

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
[PatBank.pl - bank banków](#)

Copyright by Złote Myśli & Joanna Jankiewicz, rok 2017

Autor: Joanna Jankiewicz

Tytuł: TOXIC 2

Data: 25.02.2018

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 odciążyć, 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

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

Brak lojalności i wsparcia

Co to jest lojalność?

Z gabinetu terapeuty

Weronika ma wiele żalu do swojego byłego już partnera. Obiecywał jej, że zostanie jego żoną. Na obietnicach się kończyło. Bardziej jednak niż brak małżeństwa denerwowała Weronikę nielojalność Piotra i brak pomocy w trudnych sytuacjach. Mama Piotra nie akceptuje Weroniki i za każdym razem, gdy się spotykają, ma do dziewczyny syna pretensje. Rzuca wiele uwag — na temat jej tuszy (Weronika ma kilka kilogramów nadwagi), na temat wychowania dziecka (oczywiście Weronika źle wychowuje syna), gotowania (jej zdaniem Weronika nie umie gotować) oraz pochodzenia (Weronika jest z biednej rodziny). Na żadną z powyższych uwag Piotr nie reaguje. Uważa, że jego mama żartuje i nie mówi nic z tych rzeczy złośliwie, dlatego on nie staje w obronie Weroniki, ponieważ uważa, że nie musi. Dodatkowo zarzuca jej, że nie ma poczucia humoru. Najczęściej tego typu dyskusje kończą się awanturą, z której nic nie wynika. Weronika nie czuje, że Piotrowi zależy na

ich związku, skoro pozwala ją obrażać i bardziej boi się konfrontacji z matką niż tego, że straci ją.

Po którejś z rzędu kąśliwej uwadze Weronika nie wytrzymała i podniosła głos na matkę Piotra. Piotr stanął w obronie matki, kategorycznie żądając, żeby ją przeprosiła. Weronika zarzuciła mu, że nigdy nie zrobił tego samego dla niej, mimo że jego matka cały czas jej dokucza. Piotr nie dostrzegł racji swojej kobiety i był obrażony dopóty, dopóki Weronika nie przeprosiła jego matki. Po przeprosinach, do których została zmuszona, Weronika wyprowadziła się z synem z mieszkania Piotra, który do dzisiaj nie potrafi zrozumieć, co zrobił źle.

Historia Weroniki i Piotra jest jedną z wielu, które miałam ostatnio nieprzyjemność słyszeć. Mówię „nieprzyjemność”, ponieważ zawsze smuci mnie fakt, że często jesteśmy zmuszeni wybierać między naszymi rodzicami a tymi, których kochamy. Nie mam żadnych wątpliwości, że i w jednym, i w drugim przypadku jesteśmy trochę ślepi i nie chcemy widzieć, że ktoś robi naszej ukochanej osobie krzywdę. Tak było w przypadku Piotra, który każde zachowanie matki tłumaczył żartem. Nie chciał widzieć, że jego kobiecie jest przykro, że czuje się atakowana, mimo że wiele razy mu o tym mówiła. Nie miał odwagi porozmawiać z matką, być może rzeczywiście wierzył, że nie ponosi ona żadnej winy w danej sytuacji. Przyszło mu jednak zapłacić za swój wybór wysoką cenę — dzisiaj ma ograniczony sądownie kontakt z synem, stracił także kobietę, którą kochał. Czy było warto? Na to pytanie mógłby odpowiedzieć tylko Piotr.

Gdy stwierdzisz, że pora odejść — czyli co robić, aby nie popełnić starych błędów?

Podjęcie decyzji o odejściu jest bardzo trudne. Niekiedy jesteśmy w stanie wiele wytrzymać i męczyć się przez lata, zanim ostatecznie rozstaniemy się z osobą, która nas krzywdzi. Podejmując decyzję o rozstaniu, trzeba bardzo wnikliwie rozważyć wszystkie za i przeciw. Najważniejsze jednak, aby zrobić to, zachowując wszelkie środki bezpieczeństwa dla siebie i dzieci. Nie ma nic ważniejszego od Waszego bezpieczeństwa.

Wiele razy słyszałam od kobiet, które żyły w nieszczęśliwych związkach, że nie wiedzą, kiedy nadchodzi ten moment, że trzeba powiedzieć „stop”. Każda z nich jest w stanie wiele wytrzymać, ale mało która potrafi powiedzieć „dość” i odejść od tyrana. Kiedy więc należy zastanowić się na odejściem?

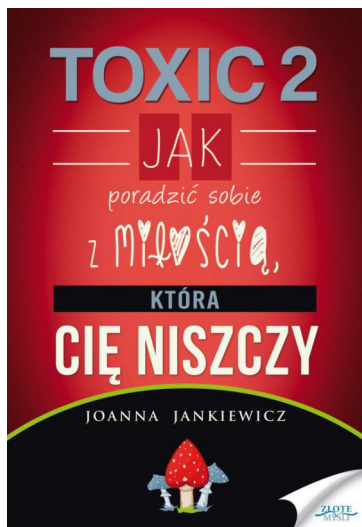
- * **Kiedy przestajesz kochać partnera/partnerkę.** Najczęściej przeżywamy fazę totalnego zubożenia. Widzisz, że partner/partnerka nie zmienia swojego zachowania, i powoli tracisz nadzieję, że cokolwiek się zmieni. Zaczyna Ci być wszystko jedno, czy z nim/nią jesteś, czy jesteś sam/sama. Mimo to nie żywisz do niego/niej nienawiści i zastanawiasz się, czy to jest jeszcze miłość. Ta chwiejność uczuć utrudnia podjęcie decyzji o odejściu.
- * **Kiedy zamiast miłości czujesz nienawiść, niechęć.** Tak się dzieje w przypadku ofiar przemocy. Zaczynasz nienawidzić swojego partnera/swojej partnerki i myślisz tylko o tym, w jaki sposób uciec od życia z nią/nim. Zazwyczaj strach utrudnia podjęcie ostatecznej decyzji. Boisz się nie tylko o siebie, ale i o dzieci.
- * **Kiedy wielokrotne próby dogadania się z partnerem/partnerką spełzły na niczym.** Nie masz już sił próbować i rozmawiać. Masz wrażenie, że to do niczego nie prowadzi, a Wy krzywdzicie się jeszcze bardziej.
- * **Kiedy partner/partnerka nawet nie próbuje zmienić swojego złego zachowania.** Widzisz, że partner/partnerka nawet nie stara się zmienić swoich złych nawyków, i przestajesz wierzyć, że cokolwiek dla niego/niej znaczy.

Wiele osób tkwi latami w nieudanych związkach, które nie dają im szczęścia, ponieważ boją się, że już nigdy się przed nikim nie otworzą i nikt inny ich nie pokocha. To

nieprawda. To tylko strach przez Was przemawia. Dlaczego niby tak miałyby być? Jesteś wartościową osobą, którą można pokochać. Nawet jeśli Ty w to nie wierzysz — a powinnaś/powinieneś wierzyć — to uwierzy ktoś inny i da Ci szczęście. Z czasem żal, smutek i rozgoryczenie słabną. Na początku wydaje się, że świat się skończył razem ze związkciem, ale wcale tak nie jest. Odejście może być dla Ciebie szansą na zmianę także Twojego zachowania — staniesz się bardziej pewny/pewna siebie, uwierzysz w swoje możliwości i być może dostrzeżesz to, co dotychczas Ci umykało, jakieś nowe możliwości.

Czas rozstania to przede wszystkim czas dla Ciebie i Twojego wnętrza. To czas na to, aby odzyskać utraconą pewność siebie, poczucie własnej wartości oraz uświadomić sobie swoje potrzeby. Twoje samopoczucie po rozstaniu zależy przede wszystkim od Ciebie i wiem, że może Ci być przykro i źle. Nie mówię, że masz nie cierpieć — w końcu skończyło się to, na co pracowałaś/pracowałeś wiele lat. Ale od teraz to Ty planujesz swoje życie i to Ty wiesz, czego w nim nie chcesz, a czego chcesz. Proponuję zatem kilka ćwiczeń, które pozwolą Ci uświadomić sobie, jakie rzeczy, zachowania i potrzeby są dla Ciebie ważne, a jakie zbędne. W poniższym ćwiczeniu możesz wypisać wszystko to, co chciałabyś/chciałbyś zrobić w nowym życiu, a czego do tej pory nie zrobiłaś/zrobiłeś. Możesz napisać tutaj wszystko, co Ci przyjdzie do głowy i jednocześnie poprawi Ci nastrój.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



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

[Dodaj do koszyka](#)