

TOXIC 2

JAK

poradzić sobie

z miłością,

KTÓRA

CIĘ NISZCZY

JOANNA JANKIEWICZ



ZŁOTE
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[TOXIC 2](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Joanna Jankiewicz, rok 2017

Autor: Joanna Jankiewicz
Tytuł: TOXIC 2

Data: 16.10.2017

Złote Myśli Sp. z o.o.
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
www.zlotemysli.pl
email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dolożyli 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 Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Spis treści

Przedmowa	7
Toksyczna miłość — jak ją rozpoznać?	9
Jak rozpoznać toksyczne zachowanie?	13
Jak rozpoznać, czy moja sytuacja jest toksyczna?	21
Jakie fazy przechodzi związek toksyczny?	27
Emocjonalna niedojrzałość	35
Jak się zachowywać w przypadku niedojrzałości drugiej osoby?	48
Przemoc psychiczna i fizyczna	59
Jak rozpoznać sprawcę?	61
Mity dotyczące przemocy, w które wciąż wielu ludzi wierzy	69
Dlaczego ofiary nie odchodzą?	73
Dlaczego przemoc psychiczna jest najbardziej toksyczną formą przemocy?	79
Po czym poznać, że mamy do czynienia z ofiarą przemocy?	80
Co zrobić, jeśli jestem ofiarą przemocy ze strony partnera?	83

Co robić, jeśli jestem świadkiem przemocy?	86
Do jakich służb mogę się zgłosić po pomoc?	89
Jak wygląda postępowanie karne w przypadku przemocy?	94
Terapia osób stosujących przemoc	97
Zachowania toksyczne a uzależnienia partnera	103
Rodzaj uzależnienia	108
Mity na temat uzależnień	111
Co zrobić, jeśli Twój partner jest osobą uzależnioną?	124
Gdzie szukać pomocy dla partnera?	129
Brak lojalności i wsparcia	133
Co to jest lojalność?	133
Wsparcie w codziennym życiu	143
Kilka słów o osobach, które kochają za bardzo	155
Co zrobić, jeśli jestem uzależniona od partnera?	166
Wypalenie w związku — co to oznacza?	169
Jakie są objawy wypalenia w związku? Na co zwrócić uwagę?	171
Co nas w sobie denerwuje?	
Problemy w komunikowaniu swoich potrzeb	179
Co denerwuje mężczyzn?	184
Co denerwuje kobiety?	188

Jak się kłócić po ludzku?	193
Gdy stwierdzisz, że pora odejść — czyli co robić, aby nie popełnić starych błędów?	203
Nowy związek — na co zwracać uwagę?	209
Zakończenie	217
Bibliografia	219

Przedmowa

Ukończyłam studia sześć lat temu. Mniej więcej w tym czasie wydałam pierwszą część *TOXIC*, która mówiła o toksycznych relacjach. Szczerze mówiąc, w ogóle nie spodziewałam się, że ktoś ją kupi. Stało się jednak inaczej, co mnie bardzo cieszy. Najbardziej jestem zadowolona z tego, że książka komuś pomogła i otworzyła oczy na to, jak bardzo toksyczne relacje mogą zmienić nasze życie na gorsze.

TOXIC mówiła o toksycznych relacjach ogółem — omawiałam toksyczne sytuacje w rodzinie, związku i pracy. Dzisiaj oddaję w Twoje ręce poradnik, który mówi tylko o toksyczności w miłości. Im więcej na ten temat myślę, tym bardziej mi się wydaje, że toksyczne zachowania w miłości są najbardziej niebezpieczne ze wszystkich, ponieważ dotyczą naszych najbardziej czułych punktów. Nie ma chyba nic gorszego, niż usłyszeć od ukochanej osoby okrutne słowa, które ranią. Nie ma drugiej tak bolesnej sytuacji jak ta, w której widzimy, jak ktoś, kogo kochamy, niszczy to, co do niego czujemy.

Od wielu lat słucham rozmaitych historii z pogranicza toksycznych relacji. Jesteśmy wręcz nimi otoczeni i tylko od nas zależy, w jaki sposób sobie z nimi poradzimy. Ten

poradnik ma za zadanie przeprowadzić Cię przez zjawisko toksyczności w związku, pokazać najbardziej powszechne przykłady złych relacji i podpowiedzieć, w jaki sposób sobie z nimi poradzić. Dowiesz się, jakiego typu relacje w związku dwojga ludzi można uznać za toksyczne, jakie zachowania są nieakceptowalne i naruszają czyjąś godność. Nauczysz się, jak takim sytuacjom przeciwdziałać oraz jak się przed nimi bronić. Opowiem tu historie osób, które miały do czynienia ze złymi sytuacjami w związku i musiały stoczyć walkę o swoją miłość, samoakceptację i godność. Dowiesz się również, dlaczego tak trudno nam zrozumieć siebie nawzajem i dlaczego mężczyźni i kobiety pojmują niektóre rzeczy w inny sposób. Poznasz także kilka mitów na temat związków, w które nadal wielu ludzi wierzy, oraz fakty, o których tak łatwo zapominamy w codziennym chaosie.

Mam nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci uporać się z problemem toksyczności w swoim związku i że razem ze swoim partnerem/partnerką przezwycięzycie wszelkie trudności. Toksyczność w związku wcale nie musi oznaczać rozstania — jeśli oboje będziecie chcieli naprawić swoje relacje, nie widzę przeszkód, aby Wasza miłość odpowiednio się rozwinęła. I tego Wam życzę.

W tym miejscu chciałabym też podziękować mojemu mężowi, który namawiał mnie do napisania kontynuacji *TOXIC*. Gdyby nie jego niezmacona wiara w moje możliwości, ta książka by nie powstała. Dziękuję Ci, Kochanie. Między innymi też za to, że jesteś jednym z najmniej toksycznych ludzi na świecie.

Toksyczna miłość

— jak ją rozpoznać?

Wyobraźmy sobie następującą sytuację. Kobieta zajmuje się domem i dwójką małych dzieci, gdyż postanowili z mężem, że na razie nie wróci do pracy na etacie. Mąż jest w pracy, ona została sama z dziećmi w domu. Zwykle daje radę wszystko ogarnąć, ale dzisiaj ma taki dzień, w którym nic jej nie wychodzi. Dzieci marudzą, domagają się uwagi, pranie leży i czeka, podobnie jak zaległe prasowanie, a ona z niczym się nie wyrabia. Gdy wybija godzina 15, jest zmęczona ciągłymi fochami swoich dzieci i domowymi obowiązkami. Rozgląda się dookoła. Dzieci zdążyły zabrudzić jej wszystko to, co wcześniej posprzątała. Obiad co prawda gotowy, choć lekko przypalony. Dzieci biją się i krzyczą, że chcą właśnie teraz wyjść na dwór. Mama patrzy na nie z rezygnacją, zamyka oczy i zatyka uszy, by nie słyszeć tych krzyków. Chce jej się płakać i wrzeszczeć jednocześnie. Marzy tylko o tym, aby wrócić do pracy, gdzie nikt nie będzie jej jęczał nad uchem o przeczytanie bajki lub zabawę. A nade wszystko chciałaby w spokoju i ciszy usiąść i poczytać sobie jakąś gazetę, która nie byłaby bajką o Kubusiu Puchatku. Albo wziąć relaksującą, długą kąpiel.

Wtem drzwi do domu się otwierają i czar pryska. Wchodzi zmęczony po pracy mężczyzna. Od progu widzi rozżaloną żonę, która nawet nie pozwala się przytulić na powitanie, tylko od razu zaczyna mu wypominać, że nie wziął ze sobą rano śmieci, a przecież położyła mu je przed drzwiami. Macha ręką, dając jej do zrozumienia, że śmieci są mało ważnym aspektem jego życia, odstawia plecak i pyta, co dzisiaj jest na obiad.

Kobieta automatycznie od razu jest spięta. Ona tutaj harowała jak dziki osioł, wszędzie błyszczący, a jedyne, o czym on myśli, to obiad. No pewnie! Nawet nie pochwali jej ciężkiej pracy. Tylko jest naburmuszony i oczywiście zmęczony, bo ona przecież leżała i pachniała cały dzień. Zdenierwowana idzie do kuchni podać mu ten przeklęty obiad. Dzieci nie odstępują jej na krok i domagają się uwagi. Kobieta krzyczy do męża, żeby zajął się dziećmi, co ten czyni niechętnie. Chciał wrócić do domu i odpocząć po ciężkim dniu pracy, a musi się zajmować rozkapryszonymi maluchami. Udaje mu się odwrócić ich uwagę od mamy — może dzięki temu obiad zostanie podany szybciej? Rzeczywiście.

Żona podaje obiad, również naburmuszona. On do tej pory nie zainteresował się, jak jej minął dzień, czy nie jest zmęczona, czy może jej jakoś nie odciążyc, nie pomóc albo chociaż nie pochwalić. Z kolei mąż zastanawia się, dlaczego, u licha, ona znowu jest zła. Inne żony, kiedy ich mężowie przychodzą do domu, to nie są takie nadęte i nie mają wiecznie pretensji. Nie dość, że go szef dzisiaj wkurzył, to jeszcze ta jest niezadowolona. Patrzy na nią

i zastanawia się, co zrobił lub powiedział, że żona jest w takim nastroju. Nie wie. Przecież ma chyba prawo być zmęczony po pracy i odpocząć? Co ona może o tym wiedzieć, skoro cały czas siedzi w domu z dziećmi? Taka opieka na pewno jest lżejsza niż praca fizyczna na budowie, którą wykonuje on. No nie wytrzyma, musi wiedzieć, co zrobił źle.

— O co ci znów chodzi? — pyta, a jej oczy w jednym momencie zachodzą łzami. I awantura gotowa.

Chyba nie muszę Ci mówić, co będzie dalej. Jestem przekonana, że znasz ten obrazek z własnego doświadczenia. Tak wygląda dzień jak co dzień większości par na tym świecie.

Jestem ciekawa, ile przejawów toksyczności udało Ci się zauważyć u naszych bohaterów. Ja naliczyłam wiele takich zachowań, zarówno ze strony męża, jak i żony. Potrafisz wskazać kilka? Możesz to zrobić poniżej, jestem bardzo ciekawa, jak Ci pójdzie.

Teraz możemy porównać nasze obserwacje. Po pierwsze, zmęczona domowymi obowiązkami kobieta przelała swoje niezadowolenie z życia na Bogu ducha winnego męża wracającego z pracy. Nie miała szansy wykrzyczeć swojej złości, wyżyć się w jakikolwiek inny sposób, więc okazała ją mężowi, który przecież niczym nie zawinił. Czy aby na pewno? Mąż, zamiast przywitać się ciepło z żoną, przytulić ją, zapytać, jak jej minął dzień, i zauważyć jej zniechęcenie, skoncentrował się na własnym przygnębieniu i zmęczeniu. Nie zauważył, że żonie przydałoby się pocieszenie, nie chciał widzieć, że ona potrzebuje jego wsparcia. Skupił się na swoich własnych potrzebach i odczuciach. Najważniejsze były dla niego odpoczynek i ciepły posiłek, a nie to, w jakim nastroju jest żona. Kobieta od progu wyżywa się na mężu za to, że nie zrobił tego, o co go prosiła. Gdyby miała inny nastrój, zapewne reprimenda byłaby dużo mniejsza. Niestety, tego dnia nie będzie lekko i mężczyzna czuje się zaatakowany o błahostkę, którą są w jego mniemaniu śmieci. Zirytowany tym atakiem daje jej do zrozumienia niewerbalnie (poprzez lekceważący ruch ręką), że śmieci i związane z tym problemy nie są warte uwagi. Jednocześnie przekazuje jej, że nie zważa na to, co ona do niego mówi, bagatelizując jej potrzeby i stan emocjonalny, co ją jeszcze bardziej negatywnie nakręca. Żona zaczyna zapętlać się w swoim gniewie, wkładać w usta mężczyzny słowa, których nie wypowiedział ani o których nie pomyślał. Mąż widzi, że żona jest nie w humorze, i sam zaczyna robić to samo — użala się na swój los, wydaje mu się, że inni mężczyźni mają w domu miód i mleko, a on tylko wieczne pretensje

i utyskiwania. Gdy kobieta wymaga od niego pomocy przy dzieciach, jest już wyraźnie zły i okazuje to swoim zachowaniem. Żona, zamiast poprosić go na spokojnie, aby pobawił się z dziećmi, krzyczy na niego z pretensją w głosie. Ten krzyk wyprowadza go z równowagi i automatycznie powoduje chęć obrony, która zostaje wyrażona w zdaniu, jakiego tak bardzo nienawidzą kobiety: „O co ci znów chodzi?”.

Ufff. Trochę tego było, prawda? Ale tak wygląda codzienność w wielu domach. Najważniejsze to zdać sobie sprawę, że każdy z nas jest toksyczny, tylko na co dzień o tym nie myśli. Co można z tym zrobić? Pracować nad sobą. Codziennie starać się być lepszym człowiekiem dla drugiej osoby. A przede wszystkim nauczyć się nie tylko, jak samemu nie być toksycznym, ale też reagować na takie zachowania drugiej strony. Kluczem do sukcesu jest umiejętność dostrzegania, że coś jest nie tak. Wiele osób tego nie umie i pozwala w związku na złe traktowanie, co odbija się potem na ich zdrowiu i samopoczuciu.

Jak rozpoznać toksyczne zachowanie?

Gdy zakochujemy się w kimś, mamy na nosie różowe okulary. Nie dostrzegamy jego wad, przymykamy oczy na pewne sprawy, nie chcemy słuchać innych ludzi, którzy mogą nas ostrzegać przed tym, że nasza ukochana osoba ma zły charakter. Na tym etapie związku nikogo nie słuchamy, często doprowadzając do szału bliższą i dalszą część rodziny i znajomych.

Otrzeźwienie przychodzi zazwyczaj dość szybko, choć znam przypadki, zarówno ze strony mężczyzn, jak i kobiet, że taki stan trwał latami, zanim dana osoba zorientowała się, że jej związek jest toksyczny. Najczęściej przebudzenie jest bardzo przykrym etapem, w którym wszystkie nasze dotychczasowe plany, nadzieje i marzenia wydają się tylko mrzonkami, a wszystkie szczęśliwe chwile zdają się nigdy nie mieć wcześniej miejsca.

Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na jedną rzecz: w każdym związku, jak pokazałam na początku, istnieje toksyczność. Dopóki jednak jesteśmy w stanie sobie z nią wspólnie poradzić i nie wynika ona z wybitnie złych intencji drugiej strony, dopóty wszystko jest w normie. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy przez tę toksyczność zmienia się na gorsze nasze uczucie do partnera i nie jesteśmy w stanie funkcjonować w tym związku ani chwili dłużej.

Po czym można rozpoznać toksyczne zachowanie w relacji? Istnieje wiele przykładów toksycznych zachowań w związku dwojga ludzi, które mogą doprowadzić do poważnego kryzysu, a nawet ostatecznie do rozstania:

* **Brak lojalności.** Katarzyna nie pamięta, żeby Tomasz jakkolwiek decyzję podjął kiedyś sam. We wszystkim słuchał ojca i matki. Nawet na wakacje jeździli tam, gdzie szanowni teściowie sobie zażyczyli. Kasia miała momentami wrażenie, że jej mąż nigdy nie uniezależnił się od swoich rodziców, mimo że sam na siebie zarabia i od dawna jest dorosły. Bywały sytuacje, że Tomasz zwierzał się mamie z ich spraw in-

tymnych — mówił jej, że ostatnio nie układa im się tak jak dawniej, że coraz częściej się kłóca, a on nie wie dlaczego. Niezliczone prośby Kasi, żeby nie opowiadał rodzicom o ich sprawach, trafiały jak kulą w plot. Mąż uważał, że rodzice są mu najbliżsi i mają prawo wiedzieć, co się u niego i żony dzieje. Zupełnie nie rozumiał, dlaczego Katarzyna nie słucha ich tak samo jak on — przecież ostatecznie zawsze mają rację. Czara goryczy przelała się, gdy Kasia i Tomasz budowali dom, o którym zawsze marzyli. Nie było aspektu, w który teściowa by się nie wtrąciła: od wylewki fundamentów, przez budowę dachu, kończąc na wystroju wnętrza. Każda decyzja Kasi była zła, matka Tomasa wszystko chciała poprawiać. A on tylko patrzył i przytakiwał, jakby nie miał swojego zdania.

- * **Brak wsparcia.** Beata bardzo dobrze pamięta, gdy rodziła Antosia. Pamięta, że nie było przy tym jej męża, Bartka, na którego bardzo liczyła. Okazało się, że zamiast być przy niej, wolał piwo i mecz z kolegami. Próbowwała się do niego dodzwonić ze szpitala. Niestety, nie odbierał telefonu. Oczywiście potem ją przeproszał, ale dla kobiety nie miało to większego znaczenia. Przeprosiny przyjęła dla świętego spokoju. I liczyła na poprawę, która jednak nie nastąpiła. Z Antosiem i opieką nad nim została całkiem sama — Bartek przychodził zmęczony z pracy, szybko witał się z synem i zamykał w pokoju, by grać w gry do późnej nocy. Aktywizował się dopiero po awanturach, które powoli zaczynały Beatę męczyć, ponieważ niczym

nie skutkowały. Potrzebowała jego wsparcia, opieki, czułości i pomocy przy malutkim dziecku. Nie dostała nic. Dzisiaj są po rozwodzie.

* **Wieczna krytyka.** Wszyscy są niedobrzy, tylko ona jedna jest idealna i kryształowa. Nie ma sytuacji, w której popełniałaby błąd. Chodząca perfekcja. Najlepsza matka i żona. Wzór cnót. Tak samą siebie określała Lilka, żona Adama, która zawsze uważała, że inni robią wszystko źle, a ona tylko po nich poprawia i nadaje ich życiu sens. Lilka spóźniła się na wywiadówkę u syna? Wina męża, ponieważ jej o tym nie przypomniał. Syn pyskuje? Wina babci i dziadka, bo go rozpuścili jak dziadowski bicz. Szef odrzucił jej projekt? Z pewnością dlatego, że z nim nie sypia, w przeciwieństwie do Jolki z drugiego piętra, która ciągle się przed nim wdzięczy. I jak tu się wiecznie nie denerwować, skoro inni są tak niedoskonali i stają jej na drodze? No jak?

* **Zaborczość i zazdrość.** Krystian nie mógł nigdzie wyjść bez karczemnej awantury ze strony swojej dziewczyny. Anna robiła mu pretensje za każdym razem, gdy chciał pójść z kolegami na piwo czy bilard. Z każdego wyjścia musiał się gęsto tłumaczyć. Z kim był? Co robił? Czy na pewno jej nie okłamuje? Czy na pewno nie było tam innych dziewczyn? A może jednak były? To dlaczego wrócił tak późno? Tak było przez cały ich związek, który trwał sześć lat. Kiedyś Krystian zapomniał jej powiedzieć, że tego dnia jego kolega obchodzi urodziny i został zaproszony na imprezę, która będzie się odbywała wyłącznie w męskim

gronie. Jakimś cudem Anna dowiedziała się, gdzie kolega mieszka, i przyszła tam upewnić się, że rzeczywiście nie ma z nimi żadnej dziewczyny. Kolega Krystiana był uprzejmy i udowodnił jej, że tak właśnie jest. Annie to nie wystarczyło i kazała Krystianowi jak najszybciej wracać do domu. Chłopak nigdy nie zapomniał tego, jak bardzo się wtedy za nią wstydził.

- * **Osiadanie na laurach.** „Skoro za mnie wyszłaś, to po co mam się starać?” — usłyszała któregoś dnia Ola od męża przy obiedzie, gdy próbowała mu dać do zrozumienia, że trochę więcej czułości w ich związku by nie zaszkodziło. Od tamtego momentu ona również przestała się starać.
- * **Mijanie się/brak bliskości.** Marta nie wie, kiedy to się zaczęło. Od pewnego czasu są dla siebie z mężem obcymi ludźmi, którzy spotykają się tylko popołudniami w jednym domu. Składa to na karb tego, że oboje zawsze dużo pracowali i nigdy nie mieli dość czasu, aby go w pełni wykorzystać. Gdy są w domu, prawie ze sobą nie rozmawiają, chyba że o dzieciach i obowiązkach domowych. Kiedyś potrafili przegadać wiele godzin. Dzisiaj nie łączy ich nic oprócz dzieci.
- * **Brak zrozumienia i komunikacji w związku.** Matylda była mistrzynią obrażania się o byle co. Patryk uważał, że gdyby można było zrobić z tego zawody, na pewno by je wygrała. Nie było dnia, żeby się o coś na niego nie obraziła. A to coś źle powiedział, a to czegoś nie zrobił. Zapomniał o ich miesięcznicy. Nie podlał kwiatów. Nie wyniósł śmieci. Widziała go na mieście z jakąś dziewczyną. Powiedział za dużo. W ogóle się nie odzy-

wa. Mógłby być bardziej ambitny. Bardziej szarmancki. W pewnym momencie chłopak stwierdził, że Matylda go nie kocha, skoro jest z niego taka niezadowolona. Gdy odchodził, w złości powiedziała mu, że gdyby ją rozumiał, to by jej nie opuścił.

* **Zdrada.** Kalina wiedziała, że Robert podoba się kobietom. Wysoki, czarnowłosy, latynoski typ. Gdziekolwiek się pojawił, już kilka wodziło za nim wzrokiem. Niestety, on również o tym wiedział, co go do reszty zepsuło. Kalina zwykła mawiać, że nie ma nic gorszego niż męczyzna świadom swojej urody i wrażenia, jakie robi na kobietach. Była w związku z Robertem dziesięć lat, podczas których nieustannie słyszała zapewnienia, że to już na pewno ostatni raz. Nie potrafiła zliczyć ilości zrad. Do dzisiaj nie może uwierzyć, że przez tyle czasu pozostawała tak ślepa i naiwna. Dużo łatwiej było mu przebaczyć po raz kolejny, niż uwierzyć, że on może jej nie kochać.

* **Nałogi i przemoc psychiczna i fizyczna.** Arleta poznała Tadeusza w wieku 19 lat. Wiedziała, że pochodzi z rodziny alkoholików — jego tata miał z tym duży problem. On sam wydawał jej się zupełnie inny. Byli ze sobą kilka lat, skończyli studia, potem na świecie pojawiła się córka, wzięli ślub. Nic nie wskazywało na to, że Tadka ciągnie do alkoholu. Przez te wszystkie lata nie widziała, żeby pił więcej niż inni. Do czasu aż stracił zatrudnienie w firmie, w której pracował przez wiele lat. Strasznie to przeżył, nie wiedział, jak się odnaleźć w nowej sytuacji, a miał do wyżywienia rodzinę — wspólnie ustalili, że po urodzeniu drugiego

dziecka Arleta zostanie w domu. Z dnia na dzień zmieniał się coraz bardziej. W pewnym momencie przestał szukać pracy. Zaczął natomiast coraz częściej zaglądać do kieliszka. Na prośby żony, żeby znalazł zatrudnienie, reagował agresją. Zamieniał się w kopię swojego ojca. Koszmar Arlety i jej dzieci trwał kilka lat. Pozwalała się bić, byleby tylko Tadeusz nie bił dzieci. Miarka się przebrała, gdy w napadzie złości mąż tak popchnął młodszego syna, że ten spadł ze schodów i złamał rękę. Tego dnia Arleta spakowała rzeczy dzieci i wyprowadziła się. Dzisiaj zdaje sobie sprawę z tego, że za długo tkwiła w tym związku i próbowała ratować coś, czego nie ma, kosztem swoich dzieci. Ma świadomość, że w podobnej sytuacji jest wiele kobiet, które żyją z takimi potworami pod jednym dachem, ponieważ nie mają gdzie pójść po pomoc. Obecnie Arleta pracuje w ośrodku pomocy społecznej i stara się pomagać takim osobom jak ona.

Wszystkie związki, w których pojawia się toksyczność, niezależnie od tego, czy powodem do niepokoju jest zachowanie mężczyzny, czy kobiety, charakteryzują się kilkoma cechami wspólnymi. Po pierwsze, w niemal każdym z nich partner na początku był dobry, kochający, a z czasem zaczął przejawiać coraz bardziej niewłaściwe zachowania. Dostrzegamy coraz więcej zachowań, które nam się nie podobają, i zastanawiamy się, dlaczego dana osoba tak bardzo się zmieniła. Przecież kiedyś taka nie była! Z jakiegoś powodu zaczęliśmy się z nią spotykać!

Drugą cechą charakterystyczną jest to, że partner/partnerka upiera się, że wszystko jest w porządku i to my wyolbrzymiamy problem. Dzieje się tak zwłaszcza w przypadku kobiet, co do których mężczyźni mają przeświadczenie, że są mistrzyniami w stwarzaniu problemów. Nie mówię, że tak nigdy nie jest, zdarzają się sytuacje, w których rzeczywiście chcemy widzieć problem, jednak mówimy tu o sytuacjach problemowych, które istnieją naprawdę, a partner/partnerka nie chce ich sobie uświadomić. Bardzo trudno przyznać, zwłaszcza przed sobą, że jest się człowiekiem toksycznym. Praca nad sobą jest jednym z najtrudniejszych etapów terapii, ale jednocześnie stanowi miły krok do uzdrowienia relacji. Oznacza on, że uświadomiliśmy sobie, że możemy robić krzywdę naszemu związkowi. To bardzo dużo. Wiele osób nie dochodzi do tego etapu i nigdy nie uświadamia sobie, że popełnia błąd.

Kolejną cechą charakterystyczną dla tego typu związków jest to, że jedno z partnerów chce wiedzieć, w jaki sposób uświadomić drugiemu konieczność zmian. Prawie każda osoba, która ma problem z partnerem, szuka klucza, dzięki któremu dotrze do ukochanej osoby i przekona ją do uświadomienia sobie istniejącego problemu i zmiany zachowania. Trzeba zrozumieć jedno: wszystkie te osoby kochają swoich partnerów/partnerki i chcą dla nich jak najlepiej. Niestety, im dłużej trwa toksyczne zachowanie partnera, tym bardziej te osoby czują się zranione. Taki związek oddziałuje w znaczny sposób na naszą psychikę i emocje, jednocześnie powodując, że powoli, z dnia na dzień, przestajemy kochać. A co za tym idzie — przestajemy się starać. I któregoś dnia po prostu odejdziemy.

Ostatnią cechą typową dla osób, które żyją w podobnych związkach, jest to, że każda z nich zastanawia się nad sensem trwania takiej relacji. Zakończenie związku to poważna decyzja, niezależnie od tego, czy posiada się dzieci, czy nie. Budowanie relacji wymaga wiele czasu i energii, więc nic dziwnego, że trudno nam się rozstać z osobą, z którą spędziliśmy wiele lat. Samo zerwanie jest bolesnym przeżyciem i sprawia, że mamy dość bycia z kimkolwiek. Wiele osób zastanawia się, czy po zerwaniu zdoła sobie ułożyć życie z kimś innym, skoro przez tyle lat nie udało im się to z daną osobą. Wychodzą z takich związków głęboko poobijane psychicznie, często z obniżonym poczuciem własnej wartości, i nie wierzą, że mogą jeszcze kiedyś być szczęśliwe.

Jak rozpoznać, czy moja sytuacja jest toksyczna?

To jedno z najważniejszych pytań, które sobie postawisz, czytając ten poradnik. I nie jest łatwo na nie odpowiedzieć. Nie znam związku, który nie przechodziłby trudności. Nie znam takiego, w którym ludzie nigdy by się nie pokłócili. O, przepraszam. Znałam jeden.

Kiedyś mieszkałam na studiach z jedną parą, która wydawała mi się ideałem. To byli dość spokojni ludzie. Nigdy nie słyszałam, żeby się o cokolwiek posprzecjali, nie mówiąc już o awanturze. Imponowało mi to wtedy. Jestem osobą wybuchową, w relacjach z moimi partnerami trudno mi było utrzymać nerwy na wodzy, a tymczasem

oni gruchali sobie jak dwa gołąbki. Któregoś dnia po kłótni z moim partnerem nie wytrzymałam i zapytałam dziewczynę, jak oni to robią, że udaje im się tak ze sobą wytrzymać bez kłótni. Spojrzała na mnie dziwnie, wzruszyła ramionami i odrzekła, że oni po prostu uważają, że to bez sensu się kłócić. Ogólnie rzecz biorąc, miała rację. To jest bez sensu. Wtedy czułam dla niej podziw. Jednak dzisiaj, kiedy jestem kilka dobrych lat starsza i bogatsza o parę doświadczeń życiowych, wiem, że para, która nigdy się nie kłóci, nie wytrzyma ze sobą długo. Oni po dwóch latach nie byli już razem, mimo tej pozornej zgodności. Do czego zmierzam?

Kłótnia nie musi być destrukcyjna, jeśli tylko będziemy wiedzieć, jak się kłócić. O tym jednak napiszę w dalszych rozdziałach. W tym podrozdziale chciałam Wam uzmysłowić, w jaki sposób rozpoznać, że sytuacja, w której się znaleźliście, jest toksyczna i ma na Was zły wpływ. Przyjrzymy się, jak powinien wyglądać zdrowy związek, który prowadzi do zacieśnienia więzi, a jak wygląda taki, który prowadzi tylko do negatywnych emocji.

Zdrowy związek przechodzi przez kilka faz, które zazwyczaj następują zaraz po sobie. Pierwszą fazę nazwałam roboczo **fazą różowych okularów**. Nie pojawia się w przypadku każdego związku, ale jest bardzo częsta. Jak sama nazwa wskazuje, patrzymy wtedy na świat przez różowe okulary i wszystko wydaje nam się lepsze, niż w rzeczywistości jest. Także partner/partnerka. To taka faza, w której unosimy się lekko nad ziemią, jesteśmy romantyczni, pełni euforii. Snujemy wspólne plany na przyszłość, w myślach

budujemy dom i wybieramy imiona dla dzieci. Lubimy spędzać razem czas, nigdy się ze sobą nie nudzimy. Uczucie uderza nam do głowy i na chwilę zapominamy, że partner/partnerka również ma wady. Dzięki temu uczuciu czujemy się mądrzejsi, silniejsi. Razem z ukochaną osobą moglibyśmy przenosić góry i nie ma problemów, których byśmy nie pokonali.

Sytuacja zmienia się jednak bardzo szybko. Dlaczego? Ponieważ zdrowy związek przechodzi już kolejną fazę. Ja roboczo nazywam ją **fazą opadania kłapek**. Wiele osób mówi mi, że na początku związku miało „klapki na oczach”. I rzeczywiście, w tym czasie nie widzimy wad naszego partnera. Dla nas jest idealny. To, że nasza mama, ojciec czy przyjaciele mówią co innego, jest absolutnie nieistotne. Nasze uczucie jest najważniejsze, nic innego się nie liczy. W drugiej fazie dochodzi do subtelnej zmiany — przestajemy patrzeć na partnera jak na bóstwo. Dostrzegamy jego/jej wady. Widzimy, że siorbie, jedząc zupe. Wiemy już, że nie umie po sobie posprzątać. Nie jesteśmy zdziwieni, gdy okazuje niezadowolenie, że nie podzielimy jego pasji. Nagle zaczynamy dostrzegać także jego niedoskonałości natury fizycznej. A wcześniej nawet byśmy o tym nie pomyśleli. Notujemy w głowie wszystkie złe zachowania, odejmujemy punkty jak szaleni. Ale nie łudźmy się — partner/partnerka robi to samo. Nareszcie patrzymy na siebie nawzajem realistycznie i dostrzegamy, że jesteśmy tylko ludźmi, którzy nie są doskonali i mają wady. To zdrowy etap, choć dla wielu bardzo trudny. Jest on tym bardziej trudny, im bardziej wcześniej idealizowaliśmy partnera/partnerkę. Wtedy ta faza to jakby uderzenie obu-

chem w głowę. Jesteście oboje zdziwieni i rozgoryczeni — przecież jeszcze nie tak dawno bardzo się kochaliście i nie widzieliście poza sobą świata! Co się zmieniło? Moi Drodzy, dopadła Was rzeczywistość. Przygotowujecie się do następnej fazy, która rozstrzygnie o losach związku: albo rozejdziecie się każde w swoją stronę, albo nauczycie się żyć ze sobą pomimo swoich wad.

Ostatnia faza bardzo często jest nazywana przez psychologów **fazą oceny zaangażowania**. Ja ją nazywam **fazą wyboru**, bo to do niego ta faza się w końcu sprowadza. To w niej dokonujemy ostatecznych decyzji dotyczących naszego związku. Odpowiadamy sobie na wiele pytań: czy coś nas jeszcze łączy, czy rzeczywiście nie mamy wspólnych zainteresowań, marzeń, planów? Czy damy radę być ze sobą mimo naszych wad? Czy uda nam się stworzyć związek, który będzie dawał nam radość? Czy zdołamy ustalić zasady, na których nasz związek będzie się opierał i które będą nam obojgu odpowiadać? Po odpowiedzi na te i wiele innych pytań następuje ocena związku i w rezultacie odkrywamy, czy dalej chcemy razem być. Pocieszeniem jest fakt, że zdrowy związek przechodzi przez te cykle wielokrotnie. Kiedy już ustalimy wspólne zasady i odnajdziemy się w nich, ponownie wkroczymy w pierwszą fazę, która pozwoli nam na nowo cieszyć się związkiem — będzie to jednak faza bardziej świadoma.

Teraz krótkie ćwiczenie. Zadam Ci trzy pytania, które uświadomią Ci, jak zmieniał się Twój związek w miarę upływu czasu. Jestem pewna, że uda Ci się dostrzec istnienie poszczególnych faz. Swoje przemyślenia możesz zapisać pod każdym pytaniem.

- 1. Jak wspominasz pierwszą fazę związku ze swoim obecnym partnerem/partnerką? Jakie uczucia wtedy u Ciebie dominowały? Czy były one pozytywne? Czy bliscy dzielili Twój entuzjazm względem nowego partnera/nowej partnerki?**

- 2. Po jakim czasie zaczęłaś/zacząłeś dostrzegać wady u swojego partnera/swojej partnerki? Co wtedy czułaś/czułaś? Czy byłaś zaskoczona/byłeś zaskoczony? Czy zastanawiałaś się/zastanawiałeś się nad zakończeniem związku?**

3. Czy udało Wam się wspólnie ustalić zasady Waszego związku? Czy przestrzegasz tych zasad i to samo widzisz u partnera/partnerki? Czy jest coś, co chciałabyś/chciałbyś zmienić u partnera/partnerki? Na ile to, co chciałabyś/chciałbyś zmienić, psuje Wasz związek?

Te pytania miały za zadanie uświadomić Ci, że każdy związek przechodzi przez różne fazy. Jedne są bardziej, inne mniej intensywne, jednak najważniejsze jest, aby znaleźć kompromis między tym, co byśmy chcieli osiągnąć, a tym, co może nam się udać. Jeśli jednak jesteście ze sobą już długo, a faza kryzysu wciąż nie mija, to znak, że powinnaś/powinieneś czytać dalej. Być może okaże się, że Twój związek jest pełen toksyczności, z których wcześniej nie zdawałaś/zdawałaś sobie sprawy.

Jakie fazy przechodzi związek toksyczny?

Związek toksyczny posiada inne cechy charakterystyczne i inne fazy. W odróżnieniu jednak od poprzedniej sytuacji nie prowadzi on do szczęśliwego zakończenia i powrotu do fazy romantycznej, związanej ze szczęściem. Prowadzi jedynie do rozczarowania, rozgoryczenia i gniewu, który odbija się na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym.

W takim związku również występuje faza różowych okularów. Jest ona jednak dużo bardziej intensywna niż w przypadku zdrowego związku. Osoby, które powielają złe wzorce zachowań, potrafią uciekać się do wielu manipulacji, by oczarować kogoś, na kim im zależy. Nasłuchałam się mnóstwa historii o tym, jak bardzo partner/partnerka starali się na początku, jak było romantycznie, jak sprawiali, że kobieta/mężczyzna czuli się wyjątkowi, kochani i doceniani. Niestety, prędzej czy później nadchodzi faza opadających kłapek, która również jest dużo bardziej intensywna niż w przypadku zdrowego związku. Kolejną różnicą jest to, że związek toksyczny zatrzymuje się na tej właśnie fazie i nie idzie do przodu:

- * Nie potraficie porozumieć się w żadnej sprawie.
- * W konfliktach nie dochodzi między Wami do kompromisu.
- * Wybuchy gniewu są u Was częste i niespodziewane. Zazwyczaj jedno z Was ma wybuchowy charakter i nie pozwala dojść do głosu drugiemu.

- * Partner/partnerka staje się egoistyczny/egoistyczna — nie interesuje jej/jego Wasze wspólne dobro, najważniejsze jest to, co jest dobre dla niej/niego.
- * Pojawiają się wymówki na każdą okazję.
- * Pojawia się złośliwe zachowanie — krytyka i obniżanie samooceny.
- * Pojawiają się kłamstwa — na początku sporadyczne, potem coraz częstsze, nawet z błahych powodów.
- * Partner/partnerka nadużywa alkoholu, narkotyków lub ma skłonności autodestrukcyjne.
- * Partner/partnerka utrudnia relacje z innymi ludźmi, powoli odsuwa Cię od rodziny i przyjaciół.
- * Partner/partnerka karze Cię milczeniem, gdy uważa, że robisz coś, co jej/jemu się nie podoba.
- * Często zastanawiasz się, co robisz źle, że partner/partnerka tak Cię traktuje.

To tylko niektóre przykłady, które mają Ci uświadomić, jak może wyglądać toksyczny związek. Ciekawa jestem, ile razy poczułeś/poczułaś, że to właśnie o Twoim związku mowa. Dobra wiadomość jest taka, że wszystko można przezwyciężyć, jeśli się tego naprawdę chce. Grunt to uświadomić sobie problem i powoli zmierzać do jego rozwiązania.

Na początek proponuję ćwiczenie, w którym możesz się wyżyć. Opisz, proszę, które zachowania partnera/partnerki wyprowadzają Cię z równowagi. Nie żałuj sobie, to miejsce dla Ciebie, abyś mógł/mogła wyrzucić to z siebie.

racalo. On/ona cię kocha, a ty tego wcale nie doceniasz”. Albo: „A może to ty jesteś problemem? Może to tobie nic się nie podoba?”. Nie powiem Ci, że tak nie jest, choć rzadko się zdarza, że wmawiamy sobie, że jesteśmy nieszczęśliwi, a tak naprawdę nie mamy powodu do narzekań. Wiem, że Polacy są nacją, która lubi narzekać. Ale w tej książce nie omawiamy zagadnień, które powinny pojawiać się w każdym związku. Mówimy o relacjach toksycznych — takich, które sprawiają, że nie masz ochoty walczyć o związek, nie chcesz w nim dłużej trwać, a przebywanie z partnerem/partnerką nie sprawia Ci już takiej radości jak kiedyś.

Aby trochę obniżyć to poczucie winy, proponuję kolejne ćwiczenie. Poniżej napisz, jakie masz oczekiwania co do związku. **Co według Ciebie powinien związek zapewniać, aby ludzie byli w nim szczęśliwi? W jaki sposób partnerzy powinni się wobec siebie zachowywać? Co dla Ciebie oznacza dobre traktowanie się w związku? Pamiętaj: nikt Cię tutaj nie ocenia. Twoje odpowiedzi są tylko dla Ciebie i mają Ci pomóc w zrozumieniu tego, co czujesz, i zobrazowaniu Twoich emocji.**

Jestem bardzo ciekawa, na co zwróciłeś/zwróciłaś uwagę. Ja również pokusiłam się o odpowiedź na to pytanie i teraz wymienię kilka najważniejszych cech, które świadczą o tym, że nawet jeśli od czasu do czasu pojawiają się zgrzyty, to partnerzy tworzą udany związek:

- * **Wzajemny szacunek.** Przejawia się on nie tylko w czynach typu przepuszczenie przez drzwi. Przejawia się przede wszystkim w rezygnowaniu z niektórych zachowań, jak ośmieszanie, poniżanie, obniżanie poczucia wartości partnera. Nie powinno mieć znaczenia, czy mieliśmy zły dzień, czy jesteśmy wstawieni — w zdrowym związku nie ma miejsca na tego typu zachowania. Każde poniżenie to krok wstecz dla poczucia wartości drugiej osoby. Nie ma na to żadnego usprawiedliwienia.
- * **Poczucie bezpieczeństwa.** W zdrowym związku jest to rzecz fundamentalna. Najczęściej specjaliści wspominają o tym w przypadku kobiet żyjących z mężczyznami, którzy je biją. Brak bezpieczeństwa objawia się nie tylko w przypadku przemocy fizycznej. Z brakiem bezpieczeństwa mamy do czynienia także wtedy, gdy partner znęca się nad nami psychicznie lub po raz kolejny nie dotrzymuje danego słowa. Aby czuć się bezpiecznie w związku, musimy mieć do tego solidne podstawy — musimy wiedzieć, że partner nas nie oszukuje, nie manipuluje nami i nas nie wykorzystuje. Jeśli któregośkolwiek elementu zabraknie, nasze poczucie bezpieczeństwa rozpada się na kawałki i niemożliwe jest stworzenie trwałej i zdrowej relacji.

- * **Poczucie bycia kochanym.** Każdy z nas czuje potrzebę bycia kochanym i ważnym dla drugiej osoby. Wiedzą to kobiety, które nie mogą się doczekać, aż po raz setny usłyszą od męża „kocham cię, jesteś piękna”. Wiedzą to mężczyźni, którzy za wszelką cenę starają się przeprosić obrażoną żonę. Tak jak wcześniej mówiłam, w drugiej fazie związku, kiedy fala romantyczności trochę opada, bardzo łatwo zapomnieć o wyrażaniu miłości i docenianiu drugiej osoby. Miłość drugiego człowieka nie jest dana na zawsze. Jeśli przestaniemy dbać o to, aby druga osoba czuła się przez nas kochana i doceniona, to może się okazać, że tego uczucia pójdzie ona szukać gdzie indziej.

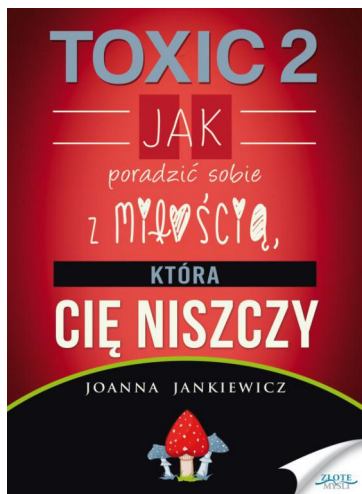
Związek nie powinien nas ograniczać, on powinien pomóc nam się rozwijać. Kiedy słyszę opowieści o tym, jak to Madzia nie pozwala Łukaszowi wychodzić na piwo albo Artur zabrania Joli chodzić na imprezy, za każdym razem kręcę z niedowierzaniem głową. Zawsze wtedy pytam Artura: „Kto ty jesteś, Joli ojciec, że jej czegoś zabraniasz? I ty serio myślisz, że ona ci za to podziękuje?”. Mówię do Madzi: „Daj chłopakowi żyć. On też ma prawo po ciężkim tygodniu pracy napić się z kumplami piwa”. Niestety, bardzo trudno odmówić sobie tej pozornej kontroli. Dlaczego pozornej? Bo taką kontrolę mamy nad człowiekiem do czasu. Jeśli dana osoba ma dobrze wykształcone poczucie własnej wartości, nie pozwoli na to, aby ją w ten sposób ograniczać. I będzie miała absolutną rację. Jeśli nie mamy zaufania do partnera/partnerki, to powinniśmy się zastanowić, na czym opiera się związek,

ponieważ zaufanie jest jego fundamentem. Gdy tego nie ma, prędzej czy później relacja posypie się jak domek z kart.

Zaraz pewnie znajdzie się ktoś, kto mi powie, że mam nierealistyczne oczekiwania. Nie, Moi Drodzy. Następujące cztery cechy to absolutne podstawy: wzajemny szacunek, poczucie bezpieczeństwa, poczucie bycia kochanym i docenianym i brak ograniczeń wynikający z zaufania. To moje cztery filary zdrowego związku. Teraz zastanówcie się, jakie cechy wymieniliście w poprzednim ćwiczeniu. Może zwróciliście uwagę na coś, na co ja nie zwróciłam? Może którejs z cech u Was zabrakło? Nieważne. Każdy z nas inaczej definiuje zdrowy, szczęśliwy związek i nie jest to nic złego. Najważniejsze jest to, abyśmy w nim byli szczęśliwi, bez oszukiwania siebie i innych.

W następnym rozdziale przejdziemy do bardziej szczegółowego opisu toksycznych zachowań w związku i spróbujemy sobie z nimi poradzić. Zastanowimy się wspólnie, skąd bierze się dane toksyczne zachowanie i w jaki sposób możemy zniwelować jego skutki.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli <https://www.zlotemysli.pl/prod/13541/toxic-2-joanna-jankiewicz.html>

[Dodaj do koszyka](#)