OBLICZA TOKSYCZNOŚCI

Bezpłatny wybór 15 stron

Udostępniam bezpłatnie 15 pojedynczych stron z różnych części „Obliczy toksyczności”. Nie tworzą ciągłego fragmentu. Pozwalają poznać mój sposób pisania i sprawdzić, czy chcesz przeczytać więcej.

Zachowałam oryginalną numerację stron książki. Numery w spisie treści odnoszą się do pełnej publikacji, a nie do stron tego pliku. Wybór uzupełniają przednia i tylna okładka oraz spis treści.

Agnieszka Zblewska

Prawa autorskie i zasady korzystania

© Agnieszka Zblewska - tekst książki. Wszelkie prawa zastrzeżone. Tekst oraz chronione elementy graficzne podlegają ochronie na podstawie ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.

Plik udostępniany jest bezpłatnie do zapoznania się z książką. Można go pobrać, zapisać i wydrukować na własny użytek osobisty. Bezpłatne udostępnienie nie oznacza przeniesienia praw autorskich ani udzielenia zgody na dowolne wykorzystanie materiału.

Poza przypadkami dozwolonymi przez prawo, bez uprzedniej zgody uprawnionych zabronione jest kopiowanie i rozpowszechnianie całości lub części materiału, w tym zamieszczanie pliku lub jego stron na stronach internetowych, w mediach społecznościowych i publicznych repozytoriach, a także sprzedaż i inne wykorzystanie komercyjne.

Powyższe zastrzeżenia nie ograniczają ustawowego dozwolonego użytku, w tym użytku osobistego i prawa cytatu. Korzystając z materiału w granicach dozwolonego użytku, należy podać autorkę i źródło, z uwzględnieniem istniejących możliwości, oraz respektować warunki wynikające z ustawy.

Jeśli chcesz polecić ten materiał, udostępnij link do strony, z której można pobrać go bezpłatnie.

psychologiazycia.com

OBLICZA toksyczności

Jak rozpoznać destrukcyjne metody działania
i jak się przed nimi chronić

AGNIESZKA ZBLEWSKA

– Bardzo mi miło, że jesteś. Dziękuję za Twoje zaufanie – powiedziałam z dużą łagodnością, spoglądając Ci głęboko w oczy.

Milczysz i spoglądasz, wypatrując mnie w tych słowach. Jestem, choć osobiście nie ma mnie przy Tobie.

– W tym miejscu to Ty decydujesz o tempie, a ja będę tutaj przy Tobie, przygotowana, aby Ci służyć, kiedy tylko poczujesz na to gotowość. Nie musisz się śpieszyć. Wszystko w swoim czasie – dodaję, lekko zbliżając się ku Tobie.

Jestem niczym niewidzialna energia, która słowo po słowie ujawnia moją obecność na stronicach tej książki. Możliwe, że jej nie zauważysz. Możliwe, że jej nie poczujesz. To jest jak najbardziej w porządku. Przecież jestem tylko człowiekiem, który pisze te słowa, myśląc o Tobie.

Czas mija, a ja trwam w ciszy, świadoma, że niekiedy największą pomocą, jaką mogę okazać, jest bycie obecną – bez słów, bez oczekiwań, pozwalając, aby druga strona była przy mnie tak, jak tego teraz potrzebuje.

– Ważne, że jesteś – znów cicho wyszeptuję, aby nie przeszkodzić Ci w byciu z samym sobą. To ten czas…

– Proszę wstąp i czerp dla siebie to, co najważniejsze – dodaję…

Dziękuję, że zdecydowałeś się tutaj zajrzeć. Czasem samo sięgnięcie po książkę jest już pierwszym krokiem ku zmianie, ku zrozumieniu tego, co trudne do określenia i nazwania. To krok, na który nie każdy się zdobywa, dlatego chcę Cię powitać i zaprosić do tej przestrzeni, jaką jest dla Ciebie ta książka. Może jest to pierwszy etap Twojej podróży, a może kolejny przystanek – tak czy inaczej, to wyjątkowe, że tu jesteś, że obdarzyłeś mnie zaufaniem.

życia miejsc. Wszystkie wspomniane przeze mnie formy przemocy mogą się przenikać lub występować w pojedynkę.

Pewnego dnia byłam świadkiem rozmowy dwóch kobiet o tym, czym jest przemoc psychiczna. Domniemywam, że były to przyjaciółki. Kobieta opowiadała drugiej o tym, co dzieje się w jej relacji z partnerem. Mówiła o tym, że czuje, że są łamane jej prawa. Opowiadała o tym, że jej ciało kurczy się, gdy ma porozmawiać o czymkolwiek z mężem. Że boi się awantury i wyzwisk. Że boi się go poprosić o pomoc przy dzieciach, aby nie zostać przez niego wyśmianą i skrytykowaną. Kobieta wspominała też o tym, że mąż ją szantażuje i zastrasza. Że coraz trudniej jej wyjść z domu, bo partner ją na każdym kroku sprawdza. Ku mojemu zdziwieniu przyjaciółka nie wykazała się jakąkolwiek troską. Jej „wsparcie" polegało na tym, że przytaknęła lekko głową i dosyć głośno oznajmiła, że „mieć takiego partnera to skarb". Że ona „też chciałaby mieć taką osobę w swoim życiu, która tak by się o nią troszczyła". „Która tak, by się nią interesowała". Mówiąc dalej, podkreśliła, że „małżeństwa mają to do siebie, że takie rzeczy się dzieją". Na końcu rozmowy, gdy już odchodziła, rzuciła kilka zdań o tym, że jak ją uderzy, to wtedy ewentualnie trzeba byłoby sprawie przyjrzeć się bliżej. Nie mogłam przejść obojętnie wobec tej sytuacji. Postanowiłam podejść do tej kobiety i wytłumaczyć, czym faktycznie jest przemoc psychiczna. Kobieta była bardzo wdzięczna, ponieważ od dłuższego czasu czuła się jak wrak człowieka, a teraz była pewna, że zachowanie jej męża nie jest czymś normalnym i że ma pełne prawo zwrócić się do instytucji świadczących pomoc ofiarom przemocy domowej.

Warto mieć świadomość tego, że przemoc psychiczna nie zostawia śladów, co nie oznacza, że jest mniej niebezpieczna. To, że pewne naruszenia są niewidoczne lub goją się szybciej niż inne, nie jest dowodem mniejszego niebezpieczeństwa. Prawda jest taka, że każde naruszenie jest ogromnym zagrożeniem. W związku z tym jakakolwiek przemoc jest wyniszczająca i degradująca. Trzeba mieć to na uwadze.

Czym zatem jest toksyczność? Niczym innym jak przemocą psychiczną, która – w bardzo dużym skrócie – jest zakamuflowaną bronią w ręku nadawcy przemocy. Jest środkiem kontroli, przejęcia władzy i decyzyjności co do życia drugiego człowieka. Środkiem, który ma wywołać uległość i podporządkowanie. Który ma zniewolić. A wszystko po to, aby człowiek stosujący przemoc mógł jeszcze bardziej i jeszcze mocniej uprawiać władzę.

lub czynu. Szacunek to również zaprzestanie robienia rzeczy, które ranią drugą osobę. To wykazanie się zgodą na stawiane granice i ich uszanowanie.

W przypadku, gdy określona osoba nie zmienia swojego raniącego zachowania – gdy obiecuje poprawę, a i tak dalej je powtarza – to niestety, ale może to sugerować, a nawet dawać pewne świadectwo tego, że ta osoba nie ma zamiaru się zmienić. Dlatego tak bardzo ważne jest pamiętanie o tym, że „gorsze dni" nie mogą się stać cichym przyzwoleniem na zło.

Dla przypomnienia: przemoc to wywarcie wpływu, wymuszenia czegoś na drugiej osobie – czegoś, co będzie pożądane z perspektywy sprawcy przemocy. Być może właśnie w tym celu osoba zachowująca się toksycznie będzie określone zachowania powtarzała. Czy będzie potrafiła za nie przeprosić? Oczywiście, że tak. Bywa, że nadawca wrogości potrafi naprawdę bardzo dobrze przepraszać i ubolewać nad swoim złym zachowaniem. Być może, okazując skruchę, będzie też umiał obiecać poprawę. Niestety zdarza się, że on nie zrobi tego, bo faktycznie tak myśli. Być może posunie się do skruchy, bo dostrzeże, że Ty zaczynasz go o coś podejrzewać.

Jeszcze raz powtórzę – „gorszy dzień" nie może nikogo tłumaczyć. Nawet najbardziej fatalny dzień nie daje przyzwolenia na złe zachowanie wobec drugiego człowieka.

W teście oprócz pytań dotyczących zachowania znajdują się również te odnoszące się do Twojego samopoczucia. Choć w podrozdziale o tym, kim jest osoba zachowująca się toksycznie, pisałam, że Twoje uczucia i emocje mogą wynikać z różnych rzeczy, to jednak – tak jak dotąd nieraz to podkreślałam – one też są ważne. Twoje emocje i uczucia są istotne. Są sygnałem alarmowym, który warto mieć na uwadze, a zarazem wykorzystać do tego, aby być bardziej czujnym i uważnym na to, co kto robi i mówi w Twoim towarzystwie. Warto zatem patrzeć szerzej i głębiej.

Jeśli zaś odpowiesz twierdząco tylko i wyłącznie na pytania dotyczące Twojego samopoczucia, to zastanów się proszę, przed czym konkretnie chcą Cię chronić Twoje emocje i uczucia. Odkrycie tego może okazać się cenną wskazówką ze względu na to, że toksycznych zachowań może być o wiele więcej i mogły one nie zostać przeze mnie ujęte w teście. Warto dowiedzieć się:

FAZA 2

testowanie granic

Druga faza to **testowanie granic**. Na tym etapie osoba działająca tylko w swoim interesie bada wiedzę, którą dotąd zdobyła. Sprawdza, jak kształtują się Twoje granice i czy oby na pewno są przez Ciebie dobrze pilnowane. W jednym zdaniu – posuwa się o krok do przodu. Delikatnie upewnia się, na co może sobie pozwolić.

W tej fazie prawdopodobnie pojawiają się pierwsze „prośby", a raczej jakieś oczekiwania ze strony człowieka wykazującego się toksycznością. Na początku będą to niewielkie, wręcz niezauważalne prośby. Wszystko po to, aby nie tylko sprawdzić, na ile może sobie pozwolić, ale też określić, jak bardzo jesteś zaangażowany w relację. Nie tylko zbada Twoje granice, ale również to, kiedy wykazujesz się empatią i jak bardzo mocno jesteś skłonny do poświęceń. W tym celu może posłużyć się prośbami prospołecznymi. O co chodzi? Śpieszę z wytłumaczeniem. Prośby prospołeczne to takie, które nie przynoszą bezpośredniej korzyści osobie proszącej. Mogą to być prośby związane z darowiznami na rzecz organizacji humanitarnych lub z pomocą osobie, która jest ciężko chora.

Prośby prospołeczne w tym zarysie mają na celu odsunąć Twoją uwagę od egoistycznych pobudek osoby proszącej, co nie oznacza, że ona takimi się nie kieruje. Może być tak, że jej prospołeczne prośby to jedno wielkie oszustwo, z którego tylko ona będzie czerpać profity. Może nie od razu, ale z czasem jakieś zapewne tak. A to oznacza jedno – człowiek z nieczystymi intencjami będzie żerował na Twoim dobrym sercu. Z każdą prośbą jeszcze bardziej…

Na tym etapie mogą być zauważalne niby niewinne żarciki. Osoby, które odpowiadały mi o początkach toksycznych relacji, podkreślały, że ten człowiek z nich dowcipkował i zarazem bardzo mocno akcentował, że to tylko żarty. Że nieraz usłyszały od drugiej strony relacji, że bardzo ważne jest umieć się z siebie śmiać. Coś w stylu: „To tylko żarty. Nie obrażaj się. Przecież wiesz, że ja w ten sposób

– A gdybyś spróbowała posłuchać, co ten głos w Twojej głowie mówi naprawdę? – zapytała łagodnie.

Dorota spojrzała na nią zdziwiona, jakby pytanie zawierało ukrytą tajemnicę.

– Ale przecież ja wiem, co on mówi. Że jestem beznadziejna. Że wszystko psuję.

– Tak. Ale czy to Twój głos, Doroto? Czy naprawdę należy do Ciebie?

Przez chwilę Dorota milczała, jakby próbowała przebić się przez mgłę, która nagle spowiła jej myśli.

Tego wieczoru siedziała w kuchni. Niewielkie pomieszczenie było ledwo oświetlone przez bladą żarówkę nad stołem, która rzucała długie cienie na popękaną podłogę z linoleum. Na stole leżała nieotwarta książka kucharska, która od miesięcy zbierała kurz. Dorota patrzyła na swój kubek z zimną herbatą, jakby szukała w nim odpowiedzi.

Tomek wszedł, nie patrząc na nią. Zapach jego wody kolońskiej wypełnił ciasne pomieszczenie.

– Muszę Ci coś powiedzieć – zaczęła cicho, ale jej głos miał nieoczekiwaną moc.

Tomek zerknął na nią znad telefonu z poirytowaniem w oczach.

– Mów! – krzyknął.

– Już Cię nie słyszę – powiedziała nagle. Jej ton był spokojny, ale dynamiczny.

z góry. Nigdy nie powinieneś uciszać siebie. Masz prawo do głosu i nie musisz spełniać cudzych oczekiwań, jeśli są one dla Ciebie niszczące.

Kończąc ten podrozdział, chciałabym odnieść się do czegoś, co ostatnio zwróciło moją uwagę. Na jednej z internetowych stron przeczytałam, że jeśli ktoś ma profil publiczny, to musi liczyć się z krytyką. Za tymi słowami pojawiły się kolejne, pełne destrukcyjnej krytyki. Dlatego postanowiłam szerzej rozwinąć ten temat.

Po pierwsze, krytyka krytyce nierówna. Po drugie, fakt, że ktoś ma profil publiczny, nie oznacza, że każdy odwiedzający ma prawo do wyrażania swojego zdania na temat tej osoby. Nawet w szalecie publicznym obowiązują zasady. Nie można srać gdzie popadnie i uważać, że ma się do tego prawo. Ba! Nie można robić czegoś, co szkodzi innym, i uważać, że ma się do tego prawo. Co więcej, nawet pozytywna opinia na temat danej osoby nie zawsze jest wartością, której oczekuje. Podobnie dobre wskazówki nie zawsze muszą być pożądane, szczególnie jeśli nikt nie prosi o nie. To, że ktoś chce pomóc, nie oznacza, że jego pomoc będzie dla Ciebie przydatna lub że stanie się dla Ciebie wartościowa. Nie wszystko jest dla wszystkich.

To wszakże nie znaczy, że powinniśmy milczeć. Absolutnie nie. Milczenie może mieć poważne konsekwencje. Mówmy o tym, co dla nas ważne, ale róbmy to z szacunkiem.

Zachowania wyróżniające osobę posługującą się niszczycielską krytyką to między innymi:

- brak empatii,
- dominacja, zaborczość, chęć postawienia na swoim,
- brak szczerej chęci poprawy wyrażonej w czynach, a nie tylko i wyłącznie w słowach,
- kłótliwość, impertynencja.

Według takiego człowieka generalizujesz i uwypuklasz fakty – to Ty masz według niego głębszy problem z głową. A w tym wszystkim może być wręcz przerażająco miły i troskliwy. Będzie częstował Cię obawą o Twoje zdrowie, a potem i tak wszystko obróci przeciwko Tobie. Będzie okresowo rzucał okruchami miłości, aby utrzymać Cię w swoich sidłach. Będzie kreować się na osobę, która troszczy się o Ciebie, a ciągle tylko na tym cierpi. Idealnie odegra rolę ofiary, a Ciebie okrzyknie katem i ciemięzcą. Będzie bazować na Twoim poczuciu winy i dodatkowo podsycać niepewność, aż do momentu, w którym faktycznie odejdziesz od zmysłów.

Zanim przejdę do poszerzenia tematu, pragnę podpytać Cię o Twoje samopoczucie. Mam pełną świadomość, że czytanie o takich sytuacjach może być trudne i wywoływać w Tobie różne emocje – od smutku, przez gniew, po bezsilność. To zupełnie naturalne, bo poruszane kwestie mogą przypominać Ci pewne doświadczenia albo budzić głębsze refleksje. Rozumiem to i chcę, abyś pamiętał, że Twoje samopoczucie jest najważniejsze.

Zachęcam Cię, abyś zawsze zwracał uwagę na to, jak się czujesz, także w tej chwili. Jeżeli poczujesz, że potrzebujesz przerwy, nie wahaj się po nią sięgnąć. Odłóż książkę na moment, weź głęboki oddech, napij się wody, wyjdź na spacer czy po prostu spójrz przez okno i pozwól sobie na chwilę odpoczynku.

Pamiętaj, że dbanie o siebie to nie tylko prawo, ale i wyraz troski o swoje zdrowie – fizyczne i psychiczne. Czytanie książki powinno być wzbogacające, a nie obciążające. Dlatego proszę, traktuj tę podróż przez słowa z życzliwością wobec siebie. Jeśli coś wzbudzi w Tobie trudne emocje, pozwól sobie je zauważyć i zaakceptować, a gdy będzie trzeba, zrób pauzę, zanim ruszysz dalej. Twój komfort i dobrostan są najważniejsze.

Kontynuując temat…

To jednak nie jest prawda o Tobie. Twoja asertywność może wywołać sprzeciw, niechęć, a nawet próbę podważenia Twojej wartości, ale jest ona niezbędna, by chronić siebie i swoje dobro.

Osoby, którym towarzyszyłam w procesie wzmocnienia, niejednokrotnie wspominały, że ich postawa obronna była karana…

Karcące milczenie

Czy jeśli czegoś nie zrobisz dla kogoś, to ten ktoś przestaje się do Ciebie odzywać? Czy jeśli jesteś wobec tego kogoś asertywny, to ten ktoś każe Cię milczeniem? Czy ktoś z premedytacją odmawia rozmowy z Tobą? Czy przez to czujesz się gorszy i cierpisz? Jedno jest pewne – milczeć to każdy potrafi, ale osoby stosujące manipulację są w tym wręcz perfekcyjne. Jeśli powyższe zachowanie jest Ci bliskie, to zapewne wiesz, o jakiej perfekcji piszę.

Mogę śmiało pokusić się o pewną hipotezę, że w kwestii manipulacyjnego milczenia nadawcy przemocy osiągają prawdziwe mistrzostwo. Gdy decydują się ukarać kogoś milczeniem, wykazują się niesamowitą zawziętością, wytrwałością i – co najważniejsze – uporem. Potrafią milczeć przez miesiące, aby wymusić posłuszeństwo, emocjonalnie unieważnić drugą osobę i odebrać jej możliwość wyrażenia własnych uczuć. Zastanów się:

> *Ile razy bliska Ci osoba nie odzywała się do Ciebie przez długie tygodnie, mimo Twoich prób załagodzenia sytuacji?*
>
> *Ile razy uległeś, zgadzając się na jej żądania tylko po to, aby przerwać tę ciszę?*
>
> *Jak często w takich chwilach czułeś się gorszym człowiekiem?*

Jeśli znasz te uczucia, to mniemam, że wiesz, jak bolesna i oziębła może być atmosfera wypełniona obojętnością i ignorowaniem. Im bardziej wzrasta presja milczenia, tym silniejsze staje się pragnienie zakończenia tego emocjonalnego okrucieństwa. W efekcie zdarza się, że uginamy się pod ciężarem tej taktyki i speł-

Strategie wzmacniania siebie to proces stopniowego odkrywania, co jest dla nas najważniejsze. To droga do pełniejszego zrozumienia własnych potrzeb, emocji i wartości. To również rozwijanie tych obszarów, które dodają nam sił. Ścieżka ta nie jest jednorazowym działaniem ani szybkim rozwiązaniem – to proces, w którym krok po kroku poznajemy siebie, pogłębiamy samoświadomość i świadomość.

W tym rozdziale chcę Ci pomóc w odkrywaniu własnych emocji, motywacji, wzorców myślenia i zachowań. Pragnę wspierać Cię w dążeniu do tego, co jest dla Ciebie naprawdę istotne i bezpieczne.

Co chciałbyś w sobie wzmocnić? Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?

Nie musisz znać odpowiedzi na te pytania już teraz – jestem tutaj, aby Ci pomóc je znaleźć. Dlatego zabieram Cię w podróż, pełną refleksji, strategii i wniosków, które mogą wspierać Twoje zdrowie. Ta podróż będzie składała się z wielu pytań, na które także nie musisz od razu mieć odpowiedzi. To naturalne, że czasami potrzeba czasu, aby przyjrzeć się sprawom z różnych stron. Każdy przechodzi tę drogę w swoim rytmie. Nie oceniaj się, a jedynie pamiętaj, że jestem obok Ciebie i towarzyszę Ci z troską. Gotowy? Zatem…

Zostać czy odejść?

Zostać czy odejść? Jest to jedno z wielu pytań, które narasta i staje się coraz głośniejsze w myślach osób, które są w toksycznej relacji. Niezliczoną ilość razy było ono również skierowane do mnie podczas sesji terapeutycznych. Choć rzadko pada ono na pierwszej wizycie, to wcześniej czy później się pojawia. Nie dziwi mnie to pytanie, ponieważ destrukcyjna relacja nie jest tylko i wyłącznie zła. Człowiek będący w takiej relacji niejednokrotnie doświadcza czegoś dobrego. „Miodowe wakacje” czy „bombardowanie miłością” daje nadzieję. Ale nie tylko. Pod

Co dalej? A gdyby to pytanie zamienić na: „Co teraz?”. Bardzo często jestem pytana o to, co dalej. Wtedy proszę moich rozmówców o to, aby na chwilę zatrzymali się nad tym, co teraz dla siebie by chcieli. Choć wybrzmiewają różne głosy, to jednak to, co te odpowiedzi łączy, wiąże się z zaufaniem do siebie oraz potrzebą większej wewnętrznej siły. Dla przykładu: „Chciałabym wierzyć, że sobie poradzę.” czy „Chciałbym poczuć, że mam w sobie na tyle siły i odwagi, aby pójść dalej”. Nie są to jedyne rzeczy, nad którymi chcą pracować odbiorcy przemocy. Dlatego w kolejnych podrozdziałach skupię się na rozwoju asertywności, stawianiu granic, wzmocnieniu niezależności czy wybaczeniu sobie. Teraz zaś odniosę się do zaufania samemu sobie oraz wewnętrznej siły.

Zaufanie do samego siebie

Doświadczanie przemocy jest ogromnie bolesne. W takiej sytuacji łatwo stracić wiarę we własne siły oraz możliwości. Choć fizycznie nie ma mnie koło Ciebie, to pamiętaj, że jestem. Spoglądam w Twoją stronę i mimo Twojego ogromnego cierpienia widzę siłę, która drzemie w Twoim wnętrzu. To właśnie ona pozwoliła Ci być tutaj dzisiaj ze mną. To dzięki niej zrobiłeś coś, na rzecz tego, aby trzymać w rękach tę książkę. Choć moje słowa mogą wydawać się banalne, to jednak takie nie są. Podejrzewam, że musiałeś podjąć pewne kroki, aby kupić tę książkę, poszukać miejsca do jej czytania, a następnie poświęcić swój czas, aby móc ją czytać. To nie wszystko. Twoja siła to również Twoje przemyślenia, wnioski i refleksje, które pojawiają się w Tobie podczas jej czytania. Stąd moje uznanie. Stąd mój podziw dla siły, którą już masz w sobie.

„Taaaa… ale ona nie sprawia, że jest mi lepiej.” – z lekkim poirytowaniem wypowiedziała pewna osoba. Jak najbardziej rozumiem, że to na tę chwilę zbyt mało. Natomiast wiedz, że jest to dobry materiał budulcowy do tego, co tak bardzo teraz potrzebne.

Nie musisz być doskonały ani od razu znać wszystkich odpowiedzi. Stawianie granic to proces, w którym uczysz się na bieżąco. Możesz popełniać błędy i się wahać – to też jest częścią tej drogi. Ważne, byś nie bał się próbować i krok po kroku budował przestrzeń, która będzie dla Ciebie bezpieczna i prawdziwa.

Na pierwszy ogień, ku refleksji, podrzucę temat związany z pytaniami zaczynającymi się od słowa: **„dlaczego…?”.** Już wyjaśniam szerzej, co dokładnie mam na myśli. Nie tylko w toksycznych relacjach mamy pewną **skłonność do szukania powodów i przyczyn** jakiegoś zachowania, postępowania czy zdarzenia. Podobnie w przypadku choroby staramy się zidentyfikować źródło problemu, aby nad nim pracować. Jednakże nie zawsze jest to właściwe ani pomocne. Szczególnie w relacjach przemocowych, w których ktoś próbuje zrozumieć, dlaczego druga strona zachowuje się wobec niego toksycznie. W takich sytuacjach o prawdę jest bardzo trudno, a jej poznanie może być wręcz niemożliwe. Wynika to z faktu, że taka zmiana wymagałaby głębokiej transformacji osoby stosującej przemoc.

Dla jasności, próby zrozumienia i odszukania przyczyny nie są niczym złym, ale niestety mogą prowadzić do złych rzeczy. Osoba stosująca przemoc pod wpływem takich pytań może w dużej mierze skoncentrować się na osobie dopytującej, a raczej na tym, dlaczego może ją tak traktować. Pytania zaczynające się od słowa: „dlaczego…?” dają jej możliwość uniknięcia odpowiedzialności, a nawet przeprojektowania jej na odbiorcę przemocy. Osoby, z którymi pracowałam, opowiadały mi, że bardzo często w takich rozmowach słyszały, że same są sobie winne – że to one prowokują i powodują takie zachowania. Że to one powinny się zmienić, a co najważniejsze – z pokorą przeprosić za to, jakie są.

Tak więc dopytywanie w stylu: „Dlaczego taki jesteś wobec mnie?”, „Dlaczego mi to zrobiłeś?”, „Dlaczego nie potrafisz inaczej wobec mnie się zachowywać?” czy „Dlaczego mnie ranisz?” nie jest pomocne w stawianiu granic, ponieważ te pytania mogą prowadzić do kolejnych nadużyć. Ale to nie wszystko. Rozmowy zaczynające się od tego typu pytań mogą wywołać silne poczucie winy i wstydu, a w dalszej kolejności bardzo osłabić osobę, która próbuje zrozumieć.

Niestety, ale dość często bywa, że nadawcy przemocy wykorzystają „dlaczego…?” do odwrócenia sytuacji i przypisania swoich przewinień drugiej stronie relacji. Wtedy można usłyszeć tego typu słowa: „Sam jesteś sobie winny. Gdybyś

„Tylko tchórze się wycofują!" – przeczytałam jakiś czas temu na jednym z forów poświęconym asertywności. Nie zgodzę się z tym stwierdzeniem. Otóż **stopniowe ograniczanie kontaktu** należy do metod asertywności. Jest wyrazem stawiania granic. Jest to technika, która polega na sukcesywnym zmniejszaniu częstotliwości i intensywności kontaktów z osobą, która ma na nas negatywny wpływ. W dużej mierze tenże proces opiera się na przemyślanych działaniach. Choć niekiedy bardzo trudnych, w szczególności kiedy ktoś sądzi, że „to niekulturalne nie odebrać od kogoś telefonu czy nie odpisać na wiadomość". Że „to niegrzeczne odmówić komuś spotkania". Bywa, że tego typu stwierdzenia są powiązane z przekonaniem, że zawsze trzeba być dostępnym. Otóż nie. Nie musimy być ciągle online – pod ręką dla innych. Mamy też prawo stworzyć swój własny świat offline. W tym celu może okazać się pomocne praktykowanie wyłączania się z wirtualnego świata, a także traktowanie telefonu jako czegoś, co można, a nawet niekiedy trzeba wyłączyć. Telefon daje łączność, ale nie może powodować, że człowiek zawsze musi być dostępny.

Tak więc zastosowanie techniki stopniowego ograniczania kontaktu zaczyna się od zmiany własnego podejścia co do bycia dostępnym. Ja osobiście bardzo cenię w sobie czas spędzony bez telefonu. Nie ukrywam, że jest we mnie jakaś ciekawość związana z tym, czy ktoś zadzwonił lub napisał. Jednakże nie poświęcam jej uwagi. Ważniejsze jest dla mnie to, co robię w tym czasie dla samej siebie.

Stopniowe ograniczanie kontaktu nie polega tylko na nieodpowiadaniu od razu, ale także jest związane z celowym skracaniem czasu spędzanego z określoną osobą oraz z nieangażowaniem się w dyskusje – na świadomym zaprzestaniu zadawania pytań, interesowaniu się drugą stroną, a także na nieopowiadaniu o sobie.

„Nie wyobrażam sobie tego. Ten człowiek zawsze wywołuje u mnie poczucie winy. Czuję, że muszę się przed nim tłumaczyć i przepraszać za to, że nie odebrałam telefonu, że nie odpisałam od razu na wiadomość od niego. Nie wiem, co mam robić." – wspomniała pewna osoba. Bywa, że nadawcy przemocy mają w sobie pewną zdolność wzbudzania w człowieku poczucia winy. Mogą też próbować za wszelką cenę tak manipulować sytuacją, aby druga strona poczuła się w obowiązku wytłumaczenia swojej postawy. Prawda zaś jest taka, że możesz to robić, ale nie musisz.

Zakotwiczenie w poczuciu winy

Czy masz tendencję do przepraszania nawet wtedy, gdy nie masz pewności, że coś jest Twoją winą? Czy masz wrażenie, że Twoje błędy zasługują na surowszą ocenę niż błędy innych? Czy często zdarza Ci się krytykować siebie? Czy masz poczucie, że wstyd jest częstym towarzyszem Twojej codzienności? Czy masz wrażenie, że zawsze powinieneś robić więcej, aby innych nie zawieść? Czy przyjmowanie pomocy od innych wzbudza w Tobie poczucie, że jesteś „dłużnikiem" i nawet własnym kosztem próbujesz spłacić ten dług? Prawda jest taka, że poczucie winy może kryć się pod różnymi mechanizmami. Niekoniecznie któreś z tych pytań dotyczy Ciebie, ale jeśli czujesz, że potrzebujesz popracować nad tym tematem, to postaram Ci się pomóc na łamach tego podrozdziału. Otóż…

W swojej praktyce psychoterapeutycznej spotykam się z osobami, które przeszły przez prawdziwe piekło. Ich ból, ich cierpienie, ich łzy… Tego nie da się opisać. Przyznaję, że nawet nie będę próbować tego robić. Te zaś osoby łączy jedno – pragnęły odzyskać kontrolę nad swoim życiem, chciały wyzbyć się degradującego poczucia winy. Dotyczy to również osób, które są lub były w toksycznych relacjach – które z tych relacji wychodzą lub wyszły. Droga, choć kręta, to jednak możliwa do przejścia niezależnie od sytuacji. A w tym wszystkim bardzo pomocne jest wyzwolenie się z więzów nie swojego wstydu, z kajdanek nie swojego poczucia winy.

Po co człowiekowi wstyd? Niestety nadal zbyt często mylimy wstyd z poczuciem winy. A to nie to samo. Choć na poziomie odczuwania emocji są one do siebie zbliżone, bo bazują na lęku i żalu, to jednak dotyczą różnych kwestii.

Zacznę od wyjaśnienia tego, czym jest poczucie winy. Choć jest to bardzo trudna emocja, to jednak ma ona też swoją dobrą stronę. Załóżmy, że doszło do kłótni, w której powiedziałeś wiele przykrych rzeczy, które normalnie by Ci nie przeszły

stwo i dobro. Tak jakby liczył się tylko altruizm, czyli zawsze i wszędzie musimy być gotowi do poświęceń. A to straszna pułapka. To tworzenie świata podporządkowanego – bez możliwości wyrażania swojej autonomii. Co budzi moją osobistą niezgodę. O ile nie widzę nic złego w byciu odpowiedzialnym, to jednak skrajności pojawiające się w pojmowaniu tego słowa – tej cechy – mogą sprzyjać nadużyciom. Możemy przez to sami siebie naruszać psychicznie i fizycznie, ale także możemy stać się rzeczą do wykorzystania przez inne osoby.

Bardzo duże znaczenie ma to, jak definiujemy odpowiedzialność. Może to przynieść zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje. To, jak ktoś interpretuje i wdraża w życie wszystko, co jest niby związane z odpowiedzialnością, może prowadzić do zdrowych, konstruktywnych działań lub do destrukcyjnych skutków, zwłaszcza w kontekście toksycznych relacji. Intencje mogą być dobre, ale ich sposób wdrażania w życie może być bardzo destrukcyjny. Krótko ujmując, odpowiedzialność może być zła i dobra.

Co sprawia, że odpowiedzialność staje się szkodliwa? Przede wszystkim staje się ona taka wtedy, kiedy jesteśmy przekonani o tym, że odpowiedzialność spoczywa tylko i wyłącznie w naszych rękach. A tak nie jest. Nie we wszystkim jesteśmy sami. Istnieje w kontaktach międzyludzkich coś takiego, jak współdzielona odpowiedzialność, choć nie zawsze ma ona rację bytu, w szczególności, kiedy nadawca toksyczności wszelkimi sposobami próbuje nas przekonać do tego, że zło, którego się dopuszcza, nie jest jego odpowiedzialnością. Dla przykładu: „Gdybyś mnie nie prowokował, to do niczego złego by nie doszło". W takiej sytuacji nikt z nami nie dzieli odpowiedzialności. Tylko i wyłącznie przerzuca winę na drugą stronę.

„Ale ja faktycznie mogłam nie pyskować." – cicho wskazuje na niby swój udział pewna osoba. Po rozmowie z nią dowiedziałam się, że wspomniane „pyskowanie" to stawianie granic, czyli sprzeciwianie się temu, co było złe dla tej osoby. Mając na to czujność, poprosiłam tę samą osobę, aby zmieniła to słowo na to, co faktycznie miało miejsce. Usłyszałam: „Ale ja faktycznie mogłam nie stawiać granic". Zrobiłam to celowo, aby zwrócić uwagę tej osoby na jej własną odpowiedzialność, czyli na taką, która mówi o tym, jak bardzo ważne jest chronienie własnej osoby. Tak, jak w słownikowych definicjach odpowiedzialność dotyczy nie tylko innych ludzi, ale również samego siebie, czyli tego, jak dbamy o swoje bezpieczeństwo.

Za czym teraz tęsknisz? O czym konkretnym mówi tęsknota?

Co opłakujesz? Z czym się wiąże Twoje poczucie straty?

Pewna osoba powiedziała mi na terapii, że opłakuje miłość, której nigdy nie doświadczyła. Jeszcze inna powiedziała mi, że tęskni za możliwością posiedzenia na ganku domu, w którym spędziła połowę swojego życia. Usłyszałam też od pewnej osoby, że tęskni i opłakuje te dobre chwile, które były między nimi w relacji. Że trudno jest jej przyjąć, że one nie mogły trwać dłużej. Że były tylko chwilowym mirażem.

Niezależnie od tego, za czym tęsknisz, to proszę pamiętaj, że Twój smutek ma znaczenie. On wyraża to, co dla Ciebie było i wciąż jest ważne. On mówi o Twoich potrzebach. Stanowi pewną część składową Twoich marzeń na temat przyszłości. Stąd też moje kolejne pytania:

O czym ważnym mówi Twój smutek? O jakiej potrzebie masz pamiętać? Co było i jest dla Ciebie ważne?

Smutek ma wiele wymiarów. Może stanowić pewną manifestację tego, czego nigdy nie zaznałeś w relacji. Że kochałeś, ale miłości nie otrzymałeś. Że byłeś oddanym przyjacielem, ale przyjaźni nie zaznałeś. Że starałeś się dawać serce, ale nigdy nie zaznałeś szczerego ciepła serca.

Każdy z nas ma prawo tęsknić za tym, co wypełnia zdrową relację. Za swoimi potrzebami relacyjnymi, które nie były brane pod uwagę. To bardzo naturalne czuć smutek, gdy się o tym myśli. Gdy wspomina się z pozoru dobre chwile, które okazały się tylko tymczasowym mamidłem.

Czy naprawdę ta relacja nie miała prawa się udać? To zależy – w szczególności od tego, z kim ją nawiązujemy. To, że taka osoba potrafi coś dawać od czasu do czasu od siebie, niekoniecznie musi być świadectwem prawdziwości jej intencji. Może to być tylko pewnego rodzaju podstęp do osiągnięcia tylko i wyłącznie własnych korzyści, nawet kosztem zdrowia psychicznego i fizycznego drugiego człowieka. Niestety, ale chwilowe spełnienie potrzeb relacyjnych drugiej strony relacji może być narzędziem do zagłuszenia jej obaw.

„Wiedz, że nie ma jednej drogi, którą powinniśmy iść, ani jednej odpowiedzi, która rozwiązuje wszystkie trudności. Moim zamiarem jest sprawienie, abyś czuł, że nie jesteś na tej drodze sam – jestem tu z Tobą, by dodać Ci siły, akceptacji, a także odrobinę ciepła. Tak, byś zabrał z tej książki coś więcej niż tylko przeczytane słowa – abyś doświadczył, że ktoś naprawdę chce, byś poczuł się zrozumiany i zaopiekowany."

O autorce

Nazywam się Agnieszka Zblewska i jestem terapeutką specjalizującą się w nurcie TSR - terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Od wielu lat prowadzę własny gabinet, w którym pomogłam setkom osób, w szczególności tym, które doświadczyły przemocy. Jestem również autorką bloga Psychology of Life, skierowanego do osób szukających wsparcia i zrozumienia w trudnych chwilach. Psychoedukacja to dla mnie nie tylko zawód, ale prawdziwa pasja. Moje doświadczenie zawodowe oraz nieustanna chęć poszerzania wiedzy pozwalają mi spojrzeć na problem przemocy z różnych perspektyw. Moje publikacje są efektem badań i zaangażowania – powstały, aby wspierać osoby potrzebujące pomocy w procesie odzyskiwania kontroli nad własnym życiem. Działam z pełnym przekonaniem, że zmiana jest możliwa, a każda osoba zasługuje na to, by odkryć swoją wewnętrzną siłę.

Psychology of Life
PSYCHOLOGIAZYCIA.COM

ISBN 978-83-957683-2-3
9 788395 768323