

DR STEPHANIE  
MOULTON SARKIS

Jak pokonać  
przemoc  
emocjonalną

10 KROKÓW

Uwolnij się

od

TOKSYCZNYCH  
RELACJI

BUKOWY LAS



## ROZDZIAŁ 1

# JAK SIĘ TU ZNALEŻLIŚMY

---

Jak wygląda toksyczny związek  
i jak rozpoznać osoby toksyczne

Nikt się nie spodziewa, że będzie kiedyś zaangażowany w toksyczny związek. Dynamika takich relacji może kształtować się szybko, początkowo bez oznak, że coś może pójść nie tak. Na przykład dostajesz pracę, która wydaje się pracą marzeń, ale szybko zamienia się w koszmar. Albo twój partner na początku związku obsypuje cię dowodami miłości, ale potem jego zachowanie diametralnie się zmienia. A może jedno z twoich rodziców było kochające i opiekuńcze tylko wtedy, gdy było trzeźwe, albo rodzice preferowali twoje rodzeństwo, każąc ci walczyć choćby o akceptację. Toksyczne relacje mogą przybierać różne formy, a w niektórych z najbardziej podstępnych dopiero po wielu miesiącach lub latach dociera do ciebie, że to, co się wydarzyło, nie było w porządku.

### **Czy ta relacja naprawdę jest toksyczna?**

Być może myślisz: „Ja już wiem, czym jest toksyczny związek, dlatego czytam tę książkę”. Ale może też być tak, że nie masz pewności, czego właściwie doświadczasz. Sprawdź, ile

z poniższych stwierdzeń pasuje do problematycznej relacji, w której się znajdujesz:

1. Odkąd znam tę osobę, odczuwam więcej dolegliwości fizycznych – niektóre z nich powstały lub zaostrzyły się pod wpływem stresu związanego z tą osobą.
2. Przyjaciele i rodzina mówią mi, że przebywanie z tą osobą nie jest dla mnie dobre.
3. Ta osoba poniża mnie słowami lub czynami.
4. Moje interakcje z tą osobą wprawiają mnie w ciągły stan emocjonalnego napięcia.
5. Nie ufam już swojemu osądowi.
6. Stawiam potrzeby innych ponad własne.
7. Obwiniam siebie za rzeczy, które nie są moją winą.
8. Czuję, że jestem cieniem osoby, którą kiedyś byłem/byłam.
9. Nie mam już poczucia, że jestem wystarczająco dobry/dobra.
10. Ta osoba sabotuje moją pracę, włamuje się do urządzeń, z których korzystam.
11. Spędzam więcej czasu na poszukiwaniu w internecie informacji na temat sytuacji, w której się znajduję, niż na podejmowaniu kroków, aby ją zmienić.
12. Ta osoba nastawiła przeciwko mnie współpracowników, przyjaciół i rodzinę.
13. Ta osoba wmawia mi szaleństwo i twierdzi, że nigdy nie znajdę kogoś, kto mnie pokocha.
14. Ta osoba mówi mi podłe rzeczy, twierdząc, że tak wypowiada się o mnie moja rodzina i przyjaciele.
15. Ta osoba mówi mi, że wiele osób uważa mnie za wariata.
16. Boję się wyjść z tej sytuacji.
17. Ta osoba popchnęła mnie lub uderzyła albo blokowała mi wyjście z pomieszczenia.

18. Czuję, że jestem mniej ważny/ważna niż ta osoba, lub wręcz że nie mam prawa do życia.
19. Zauważam u siebie zachowania autodestrukcyjne.
20. Ta osoba sprawia, że zdarzyło mi się myśleć o samobójstwie.

Jeśli co najmniej jedno z tych stwierdzeń możesz odnieść do siebie, zapewne trwasz w toksycznej relacji. Z im większą ich liczbą się zgadzasz, tym większe prawdopodobieństwo, że tak jest. Mówiąc najprościej, toksyczny związek to taki, w którym występują manipulacja, gaslighting (patrz strona 30) i przemoc. Relacja ta przynosi szkody psychiczne, emocjonalne, a nawet fizyczne, a ty zmieniasz się w obcą ci osobę, pustą w środku. Toksyční ludzie są jak wampiry energetyczne. Samo przebywanie w ich pobliżu może sprawić, że poczujesz się wypluty.

Ważna uwaga: być może myślisz, że twoja sytuacja nie jest taka zła, bo slyszaleś/slyszalaś o ludziach doświadczyających czegoś znacznie gorszego. Pamiętaj, że relacje mogą być toksyczne i przemocowe na wiele sposobów. Nie musisz też odhaczyć wszystkich pozycji z powyższej listy. Poza tym toksyczne sytuacje na początku zwykle się takie nie wydają. Dopiero z czasem przybierają na sile, lecz często dzieje się to powoli i trudno zauważyć niekorzystne zmiany. W części „Czy to już przemoc?” na stronie 27 zamieściłam więcej informacji na ten temat.

Zdarza się, że ludzie przejawiający toksyczne zachowania mają również tendencje narcystyczne, dlatego w tej książce będę używała określenia „narcyz” w odniesieniu do osoby toksycznej. To ludzie, którzy nie biorą odpowiedzialności za swoje zachowanie. Czują, że należy im się wyjątkowe traktowanie i odrębne zasady, zachowują się tak, jakby inni byli podrzędnymi bytami, i koncentrują się na sobie. Zwykle myślą o ludziach w kontekście tego, co mogą od nich uzyskać. Możesz mieć wrażenie, że narcyz okazuje ci empatię, ale uczucia te są najprawdopodobniej przejawami empatii kognitywnej,

co oznacza, że słowa narcyza nie oddają prawdziwych uczuć. Mówi to, co trzeba, aby inna osoba pomyślała, że mu na niej zależy. Występuje też zjawisko określane mianem narcystycznego zaburzenia osobowości (NPD). I choć niektóre osoby przejawiają oznaki narcyzmu, to nie zawsze kwalifikują się do diagnozy NPD. Narcyzm to spektrum: na jednym końcu znajdą się osoby przejawiające cechy narcystyczne tylko w sytuacjach stresu, na drugim zaś jest osoba, u której występuje zespół cech narcystycznych wpływający na jej codzienne funkcjonowanie i zdolność do nawiązywania zdrowych relacji. (Możesz mieć toksyczny związek z kimś, kto nie ma cech narcystycznych).

Inne typowe oznaki toksycznego związku lub sytuacji to:

- patologiczne kłamstwa;
- narzekanie na twoje zachowanie lub zachowanie innych osób, ale odmawianie jakichkolwiek informacji zwrotnych;
- przedstawianie siebie jako ofiary we wszystkich swoich związkach;
- zachowania typu przyciąganie–odpychanie – przeskakowanie od „karania” do „nagradzania”;
- nastawianie ciebie przeciwko innym ludziom lub nastawianie dzieci przeciwko sobie nawzajem;
- odmowa respektowania granic;
- okres intensywnego gniewu, po którym następuje „miłe” zachowanie;
- nękanie i prześladowanie;
- groźenie doprowadzeniem do twojego bankructwa za pomocą środków prawnych;
- porzucenie lub groźba porzucenia;
- krzyki lub podnoszenie głosu w miejscu, z którego nie ma wyjścia, np. w samochodzie;
- pozostawienie cię z dala od domu;
- zachęcanie cię do zrobienia sobie krzywdy;
- obwinianie cię za własne zachowanie;

- mówienie okrutnych rzeczy, a następnie twierdzenie, że były to „żarty”;
- podważanie twojej wartości;
- wszelkiego rodzaju przemoc fizyczna, w tym blokowanie możliwości wyjścia;
- przemoc wobec dzieci i zwierząt domowych;
- przeglądanie lub ukrywanie twoich rzeczy;
- wtargnięcie do twojego domu bez twojej zgody pod twoją nieobecność;
- odmowa rozmowy o zachowaniu wobec ciebie;
- włamywanie się do urządzeń elektronicznych;
- powtarzanie ci, że inni powiedzieli o tobie coś złego lub nie-pochlebnego;
- odmowa wzięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie;
- niszczenie twojej reputacji wśród innych;
- podpisywanie dokumentów twoim nazwiskiem bez twojej zgody;
- okradanie cię, w tym używanie twojej karty kredytowej bez twojej zgody lub zakładanie kart kredytowych i kont w twoim imieniu;
- zmuszanie cię do porzucenia pracy i pozostania w domu;
- obwinianie cię o to, że się bronisiz;
- zmuszanie cię do pracy;
- grożenie deportacją;
- zabranie paszportu lub innych dokumentów prawnych.

#### **W romantycznym związku:**

- chroniczna niewierność;
- mówienie źle o swoich byłych lub częste ich wspomnianie;
- zmuszanie cię do aktywności seksualnej;
- gwałt, w tym uprawianie z tobą seksu podczas snu lub w innej sytuacji, kiedy nie byłeś/nie byłaś w stanie wyrazić na to zgody.

### Relacje między członkami rodziny:

- zmuszanie cię do opieki nad starszym lub chorym członkiem rodziny, również poprzez wpędzanie cię w poczucie winy;
- grożenie wyrzuceniem się ciebie;
- flirtowanie z twoim partnerem bądź współmałżonkiem lub próby poderwania go;
- niespodziewane wizyty, jeśli nie jest to akceptowana praktyka rodzinna.

### W miejscu pracy:

- przypisywanie sobie zasług za twoją pracę;
- częste lub drastyczne zmiany terminów bez wcześniejszego powiadomienia ciebie;
- negatywna ocena wyników twojej pracy bez opartego na faktach uzasadnienia;
- odmowa udzielenia ci przerwy w ciągu dnia pracy;
- zmuszanie do ujawnienia, dlaczego przebywasz na zwolnieniu lekarskim;
- informowanie współpracowników o problemach zdrowotnych, które ujawniłeś/ujawniłaś tej osobie (np. szefowi) w zaufaniu;
- odmowa zapłaty lub wystawienia prawidłowych dokumentów podatkowych;
- grożenie zwolnieniem z powodu drobnych błędów;
- nakazywanie fałszowania dokumentów.

Każde z tych zachowań jest powodem do niepokoju. Jeśli nie pracujesz jeszcze z terapeutą lub innym specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego, warto się z nim spotkać i omówić swoje obawy. (Patrz rozdział 6, w którym przedstawiam tego rodzaju specjalistów: kim są, jak działają i jak znaleźć odpowiednią pomoc dla siebie).



## Trzy etapy toksycznego związku

Oprócz wymienionych zachowań istnieje inny sposób identyfikacji toksycznego związku. Występują w nim kolejno trzy charakterystyczne etapy: idealizacja, dewaluacja i odrzucenie.

Toksyczni ludzie są bardzo przekonujący i zwykle robią pozytywne pierwsze wrażenie. Kiedy poznajesz taką osobę, prawdopodobnie szybko wyrabiasz sobie o niej dobre zdanie. Na przykład nowy chłopak może początkowo bombardować cię miłością, mówiąc ci, że nigdy nie spotkał nikogo takiego, stawiając cię na piedestale i obsypując prezentami. Szef twierdzi, że jesteś najlepszym pracownikiem w firmie. Rodzeństwo opowiada przy tobie twoim przyjaciółom, że jesteś dla nich opoką. Przyjaciel mówi ci, że jesteś jedyną osobą, jakiej potrzebuje. To etap idealizowania. Osoba toksyczna sprawia wrażenie, jakby uważała cię za kogoś idealnego. W rzeczywistości wcale tak nie jest.

Narcyz potrzebuje „żywiciela” – kogoś, kto będzie karmił jego ego. Powie mu, jaki jest wspaniały, będzie na niego zwracał uwagę i stale go słuchał. To pomaga narcyzowi maskować głęboko zakorzenione poczucie niepewności. Bombardowanie miłością jest sztuczką, aby utrzymać cię przy sobie. Ponieważ ta osoba mówi ci wszystko, co chcesz usłyszeć, jest bardziej prawdopodobne, że wejdiesz z nią w związek lub będziesz kontynuować relację. Różni się to od pierwszych dni nowego związku, w którym wszystko jest ekscytujące i świeże. Bombardowanie miłością na etapie idealizowania jest intensywne i wydaje się zbyt piękne, aby było prawdziwe. Jeśli sytuacja zdaje się rozwijać zbyt szybko, ktoś próbuje cię odizolować od innych lub twierdzi, że jesteś „jego”/„jej”, należy zachować ostrożność. Możesz odnosić wrażenie, że macie wiele wspólnego – tak wiele, że jest to wręcz niesamowite. W rzeczywistości osoba ta odzwierciedla twoje zachowanie, aby sprawić,

że poczujesz się naprawdę widzianym i słyszany. Może się dopytywać o to, na ile jesteś już zaangażowany/zaangażowana w ten związek. W chwili, kiedy zorientuje się, że naprawdę ci zależy, zaczyna się kolejny etap: dewaluacja.

Dewaluacja jest jak powolne zsuwanie się ze śliskiego zbozcza. Osoba toksyczna może robić uwagi na temat twojego wyglądu lub zachowania, zacząć wygłaszać rażące komentarze, a nawet krytykować cię w obecności innych. Zaczyna wytykać ci rzeczy, których nie można zmienić, np. wzrost lub cechy twojego ciała. O ile na początku tej relacji wydawało się, że jesteś chodzącym ideałem, o tyle teraz wszystko robisz źle. Musisz się mierzyć z byciem zawstydzanym/zawstydzaną. Zaczynasz się obwiniać. Jak to się stało, że ktoś, kto traktował cię jak księcia/księżniczkę z bajki, teraz widzi w tobie tyle okropnych rzeczy?

Zaczynasz zauważać, że ta osoba ma maskę, którą nosi publicznie. Wszyscy ją uwielbiają lub przynajmniej uważają, że jest w porządku. Jednak kiedy się denerwuje, jej twarz całkowicie się zmienia. Kiedy zostanie przyłapana na zdradzie, zamiast okazać skruchę, obwinia cię lub zaprzecza. Mówi, że to, co widzisz lub słyszysz, w ogóle nie ma miejsca, że chyba tracisz zmysły.

Od czasu do czasu osoba toksyczna będzie dla ciebie bardzo miła, nierzadko tuż po kłótni (choć nigdy nie przeprosi za swoje zachowanie), często bez wyraźnego powodu. Ten rodzaj nie-spójnego zachowania nazywa się wzmocnieniem przerywanym. Skoro nie wiesz, kiedy pojawi się „dobra” wersja osoby toksycznej, zwykle zostajesz przy niej na dłużej. „Dołki” są bardzo głębokie, a „wzloty” niezwykle wysokie. Nasz mózg uzależnia się od tej nieprzewidywalności, co sprawia, że trudno opuścić taki związek. Jako osoba empatyczna możesz się obwiniać za te zmiany. (To normalne, że tak czujesz, ale w tym wypadku nie możesz brać odpowiedzialności za zmiany zachowania innych).

Osoba toksyczna będzie ci mówić, że jej działania wynikają z czegoś, co zrobiłeś/zrobiłaś. Odpychanie i przyciąganie w toksycznym związku skutkuje tworzeniem się więzi traumatycznej, o czym dowiesz się więcej w dalszej części tego rozdziału.

Faza odrzucenia w toksycznym związku następuje wtedy, gdy zostajesz odtrącony/odtrącona. Odrzucenie jest tak nagłe i intensywne jak idealizacja na początku związku. Doznajesz dwóch strat – osoba, którą myślałeś, że znasz, nie istnieje, a osoba, w którą się zmieniła, wywołuje szok.

Odrzucenie, którego doświadczasz, jest szybkie, brutalne i często pozbawione sensu. Czasami jest poprzedzone wściekłością. W jakiś sposób spowodowałeś/spowodowałaś u tej osoby zranienie narcystyczne lub w inny sposób zagroziłeś/zagroziłaś jej ego. Być może chodzi o brak „posłuszeństwa”, może przyłapałeś/przyłapałaś osobę toksyczną na oszustwie, a ona orientuje się, że zaczynasz rozumieć, kim naprawdę jest, albo karze cię za to, że wprost mówisz, że jakieś zachowanie wobec ciebie było nie w porządku. Wyzwalacz może być tak drobny, że dojście do tego, co tak zdenerwowało drugą stronę, może ci zająć dużo czasu. Pamiętaj, że wina nie leży po twojej stronie.

Toksyczni ludzie często mają problem ze stałością obiektu. To oficjalny termin określający naszą zdolność do przekonania, że związek jest stabilny nawet podczas konfliktów lub trudności. Osoba stabilna emocjonalnie kocha kogoś, a jednocześnie akceptuje fakt, że jej partner lub przyjaciel czasami robi rzeczy, które ją denerwują. Rozumie też, że jej obowiązkiem jest podejście do tych kwestii z szacunkiem. Narcyz wyznaje politykę „spalonej ziemi”, zgodnie z którą zakończy związek w szokujący i nieprzyjemny sposób.

*Kiedy zorientował się, że jestem mu oddana, dewaluacja nastąpiła szybko. Odrzucenie było zimne i okrutne. Zachowywał się, jakby nigdy nic do mnie nie czuł. Jakby zmienił się w inną osobę. Jego oczy były zimne i nieczule.*  
Aisha, 32 lata



WYDAWNICTWO BUKOWY LAS



wydawnictwobukowylas



bukowylas

www.bukowylas.pl

**KUP TERAZ**



swiatksiazki.pl

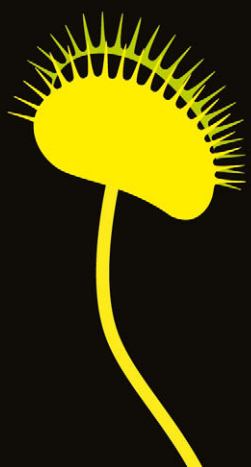
# ZACZNIJ ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

Przetrwanie i ucieczka z toksycznego związku to często dopiero początek walki o siebie. Regenerację psychiczną i odzyskanie życiowej sprawczości poprzedza długi proces. Twoje poczucie własnej wartości zostało nadszarpnięte. Prawdopodobnie czujesz wściekłość, może nawet próbujesz się karać lub obwiniać. Co teraz?

Autorka poradników psychologicznych i specjalistka od toksycznych zachowań, narcystycznych nadużyć i zaburzeń osobowości, dr Stephanie Moulton Sarkis, odpowiada na pytanie, jak iść naprzód, pomaga zrozumieć podstawy niezdrowych relacji i w rezultacie odnaleźć spokój i szczęście po życiowych zawirowaniach. W książce szczegółowo omawia dziesięć podstawowych kroków, których przejście przyczyni się do przywrócenia równowagi psychicznej.

*Poradnik przedstawia kompleksowy i niezwykle skuteczny program uzdrowienia z toksycznych relacji.*

PUBLISHERS WEEKLY



bukowylas.pl

Cena: 34,99 zł