

“Klatka z emocjami”

Związek pomiędzy dwojgiem ludzi powinien opierać się na miłości, partnerstwie, zaufaniu, czułości, zainteresowaniu. Żeby to naprawdę działało, każda ze stron musi zarówno dawać, jak i otrzymywać. Tylko wtedy można mówić o równym, zrównoważonym i zdrowym związku. Niestety, nie każdy związek taki jest. Czasami to jedna z osób daje z siebie wszystko, poświęca się i daje swojemu partnerowi całego siebie, poświęcając dla niego wszystkie swoje zasoby. Zdarza się też, że partner nie daje drugiej stronie nic – tylko bierze, +9-9 stron. Obarczanie winą za każde niepowodzenie, każdy sprzeciw;

- ⑩ Chorobliwa zazdrość, połączona z ingerowaniem w intymne życie osobiste- kontrolowanie różnych sfer życia;
- ⑩ Szantaż emocjonalny, mający wymusić określone zachowania i podporządkować sobie drugą osobę;
- ⑩ Izolacja od przyjaciół i rodziny –toksyczny partner będzie chciał „mieć” partnera tylko dla siebie, obawiając się jednocześnie ingerencji innych osób, które mogłyby przejrzeć jego zamiary;
- ⑩ Brak szczerości, kłamstwa –toksyczna relacja nie bazuje na wzajemnym zaufaniu, lecz towarzyszy jej ciągła nieuzasadniona podejrzliwość i niepewność co do partnera;
- ⑩ Brak szacunku do partnera i innych osób;
- ⑩ Przemoc słowna- wyzwiska, ubliżanie, krytykowanie, obniżanie poczucia wartości partnera;
- Przemoc fizyczna, która nie manifestuje się tylko i wyłącznie w popychaniu, szarpaniu i pokazywaniu swojej dominacji fizycznej. Jej celem jest dominacja w związku i wymuszenie na partnerze określonych postaw i zachowań. Przemoc agresora bywa przy tym usprawiedliwiana przez ofiarę.

Stosowanie siły przez partnera może trwać latami . Ofiary boją się odejść lub też ślepo wierzą w liczne obietnice zmiany. Często po wybuchu agresji może nastąpić okres „miesiąca miodowego”, kiedy agresor obiecuje poprawę. Jednak tylko pozornie zmienia nastawienie, po czym znów działa z motywacją wyrządzenia krzywdy. Bywa, że towarzyszy temu uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, więc napastnik zapewnia o podjęciu leczenia i zmiany zachowania, co również często jest fałszem. Niestety, wiele osób ma problem z przerwaniem tego schematu, choć są świadome ryzykowania swojego zdrowia i życia.

W toksycznym związku może się znaleźć praktycznie każda osoba. Najważniejsze, by jak najszybciej zorientować się w sytuacji i działać, wyrwać z takiego niekorzystnego dla nas układu, który negatywnie rzutuje na całe życie. Związek oparty na strachu, szantażu i przemocy nie daje szczęścia, a przysparza cierpienia.

Będąc w środku takiej „klatki z emocjami”, trudno zdać sobie sprawę, co się tak naprawdę dzieje. Nie słuchamy gdy bliscy mówią nam, że coś jest nie tak z naszym partnerem/naszą partnerką, że związek nam nie służy, że nas niszczy. Nie chcemy wierzyć, bo przecież „miodowy miesiąc” trwa... Toksyczny związek to wielka huśtawka emocjonalna, w której nasza uśpiona czujność przeplata złe dni z tymi dobrymi.

Życie mamy jedno i szkoda byłoby spędzić je ze „złymi ludźmi”. Niezależnie od tego, ile tkwimy w toksycznym układzie, nigdy nie jest za późno, by coś zmienić i odzyskać radość życia. Trzeba zrozumieć, że lepiej jest żyć w pojedynkę niż z kimś, kto nas niszczy... Trzeba powiedzieć sobie „dość!” i próbować zaważczyć o siebie.

Aleksandra Strąg
Pedagog