyby na mojej poduszce*** łaskotały moją próżność. Przytrzymywanie mojej ręki przy pożegnaniu na dłużej uświadomiło mi, że to jednak nie w porządku. Wiedziałam, że żeby nie zrobić czegoś niewłaściwego, na kilka dni musiałam przerwać jazdy. Chciałam od niego odpocząć. To był poniedziałek...

Przy pożegnaniu po kolejnych trzech godzinach jazd poinformowałam *Pana J*, że mam remont w domu i na jazdy będę miała czas dopiero w niedzielę.

Niestety już we wtorek późnym wieczorem dostałam od niego SMS-a z zapytaniem, czy mogłabym przyjść w środę na jazdy, ponieważ zwolniło mu się miejsce, bo któryś z kursantów wypadł z obiegu

i w tym dniu akurat ma lukę. Życzył mi przy tym dobrej nocki przy miłym słuchaniu nastrojowego jazzu. Zgodziłam się, tak do końca nie wiedząc, co się w tym dniu wydarzy...

Dziś już wiem, że krył się za tym podstęp. Wiedział, że mu uciekam, i zrobił wszystko, żeby do tego nie dopuścić.

Odbyliśmy jazdy, ale godzinkę krócej niż zwykle. Wróciliśmy na plac manewrowy i wtedy zaczął dotykać i całować moją dłoń. Odjęło mi mowę. Owszem, podobał mi się jako mężczyzna, ale wstałam szybko z fotela, obruszona, wystraszona, zmieszana, zawstydzona, bez możliwości ucieczki, bo jego fotel dalej uniemożliwiał mi wyjście. Chwytał mnie mocno i namiętnie całował. Brakowało mi tchu, ale nie pozwolił się od siebie oderwać... Całował porywczo, dotykał mnie, pieścił, jego dłonie były dosłownie wszędzie... Doszło do zbliżenia. Poddałam mu się. Oddałam w całości...

Do domu wracałam jak pijana... Z przejęcia, ekscytacji, strachu, z poczuciem winy... Bo jednak jeszcze formalnie miałam męża, chociaż już wtedy również miałam świadomość, że nasze małżeństwo dawno temu się skończyło. Miałam dosyć wachania odoru alkoholu przy zbliżeniach z moim mężem. Odpychało mnie to niesamowicie. Wszędzie czułam smród przetrawionego alkoholu...

\*\*\*

Na kolejnych jazdach *Pan J* (bo tak Go może nazwę, w późniejszych rozdziałach wyjaśnię, dlaczego) zapowiedział, że **jeśli go zdradzę, to mnie solidarnie przejedzie autobusem**. Mówił, że od tej pory jestem już tylko jego. Żeby nie ważyła się go zdradzić nawet z własnym mężem! Przyznam szczerze, że dziwnie to wtedy zabrzmiało, mimo żartu... Powiedziałabym, że wręcz złowieszczo. Oczywiście zbagatelizowałam to.

Zaczął do mnie dzwonić, pisać SMS-y (zwłaszcza w nocy). Mówił, że *nie może beze mnie oddychać, że potrzebuje mnie, żeby żyć*. Mówił, że *marzy mu się wspólny dom wypełniony dziećmi, zawsze chciał mieć również swoją małą córeczkę*. Czytałam, jak *kocha mnie bez pamięci, jak tęskni za moim oddechem, czułym szeptem, zapachem skóry... Moja ptaszynko, skarbuniu, moja Calineczko! Kochanie, może nie umiem ładnie mówić czy pisać, może nie jestem za ładny i za młody, ale musisz wiedzieć, że jesteś MOJĄ MIŁOŚCIĄ, MOIM SZCZĘŚCIEM, MOIM SNEM I MOIM MARZENIEM! KOCHAM I TĘSKNIĘ!*

Z każdym dniem czułam się coraz bardziej adorowana, doceniana, kochana. Czułam, że ktoś mnie pragnie, potrzebuje, chce spędzać ze mną czas, ubóstwia mnie i delectuje się każdym spotkaniem. Było go w moim życiu coraz więcej.

Mój mąż widział, co się dzieje, i w pewnym momencie sam zaproponował rozwód bez orzekania o winie – to był marzec 2014 roku. Stwierdził, że z naszego małżeństwa nic już nie będzie... choć w głębi duszy nie sądził, że się zgodzę. Ja jednak zgodziłam się bez wahania.

*Pan J* przychodził do mnie a to na strzyżenie – pracowałam wcześniej bardzo długo w zawodzie fryzjerki, w międzyczasie skończyłam szkołę średnią, podjęłam naukę też w kierunku fizjoterapii – a to wpadał na kawę, a to w moje urodziny złożyć życzenia... Tyle że w moje święto i mój mąż, i mój kochanek obchodzili imieniny...

\*\*\*

Nasze spotkania z *Panem J* rozkwitały. Szalałam za jego intensywnością, erotyzmem, zapachem jego skóry, jego dotykiem. Nasz taniec w deszczu na parkingu przypominał hollywoodzki film... Pamiętam, jak całował mój brzuch, który jest moim chyba największym

kompleksem, *mówiąc, że to arcydzieło stworzone przez naturę*. Momenty, gdy leżałam przy nim, a on całował moje plecy, pośladki, uda, stopy... Uwielbiałam te chwile naszego lenistwa, nieśpieszności, momentu scalenia. Było to dla mnie przeżycie wręcz majestatyczne. Uwielbiałam intensywność otrzymywanych od niego doznań. Uza-  
leźniał mnie. Nasza namiętność przechodziła najśmielsze oczekiwa-  
nia... Kochaliśmy się wszędzie, również na jego działce, na której  
miał postawiony malutki domek. Bywały też chwile porywcze, gdy  
całowaliśmy się jak szaleni w miejscach publicznych, nie zważając na  
nic i na nikogo. Byliśmy tylko **MY**.

Miał rację. **BYŁAM JEGO**.

Już wtedy należałam tylko do niego. Nieświadoma następstw, zako-  
chana po uszy, chyba po raz pierwszy w życiu szczęśliwa. A przynaj-  
mniej w taką iluzję zostałam wprowadzona.

Lubiłam patrzeć, jak śpi. Głaskałam go wtedy delikatnie po twarzy,  
przyglądałam mu się z pewną nutą ciekawości... Był taki tajemni-  
czy, nieodgadniony. Kochałam każdy centymetr jego niedoskona-  
łości, mimo ogromnych zmarszczek. Jego wysoki wzrost z chuder-  
lawą posturą i nienaturalnie długimi rękoma wywoływał pozytywny  
uśmiech na mojej twarzy. Powtarzał, że te długie ręce ma specjalnie  
do przytulania mnie. Dotykałam z uwielbieniem rysów jego twarzy.

Dziś wiem, że patrzyłam na potwora, który ładował swoją baterię, by  
w późniejszym okresie wykorzystać jej moc przeciwko mnie.

To była **HIPNOZA NARCYZA**.

Kiedy go pytałam o relacje z żoną, z którą potrafił całe osiem godzin  
nie utrzymywać kontaktu (brał czasem urlop, żeby ze mną pobycć, gdy  
miałam wolne, a dzieci były w szkole), wmawiał mi, że jego małżeństwo

dawno się skończyło, że on jej nie kocha, że się nią brzydzi, że chce rozwodu, chce odejść od żony, że nie śpiąją ze sobą od 2006 roku...

## Hipnoza narcyza

Narcyz, człowiek zaburzony, zawęży naszą świadomość. Nie potrafimy dostrzegać innych rzeczy, skupiamy się wyłącznie na takim partnerze. W ten sposób wprowadza nas w trans, którego trwania nie jesteśmy świadome. Ufamy mu bez reszty, co powoduje, że oddajemy się mu w całości.

W jego oczach – jak przebłysk nie do końca zniszczonej świadomości – widziałam jednak przebiegłość. Coś, czego nie mogłam pojąć. To był sygnał, czerwona lampka tłąca się w mojej głowie, którą zlekceważyłam, tkwiąc już w jego sidłach po uszy.

Tak... **JEGO** oczy nie dawały mi spokoju. Było w nich coś niepokojącego. Coś, czego nie potrafiłam zrozumieć.

Mimo tego wmawiał mi, że ***jesteśmy jak dwie idealnie pasujące do siebie połówki, bratnie dusze, że jesteśmy tacy sami, że czekał na mnie całe życie. Tylko Ty mnie rozumiesz i tylko Ty znasz mnie tak naprawdę... Tylko z Tobą mogę być... Moja żona mnie nie rozumiała, już dawno między nami nie ma uczucia, wypaliło się. Dopiero przy Tobie czuję się sobą.***

Myślę, że wiele z Was tkwiących w podobnych toksycznych związkach słyszało te słowa. Najbardziej perfidną formą ich manipulacji jest również seksualność, wyjątkowa dbałość narcyzów o siebie, wręcz przesadna troska o nas, nadszkakiwanie nam w każdy możliwy sposób po to, by przywiązać nas do siebie emocjonalnie. Łapiemy się na to jak dziecko na lizaka.



