

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Wstrętni ludzie. Jak nie pozwolić im się dłużej ranić bez zniżania się do ich poziomu

Autor: Jay Carter

Tłumaczenie: Monika Lipiec-Szafarczyk

ISBN: 978-83-246-0922-2

Tytuł oryginału: [Nasty People](#)

Format: A5, stron: 168



Człowiek człowiekowi wilkiem

- Wyrzuć ze swego życia wstrętne zachowania, narcyzm i samozwątlenie
- Zrozum rolę adrenaliny i reakcji chemicznych w ludzkim postępowaniu
- Nie pozwól się poniżać – nigdy i nikomu
- Przerwij spiralę nienawiści, w której się znajdujesz

Pewnie istnieją na świecie rzeczy gorsze niż poniżanie. Ale czy aby na pewno? Za taką strategią postępowania, a raczej za pokreślonym i powiązanim ze sobą diabelską nicią zespołem zachowań stoi krzewienie niesprawiedliwości, podsycanie nienawiści, ośmieszanie, upokarzanie, odbieranie pewności siebie i godności. Twój prywatny mały Hitler, w osobie żony lub męża, pseudoprzyjaciela czy szefa, z dziką rozkoszą wbija Ci zardzewiałe szpile uszczypliwości, depcze poczucie własnej wartości, cynicznie podpuszcza i z niewinnym uśmiechem patrzy, jak tracisz kontrolę nad swoim życiem.

Ile razy zraniła Cię, zdradziła lub poniżyła jakaś wstrętna osoba? Jak często źle czujesz się w relacjach z ludźmi, z którymi musisz utrzymywać kontakty? Uważasz, że w Twoich związkach partnerskich i przyjacielskich toksyczny jad wciąż leje się strumieniami? Masz dość strachu, psychicznego dręczenia i ciągłego poczucia krzywdy? Zacznij się chronić i staw czoła emocjonalnemu nękanu. Twoje życie, Twoja dusza - to wszystko, co masz! Odzyskaj miejsce na mostku kapitańskim i już z daleka dostrzegaj niebezpieczne symptomy poniżania:

- wzbudzanie niepewności,
- projekcja zachowań i uczuć,
- ocenianie,
- manipulowanie,
- podstępny atak,
- podwójny komunikat,
- ucinanie rozmowy,
- podbudowywanie i deprecjonowanie ofiary,
- kreowanie sytuacji patowych.

Spis treści

Podziękowania 9

Od studenta 11

Od autora 13

Wstęp 21

1. PONIŻACZ 25

Portret poniżacza 27

Metody stosowane przez poniżacza 30

Wzbudzanie niepewności 31

Projekcja 33

Generalizowanie 34

Ocenianie 35

Manipulowanie 36

Podstępny atak 37

Podwójny komunikat 38

Ucinanie rozmowy 41

*Podbudowywanie ofiary,
a następnie deprecjonowanie jej 41*

Sytuacja patowa 42

Szerszy obraz	48
<i>Zwątpienie w siebie</i>	49
<i>Narcyzm (wszystko mnie dotyczy)</i>	51
<i>Brak równowagi chemicznej</i>	54
<i>Zaburzenia osobowości</i>	56
Archetyp poniżacza	58
<i>Najbardziej otwarta osobowość</i>	59
<i>Mniej otwarta osobowość</i>	60
<i>Najmniej otwarta osobowość</i>	61
Rozpoznać poniżacza	62

2. OFIARA 67

W jaki sposób ofiary są zmuszane do pozostania ofiarami?	68
Tworzenie ofiary	70
<i>Dysfunkcje błędów</i>	72
Dwóch tancerzy — przykład	78

3. CYKL PONIŻANIA 81

Do poniżacza	81
<i>Dlaczego jesteś poniżaczem?</i>	83
<i>Jak to powstrzymać?</i>	84
<i>Co się dzieje z poniżaczami?</i>	86
Do poniżanych, którzy nie poniżają	94

4. CO MOŻEMY Z TYM ZROBIĆ? 99

Poniżający szef	99
Współmałżonek-poniżacz	105
Radzenie sobie z poniżaniem	108
<i>Konfrontowanie</i>	113
<i>Powtór, proszę</i>	114

Powiedz całą prawdę 114

Dorwij go sam na sam 117

Odbij projekcję 117

Co mówić dzieciom o poniżaczach? 118

Radzenie sobie z poniżaniem 120

5. LIST DO PONIŻANIA 123

Do poniżania 124

Bibliografia 127

2

OFIARA

Nikt bez Twojej zgody nie może sprawiać, żebyś czuła się gorsza.

— Eleanor Roosevelt

Ofiary poniżaczy mogą czuć się zmuszane do pozostania w roli ofiary. Większość z nas na przykład reaguje bardzo silnie na kogoś, kto na nas krzyczy. W dzieciństwie prawdopodobnie uczono nas reagowania na podniesiony głos natychmiastowym posłuszeństwem. Teraz, kiedy ktoś do nas mówi podniesionym głosem, część z nas również reaguje posłuszeństwem, aby uniknąć dyskomfortu. Inni buntują się i również zaczynają krzyczeć, próbując uniknąć dyskomfortu wynikającego z przymuszania do czegoś. Obie reakcje wskazują na bycie ofiarą w przeszłości. Nauczyliśmy się dysfunkcjonalnie radzić sobie w takich sytuacjach i teraz reagujemy podobnie.

W JAKI SPOSÓB OFIARY SĄ ZMUSZANE DO POZOSTANIA OFIARAMI?

Być może podejmujesz decyzję, by nadal tkwić w związku z członkiem Klubu Ponizaczy. Klub ten nie ma żadnych spotkań, ponieważ jego członkowie niechętnie przebywają w swoim towarzystwie. A mówiąc poważnie, jeśli podejmujesz decyzję, by pozostać z prawdziwym reprezentantem tego wstrętnego jednego procenta, ponieważ sądzisz, że sobie poradzisz, są rzeczy, które musisz wiedzieć. Ktoś, kto poniża, potrzebuje władzy. To dla niego kwestia przetrwania — przetrwania jego ego. Jeśli będzie postrzegać siebie jako gorszego od Ciebie, zawsze będzie chciał Cię poniżyć, żeby znów móc być górą. Jeśli chcesz się bawić w takie gry — Twoja sprawa. Twój ponizacz może być czarujący i pomysłowy, prawdopodobnie również bardzo inteligentny. Jeśli to na Ciebie działa, baw się dobrze, póki zabawa trwa. Niestety czyha tuż za rogiem. Być może sądzisz, że nigdy nie znajdziesz się w tak godnym pożałowania położeniu, ale w związku z „jednoprocentowcem” jest to nieuniknione.

Życie w ciągłym stresie związanym z koniecznością reagowania na zagrywki ponizacza może prowadzić do chorób psychosomatycznych. Znam wiele osób związanych z ponizaczami małżeństwem lub koneksjami rodzinnymi. Niektóre z tych ofiar cierpią z powodu wrzodów, chorób serca, zespołu drażliwego jelita i innych dolegliwości. Codzienny stres wynikający z przebywania w towarzystwie ponizacza niszczy nas, nawet jeśli uważamy, że dobrze sobie z nim radzimy (Drossman,

2000; Shorr, 2002). A zazwyczaj w przypadku prawdziwego poniżacza musisz sobie z nim radzić i radzić, i radzić... bez końca, aż do krańcowego wyczerpania.

Jeśli odejdziesz od kobiety, która Cię poniża, ona często nagle zmienia się o 180 stopni i może nawet przyznać się do poniżających ofiarę zachowań. Zrobi wszystko, żeby z powrotem odzyskać nad Tobą władzę. Będzie mówił, jak bardzo jest nieszcześliwa bez Ciebie i że już wszystko zrozumiała.

Zaczniesz jej współczuć i postanowisz wrócić, a ona w skrytości uzna Cię za głupca, ponieważ jej współczuleś. Odczeka jakiś czas, a potem zacznie od nowa starać się umieścić Cię pod swoim pantoflem.

Jeżeli Twoim mężem jest prawdziwy poniżacz, bądź gotowa na to, że powie Ci wszystko, żeby Cię tylko przy sobie zatrzymać, ponieważ musi Cię mieć — a nie dlatego, że Cię kocha. Musi Cię mieć, bo musi czuć, że ma nad Tobą władzę, bo spełniasz jego pragnienia, a nie dlatego, że Cię pragnie i kocha. Musi Cię mieć, bo może Cię wykorzystać do swoich celów, a nie dlatego, że jest Tobą naprawdę zainteresowany. Interesuje się Tobą tylko na tyle, żeby wystarczyło do poznania Twoich słabych stron, aby móc je później wykorzystać przeciwko Tobie.

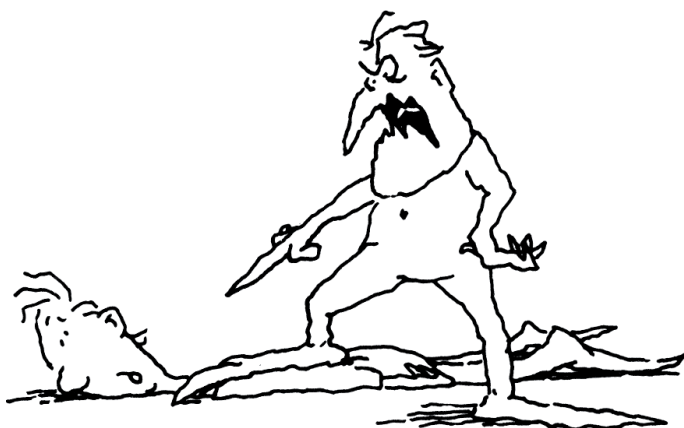
Nie ma znaczenia, czy poniżacze są świadomi swojego postępowania. I tak są za nie odpowiedzialni. Nie ma znaczenia, czy ktoś Cię zastrzeli specjalnie, czy przez przypadek — i tak umierasz. W przypadku poniżania czasem trudniej jest poradzić sobie z kimś, kto nie zdaje sobie sprawy z wyrządzanej Ci krzywdy. Gdy konfrontujesz poniżaczkę, możesz usłyszeć: „Co za bezsensowny pomysł. Poniża mnie twoje oskarżenie o poniżanie!”.

Gdy to usłyszysz, będziesz prawdopodobnie gotów ją rozerwać na strzępy. Ale trzeba rozważyć kilka spraw. Przede wszystkim, jeśli ona nieświadomie Cię poniża, prawdopodobnie sama doznała kiedyś poniżenia (ze strony matki, ojca, szefa, współmałżonka). Kiedy się na Ciebie złości, może to przybierać formę poniżania. Uświadomienie sobie bycia „nieświadomym poniżaczem” jest bardzo trudne. Nikt nie chce myśleć o sobie w taki sposób. Ale znów, jeśli ona nie zdaje sobie z tego sprawy — to jej problem, a nie Twój. Musisz ją traktować tak samo, jakby robiła to świadomie. Moim zdaniem najlepsze, co można zrobić, to: (1) wytknięcie poniżaczowi jego zachowania, (2) trwanie przy swoim albo (3) rezygnacja, jeśli poniżacz nie chce tego dostrzec. Być może poniżaczka zrozumie, co się dzieje dopiero w momencie, gdy stanie w obliczu zagrożenia rozpadem związku.

TWORZENIE OFIARY

Ludzie rodzą się z chęcią słuchania innych, ale po wielu latach poniżania przestajemy czuć tę chęć. Ludzie rodzą się również z chęcią popełniania błędów, ale po wielokrotnym wysłuchiwanie, co robimy źle, może nam się odechcieć.

Poniżacze tłamszą naszą chęć słuchania, wygłaszając tak wiele krytycznych uwag pod naszym adresem, że niektóre ofiary zamykają się w sobie i całkowicie przestają słuchać, aby uciec od okropnego uczucia, że zawsze robią coś źle. Ta strategia obronna pozwala ofierze przestać słuchać poniżacza i częściowo powstrzymać



ból płynący z poniżenia. Ale taka reakcja może również przenieść się na inne osoby. Ofiara może starać się uchodzić za osobę bez skazy. Traci nie tylko zdolność do słuchania, ale też chęć do popełniania błędów. Zaczyna czuć podejrzliwość wobec intencji innych ludzi.

Być może znasz kogoś, kto dużo mówi, ale niewiele słucha. Czy w przeszłości takiej osoby był poniżacz?

Ktoś inny, kto kiedyś został zraniony przez poniżacza, może być bardzo cichy i nieśmiały. Boi się otworzyć usta z obawy przed poniżeniem. Może się wydawać, że odrzuca przyjaźń z kimkolwiek, ale to wynika z jego obaw. Nieśmiała osoba może być z natury cicha i wycofana, ale możliwe też, że w przeszłości miała kontakt z poniżaczem, który deptał jej samoocenę, gdy tylko chciała przemówić własnym głosem. Jest różnica między cichą naturą a poczuciem stłamszenia.

Jeszcze inną ofiarą poniżacza może być ktoś, kto stał się bardzo uparty. Taka osoba może mówić o sobie, że

ma *silną wolę*. Przeżyła swoje z poniżaczami, zdecydowała się bronić siebie za wszelką cenę i nie zmieni zdania w żadnych okolicznościach — przecież nie może się mylić.

Jak możemy poprawić swoje zachowanie, jeśli nie potrafimy słuchać innych i nie możemy sobie pozwolić na błędy? Zrujnowanie ofiarowanego nam daru komunikacji jest jednym z najbardziej destrukcyjnych czynów. Równie niszczące są role, jakie odgrywamy, gdy pozwalamy, by ktoś zmuszał nas do ograniczenia lub zaburzenia naszych zdolności komunikacyjnych z powodu obaw przed poniżaniem.

DYSFUNKCJE BŁĘDÓW

W przypadku większości osób, które robią coś złego, normalny proces przebiega następująco:

1. Robimy coś złe.
2. Czujemy się winni.
3. Przyjmujemy za to odpowiedzialność.
4. Odbywamy pokutę.

To najbardziej terapeutyczny, funkcjonalny sposób radzenia sobie z błędami w naszym społeczeństwie i w naszym życiu.

Jeśli oszukamy kogoś na kilka dolarów, czujemy się winni. Potem mówimy temu kogoś, że go oszukaliśmy, i oddajemy odliczoną kwotę. Proste. Czyste. Terapeutyczne. (Możesz też zmówić parę „zdrowasiek”, jeśli chcesz).

Niektórym osobom takie postępowanie nie mieści się w charakterze. Być może tak długo już tkwią w błędzie, że nie mogą sobie pozwolić na jeszcze jeden błąd. Ich dysfunkcjonalne podejście jest takie:

1. Robią coś złe.
2. Nie mogą sobie pozwolić na poczucie winy, więc w zamian za to *usprawiedliwiają* to, co zrobili.
3. Nie mogą przyjąć odpowiedzialności, więc *obwiniają* ofiarę.
4. Nie mogą odpokutować za swoje czyny, więc przestają szanować ofiarę i poniżają ją we własnych oczach. Potem łatwiej jest im powtórzyć pierwszy krok.

Przedstawiałem tę teorię wielu duchownym na moich zajęciach i otrzymywałem pozytywne informacje zwrotne. Metoda dysfunkcjonalna wydaje się zaczynać cykl, który trwa, dopóki ofiara nie wywalczy sobie szacunku, sprzeciwiając się oprawcy. Prześladowca może wtedy czuć się ukarany i cykl chwilowo zostaje przerwany (do następnego razu).

Mówiąc bardziej szczegółowo, większość osób wie, co by się mogło wydarzyć, gdyby Józek skrzywdził Kazia: Kaziu miałby wtedy ochotę skrzywdzić Józka. To bardzo proste. Ktoś robi coś, żeby Cię skrzywdzić, a wtedy Ty chcesz zrobić coś, żeby się na nim odegrać za swoją krzywdę.

Jednak większość osób nie jest świadoma następującej kolejności wydarzeń:

1. Józek krzywdzi Kazia (np. poniża go).
2. Kazio jest nieświadomy tego, że Józek go skrzywdził, ale czuje się źle.
3. Józek dostrzega, że Kazio czuje się źle, i widzi również, że nie zamierza odegrać się za swoją krzywdę.
4. Józek nie może sobie pozwolić na błąd (poczucie winy). Aby czuć, że postępuje właściwie, zaczyna wymyślać „rozsądne” powody zranienia Kazia. Józek może powiedzieć sobie: „No cóż, każdy, kto pozwoliłby się podeptać w taki sposób, zasługuje na takie traktowanie”. Albo może powiedzieć: „Tak to właśnie jest z tymi nic niewartymi ludźmi, zasługują na to, żeby ich podeptać”.
5. Gdy Józek usprawiedliwił już zranienie Kazia, będzie nadal go ranił na podstawie swoich wymyślonych wymówek.
6. Józek traci szacunek dla Kazia, ponieważ ten pozwala się tak traktować.

Może to trwać, dopóki Kazio nie załamie się nerwowo albo — co gorsza — dopóki w końcu nie sprzeciwi się Józkowi i nie powie czegoś w stylu: „Słuchaj, do diabła! Nie mam zamiaru dłużej znosić takiego traktowania, ty @#!”.

Jeśli Kazio czuje się gorszy jako człowiek, może pozwolić Józkowi na takie traktowanie. Być może znasz kogoś, kogo uważasz za dobrego człowieka, a kto wytrzymuje z osobą, która zmienia jego życie w piekło.

Zastanawiasz się, dlaczego on to znosi. Być może uważa, że nie jest wart, by być z kimś lepszym. Nie potrafi zaakceptować tego, że ktoś jest dla niego miły. Przyciągają go ludzie, którzy źle go traktują.

Był w stanie poradzić sobie z poniżaniem — w końcu przetrwał, prawda? Ale jeśli usłyszysz jakąś pochwałę albo ktoś obdarzy go uczuciem, nie będzie wiedział, co z tym zrobić.

Osoba, która poniża, nie zawsze jest sk.... Pasywno-agresywna ofiara może wykreować scenę, w której wygląda na to, że jest poniżana. Kazio mógłby wystawić się na złe traktowanie poprzez bycie słodkim do obrzydzenia i kulenie się w obecności Józka. Czy kiedykolwiek spotkałeś kogoś, kogo miałaś ochotę poniżyć? Ten ktoś mógłby wyglądać jak najmiłsza osoba w mieście, ale często popełniała nieświadome, drobne „błędy”, bez brania za nie odpowiedzialności. Mógłby na przykład cały czas się spóźniać, a potem wymyślać najróżniejsze wymówki, płaszczyć się przed Tobą i sprawiać, że wyglądasz na ostatniego drania, ponieważ się na niego gniewasz. Ta osoba zawsze Cię przygnębia, a kontekstem interakcji z nią jest zawsze „popatrz, jakim jestem zerem”.

Zazwyczaj nie mamy szacunku dla kogoś, kto nie ma szacunku dla siebie samego. Gdy gratulujesz takiej osobie, twierdzi, że nie ma powodu, bo nie potrafi mieć o sobie dobrego zdania. Może być świetną osobą, a jednak przyciąga poniżaczy jak magnes. Będzie woleć ciężkie chwile z kimś, kogo ogół uważa za drania, zamiast spokojnie żyć z kimś lepszym. Jeśli jesteś w związku z taką osobą, nastaw się na to, że będzie Ci próbowała

ciągle udowadniać, jaka jest beznadziejna. Musi czuć, że „ma rację”, myśląc, że jest ofiarą. Będzie tak kreować różne sytuacje, żeby „prawda” wyszła na jaw.

W przeszłości takiego człowieka był poniżacz... a teraz tkwi w jego umyśle i działa na jego szkodę. Ale uważaj — jego poczucie beznadziei uwielbia towarzystwo.

Poniżacz kreuje kontekst, który głosi: „Nie masz racji. Nie masz racji”. A ofiara postrzega się jako ofiarę i nie chce przejąć odpowiedzialności za własne życie, więc mocno się stara, żeby udowodnić, że naprawdę jest ofiarą i „ma rację”.

Ofiara będzie ciągle testować Twoją cierpliwość opowiadaniem o swoich życiowych niepowodzeniach. Tragiczne okoliczności, wciąż pijany mąż, dom zniszczony w pożarze, bezrobocie — za wszystko można obwinić kogoś innego. „Oni” znów to jej zrobili. Wyjaśni szczegółowo, że nic nie mogła na to poradzić. „Samochód zjechał z drogi i uderzył w drzewo” (a ona tylko przypadkiem siedziała pijana za kierownicą). Potem zabrali jej prawo jazdy, więc straciła pracę. Albo wyrzucili ją po sześciu miesiącach świetnej pracy, tylko dlatego że nie mogła przyjść do pracy. Bardzo zabiega o to, żebyś się z nią zgodził, bo wtedy będzie się czuć usprawiedliwiona w swoim odczuciu, że jest ofiarą.

Taka osoba może nie doceniać niczego, co dla niej zrobisz, ponieważ czuje, że na to nie zasłużyła. Rzadko uda się ją zadowolić czy uszczęśliwić. Szczęście dla niej nie istnieje. Tacy ludzie są idealnymi małżonkami poniżaczy, ponieważ karmią się poczuciem nieszczęścia. Jeśli w życiu za dobrze im się układa, będą się starać wykreować niepowodzenia.

Możesz odkryć, że Twoje wysiłki, aby pomóc takiej ofierze, nigdy nie odnoszą skutków. Ona i tak zawsze na nowo komplikuje sobie życie — zawsze podświadomie. W końcu czujesz się bezsilny. A dopóki taki człowiek nie zda sobie sprawy z tego, że jest ofiarą, i nie zacznie czegoś robić, żeby to zmienić, nie można mu pomóc. Musi sam chcieć się zmienić. Musi przestać obwiniać swojego pecha oraz słabą wolę i zdecydować, że nie chce już być nieudacznikiem.

Mój przyjaciel poznał kiedyś kobietę, najwyraźniej w złej sytuacji życiowej. Zalegała z opłatą za wynajem mieszkania i właściciel chciał ją wyrzucić. Powiedziała mojemu przyjacielowi, że potrzebuje pięćdziesięciu dolarów, a będzie mogła zapłacić zaległość. Miała dwoje dzieci, więc mężczyźnie zrobiło się żal jej oraz dzieci i dał jej pieniądze. Tydzień później zobaczył ją z dziećmi na ulicy i zatrzymał się, żeby z nią porozmawiać. Ku jego zdziwieniu okazało się, że właściciel mieszkania jednak ją wyrzucił. „Ale zapłaciłaś czynsz?” — zapytał.

„No wiesz” — zaczęła opowiadać kobieta — „Szłam do właściciela, żeby mu zapłacić, ale przechodziłam obok sklepu z sukienkami i mieli tam sukienkę, jakiej długo szukałam. Była przeceniona na zaledwie 35 dolarów. Nie mogłam się oprzeć”.

Integralność człowieka opiera się na jego intencjach. Jeśli ktoś zamierza być wartościowy, nie można go zatrzymać. Nie będzie się starał udowodniać, że jest nic niewarty. Wartość każdego człowieka każdy określa sam. Jeśli ktoś wie, że ma dobre intencje, może napotykać na przeszkody na swojej drodze do samorealizacji i popełniać błędy, ale nie stara się udowodnić, że jest

nieudacznikiem i ofiarą losu. Nie ma możliwości, żeby taka osoba została ofiarą, bo ona sama decyduje, że tego nie chce. Jej życie może się skupiać na rozwoju, a nie na barierach czy błędach, które chwilowo powstrzymują sukcesy. Taki ktoś ma zamiar się uwolnić, a dokonują tego jego intencje.

DWÓCH TANCERZY — PRZYKŁAD

Porównajmy teraz dwóch tancerzy, przyglądając się temu, jak każdy z nich radzi sobie z komplikacjami w swojej karierze.

Pierwszy tancerz zamierza wykonać krok X. Nie udaje mu się. Zamierza wykonać krok X. Nie udaje mu się. Zamierza wykonać krok X. Udaje mu się.

Ten tancerz skupił swoją uwagę na tym, jak wspałałym zajęciem jest taniec. Pamięta o tym, jakie są jego zamiary, i wie, jak się uwolnić od błędów.

Drugi tancerz zamierza wykonać krok X. Nie udaje mu się. Zaczyna narzekać na śliską podłogę. Stwierdza, że nigdy mu się nie uda. Porównuje swoje postępy z pierwszym tancerzem i czuje się gorszy. Chce wykonać krok X. Nie udaje mu się. Wpada w przygnębienie. Rozmyśla o tym, jakim jest okropnym tancerzem. Obwinia swoich rodziców o to, że nie posłali go do szkoły baletowej, gdy był młodszy. Obwinia świat o to, że jest niesprawiedliwy, bo wychowywał się w rodzinie bez pieniędzy. Naprawdę chce w końcu wykonać krok X. Wreszcie albo się poddaje, albo w końcu mu się udaje.



Jeśli w końcu mu się uda, może porównywać się ze słabszym tancerzem, który nie potrafi jeszcze wykonać kroku X, i demonstrować swoje niesamowite ego.

Tymczasem pierwszy tancerz przeszedł do kroków Y i Z.

Ten rozdział nie jest poświęcony dwóm typom osób. Jeśli pomyślałeś podczas czytania, że chodzi o przyczepianie ludziom etykietek „ofiary” i „poniżaczy”, prawdopodobnie nie skorzystasz zbyt wiele. Ten rozdział opisuje zjawiska, które mogą częściowo lub całkowicie istnieć w danej osobie. Jeśli wykorzystujesz informacje z tej książki, żeby sprawić, że ktoś będzie wyglądał źle... ta książka jest o Tobie.

Wytknięcie komuś poniżania w celu poradzenia sobie z nim nie jest poniżaniem tej osoby (choć może ona czuć się poniżona). Wytykanie komuś poniżania,

aby ktoś wyglądał źle, jest poniżaniem. Chodzi o intencje kryjące się pod słowami i działaniami — to one decydują o tej różnicy. Podczas zmagania się z poniżaniem możesz uzyskać wielką wiarę w siebie dzięki temu, że znasz swoje intencje.

Prawie każdy z nas ma niektóre cechy poniżaczy. „Jednoprocentowiec” robi to świadomie, stale, dla celów osobistych, dla zdobycia władzy i bez skrupułów. Ale wszyscy od czasu do czasu przyjmujemy rolę poniżacza. Czy Ty również? Prawdopodobnie tak! Może wtedy, gdy czujesz, że ktoś Cię oszukał. Może robisz to w samoobronie. Może postępujesz tak nieświadomie. Kolejny rozdział tej książki jest skierowany do poniżaczy. Być może uda Ci się rozpoznać, jak ktoś z Tobą postępuje, ale może również uda Ci się rozpoznać, czy sam jesteś poniżaczem.