

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Wstrętni mężczyźni. Jak nie pozwolić im się dłużej ranić bez zniżania się do ich poziomu

Autor: Jay Carter

Tłumaczenie: Monika Lipiec-Szafarczyk

ISBN: 978-83-246-0924-6

Tytuł oryginału: Nasty Men

Format: A5, stron: 184



### Portret mężczyzny – we wnętrzu

- Sprawdź, co kieruje wstrętnymi mężczyznami
- Nie pozwól sobą manipulować
- Połóż kres kłamstwom i poniżaniu
- Spraw, by Cię dostrzegano i podziwiano

Nie wierz nigdy mężczyźnie, bo to cukierek maczany w truciznie – mawiały nasze babki. Szkoda, że jest w tym aż tak dużo prawdy. Wstrętny facet, który codziennie zatruwa Twoje życie, może kryć się w osobie męża, ojca, szefa czy przyjaciela. Wstrętni mężczyźni tworzą tak liczną grupę indywidualiów, że musiał powstać poradnik pomagający radzić sobie z nimi i wyzwolić się spod ich destruktywnego wpływu. Autorem tego ważnego podręcznika nie jest jednak żadna wojująca feministka, lecz mężczyzna – doktor psychologii znający problem od podszewki, bo z własnej praktyki zawodowej.

Znajdź najlepszy sposób na oswojenie trudnego mężczyzny lub uwolnienie się od niego! Ukróć jego męczącą potrzebę kontroli. Nie pozwól, by wyładowywał na Tobie swoje frustracje i obniżał Twoją samoocenę. Przemoc fizyczna i psychiczna to pewien sposób na życie, ale nie musisz go tolerować. Bądź silna i niebezpieczna!

A jeśli jesteś facetem, który chce się zmienić – to książka napisana również dla Ciebie.

- Rozpoznanie przeciwnika
- Ich motywacje i punkty widzenia.
- Typy wstrętnych mężczyzn.
- Sposoby na odparcie ataków słownych.
- Rozpoznawanie kłamstw.
- Radzenie sobie z przemocą fizyczną.
- Efektywna konfrontacja.
- Zmienić ich – czy to możliwe?

**Odkryj piękno w swojej bestii**

# Spis treści

**Podziękowania** 9

**Od autora** 11

## **1. ZROZUMIEĆ WREDNEGO FACETA** 13

*Bycie poniżanym* 15

*Poradzić sobie z kimś, kto poniża* 18

*Motywacja* 19

*Choroba* 21

## **2. NIEPOROZUMIENIA** 25

*Inne punkty odniesienia* 27

*Uczucia o uczuciach* 30

*Komunikacja* 33

*Motywacje* 35

*Seks i romans* 36

## **3. WSTRĘTNI MĘŻCZYŹNI** 39

*Werbalny Bokser* 41

*Projekcja* 42

*Oszczędzające generalizacje* 43

*Manipulacja* 46

*Podwójne komunikaty* 52

*Czy jesteś poniżana?* 54

*Wskazówki pozwalające radzić sobie  
z poniżaniem słownym* 55

*Sztuka rozsądnych odpowiedzi* 59

*Ostatnia myśl* 60

Don Juan 62

*Problem rozciąga się poza niego* 66

*Seks też jest częścią problemu* 67

*Natura iluzji* 69

*Jeśli pociągają Cię Don Juanowie* 71

*Jeśli już jesteś z Don Juanem* 74

Kłamca 77

*Kłamstwo jako sposób na życie* 79

*Skąd wiadomo, że ktoś kłamie?* 82

*Co możesz zrobić* 85

Jaskiniowiec 89

*Pan Miły* 91

*Pan Powierzchowny* 95

*Czy Twój mężczyzna jest beznadziejnie  
powierzchowny?* 100

*Jeśli jesteś zaangażowana w związek  
z Panem Powierzchownym* 101

*Jak radzić sobie z Panem Miłym* 102

Damski Bokser 106

*Dlaczego tak się dzieje* 107

*Jak to się dzieje* 109

*Czy można coś poradzić  
na przemoc fizyczną?* 110

*Co zrobić* 111

#### **4. POROZMAWIAJMY** 115

Rzeczywistość 116

*Co jest rzeczywistością tak naprawdę?* 116

Akceptacja 123

Odpowiedzialność 126

**5. JOANNA — HISTORIA MIŁOSNA** 133

**6. ZMIENIĆ GO** 139

*Jak wygląda zmiana?* 142

**7. STANĄĆ NA NOGI** 145

*Podjmij decyzję* 147

*Jeśli życie z nim sprawia Ci więcej bólu niż radości* 151

*Jeśli sądzisz, że może Ci się udać* 155

*Uwaga, dostrzeżenie, sympatia i podziw* 162

*Nie bój się konfrontacji* 164

*Decydowanie i dokonywanie wyborów* 173

**Bibliografia** 177

# 3

## WSTRĘTNI MĘŻCZYŹNI

Czy można pocałować żabę i zmienić ją w księcia? Jeśli Twój mężczyzna jest Don Juanem albo sprawcą przemocy lub poniża Cię bądź po prostu zupełnie ignoruje, możesz się zastanawiać, czy dasz radę go zmienić. Czy Piękna potrafiłaby zmienić Bestię w prawdziwym życiu? Może prawdziwa miłość oddanej kobiety *mogłaby* zmienić gwałtowną Bestię w łagodne stworzenie uwielbiające kwiaty. Ale jeśli kobieta ma Bestię, której nie da się zmienić, być może da się zmienić jej *związek* z potworem.

Tak, istnieją książęta, którzy od urodzenia są książętami. Ale być może są nudni albo niespecjalnie zagadkowi. Kolejny problem z księciem jest taki, że on może wybierać sobie kobiety. Poza tym, jakież to romantyczne znaleźć żabę i pracować nad jej przemianą. Książę będzie taki wdzięczny. Jeśli w ten właśnie sposób myślisz, możesz zdawać sobie sprawę z tego (jeśli nie tkwisz teraz w związku z paskudnym mężczyzną), że te pomysły to tylko iluzje. Bycie z paskudnym facetem

jest trudne dla wszystkich z jego otoczenia, ale szczególnie dla kobiety, która go kocha. Wredni faceci mają zwyczaj bycia najpaskudniejszymi dla tych, którzy najbardziej ich kochają, prawdopodobnie dlatego, że wiedzą, iż ujdzie im to na sucho.

W tym rozdziale rozdzieliłem różnorakie cechy paskudnych mężczyzn na kilka różnych typów: Werbalnego Boksera, Don Juana, Kłamcę, Jaskiniowca (pospolitego gnojka) i w końcu Damskiego Boksera. Nieważne, jak bardzo te uogólnienia wydają się pasować do znanego Ci człowieka, i tak musisz pamiętać, że nie rozmawiamy tu o prawdziwych ludziach. Twój gnojek może być gnojkiem tylko w stosunku do Ciebie. Albo może do większości ludzi, ale jest ktoś, w stosunku do kogo zachowuje się inaczej (może jest miły dla swojej mamy, psa, samochodu). Może wydawać się tak zły, że jest wcieleniem określenia *beznadziejny*. Postaraj się jednak pamiętać, że to wciąż jest istota ludzka.

Bardzo ważne jest, byś przeczytała o każdym z męskich typów wymienionych w tym rozdziale. Nawet jeśli nie sądzisz, by Twój mężczyzna był Don Juanem, to typ opisany w tym podrozdziale może mieć pewne cechy, które i Twój partner posiada. Każdy podrozdział zawiera również wskazówki dotyczące tego, jak radzić sobie z poszczególnymi zachowaniami typowymi dla każdego rodzaju. Na końcu książki znajdziesz też ogólne strategie prowadzące do zmian wraz z innymi pomysłami przydatnymi w radzeniu sobie z wszystkimi wrednymi facetami.

## WERBALNY BOKSER

Otrzymałem tak wiele listów na temat tego faceta, że aż wydaje się, iż jest jeden Werbalny Bokser, którego osobowość sklonowano wielokrotnie i wysłano w różne części świata.

Werbalny Bokser korzysta ze szwedzkiego stołu pełnego technik poniżania. Może Cię zawstydzić na oczach przyjaciół i rodziny, sprawiając, że poczujesz się jak zero. Jeśli tylko poczujesz się choć odrobinę lepiej, wykopie z Ciebie to uczucie. Prawdopodobnie będzie Ci przypominał o każdej Twojej niedoskonałości, a potem obwini Cię za wszystkie kłopoty, które rzekomo mu sprawiłaś. Jeśli jest dość inteligentny, może racjonalizować swoje zachowanie i przekręcać wydarzenia w taki sposób, że Twoja rodzina i przyjaciele mu wierzą, nawet gdy Cię oczernia, a może nawet i *Ty* przyznajesz mu rację. Im niżej spada Twoja samoocena, tym bardziej mu wierzysz i tym bardziej on panuje nad Tobą. Ciężko pracuje, by mieć coś „na Ciebie”, jak niedyskrecja z przeszłości, którą rozdmuchuje do niesamowitych rozmiarów, albo zależność finansowa lub dzieci. Czuje się zagrożony, chyba że poddasz się jego woli. Karze Cię na wiele subtelnych i mniej subtelnych sposobów, gdy jest zdania, że wychyliłaś się poza szereg. Gdy się opierasz, zwiększa siłę nacisku. Wydaje się wiedzieć, co naprawdę Cię zabolii. Poszukuje rzeczy, których się wstydzisz, i wtyka w nie nos, ciągle próbując sprawić, byś uwierzyła, że jesteś niższą formą życia.

„Moja córka jest jego żoną od dwudziestu pięciu lat. On ma ciasny, egoistyczny umysł. Wspierała go przez wszystkie te lata nie tylko finansowo, ale dbając o jego samopoczucie itd., a on cały czas starał się sprawić, by poczuła się mała i zła. Wciąż ją przygnębia”.

Możesz w to wierzyć lub nie, ale szkody, które powoduje Werbalny Bokser, mogą być poważniejsze niż krzywdy wyrządzone przez klasycznego Damskiego Boksera: zniszczenie komuś zdrowia psychicznego może być gorsze niż podbicie oka. Czasami jednak przemoc słowna idzie w parze z agresją fizyczną. Te elementy nie wykluczają się wzajemnie.

## **PROJEKCJA**

Załóżmy, że Twój mąż wraca do domu i oskarża Cię o zdradę. Wiele z nas poczułoby się winnymi, ponieważ wszyscy od czasu do czasu czujemy, że podoba nam się ktoś poza małżonkiem. Możesz zacząć wątpić w siebie i zastanawiać się, czy on wyczuł od Ciebie te wibracje. Prawdopodobnie zaczniesz zamykać się w sobie jak *introwertyk* (stajesz się hiperświadoma siebie i obwiniasz się wewnątrznie) i zastanawiać się, co mogłaś zrobić takiego, żeby zasłużyć na to oskarżenie.

W rzeczywistości często to ci, którzy zarzucają innym jakieś przewinienia, sami są winni — myślą, mówią lub uczynkiem — dokładnie tego, o co oskarżają. To niesprawiedliwie oskarżenie — oskarżyciel podejrzewa albo obwinia kogoś innego o czyny, jakich sam się dopuścił (lub chce się dopuścić) — nazywa się *projekcją*. Można się bardzo wiele dowiedzieć o innych poprzez



ich projekcje. Jeśli Twój mąż oskarża Cię o zdradę, a Ty go nie zdradziłaś, może powinnaś go sprawdzić, zamiast się zamartwiać sobą. Czy *on* zdradzał *Cię* myślą, mową, uczynkiem?

Śluchaj projekcji innych. Dowiesz się bardzo wiele na *ich* temat.

## OSĄDZAJĄCE GENERALIZACJE

„On jest albo całkowicie wycofany i przyklejony do telewizora, albo złośliwie wytyka mi moje wady. Jestem typem Polyanny, za co płacę migrenami i wrzodami żołądka”.

Twoje dziecko powiedziało brzydkie słowo. Twój „poniżacz” mówi: „No i co z ciebie za matka?”. Atakuje Twoją samoocenę, zamiast rozwiązać rzeczywisty problem. Co on tak naprawdę ma na myśli? (Pozwala Twojej wyobraźni wypełnić luki najgorszymi możliwymi szczegółami). Jak powinnaś podejść do problemu bycia złą matką? To delikatne kwestie. Prawdopodobnie, jeśli dziecko przestanie używać brzydkich słów, Twoje umiejętności macierzyńskie w magiczny sposób wzrosną.

Niektóre rodzaje generalizacji osądających łatwo dostrzec: „Jesteś dziwką” albo: „Beznadziejnie gotujesz” lub: „Jesteś głupia”. Uważaj jednak na te, które są bardziej „wiarygodne”.

Osąd jest tylko osądem. Mogę w tej chwili wymyślić ich z pięćdziesiąt i co z tego? To nie ma nic wspólnego z Twoją wartością. Proszę zauważyć, że nie ograniczam się tylko do rozdmuchania dymu; niewłaściwa generalizacja *naprawdę nie ma* nic wspólnego z Twoimi

umiejętnościami czy wartością. Następnym razem, gdy on powie coś w stylu: „Dlaczego pozwoliłaś dziecku na ciastko?“, odpowiedz po prostu: „Bo jestem złą matką!”.

Takie osądzające uogólnienia mają zazwyczaj na celu próbę zmanipulowania Cię. Zatem gdy coś takiego usłyszysz, przejmij pałeczkę i popatrz *na zewnątrz* zamiast na siebie.

### **Podpowiedź: branie do siebie**

Oto na czym polega błąd: bierzesz zachowania ludzi do siebie, gdy tak naprawdę wcale nie musisz. Ekspedientka w sklepie właśnie odłożyła słuchawkę po rozmowie telefonicznej, podczas której pokłóciła się poważnie z chłopakiem. Wtedy Ty się pojawiaasz, a ona rzuca w Ciebie resztą. Co robisz? Część z nas zignorowałaby ten fakt, a potem żałowałaby tego i wracała w kółko do tej sytuacji. Inni wzięliby to za osobistą zniewagę i rozprawiliby się z ekspedientką.

Ktoś, kto nie bierze wszystkiego do siebie, zobaczyłby sytuację taką, jaka jest. Może by powiedział: „Ma pani zły dzień?” albo: „Następnym razem, jak pani rzuci resztą, porozmawiam z kierownikiem”. Ta osoba nie wyszłaby ze sklepu, zostawiając wszystko za sobą, ale też nie rozmyślałaby nad czymś, co zdarzyło się w jej przeszłości. Jeśli czujesz, że przesadnie reagujesz na czyjeś zachowania, zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie: „Ile z tego pochodzi z chwili obecnej, a ile z przeszłości?”.

Jeśli ekspedientka źle Cię potraktuje (tak jak Twoja starsza siostra, gdy byliście dziećmi) i czujesz, że chcesz przeskoczyć przez ladę i skopać ten chudy, wredny tyłek... pewnie reagujesz przesadnie.

Nie powinnaś pozwolić na to, aby komentarze osób, których prawie nie znasz, wprawiały Cię w zdenerwowanie. Ich zachowanie w tak oczywisty sposób nie ma związku z Tobą, ale z czymś w nich. Nie mam tu na myśli, żebyś wykorzystała podpowiedź, aby nie brać wszystkiego do siebie, jako racjonalizację dla takich rodzajów poniżania. Mam na myśli prostą prawdę, ponieważ gdy to już rzeczywiście dostrzeżesz, złe traktowanie Ciebie przez innych przestanie mieć ten sam skutek.

Nawet jeśli ktoś powie coś negatywnego o Tobie i będzie to całkowicie prawdziwe, i tak możliwe, że nie musisz brać tego do siebie. Po pierwsze trzeba ustalić, czy ta osoba zna Cię wystarczająco, by dokonać takiego uogólnienia. Nawet jeśli tak, należy ustalić intencje tej osoby. Czy mówi to, żeby Ci pomóc? Jeśli nie, wtedy z pewnością mówi to, by w jakiś sposób na Ciebie wpłynąć, wywołać jakiś efekt, a wtedy twierdzenie takie nie ma racji bytu, nawet jeśli jest prawdziwe. Jest mnóstwo rzeczy na temat każdego człowieka, które mógłbym znaleźć i wykorzystać przeciwko niemu. Po co? Aby zyskać kontrolę? Aby odwrócić uwagę od siebie? Aby zemścić się za coś, co moim zdaniem ta osoba mi zrobiła? Jest mnóstwo możliwości. Jeśli ktoś nie jest na tyle przyzwoitym człowiekiem, by się do Ciebie przyjaźnie odnosić, nie musisz się zmagać z jego problemem, okazywać przyjaznych uczuć lub zastanawiać się ponuro nad jego możliwymi intencjami. Jasne? *Nie musisz brać tego do siebie.* To takie proste.

## MANIPULACJA

Ludzie, którzy poniżają, są manipulatorami z definicji. Nic nie dają, tylko biorą. Jest tysiąc sposobów na manipulowanie i oszukiwanie ludzi. Perswazja, szantażowanie zawstydzeniem, obrażanie, insynuacje i fałszywe komplementy — to wszystko są werbalne sposoby manipulacji.



*Manipulacja* jest słowem używanym, gdy mamy na myśli „złą kontrolę”. „Dobra kontrola” jest etyczna i bezstronna. Wiąże się z wolną wolą i uczciwą wymianą. Na przykład płacisz dzieciakowi sąsiadów za skoszenie trawnika. Czasami dobrzy ludzie uznają, że stosują manipulację, kiedy czują się zmuszani do zachowywania pewnych rzeczy w tajemnicy, ukrywając je przed swoimi paskudnymi partnerami. Czasami trudno jest trzymać się zasad etycznych w sytuacji nie fair. Ludzie pozbawieni zasad etycznych wydają się mieć więcej opcji do wyboru, ponieważ są w stanie robić rzeczy, których Ty byś nie mogła.

Jeśli na przykład ktoś grozi, że Cię skrzywdzi, czy nieetyczne dla Ciebie byłoby takie wmanewrowanie tego człowieka, żeby znalazł się w sytuacji, w której będziesz mogła go związać wbrew jego woli? Jeśli ktoś ma zamiar Cię zastrzelić, czy nieetyczne byłoby zabicie go? W typowych zachowaniach czy etyce większości ludzi nie mieści się strzelanie do innych, ponieważ większość osób po prostu nie wyobraża sobie, że ktoś mógłby strzelać do *nich*. Mówią sobie rzeczy takie jak: „Oj, przecież tak naprawdę to do mnie nie strzeli”. Ponieważ *ich* etyka nie pozwoliłaby im zabić drugiego człowieka, naiwnie zakładają, że inna osoba nie byłaby w stanie ich zamordować. Nie o to chodzi, że nie sądzą, by groziło im niebezpieczeństwo — po prostu nie mogą uwierzyć, iż istnieje takie zło.

Fakt, iż w coś wierzysz (na przykład w to, że Twój mąż nigdy nie zrobiłby skoku w bok) nie oznacza, że to prawda. (Co więcej, fakt, że *on* w to wierzy, nie oznacza, iż to prawda). To właśnie w ten sposób demonicznemu przywódcy może ująć na sucho doprowadzenie do masowego samobójstwa lub eksterminacji. Czy oszukałbym Hitlera, okłamałbym Hitlera lub zastrzelił Hitlera, aby bronić siebie i bliskich? Tak, zrobiłbym to.

Jednym z naszych problemów jest to, że każdy kiedyś zrobił coś, co można nazwać manipulacją. Wyjaśnijmy sobie coś. Nie chodzi o *działanie*, które jest manipulacyjne, chodzi o *intencje*. Jeśli kobieta jest żoną mężczyzny, który jest bardzo dominujący, nieetyczny, nałogowo pije albo ją bije, a ona oszukuje go, żeby podpisał jej upoważnienie do konta, by mogła uciec z dziećmi w środku nocy, czy to jest manipulacja? Sądzę,

że to jest sposób przejmowania dobrej kontroli i okazywania dobrej oceny sytuacji, jeśli tylko jej intencją nie jest zranienie męża ani samolubne cele. A jeśli kobieta namówi dobrego, ufnego mężczyznę do upicia się, aby mogła wyjść z jego najlepszym przyjacielem wieczorem — to jest właśnie manipulacja.

Kluczem tutaj są *intencje*.

### **Budowanie Cię i przycinanie**

Budowanie Cię, a potem przycinanie ma miejsce wtedy, gdy paskudny facet sprawia, by Twoja samoocena była uzależniona od niego. Zazwyczaj zaczyna się to tak, że jesteś w jego oczach najcudowniejszą osobą. Przez chwilę nie ma rzeczy, którą mogłabyś zrobić źle. Gdy już jesteś w jego mocy, jako pana Twojej samooceny (na co mu wcześniej pozwoliłaś), może Tobą manipulować, pociągając sznurki, kiedy tylko chce.

Nigdy nie polegaj na nikim innym, jeśli chodzi o Twoją samoocenę. Ten ktoś może niekoniecznie mieć na myśli Twoje dobro. Jeśli tak zrobisz, on może sprawić, że nie będziesz o sobie myślała pozytywnie, chyba że zrobisz to, co *jego* zdaniem powinnaś. To Ty jesteś kapitanem swojej duszy i powinnaś robić to, co *Twoim* zdaniem powinnaś.

Tak, budowanie Cię i przycinanie jest bardzo poważną manipulacją z jego strony, ale to *Twój* problem. To Ty szukasz potwierdzenia dla swojej samooceny w niewłaściwym miejscu. Jeśli on jest w stanie Tobą w ten sposób manipulować, to tylko dlatego, że mu na to pozwoliłaś. Wstydz się. A jeśli już mowa o wstydzie — tego też się pozbadź.

### Sytuacja patowa

Moja przyjaciółka żyła z mężczyzną, który wyznał jej, że trudno mu się zaangażować w związek, ponieważ obawia się porzucenia. W chwili miłości i współczucia przyjaciółka powiedziała mu, że nigdy go nie porzuci. Później czuła się paskudnie z powodu wszystkich upokorzeń, których od niego doznała. Był humorzasty i zawsze odgrywał się na niej za swoje niepowodzenia. Gdy powiedziała mu, że nie może już tego znieść, przeprosił i obiecał, iż więcej nie będzie. Błagał ją, by go nie opuszczała, przypominając jej o złożonej obietnicy.



To była okropna sytuacja. Wydawało się, że cokolwiek zrobi, i tak będzie źle. Obwinianie siebie nic nie pomogło; tylko świadomość mogła tu pomóc. Zaraz to wyjaśnię. W tej chwili czytasz tę książkę. Czytasz wyrazy tego właśnie zdania i prawdopodobnie na nim właśnie skupiasz uwagę. Prawdopodobnie nie dostrzeżesz pozycji swojego ciała albo kolorów czy dźwięków wokół.

Poświęć kilka sekund i odłóż książkę, przestań o niej myśleć i zauważ swoje otoczenie. Tak, teraz. Powiedziałem: *teraz*. Zrób to, naprawdę!

Dobrze. Nie chciałem, żebyś zamknęła się w swoim wnętrzu (myśląc, myśląc, myśląc) podczas czytania tej książki w tej chwili. Pamiętasz, jak byłaś dzieckiem i mogłaś czuć zapachy oraz swoje uczucia i nie miałaś tego cienkiego głosiku w głowie? Tak, zgadza się. *Ten* właśnie głos. Ten, który właśnie powiedział: „Jaki głos? Nie słyszę żadnego głosu w głowie”. *Ten* głos.

Od pierwszego roku w szkole uczono Cię, żeby myśleć, myśleć, myśleć (introwertyzm, introwertyzm, introwertyzm). Niektórych problemów nie da się rozwiązać drogą myślenia (introwertyzmu). Gdy siedzisz tam, zamykając się z sobą, świat jest mały. Wielokrotnie utykamy w ograniczonej przestrzeni własnego punktu odniesienia.

Pierwszą częścią rozwiązania sytuacji patowej jest zaprzestanie zamykania się w sobie, próba „spojrzenia z lotu ptaka”, „stanięcia obok” i spojrzenia na całą sytuację. Na jak wiele różnych sposobów mam to powiedzieć? *Patrz*, nie *myśl*.

No dobrze, spójrzmy teraz, jak został rozwiązany dylemat tej kobiety. Wydawało jej się złe opuszczenie mężczyzny po tym, jak mu obiecała, że go nie porzuci. Ale z drugiej strony, sytuacja była nie do zniesienia, więc nie można było w niej tkwić. Nie mogła odejść, nie łamiąc słowa, ale nie mogła też zostać i zachować zdrowych zmysłów.



W którymś momencie kobieta przestała zamykać się w sobie oraz walczyć z problemem w kółko w myślach i popatrzyła na ogólny obraz. Co zobaczyła? 1) Że to był tak naprawdę *jego* problem, a jednak zrzucił na nią za niego odpowiedzialność (typowe dla sytuacji patowych); 2) że na szali nie leżała po prostu jej obietnica, ale jej zdrowie psychiczne; 3) że jego celem było sprawowanie nad nią kontroli.

Powiedziała mu, że go nie opuści, ale się wyprowadzi. On jej obiecał, że nie będzie jej poniżał, i nie dotrzymał słowa. Problem polegał na *poniżaniu*, nie na porzuceniu. Pójdzie z nim do terapeuty (zatem go nie porzuci), jeśli on chce pracować nad *swoim* problemem. Ponadto zamierzała przestać z nim rozmawiać za każdym razem, gdyby zaczął ją znów poniżać.

On się rozzłościł i powiedział: „Jeśli nie zostaniesz tu ze mną, to ja to rozumiem tak, że mnie porzucasz”. Odpowiedziała mu: „Ja już podjęłam decyzję i nie mam wpływu na to, co ty sobie pomyślisz”.

Mężczyzna poszedł z nią do psychologa, ale przerwał terapię po kilku spotkaniach. Zerwała z nim, ale wciąż z nim rozmawia, jeśli tylko on jej nie próbuje poniżać. Ich związek zmienił się w przyjaźń. On teraz twierdzi, że ona jest jedyną kobietą, jaka przy nim wytrwała.

Rozwiązanie w sytuacji patowej polega na wymknięciu się z pułapki. Zazwyczaj jest to pułapka logiczna, zmuszająca Cię do wewnętrznych przemyśleń i zamknięcia się w sobie. Nasz własny paradygmat, nasz punkt odniesienia jest tym, co powstrzymuje nas przed odnalezieniem rozwiązania. Bardzo często pomaga rozmowa

z drugą osobą na temat naszego dylematu. Ktoś może mieć inny punkt odniesienia niż nasz własny i może dostrzec coś poza naszą ograniczoną logiką.

Oczywiście kobieta mogła uniknąć znalezienia się w tej patowej sytuacji. Nie powinna mu obiecywać, że go nigdy nie opuści. Próbowwała rozwiązać jego problem. To miłe, ale ludzie powinni skupiać się na rozwiązywaniu własnych problemów. Wszystko poza tym jest tylko podporą, która podtrzymuje, ale też nie pozwala uwolnić się od problemu. W przeciwieństwie do rozpowszechnionego przekonania miłość i współczucie nie rozwiązują problemów; zapewniają tylko środowisko sprzyjające rozwojowi.

## **PODWÓJNE KOMUNIKATY**

Twój poniżający Cię facet mówi sarkastycznym tonem: „Troszkę późno wróciłaś dziś z zajęć, prawda *kochanie?*”. Zaczynasz się bronić i mówisz mu, że złapałaś gumę, ale on się wycofuje i stwierdza czule: „Nie musisz mi się tłumaczyć. Ufam ci”. Jasne, ufa.

Za każdym razem, gdy otrzymasz podwójny komunikat, odpowiedz na obie jego części. „Owszem, trochę późno. Dlaczego mówisz do mnie tym tonem?”. Jeśli on zaprzeczy, że ton był oskarżycielski, przyprzyj go do muru. Nie ma nic złego w tym, że on czasem czuje się niepewnie, ale nie ma prawa przerzucać swojego zwątpienia na Ciebie. Jeśli chce o tym porozmawiać, dobrze by było, aby jedno z Was było wspierające. Ale jeśli chce rozmawiać o tym, jaka zła jesteś, bo się spóźniłaś, odbij piłeczkę. Zdejmij uwagę z siebie i przerzuć ją na źródło problemu.

Pewna kobieta, Basia, napisała do mnie, że pracuje nocami w laboratorium razem z mężczyzną o imieniu Robert. Na początku Robert próbował rzucać w jej stronę aluzje seksualne i próbował ją poderwać, a ona go odrzuciła. Poprzednia laborantka podała go do sądu o molestowanie seksualne. Potem Robert starał się mówić tylko właściwe rzeczy, ale mówił je uwłaczającym tonem, z ukrytym podtekstem seksualnym. Basię strasznie to peszyło i nienawidziła przychodzić do pracy z jego powodu. Pewnej nocy Robert przywitał ją słowami: „Ślicznie dziś wyglądasz” wypowiedzianymi gardłowym głosem. Basia powiedziała sarkastycznie: „Och, dziękuję ci, Robercie”. Potem podeszła do niego, spojrzała mu prosto w oczy i powiedziała: „A tak w ogóle, to odpieprz się”. Podziałało. Robert nigdy więcej z nią nie zaczął i traktował ją z szacunkiem. Później poznała jego matkę, która była niezmiernie dominującą kobietą. Najwyraźniej Robert czuł wrogość do kobiet i nie był w stanie ich polubić, ale *był* w stanie okazywać im szacunek.

Jedną z moich małych taktyk rezerwowych, jeśli w ciągu pięciu sekund nie umiem wymyślić riposty na odzywkę Werbalnego Boksera, jest poprosić go, by powtórzył to, co powiedział. W zależności od tego, jak to zdanie zostało powiedziane, zmieniam ton głosu. Jeśli chcę się wydać wściekły, zaciskam zęby i mówię: „*Coś* ty powiedział?!”. Jeśli chcę wyjść na osobę skromną, zachowuję się nadmiernie przyjaźnie i przyglądam się uważnie Werbalnemu Bokserowi, bym widział, jak powtórzy swoje zachowanie. „Co powiedziałaś (mryg, mryg)?”. Osoba poniżająca zazwyczaj nie powtarza tego samego w ten sam sposób, jak za pierwszym razem.