



Silvia Congost

# TOKSYCY

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD LUDZI,  
KTÓRZY ZATRUWAJĄ CI ŻYCIE W ZWIĄZKU,  
RODZINIE I PRACY

AUTORKA  
BESTSELLERA  
*Pokochaj  
siebie*

znak litera  
nova



Silvia Congost

# TOKSYCY

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD LUDZI,  
KTÓRZY ZATRUWAJĄ CI ŻYCIE W ZWIĄZKU,  
RODZINIE I PRACY

Tłum. Grzegorz Ostrowski

**znak** *litera  
nova*

Kraków 2025

Tytuł oryginału

*Personas tóxicas: Cómo identificarlas y liberarte de los narcisistas para siempre*

Copyright © Silvia Congost Provensal, 2022

Copyright © for the translation by Grzegorz Ostrowski

Projekt okładki i stron tytułowych

Magda Kuc

Ilustracje na okładce

© Lia / Adobe Stock

Fotografia autorki

© Elisabeth Serra

Redaktorka nabywająca

Dominika Kardaś

Redaktorka prowadząca

Magda Jankowska

Opieka produkcyjna

Jakub Kornacki

Opracowanie tekstu

Jagoda Biszkont

Przygotowanie do druku

Renata Surowiec, Pracownia graficzna DoLasu

Opieka promocyjna

Aleksandra Hurek

ISBN 978-83-8367-051-5

Książki z dobrej strony: [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

Więcej o naszych autorach i książkach: [www.wydawnictwoznak.pl](http://www.wydawnictwoznak.pl)

Spółeczny Instytut Wydawniczy Znak

ul. Kościuszki 37, 30-105 Kraków

Dział sprzedaży: tel. 12 61 99 569, e-mail: [czytelnicy@znak.com.pl](mailto:czytelnicy@znak.com.pl)

Wydanie I, Kraków 2025

Druk: Read Me

ROZDZIAŁ 1

CIERPIENIE  
W RELACJACH  
Z INNYMI



María, znana wybitna sportsmenka, straciła wszystkie zarobione pieniądze, ponieważ ojciec, który zajmował się jej finansami, był uzależniony od hazardu. Zderzyła się z rzeczywistością, bo nagle musiała się zmierzyć z twardymi realiami, gdy okazało się, że jest zrujnowana finansowo. To kompletnie zmieniło jej charakter i życie. Na zawsze. Już nigdy nie była taka jak wcześniej.

Żona Juana dręczyła go przez piętnaście lat. Manipulowała nim, wmówiła mu, że jest totalnym nieudacznikiem, zabrała mu dom, nastawiła przeciwko niemu ich dwójkę dzieci, po czym odeszła do innego mężczyzny. Zniszczyła go, zrujnowała, został całkiem sam.

Luis jako dziecko był wykorzystywany seksualnie przez dalekiego krewnego, który odwiedzał ich dom każdego lata. Kiedy miał zaledwie osiem lat, ojciec bił chłopca, gdy tylko uznał, że jest niegrzeczny. Dziś Luis głęboko nienawidzi całego świata.

Estefania, kobieta inteligentna, niezależna, z wysokimi aspiracjami, wyszła za mężczyznę z narcystycznym zaburzeniem osobowości. Mają dwie córki. Mąż zmusił ją, by porzuciła pracę i poświęciła się całkowicie domowi i dziewczynkom. Odseparował ją od rodziny i przyjaciół,

wmówił jej, że nic nie potrafi: ani gotować, wychowywać córek, prowadzić rachunków, mówić, ani nawet myśleć. Tak bardzo zwątpiła w siebie, że w końcu poczuła wdzięczność za to, że mąż jest przy niej, by ją chronić i jej pomagać. On. Właśnie on. Jej najgorszy koszmar...

Przytrafiają nam się w życiu rzeczy, których pragniemy ze wszystkich sił, a kiedy nas spotykają, cieszymy się nimi, rozkoszujemy w tych tak naprawdę szybko mijających momentach. Ale są też rzeczy, których nikomu byśmy nie życzyli, przed którymi za wszelką cenę staramy się ustrzec, nawet jeśli jesteśmy skazani na niepowodzenie... Tego, o czym życie decyduje za nas, nie da się zmienić, uniknąć, ukryć, a im zawzięciej to odrzucamy i robimy wszystko, aby udać, że tego nie ma, tym większym jest dla nas ciężarem, tym więcej przeszkód piętrzy się na naszej drodze i tym skuteczniej uniemożliwia pójście naprzód.

Rodzi się pytanie, co robić z całym tym cierpieniem. Co robić z bólem i bezsilnością, jakie czujesz, widząc, że wydzierają ci coś, co jest tak bardzo twoje? Jak walczyć ze skutkami traum przeżytych w czasach, kiedy byłeś nieodjrzały albo najbardziej bezbronny?

Wszyscy mamy jakieś blizny na duszy. Jedni więcej, inni mniej. Jedni głębsze, inni tylko powierzchowne. Aby wznieść się ponad ból i cierpienie wywołane tymi bliznami, powinniśmy zrozumieć trzy prawdy:

- 1. Że życie płynie.** Na życie składa się wszystko (to, z czego jesteśmy ulepieni; gdzie żyjemy; co nas otacza; czym oddychamy; skąd przychodzimy; co czujemy; co nas boli; czego się uczymy itp.),



a owo **wszystko** pozostaje w ciągłym ruchu, stale płynie, posuwa się naprzód. Zatem **ogół doświadczeń uświadamia nam, że jeśli chcemy być nadal częścią życia, powinniśmy płynąć razem z nimi, nawet jeśli czasami będzie nas to drogo kosztowało. Powinniśmy się rozwijać, iść naprzód, a nie tkwić w przegródce o nazwie negacja, do której najczęściej trafiamy.**

Powinniśmy próbować się bronić przed dramatyzowaniem albo przynajmniej starać się, by najcięższych doświadczeń nie przeżywać dłużej niż to konieczne, i zawsze adekwatnie do poniesionej straty. Dlatego ważne jest, byśmy uznali, że wszystko, co nas spotkało, tu, gdzie znajdujemy się w danej chwili, jest normalne i właściwe, bo pozwoli nam dotrzeć do punktu, w którym powinniśmy się znaleźć. Że musimy przebrnąć przez rzeczywistość, bo dopiero wtedy znajdziemy sposób, jak wznieść się ponad i jak znaleźć w sobie zasoby pozwalające stać się osobą, jaką naprawdę mamy być.

Po chwili zastanowienia dojdziemy zapewne do wniosku, że powiedzenie NIE wydaje się czymś zupełnie normalnym. Powiedzenie „nie”, że nie chcemy czegoś zaakceptować, nie chcieliśmy, żeby nam się to przytrafiło, nie chcieliśmy stracić osoby, którą tak bardzo kochaliśmy, nie chcemy pogodzić się z tym, że pozwoliliśmy, by ktoś zrobił nam coś, co nie jest normalne ani akceptowalne. Wszyscy zabiegamy o podziw i uznanie, staramy się unikać okazywania rzeczy, które sprawią, że zostaniemy odrzuceni albo

kogoś zawieziemy. Ale to nie jest żadne rozwiązanie. To nie jest właściwa droga. Powiedzieć „nie” to nie dać się ponieść z prądem, to stawić opór życiu, a więc nie godzić się na to, by dalej żyć.

- 2. Że trzeba nauczyć się mówić życiu „tak”.** Skoro zrozumieliśmy już, że wszystko płynie i że trzeba iść naprzód, następnym krokiem będzie nauczanie się mówienia życiu „tak”. Niezależnie od tego, co ono nam da albo co postanowi odebrać. Powinniśmy zrozumieć, że wszystko, co się nam przydarzyło, miejsce, gdzie jesteśmy, z osobami, które nas otaczają, w tych konkretnych okolicznościach, jest od tej chwili naszym punktem wyjścia.

Powiedzieć szczerze „tak”, z najgłębszych pokładów naszego jestestwa i z możliwie największą pokorą, oznacza zaakceptowanie rzeczywistości. Z całą pewnością nie ma niczego bardziej wyzwalającego. Bo kiedy całkowicie akceptujesz rzeczy, które nie zależą od ciebie i wykraczają poza twoje kompetencje, przestajesz próbować zmieniać to, co niezmiennalne, i znowu płyniesz wraz z życiem. Wtedy na powrót zaczynasz żyć. Zawsze miejmy przy tym na uwadze, że po zaakceptowaniu rzeczywistości, powinieneś zdecydować, w którą stronę zamierzasz teraz iść.

- 3. Że trzeba nauczyć się szczerze mówić „dziękuję”.** Trzeci krok nie może być inny. Podziękować życiu, że dało ci właśnie te doświadczenia albo że

uczyniło cię wystarczająco silnym, by znieść trudy, by poprosić o pomoc i utrzymać się w pionie, wyciągnąć z tego jakąś lekcję i znowu postawić na siebie. Po każdym doświadczeniu należy zawsze szukać czegoś, za co można podziękować.

## CIERPIMY, KIEDY NIE ROZUMIEMY ŻYCIA

Tym, co przysparza ludziom najwięcej cierpienia, są bez wątpienia zmiany. Przede wszystkim zmiany, których nie chcemy. A skoro **życie jest zmianą**, a **my jesteśmy życiem**, stanowimy jego część, jasne, że my też jesteśmy zmianą, że bierzemy udział w procesie ciągłej transformacji. Nie możemy jej odrzucić, nie możemy z nią polemizować ani czynić przedmiotem wyboru. Po prostu tak jest.

Nikt nie kwestionuje, że kiedyś umrzemy, prawda? Owszem, dywagujemy i rozważamy, co dzieje się po fizycznej śmierci ciała, ale w to nie będę się zagłębiać. Nadchodzi dzień, kiedy nasze ciało umiera. Koniec. Kropka. Nikt tego nie podważa. Nie walczymy z tym. Możemy walczyć ze śmiercią, jeśli sądzimy, że nie nadeszła jeszcze jej pora i że można coś zrobić, by ją opóźnić, ale mamy jasność co do tego, że prędzej czy później ona i tak przyjdzie, a kiedy to następuje, poddajemy się, bo wiemy, że uniknięcie odejścia nie leży w naszej mocy.

Mnóstwo innych rzeczy składających się na życie też nie zależy od nas. Musimy się nauczyć im poddawać, by żyć intensywniej i lepiej. Chodzi o to, czego – jak w przypadku śmierci – nie możemy uniknąć i co musimy zaakceptować.

Oto przykłady częstych sytuacji w relacjach między ludźmi:

- ktoś przestał cię kochać,
- twój partner postanowił cię porzucić,
- czujesz, że już nie kochasz partnera,
- nie potrafisz się otrząsnąć po zdradzie,
- byłeś maltretowany albo byłaś wykorzystywana w dzieciństwie,
- twój partner znęcał się nad tobą,
- niektórzy nie potrafią zrozumieć, co przeżywasz,
- pracujesz z bardzo toksyczną osobą (szefem, kolegą itd.),
- nie jesteś kochany przez ojca, matkę, brata lub siostrę.

Takie wydarzenia zdarzają się często i są częścią naszego życia. Oczywiście, doświadczamy również rzeczy miłych i pozytywnych. Ale te miłe nie przyprowadzają nas o cierpienie. To te negatywne i szkodliwe wywołują najczęściej konfliktów, niepokojów i urazów. Urazów, które mają wpływ na nasze życie codzienne, na nasz stosunek do samych siebie i do innych.

Pomagając przez wiele lat ludziom cierpiącym z powodu takich zakotwiczonych gdzieś w ich wnętrzu niepokojów czy urazów mających źródło w przeszłości, przekonałam się nieraz, że prawdziwą wolność osiągamy dopiero wtedy, kiedy potrafimy akceptować i okazywać wdzięczność. Mówić życiu „tak”, „zgoda, akceptuję to, przyznaję, to mi się przytrafiło, straciłam to czy tamto, czuję się samotny, zagubiony, niepewna, do niczego, tak, właśnie to zrobiłam, właśnie to

przeżyłam". Nazywam to **poddaniem się życiu**. Poddać się życiu to ustąpić w obliczu nieuniknionego, czegoś, na co nie mamy wpływu.

Kiedy mówię „tak”, akceptuję (co nie znaczy, że się z tym zgadzam). Akceptuję, że coś mi się przytrafiło, że tak właśnie jest i nie jest to ode mnie zależne. Akceptuję, że partner mnie porzucił, że nie chce już ze mną być. Że mnie traktował w taki sposób przez pięć lat. Że mnie oszukiwał, a ja tego nie widziałam albo nie chciałam dostrzec. Że stałam się pośmiewiskiem. Że mnie wykorzystywano. Że nie wiedziałam, jak w tej sytuacji postąpić, nie potrafiłam powiedzieć „nie” ani wyznaczyć granic, że na to pozwalałam, nie odchodząc, że paraliżował mnie lęk, że przez te lata czułam się winna, że niezmordowanie zabiegałam o to, by mnie kochano, chociaż zawsze bezskutecznie, że nadal szukam uznania, choć nigdy nie będę wystarczająco dobra w oczach innych... Tak, tak, tak, akceptuję to. AKCEPTUJĘ!

*Krzycz, tup nogą, wybuchaj gniewem, płacz, ale przyjmij rzeczy, które już się stały (albo wciąż się dzieją) i czego nigdy nie dasz rady zmienić, bo to nie zależy od ciebie. I pamiętaj, by zadawać sobie pytania:*

*Co dalej?*

*Po co było przez to przechodzić?*

*Czego chce mnie nauczyć życie?*

Osiągnąwszy cel, jakim jest akceptacja, powinniśmy odnaleźć w sobie uczucie głębszej **wdzięczności**.

Wdzięczność wobec życia zawsze daje znakomite efekty, uświadamia bowiem, dokąd ono zmierza.

W jednym z rozdziałów mojej książki *Pokochaj siebie* dzielę się z Czytelnikami myślą, że życie każe nam doświadczać różnych prób po to, by za naszym pośrednictwem w pewnym sensie wypróbować samo siebie. Jesteśmy życiem. W każdym z nas tkwi jakaś jego część i za pośrednictwem każdego z nas postanawia ono czegoś doświadczać. Nie wolno przy tym zapominać, że tak naprawdę wszyscy nim jesteśmy, stanowimy jego część, mamy to samo źródło, ten sam początek i ten sam koniec. Kiedy o tym zapominamy albo kiedy to ignorujemy bądź tego nie uznajemy, wpadamy w pułapkę cierpienia, które trwa dłużej, niż wymaga tego przepracowanie jakiegoś konkretnego doświadczenia. A kiedy wpadamy w taką pułapkę, wszystko ulega wyolbrzymieniu, demonizacji, rozpasaniu. Możemy wręcz stracić kontrolę. Wtedy płaszczymy się, upokarzamy się, stajemy się pesymistami, gorzkniejemy, zazdrościmy innym, jesteśmy nieszczęśliwi, a nasze lęki oddalają nas od tego, co jest naszą esencją, od naszego przeogromnego i niewiarygodnego potencjału... Możemy nawet postanowić, że nie chcemy już uczestniczyć w tej grze, że wolimy pozbyć się części życia, którą w sobie nosimy i która trzyma nas w pionie. Możemy chcieć stąd odejść, bo nie jesteśmy w stanie dłużej tego znieść.

Nie zapominajmy, że choć może nam się wydawać, iż życie czasem bawi się nami, wystawia nas wedle własnego widzimisię na doświadczenia – które samo chce przeżyć, doznać je czy poczuć. Wszyscy jesteśmy gotowi na to, co nas czeka. Zawsze powinniśmy o tym pamiętać.



## JEDYNA KSIĄŻKA, KTÓREJ POTRZEBUJESZ, BY POZBYĆ SIĘ TOKSYKÓW ZE SWOJEGO ŻYCIA

Toksyczne osoby są jak toksyczne rośliny. Mogą przyciągać i kusić, ale z czasem owijają się wokół ciebie jak bluszcz, usidlają cię jak muchołówka, doprowadzają do obłądzenia jak szaleje. Osłabiają twoją pewność siebie, mącą ci w głowie i paraliżują tak, że boisz się cokolwiek zrobić.

### Twoje życie nie musi tak wyglądać.

Silvia Congost, autorka książek *Pokochaj siebie* i *Zaakceptuj siebie* oraz ceniona psycholożka specjalizująca się w uzdrawianiu relacji, przygotowała **bezkompromisowy plan**.

**Dzięki niemu w końcu uwolnisz się od tych, którzy zatrują ci życie – w pracy, domu i związku.**

- **Zidentyfikuj toksyków** wokół siebie i dowiedz się, co nimi kieruje.
- Naucz się odczytywać **sygnały ostrzegawcze** i rozpoznawać **czerwone flagi świadczące o tym, że relacja zaczyna być niezdrowa**.
- Dowiedz się, jak rozpoznać cztery typy toksycznych osobowości i siedem technik manipulacji – **od love bombingu przez gaslighting po ghosting** – oraz naucz się na nie reagować.
- Znajdź w sobie odwagę i siłę, by **zerwać z narcyzem**, i zbuduj zdrowe relacje z osobami, które będą cię wspierać.

W tym przełomowym poradniku znajdziesz prawdziwe historie, konkretne rady i praktyczne narzędzia, dzięki którym skutecznie ochronisz się przed szkodliwym wpływem toksycznych osób.

**PORZUĆ NIEZDROWY MECHANIZMY ORAZ STYLE  
PRZYWIĄZANIA I ODZYSKAJ SIEBIE!**

**HELLO  
ZDROWIE**

E-book dostępny na  
**woblink.com**

**znak**  
KSIĘGARNIA

**Cena 54,99 zł**

ISBN 978-83-8367-051-5



9 788383 670515 >