

Jarosław Gibas

# PSYCHOPATA

W PRACY, W RODZINIE I WŚRÓD ZNAJOMYCH

Instrukcja obsługi



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka  
Zdjęcie autora na skrzydełku: Radosław Kazimierczak

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie?psywpr>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-283-7648-9

Copyright © Helion SA 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Od autora	7
Rozdział 1. Jak rozpoznać psychopatę?	11
Rozdział 2. Psychopatyczna lista kontrolna	21
Rozdział 3. Czy ja jestem psychopatą, czyli skala LSRP	37
Rozdział 4. A może on się zmieni?	47
Rozdział 5. Szalona strategia walki z szaleńcem	55
Rozdział 6. Gaslighting, czyli nie daj sobie wmówić, że jesteś walnięty	63
Rozdział 7. Psychopatyczny perfekcjonista, czyli mieszanka wybuchowa!	73
Rozdział 8. Dominacja poprzez zarzut emocjonalny, czyli jak upolować geparda	83
Rozdział 9. Repozycjonowanie, czyli inwazja owadów w ogrodzie	93
Rozdział 10. Kiedy pan P. odgrywa przyjaciela	101
Rozdział 11. Spontaniczność reżyserowana	111
Rozdział 12. Aranżowanie motywacji wycofania	119

## Spis treści

<b>Rozdział 13. Kiedy z oceny wyłączana jest głowa?</b>	<b>129</b>
<b>Rozdział 14. Programowa izolacja</b>	<b>139</b>
<b>Rozdział 15. Przepróż mnie za to, że cię krzywdzę</b>	<b>149</b>
<b>Rozdział 16. Ale o co ci chodzi, czyli pasywna agresja</b>	<b>159</b>
<b>Rozdział 17. Złośliwy narcyz, czyli na tropie pana P.</b>	<b>169</b>
<b>Rozdział 18. Strategia talerzyka</b>	<b>179</b>
<b>Rozdział 19. Mgła emocjonalnego szantażu</b>	<b>189</b>
<b>Rozdział 20. Sygnalizacja cnoty</b>	<b>199</b>
<b>Rozdział 21. Brakujący element mrocznej triady</b>	<b>209</b>
<b>Rozdział 22. Miks odwagi i tchórzostwa</b>	<b>219</b>
<b>Rozdział 23. Sekwencja zmiany reguł gry</b>	<b>229</b>
<b>Zakończenie</b>	<b>239</b>

Rozdział 6.

# **Gaslighting, czyli nie daj sobie wmówić, że jesteś walnięty**

*Oczy psychopaty cię oszukają, zniszczą cię.  
Zabiorą ci twoją niewinność, twoją dumę  
i ostatecznie twoją duszę. Te oczy nie widzą tego,  
co ty i ja możemy zobaczyć. Za tymi oczami  
widać tylko czerń, brak światła.  
To jest psychopata.*

— Dr Samuel Loomis

**T**O JEDNO Z ULUBIONYCH NARZĘDZI PANA P., bo stanowi ono połączenie manipulacyjnego wpływu na ofiarę z jednoczesnym przetruceniem wektora uwagi. Chodzi tutaj o takie zmanipulowanie ofiary, by zaczęła ona wątpić w to, czy jakieś zdarzenie, fakt, rozmowa bądź ustalenia rzeczywiście miały miejsce, czy może są one jedynie wynikiem jej przewrażliwienia, konfabulacji, deficytów pamięci itp. Przyjrzyjmy się temu efektowi na przykładzie. Oto Andrzej z Moniką, małżeństwo z kilkuletnim stażem, udają się na przyjęcie. Tam, po odpowiednim alkoholowym rozluźnieniu, Andrzej zaczyna się przystawiać do Aśki, koleżanki Moniki ze studiów. Aśka jest lekko zawiana, pozwala więc Andrzejowi na zaloty, bo jednocześnie ma ochotę trochę utrzcć tym nosa Monice. Monika widzi zaś, że w każdym kolejnym tańcu łapy Andrzeja zbyt śmiało wędrują po krągłościach Aśki i, jak się możemy domyślać, niespecjalnie jej się to podoba. Po powrocie do domu dochodzi do awantury — Monika wygarnia Andrzejowi, że jego zachowanie było niewłaściwe. Ten jednak jest na tyle mało kontaktowy, że zasypia w połowie zdania i połowie garderoby. Następnego dnia Monika wraca do tematu zachowania Andrzeja z poprzedniego wieczoru. Jaka jest jego linia obrony? Andrzej zaczyna wmawiać Monice, że nic takiego nie miało miejsca, że ona wyolbrzymiła to zachowanie w swojej głowie, kierowana nieuzasadnioną zazdrością. Wreszcie Andrzej podsumowuje: „Od jakiegoś czasu zauważyłem, że masz coraz większe problemy z oceną rzeczywistości. Tak jakbyś

żyła w zupełnie innym, stworzonym we własnej głowie świecie. Coś z tym trzeba, kochanie, zrobić, bo zaczyna mnie to bardzo niepokoić”. Następnego dnia Monika widzi, że wiszący na ścianie w salonie obraz jest dziwnie przekrzywiony. Poprawia więc go i wychodzi do pracy. Kiedy wraca, odkrywa, że obraz ponownie wisi źle, znowu go zatem poprawia. Odkrywa jednak, że jej ubrania w szafie jakby pozamieniały się miejscami. Pamięta przecież, że sukienki były z prawej strony szafy, a spodnie i swetry z lewej. Teraz jednak sukienki są po lewej, a spodnie w ogóle zniknęły i dziwnym trafem przeniosły się do szafy w przedpokoju, gdzie leżą poukładane, jakby były tam od dawna. Monika siada zdezorientowana na łóżku i wówczas do mieszkania wchodzi wracający z pracy Andrzej. „Zamieniałeś miejscami ubrania w mojej szafie?” — pyta Andrzeja. Andrzej patrzy na nią zdziwiony, puka się w czoło i wychodzi do kuchni. Monika biegnie do łazienki, by przemyć twarz zimną wodą. Wraca i widzi, że obraz na ścianie znowu jest przekrzywiony. Wtedy w jej głowie pojawia się myśl: „Boże, naprawdę ze mną coś jest nie tak”, po czym zwierza się ze swoich obaw Andrzejowi. Ten mówi: „No, mówiłem ci. Od dłuższego czasu ci się przyglądam i powiem ci, że naprawdę nie jest dobrze!”. Oczywiście, tę opowieść moglibyśmy ciągnąć w nieskończoność, ale już po tym krótkim fragmencie możemy zobaczyć, co się stało. Otóż po powrocie z przyjęcia wektor uwagi Moniki był skierowany na Andrzeja i jego umizgi do Aśki. Wystarczyły jednak dwadzieścia cztery godziny, by wektor się odwrócił. Teraz na tapiecie nie ma już sprawy Andrzeja i Aśki. Teraz jest tam wyłącznie sprawa o kryptonimie „Z Moniką coś jest nie tak!”. Kto skorzystał na odwróceniu tego wektora? Wyłącznie Andrzej, prawda? I to właśnie Andrzej tego dnia wyskoczył na chwilę z pracy pod nieobecność Moniki, by przekreślić obraz i pozamieniać jej ubrania w szafie. A potrzebował tego zabiegu, by Monika zaczęła wątpić w to, co widziała na własne oczy. Tak właśnie działa gaslighting. Termin ten został zaczerpnięty z tytułu sztuki Patricka Hamiltona *Gas Light*



(„Lampa gazowa”) z 1938 roku, zekranizowanej sześć lat później z głośną rolą Ingrid Bergman. W tej historii mąż za pomocą drobnych, ale konsekwentnych przekłamań usiłuje wmówić swojej żonie chorobę psychiczną i czyni to na tyle skutecznie, że ta zaczyna w to wierzyć. W jednej ze scen widzimy migające lampy gazowe — oczywiście, zostało to skrupulatnie przygotowane przez męża. Odpowiednio zmanipulowana żona wierzy, że wyłącznie ona widzi to migotanie, co ma dowodzić, że to z nią jest coś nie tak. Ale gaslighting jest obecny nie tylko w związkach czy relacjach małżeńskich. To niezwykle często wykorzystywany zabieg, którego możemy doświadczyć choćby w naszej pracy, jeśli mamy akurat takiego pecha, że nasz przełożony to wypisz wymaluj czarująco uśmiechnięty pan P. „Ja ci obiecywałem podwyżkę? Chyba coś źle zapamiętałeś albo sam sobie taki scenariusz stworzyłeś w głowie i w niego uwierzyłeś” — mówi pan P. w obecności pozostałych pracowników działu. I ciągnie: „Wszyscy wiemy, że czasami masz skłonności do konfabulacji, jak wczoraj, kiedy kłóciłeś się, że ustalaliśmy warunki umowy z kontrahentem, ale jakoś poza tobą nikt tego nie pamięta. Oby to był jedynie wynik twojego przemęczenia, a nie coś poważniejszego!”. Po takich słowach siedzimy wciśnięci w fotel i siłą rzeczy sami zaczynamy wątpić w to, czy pan P. faktycznie miesiąc temu obiecywał nam w indywidualnej rozmowie podwyżkę, czy to wyłącznie nasza chora wyobraźnia. „O Boże, co się ze mną dzieje?”

Trudno się dziwić, że gaslighting to jedno z ulubionych narzędzi pana P., bo przecież idealnie pasuje mu do jego wizji manipulacji otoczeniem. Jeśli uda mu się wmówić innym, że źle widzieli, źle usłyszeli, źle zapamiętali i że w ogóle to oni są walnięci, to właśnie to staje się podstawowym problemem, a nie fakt, że komuś udało się przyłapać pana P. na kłamstwie. W efekcie pan P. zyskuje większą bezkarność, co znacznie rozszerza mu operacyjne pole działania. Od momentu, w którym uzna, że gaslighting przyniósł oczekiwany efekt, a jego ofiara miast kierować wektor uwagi na

niespójność działań psychopaty, zwróci go w swoją stronę, zastanawiając się, co z nią jest nie tak, pan P. wyłącznie zyskuje. Przecież — wracając do naszego przykładu — jeśli Monika uwierzy, że zwariowała, to sam ten akt wiary otwiera Andrzejowi możliwość obmacywania kolejnych koleżanek. Jeśli one nie będą protestowały, to już na pewno nie zaprotestuje Monika, która w takiej sytuacji jeszcze bardziej pogrzeży się w przekonaniu, że jest chora psychicznie. Z powyższego zaś wynika dość istotna konsekwencja — otóż jeśli pan P. dojdzie do wniosku, że gaslighting zadziałał, to będzie go stosował już zawsze jako skuteczne i sprawdzone narzędzie. Problem jednak w tym, że konsekwencje takiej powtarzającej się i stale obecnej w życiu ofiary sytuacji z biegiem czasu będą się stawały coraz to bardziej destrukcyjne.

Doktor Robin Stern, autor książki *Efekt gasnącego światła*<sup>1</sup>, wykazuje, że po długotrwałej czy też intensywnej manipulacji powstają konkretne zmiany w naszym systemie psychicznym. Im bardziej ktoś nami w ten sposób manipuluje, tym mniej odporni na tego typu manipulację się stajemy. I niestety, zmiany te drażnią system jak kropla skałę — dzieje się to właściwie niezauważenie. Żeby zaś wykryć, czy taka sytuacja ma również miejsce w naszym życiu, trzeba uwrażliwić się na wskazywane przez Sterna znaki ostrzegawcze. Przede wszystkim zwróć uwagę, jak często powątpiewasz w swoje własne sądy. Ile razy w ciągu tygodnia czy też dnia zdarza Ci się zastanawiać nad własnymi wątpliwościami i próbować docięć, czy było tak, jak zapamiętałeś, czy też tak, jak jest Ci to przedstawiane przez inną osobę. Kiedy tracisz pewność co do własnych osądów, najprawdopodobniej masz do czynienia z jakimś zewnętrznym czynnikiem, który je kwestionuje. Przyjrzyj się zatem, czy tym kwestionującym czynnikiem, który bez cienia wątpliwości wskazuje, że się myliłeś, nie jest przez przypadek cudza opinia. Czy Twoje wątpliwości biorą się z odkrycia dowodu na to, że się mylisz, czy

---

<sup>1</sup> R. Stern, *Efekt gasnącego światła*, Świat Książki, Warszawa 2008.

Jedynie stąd, że ktoś w Twojej obecności tak twierdzi? Kolejnym ważnym wskaźnikiem bycia poddawany takiej manipulacji według Sterna jest tworzenie tzw. listy kontrolnej. To sytuacja, w której w dowolnej relacji odhaczasz na liście jakieś obowiązki, zadania czy w ogóle wytyczne, byle tylko nie narazić się na negatywną reakcję po drugiej stronie relacji. Tworzenie w głowie czy na papierze listy kontrolnej, by zabezpieczyć się przed czyimiś uwagami bądź niezadowolaniem, wskazuje na to, że przewidujemy konsekwencje gaslightingu. Wskazuje, że sami uznajemy, iż jesteśmy w czymś niedostatecznie dobrzy, poukładani, porządni i wartościowi. Samo to udowadnianie może być narzędziem manipulacji właśnie w efekcie gaslightingu.

Następnym znakiem ostrzegawczym może być to, czy wahasz się nad poruszeniem jakiegoś — błahego nawet — tematu rozmowy z obawy przed przykrymi konsekwencjami wytknięcia Ci jakichś błędów lub nieścisłości. Być może w ogóle boisz się podejmować jakikolwiek, nawet zupełnie niewinny temat rozmowy, gdyż wiesz, że może być ona dla Ciebie niekomfortowa — rozmówca bowiem zamiast kontynuować temat, prędkiej czy później zejdzie na wytknięcie Ci jakichś niepożądanych zachowań. Łapiesz się więc na przybieraniu postawy przeproszającej. Za wszystko i tak na wszelki wypadek, byle tylko nie sprowokować partnera, współnika czy szefa do przykrych dla Ciebie uwag. Innym znakiem ostrzegawczym jest złapanie się na tym, że zaczynasz kłamać — najpierw w drobnych, potem coraz grubszych kwestiach — tylko dlatego, że chcesz uniknąć niezadowolenia po drugiej stronie, gdyż oszacowałeś, że kłamstwo jest mniej destrukcyjne od powiedzenia prawdy. Prawda wydaje się wówczas tak niechciana, że wolisz ją ukryć, by mieć święty spokój. Co więcej, orientujesz się, jak wielka zmiana zaszła w Tobie. Kiedyś potrafiłeś dzielić się naokoło swoimi spostrzeżeniami, a teraz wolisz je zostawić wyłącznie dla siebie. Dawną wesołość i luz zastąpiły ostrożność i nieustanne powątpiewanie w to, czy aby na pewno

nie jesteś przewrażliwiony. Nie mówisz już, co naprawdę czujesz, bo i po co, skoro ta druga osoba wie, co czujesz, lepiej od Ciebie, prawda?

Niestety, po zabiegi spod znaku gaslightingu sięgają nie tylko panowie P. Czasem są one wyłącznie efektem zachowań nawykowych, a nie wyrachowaną manipulacją obliczoną na niszczenie psychiki ofiary. A to oznacza, że Twój partner czy partnerka, szef, rodzic itp. mogą nie zdawać sobie nawet sprawy z tego, że stosują tę technikę. Wówczas tylko szczerą, głęboką i odważną rozmową o własnych uczuciach może coś zmienić. Kiedy jednak gaslighting znajduje się w zestawie narzędziowym pana P., wszelkie próby podjęcia rozmowy na ten temat skończą się... negowaniem Twoich odkryć w znanym Ci już stylu: „A widzisz? Znowu masz zwidy!”. Wszelkie negocjacje, tłumaczenia czy pokojowe rozwiązania po prostu nie przyniosą żadnego efektu. Co zatem zrobić? Otóż jeśli dostrzeżesz — jak pisze Stern — własne wątpliwości co do tego, czy coś się wydarzyło naprawdę, jedynym sposobem jest prowadzenie dziennika. Tak, dziennika, w którym będziesz notować wszystkie kluczowe zdarzenia z danego dnia: co zostało powiedziane, ustalone, jak wyglądała rzeczywistość. Nie ta zapamiętana, bo nasza głowa wprowadza do naszych wspomnień filtry i nie pamiętamy rzeczywistości obiektywnej, a jedynie jej nasze wspomnienie. Tu-taj chodzi o zapisywanie faktów obiektywnych. Po co? Dla samego siebie, bo w pierwszym kroku walki z gaslightingiem musisz sam sobie udowodnić — bez cienia wątpliwości — że wszystko z Tobą w porządku. Pamiętaj, że dla pana P. Twoje wątpliwości są kluczowe — to one bowiem są konieczne do tego, by efekt manipulacji został osiągnięty. Musisz się zatem przekonać na własne oczy, czy to Ty masz zwidy, czy jedynie ktoś chce, byś tak pomyślał. Zadbaj też o znalezienie postronnego obiektywnego świadka, a najlepiej świadków, którzy potwierdzą, że zapisujesz w dzienniczku rzeczywiste zdarzenia czy fakty, a nie jedynie ich swoje wyobrażenia. To może

być trudne zadanie, ale zabezpiecza nas ono przed tym, by pan P. w trakcie przeglądania Twoich notatek nie powiedział: „Nie dość, że widzisz rzeczy, których nie ma, to jeszcze je zapisujesz!”. Kiedy już Twój sekretny dzienniczek spełni swoje zadanie, pora przejść do drugiego kroku. Trzeba znaleźć dowody na to, że to Ty dobrze zapamiętałeś dane wydarzenie. Jeśli pan P. jest Twoim domownikiem, to nie będziesz mieć innego wyjścia niż znalezienie sposobu, by zawsze móc udowodnić, jak było naprawdę. To może być zainstalowana ukryta kamerka, która pokaże, kto przekreśla obraz na ścianie, lub dyktafon, na którym zarejestrujesz to, co rzeczywiście powiedział pan P. w jednej z Waszych rozmów. Jeśli zaś masz pana P. w pracy, to musisz wymyślić, w jaki sposób można będzie wiarygodnie odtworzyć wszelkie ustalenia, zobowiązania czy polecenia. To na przykład taka organizacja pracy, by wszystkie możliwe ustalenia miały formę pisemną i były archiwizowane w postaci maili, dzięki czemu nie ma możliwości ich zmanipulowania. To jedyny sposób, by pan P. zobaczył, że gaslighting po prostu na Ciebie nie działa. Oczywiście, zareaguje wybuchem wściekłości i agresji, bo oto usunął mu się grunt pod nogami, ale przecież jesteśmy na wojnie, a nie u babci na imieninach, prawda?



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Zdemaskuj go i przejmij kontrolę nad swoim życiem

Psychopaci są wśród nas. Trafiamy na nich w relacjach prywatnych i zawodowych, spotykamy ich na swojej drodze, czasem funkcjonujemy z nimi na co dzień. Często nieświadomie, ponieważ inteligentny psychopata potrafi bardzo dobrze się kamuflować i udawać kogoś, kim nie jest, na przykład przyjaciela lub troskliwego opiekuna. Oczywiście do czasu. W pewnym momencie maski opadają, tamy puszczają i pan P. odśladnia przed nami swoją prawdziwą twarz. Zapytany o radę psycholog powie wówczas: „Nie czekaj, uciekaj. Rzuć go i ratuj siebie”. Tyle że to nie zawsze jest takie proste. Nie zawsze możliwe.

Są sytuacje, w których rozstanie z psychopatą nie jest realną opcją. Bo łączą nas więzi rodzinne, zawodowe albo towarzyskie. Wówczas nie ma innego wyjścia, jak nauczyć się radzić sobie z panem P. Żeby jednak było to możliwe, musimy umieć prawidłowo go rozpoznawać. A co, jeśli pan P. świetnie się kamufluje i potrafi skutecznie mylić tropy podczas testów psychologicznych i kwalifikacji? Na szczęście istnieje jeden niezawodny sposób: możemy go rozpoznać po narzędziach i technikach, które stosuje. Poznanie tych narzędzi, zrozumienie ich mechaniki i konstrukcji daje nam dodatkową broń: możemy stać się sprytniejsi niż pan P., a to najlepsza metoda, by się przed nim chronić. I temu właśnie poświęcona jest ta książka!

**onepress**



Księgarnia internetowa:  
<http://onepress.pl>



**HELION SA**  
ul. Kościuski 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
[onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

książki **klasybusiness**

**sensus**

*Sprawdź nasze szkolenia!*



HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-7648-9



9 788328 376489

Cena: 39,90 zł