



PATRYK JANAS

BRUTALNA PRAWDA
O

TOKSYCZNYCH
LUDZIACH

PATRYK JANAS

BRUTALNA PRAWDA
O
TOKSYCZNYCH
LUDZIACH

Copyright © for the text by Patryk Janas
Copyright © for this edition by Wydawnictwo NieZwykle, Oświęcim 2025
All rights reserved · Wszystkie prawa zastrzeżone

Redakcja: Iwona Wieczorek-Bartkowiak
Korekta: Anna Łakuta-Rudzka, Magdalena Kłodowska, Aga Dubicka
Skład i łamanie: Paulina Romanek
Oprawa graficzna książki: Paulina Klimek
Ilustracje: Tomasz Panek
Wykresy: Weronika Szulecka

Druk i oprawa: Abedik SA

ISBN 978-83-8418-278-9 · Wydawnictwo NieZwykle · Oświęcim 2025
Grupa Wydawnicza Dariusz Marszałek



🌐 www.wydawnictwoniezwykle.pl
✉ niezwykle@wydawnictwoniezwykle.pl
📘 Wydawnictwo NieZwykle
📷 [wydawnictwoniezwykle](https://www.instagram.com/wydawnictwoniezwykle)
✂ [Wyd_NieZwykle](https://www.youtube.com/Wyd_NieZwykle)
🎵 [wydawnictwoniezwykle](https://www.spotify.com/wydawnictwoniezwykle)

SPIS TREŚCI

WSTĘP	7
WPROWADZENIE DO TEMATU O TOKSYCZNYCH LUDZIACH	7
DŁACZEGO W OGÓLE PODJĄŁEM TEN TEMAT?	11
CZY WARTO POZNAĆ BRUTALNĄ PRAWDĘ?	16
ROZDZIAŁ 1	20
KIM SĄ TOKSYCZNI LUDZIE?	20
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU	97
ROZDZIAŁ 2	100
WPŁYW TOKSYCZNYCH LUDZI NA NASZE ŻYCIE	100
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU	128
ROZDZIAŁ 3	131
RODZAJE TOKSYCZNYCH LUDZI	131
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU	162
ROZDZIAŁ 4	165
CIEKAWOSTKI O TOKSYCZNYCH LUDZIACH	165
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU	239
ROZDZIAŁ 5	242
JAK SOBIE RADZIĆ Z TOKSYCZNYMI LUDŹMI?	242
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU	277
ROZDZIAŁ 6	280
JAK UNIKAĆ TOKSYCZNYCH LUDZI W PRZYSZŁOŚCI?	280
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU	308
NA KONIEC	311

WSTĘP

WPROWADZENIE DO TEMATU O TOKSYCZNYCH LUDZIACH

*Nie pozwolę nikomu chodzić po moim
umyśle brudnymi stopami.*

Mahatma Gandhi, filozof i duchowy przywódca

Oni są wśród nas. Bywają partnerami, szefami, kolegami, członkami naszej rodziny, pieszymi na chodniku czy towarzyszami podróży w pociągu. Skrywają w mroku swoje oblicze niczym Gollum, chowają przed światem najczarniejsze myśli i intencje, by na zewnątrz przywdziać maskę przyjaźni, profesjonalizmu, miłości, empatii. W ten sposób chcą pozyskać nasze zaufanie i przychyłność wciągnąć w relacje. Rozmyślnie dawkują bodźce, by wywołać w nas emocje sprawiające, że czujemy się bezpieczni, zaopiekowani i kochani... ale to tylko pozory.

W rzeczywistości nieświadomie bierzemy udział w ich misternej grze kłamstw, będąc jedynie pionkiem na planszy w tej bezdusznej rozgrywce, pasażerem emocjonalnego rollercoastera, z którego coraz trudniej wysiąść. Już oni odpowiednio o to zadbali. A gdy w pewnym momencie

opada zasłona utkana z oszustwa i manipulacji i dociera do nas brutalna prawda, często jest już za późno, by wypłatać się z tej gęstej i lepkiej sieci bez szwanku.

Mówi się, że w życiu pewne są tylko śmierć i podatki. Moim zdaniem należy do tego zbioru dodać jeszcze jeden pewnik – obcowanie z osobami toksycznymi. Bo niezależnie od tego, kim jesteś, od najmłodszych lat osoby z twojego otoczenia w różnym stopniu wpływają na ciebie, a tym samym mają moc kształtowania twojej rzeczywistości. Sidła kłamstwa, fałszu i ułudy mogą umiejętnie zastawić przyjaciele, rodzina, współpracownicy lub przygodni znajomi.

Brzmi przesadnie? Zastanawiasz się w tym momencie, czy nie wyolbrzymiam? I bardzo dobrze! Krytyczne myślenie jest cenne i przyda się w trakcie dalszego czytania. Nie oczekuję, że uwierzysz mi na słowo. Zamierzam krok po kroku, opierając się na faktach, ludzkich doświadczeniach i analizach naukowych, udowodnić, że nie jest to jedynie subiektywna i górnolotna refleksja, a problem toksycznych relacji wciąż pozostaje szerzej nieznany albo bywa społecznie bagatelizowany.

ŚWIADOMOŚĆ to kluczowe pojęcie w dyskusji o toksyczności w relacjach. Bez niej nie sposób zrozumieć ani skali problemu, ani skutecznie się z nim mierzyć. A skutki dłuższego, szczególnie nieświadomego, obcowania z toksykiem mogą być druzgocące i doprowadzić do pogorszenia naszego samopoczucia oraz demotywacji, wypalenia emocjonalnego, apatii czy choćby utraty zdolności odczuwania przyjemności (anhedonii).

Sama świadomość jednak nie wystarczy w starciu z tak przebiegłym przeciwnikiem. Potrzebujemy jeszcze odpowiedniej broni, by pozbawić go możliwości

ataku. Ważne jest, byśmy potrafili rozpoznać jego działania i zrozumieć mechanizmy, którymi się posługuje, by w sposób bezwzględny i brutalny wykorzystać nasze emocje do osiągnięcia własnego celu. Dlatego opowiem szczegółowo o narzędziach, które pomogą ci rozpoznać wszelkiego rodzaju toksyczne zachowania i przyswoić sposoby na ochronę przed ich destrukcyjnym wpływem.

Toksyczność działa jak podstępnie podana trucizna – trudno ją dostrzec od razu, jej skutki ujawniają się dopiero po czasie, często wtedy, gdy na reakcję jest już za późno. Przybiera formę subtelnych manipulacji, biernej agresji czy też obojętności, co trudno zauważyć, szczególnie osobom, które nie miały dotąd styczności z podobnym zachowaniem. Bądź, co bardziej prawdopodobne, nawet nie wiedziały, że stały się ich ofiarą. Dlatego kluczowe jest rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych oraz świadome postępowanie wobec toksycznych osób, by uniknąć problemów, które prędzej czy później mogą się pojawić w relacjach z nimi. Wiedza ta pozwoli ci chronić swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, oszczędzając nie tylko czas, ale często także pieniądze.

Toksyczność ma wiele twarzy – od narcyzmu, poprzez socjopatię, psychopatię aż po toksyczne relacje romantyczne. Bez odpowiedniej wiedzy trudno ją rozpoznać i skutecznie się przed nią bronić. Poznaj ze mną swojego przeciwnika, by wiedzieć, jak go przechytryć. Bo bez znajomości wroga, jak pisał chiński myśliciel Sun Tzu już 2500 lat temu, nie uda ci się wygrać ani jednej bitwy, a co dopiero wojny.

W tej książce wspólnie przeanalizujemy zachowania toksycznych ludzi, ale przede wszystkim skoncentrujemy się na praktycznych wskazówkach, jak można sobie z nimi radzić. Dowiesz się, jak umiejętnie stawiać granice, jak je egzekwować oraz jak chronić się przed destrukcyjnym wpływem ludzi o złych intencjach.

Na zakończenie pokażę ci, jak odbudować siebie po trudnych, traumatycznych doświadczeniach i jak zaleczyć blizny, które pozostawia po sobie relacja z toksyczną osobą.

Przygotuj się na brutalną prawdę, która pozwoli ci lepiej zrozumieć otaczający cię świat i wyposaży cię w narzędzia do budowania zdrowszych, bardziej satysfakcjonujących i opartych na wzajemnym szacunku relacji.

Zapraszam cię w podróż, która całkowicie zmieni twoje spojrzenie na ludzi wokół ciebie. Zagłębiając się ze mną w ten temat, zyskasz nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim siłę i determinację do podejmowania roztropnych decyzji w swoim życiu.

Nadszedł czas, byś przestał tolerować toksyczność, zaczął żyć w zgodzie z samym sobą i w końcu **POKOCHAŁ SIEBIE**.

DLACZEGO W OGÓLE PODJAŁEM TEN TEMAT?

Nie czekaj. Nigdy nie będzie idealnego momentu.

Napoleon Hill, pisarz i dziennikarz

Gdybym powiedział ci, że moją misją jest szerzenie wiedzy na temat nikczemnych ludzi i chęć realnej pomocy tym, którzy znaleźli się w ich szponach, pewnie stwierdziłbyś, że brzmi to górnolotnie. Mimo wszystko dokładnie tak jest i złożyło się na to wiele czynników, w tym jeden główny. Ja to po prostu przeżyłem.

Byłem po drugiej stronie i potrzebowałem tej wiedzy oraz wsparcia, które mam dzisiaj. Dlatego chcę się tym podzielić właśnie z tobą. Byś jednak mógł uważać mnie za wiarygodnego, postaram się zapracować na twoje zaufanie, przełamując własne blokady i opowiadając swoją historię. Uwaga! Nie będzie przyjemnie.

Historia, którą pokrótce przedstawię, zaczyna się tak, jak tysiące innych. Lata 90. – czas transformacji ustrojowej, wysokiego bezrobocia, biedy i codziennej szarości. Czas, po którym zostały traumy, z czym do dziś wielu ludzi nie potrafi sobie poradzić.

Babcia, jako lekarz psychiatra, wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych, bo pieniądze, które była w stanie zarobić w Polsce, nie wystarczały na utrzymanie, nie mówiąc już o godnym życiu. Wyruszyła tam samotnie, bez żadnych znajomości, i pracowała, zarabiając pieniądze i przesyłając rodzinie tyle, ile tylko się dało. Podjęła tę trudną decyzję, by zapewnić przyszłość mojej wówczas szesnastoletniej mamie, która została w Polsce z prababcią. Było jej bardzo ciężko.

W tym czasie mama, właściwie wciąż będąc jeszcze dzieckiem, poznała mojego ojca. Był jedynie o rok starszy, więc trudno tu mówić o jakimś życiowym doświadczeniu. Pobrali się i nic wtedy nie zapowiadało piekła, które miał zgotować jej oraz czwórce dzieci, w tym mnie.

Ojciec, najpewniej mający skłonności socjopatyczne, popadł w alkoholizm i to taki w najbardziej hardcorowym wydaniu. Prawdopodobnie bardzo wiele rzeczy i wydarzeń z dzieciństwa wyparłem. Pamiętam jednak, jak często wstawiałem się za mamą, bo wiele prowokowanych przez ojca kłótni mogłoby się skończyć tragicznie. Był oprawcą i przemoc przychodziła mu z łatwością.

Prowadził podwójne życie. Mama za to wstawiała o czwartej rano, by na mrozie ciężko pracować i zarobić na chleb. Pomimo tylu lat, które upłynęły, nadal trudno mi o tym myśleć i pisać.

Nagle ojciec zniknął, odciął się od nas i choć paradoksalnie powinno dać nam to tlen, uciekając się do metafory – ja już nie potrafiłem normalnie oddychać. W tej historii to mama jest prawdziwą bohaterką, która pomimo dramatycznych i drastycznych doświadczeń nie poddała się i z pełnym poświęceniem wychowała czwórkę dzieci.

To, co się działo wcześniej z ojcem, jednak odcisnęło na mnie piętno na całe życie. Mechanizm współzależnienia, który się we mnie wykształcił, miał ogromny wpływ na moje dalsze decyzje i wybory. Popełniałem mnóstwo błędów i przyciągałem do siebie niewłaściwych ludzi. Bez prawidłowych wzorców, pomimo starań mamy, nie potrafiłem odróżnić osoby dobrej i wartościowej od tej, z którą nie powinienem mieć nic wspólnego.

Do tego doszły problemy z interpretacją uczuć innych osób. Żyłem w nieustannej huśtawce nastrojów, stale funkcjonując w trybie „walcz albo uciekaj”. Stany lękowe i więź traumatyczna są ze mną do dziś. Uwierz mi – pewnych obrazów nie da się zapomnieć.

W dorosłym życiu przyciągałem do siebie kobiety, które nie potrafiły kochać. Kobiety toksyczne, choć oczywiście nie od razu to rozumiałem. Najczęściej alkoholiczki powtarzające schemat współzależnienia. A ja cały czas naiwnie myślałem, że je ocalę... Więcej o tym opowiem w dalszych częściach książki.

Muszę jeszcze wrócić do babci – drugiej bohaterki tej historii. Oprócz tego, że regularnie przysyłała pieniądze, raz na jakiś czas przylatywała do Polski. Nawet wtedy nie odpoczywała, tylko dorabiała w szpitalu psychiatrycznym na warszawskim Mokotowie.

Pierwszy raz przyleciała do kraju, kiedy miałem siedem lat. Wtedy też ją poznałem. To było w 1997 roku. Opowiadała mi historie ze szpitala i rozpałała we mnie ciekawość, tak połknąłem bakcyła i zainteresowałem się psychologią. Wsłuchiwałem się w przeróżne historie, a potem czytałem i samodzielnie pogłębiałem swoją wiedzę na ten temat. W dużej mierze pomogło mi to radzić

sobie z trudnymi wydarzeniami, które jednocześnie rozgrywały się w domu.

Często nie dostrzegamy, że jesteśmy sumą doświadczeń kolejnych pokoleń. Zdarza się, że zapominamy o osobach, które pracowały na to, kim się staliśmy. W moim przypadku najbardziej pozytywną rolę odegrały właśnie mama i babcia. Jestem im za to ogromnie wdzięczny.

W tym kontekście kluczowe jest zrozumienie, na czym polega trauma pokoleniowa. Może się wydawać, że nasze czyny giną w codzienności, że na dłuższą metę nie mają znaczenia, ale tak nie jest. Każde postępowanie naszych przodków kumuluje się, tworząc algorytm życia. To jest pewna suma pokoleń. Dlatego tak ważne jest, byśmy pamiętali o swoich korzeniach oraz ludziach, którzy już odeszli, ale mieli wpływ na nasz rozwój.

Poznałeś już zarys mojej rodzinnej historii. Zwierzyłem ci się ze swoich doświadczeń i swojej traumy, odsłaniając fragmenty przeszłości, które mnie ukształtowały. Być może już wiesz, dlaczego zdecydowałem się zgłębić temat toksyczności i co skłoniło mnie do dzielenia się swoim doświadczeniem. Dlaczego uznałem to za swoją misję? Bo ciągle towarzyszy mi uczucie niedosytu. I może będę to czuł już zawsze. W jego przezwyciężaniu oraz pogoni za poczuciem spełnienia największą frajdę sprawia mi pomoc innym ludziom. Po prostu.

Moja misja to przekazywanie zdobytej wiedzy poprzez filmy publikowane w mediach społecznościowych. To odpowiadanie na dziesiątki e-maili czy wiadomości przesyłanych na czacie. To rozmowy i wskazywanie drogi pogubionym ludziom, którzy zwracają się do mnie

o poradę. Przeżywam to razem z nimi, współodczuwam i podaję pomocną dłoń.

Każdego dnia poświęcam na to od pięciu do dziesięciu godzin. Poznałem tysiące historii prawdziwych ludzi, z krwi i kości. Wiem, co ich trapi, wiem, czego się boją, z czym się zmagają i co im sprawia największą trudność. Na tej podstawie stworzyłem książkę, którą właśnie trzymasz w rękach. Jestem przekonany, że znajdziesz w niej odpowiedzi na większość nurtujących cię pytań.

Niestety, w naszym kraju społeczeństwo nadal bagatelizuje problematykę zaburzeń osobowości i szerzej – ludzkiej psychiki. W szkołach uczymy się matematyki czy historii, ale system edukacji niemal całkowicie pomija sferę emocjonalności. Nie przygotowuje nas do dorosłego życia, budowania dobrych relacji i trwałych związków. Oczywiście, można powiedzieć, że to zadanie rodziców. Ale czy zawsze tak jest? Czy każdy wynosi z domu właściwe wzorce i umiejętności radzenia sobie z emocjami?

CZY WARTO POZNAĆ BRUTALNĄ PRAWDĘ?

Najgorsza prawda i tak jest lepsza od najlepszego kłamstwa.

Harlan Coben, pisarz

Znajomość toksycznych mechanizmów jest kluczowa do ochrony naszego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Także do tego, by posiadać umiejętność budowania zdrowszych relacji. Wiedza o toksycznych ludziach, rozpoznawaniu ich oraz sytuacji, które mogą wywołać w nas stres czy lęk, a w najgorszym wypadku doprowadzić do zaburzeń psychicznych, w tym depresji, pozwala skutecznie się chronić.

Przebywanie w otoczeniu ludzi toksycznych, obcowanie z nimi rzutuje na nasze decyzje i może stopniowo niszczyć życie, odbijając się na pracy, relacjach z partnerem, rodziną i poczuciu własnej wartości.

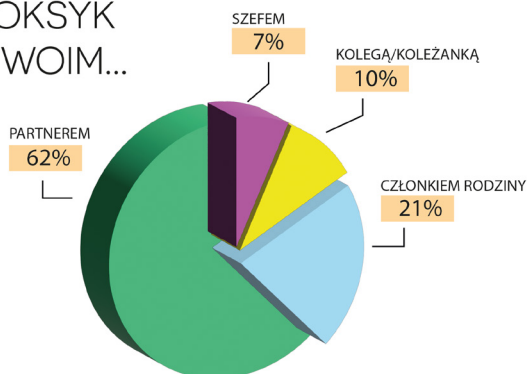
Umiejętność identyfikowania toksycznych działań, manipulacji, półprawd, insynuacji i kłamstw pozwala na obronę i wyznaczanie zdrowych granic i jest kluczowa dla ochrony siebie przed emocjonalnym wyzyskiem.

Jak już wspomniałem, toksycy czają się wszędzie. Mogą kopać pod tobą dołki podczas spotkań w pracy, manipulować członkami rodziny czy... kryć się w twojej sypialni i tworzyć iluzję idealnego związku, który w rzeczywistości stopniowo wyniszcza. Z moich doświadczeń i rozmów, które codziennie przeprowadzam, wynika, że największy problem stanowi toksyczny partner. Dlatego w tej książce koncentruję się na przykładach, schematach zachowań i mechanizmach obronnych dotyczących relacji romantycznych – zarówno partnerskich, jak i małżeńskich.

Ale jeżeli toksyk jest twoim kolegą z pracy, przyjacielem, ojcem czy ciotką, również nie zostawię cię bez wsparcia. Techniki manipulacji i sposoby działania toksycznych ludzi opierają się na podobnych schematach – gdy je zrozumiesz, w co głęboko wierzę, będziesz w stanie skutecznie odpierać ich ataki, niezależnie od tego, jaką rolę pełnią w twoim życiu.

Aby nie być gołosłownym, przeprowadziłem wśród moich odbiorców na Instagramie i Facebooku ankietę w formie relacji (stories), pytając o to, jaką rolę toksyk odgrywa w ich życiu. Oczywiście nie jest to standaryzowane badanie naukowe, lecz opinie osób obserwujących moje profile w mediach społecznościowych. Niemniej daje to pewien wgląd w skalę problemu. Na kolejnych stronach znajdziesz również wyniki innych ankiet. Niektóre z nich naprawdę dały mi do myślenia!

CZY TOKSYK JEST TWOIM...



Wykres 1. Próba: 1522 osoby, w tym 58% kobiet i 42% mężczyzn

Wiele osób normalizuje i trywializuje problematykę toksycznych zachowań, często nieświadomie tkwiąc w krzywdzących relacjach. Na ogół wynika to z nieprawidłowych wzorców wyniesionych z domu, dlatego tak ważne jest zdobycie wiedzy i konfrontacja z brutalną prawdą. Pozwalają lepiej zrozumieć siebie i wzmocnić samoświadomość, by rozpocząć proces uwalniania się od destrukcyjnych schematów.

Pokażę ci sposoby na wzmacnianie asertywności i zapobieganie cyklom przemocy w toksycznej relacji. Pracując na konkretnych przykładach, wspólnie odkrywamy, jak zakończyć taką znajomość i odzyskać po niej pełnię zdrowia emocjonalnego.

Mogę obiecać szczerść do bólu, ale nie to, że będzie to proces łatwy i bezbolesny. Niektórych ta szczerść może drażnić, odrzucać, wystraszyć. Może jeszcze nie nadszedł dla nich właściwy moment na konfrontację. Bo prawda, choć wyzwalająca, bywa trudna do

przełknięcia – jak gorzka pigułka, której przyjęcie jest konieczne, by wyzdrowieć. Wierzę jednak, że tobie się uda i przejdziemy przez te trudności. Razem.