

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Jak kochać kłopotliwych bliskich. Trening

Autor: Bill Klatte, Kate Thompson  
Tłumaczenie: Magdalena Zamorska  
ISBN: 978-83-246-1524-7

Tytuł oryginału: [Its So Hard to Love You: Staying Sane When Your Loved One Is Manipulative, Needy, Dishonest, or Addicted](#)

Format: 170x230, stron: 216



Jak przetrwać z trudnym partnerem? Trening

- Kochaj, ale nie pozwól, by ta miłość Cię zniszczyła
- Akceptuj najdroższe Ci osoby i miej wiarę w siebie
- Pomagaj innym i otwórz się na pomoc z zewnątrz

Dowiedz się, jak przejść od słów do czynów – jak kochać trudne osoby i dalej żyć

### Antidotum na miłość toksyczną

Miłość jest ślepa. Nie od dziś wiadomo, że „kochać” jest łatwo powiedzieć, trudniej jednak wykonać, zachowując przy tym równowagę pomiędzy romantycznymi porywami serca a racjonalnym spojrzeniem na świat. Kochamy, mimo że osoba najbliższa bywa czasem źródłem naszych największych cierpień. Obojętne, czy chodzi o Twojego partnera, rodzeństwo, dziecko czy przyjaciela – nie możesz przecież przestać ich kochać. Możesz za to zacząć zmieniać swoje nastawienie. Ludzie zawsze będą Cię ranić w ten czy inny sposób, Ty jednak jesteś w stanie obudzić w sobie siłę, która pozwoli Ci wyjść z twarzą z najtrudniejszych nawet sytuacji – i to bez większych obrażeń na emocjonalnej sferze Twojej natury.

Być może tkwisz w związku z egoistą albo Twoi bliscy wywierają na Ciebie presję, chcąc osiągnąć swoje własne cele. Być może nie potrafisz okiełznać kłopotliwego nastolatka. Bywa jednak i tak, że problem jest bardziej złożony. Czy przychodzi Ci walczyć z czyjąś nienawiścią, skrajnym brakiem odpowiedzialności lub staczaniem się na dno najbliższej Ci osoby? Jak zachować równowagę psychiczną w takiej sytuacji? Jak pomóc sobie, a w rezultacie pomóc innym? Autorzy książki wyciągają do Ciebie pomocną dłoń.

- Zachowaj siłę i nie przestawaj walczyć
- Naucz się rozumieć osobę sprawiającą problemy.
- Zrób przegląd własnych odczuć i wrażeń.
- Znajdź jakąś nić porozumienia.
- Śmiało podejmuj trudne decyzje.

# Spis treści

	Podziękowania	7
	Wstęp	9
<b>Rozdział 1.</b>	Życie pełne problemów	17
<b>Rozdział 2.</b>	Co się ze mną dzieje?	43
<b>Rozdział 3.</b>	Zrozumienie bliskiej nam trudnej osoby	69
<b>Rozdział 4.</b>	Pełne miłości odpuszczanie	87
<b>Rozdział 5.</b>	Porozumiewanie się z bliską Ci trudną osobą	109
<b>Rozdział 6.</b>	Wybór należy do Ciebie	127
<b>Rozdział 7.</b>	Rodzina i przyjaciele	145
<b>Rozdział 8.</b>	Granice, negocjacje i kontrakty	161
<b>Rozdział 9.</b>	Lubiąc siebie, nie jesteś samolubna	177
<b>Rozdział 10.</b>	Dalszy rozwój	193
	Źródła	211

## Zrozumienie bliskiej nam trudnej osoby



Elżbieta ma przysparzającą jej wielu kłopotów bliską sobie osobę — córkę Marzenę — która od ukończenia siedemnastego roku życia bezustannie zmienia partnerów. Ma dwójkę małych chłopców, o których Elżbieta stale się martwi. Choć to smutne, zdążyła się już przyzwyczaić do tego, że córka prosi ją o pieniądze czy miejsce, gdzie tymczasowo mogłaby się zatrzymać, ale obecnie sprawy zaszły dalej. Podczas ostatniej wizyty córki dostrzegła siniaki na jej ramieniu.

„Marzena, masz ślady na ramieniu. To on ci to zrobił, prawda?!”, wykrzyknęła. „Musisz od niego odejść. Masz dwadzieścia pięć lat. Sama powinnaś wiedzieć. Zepchnął cię też tego lata ze schodów. Kiedy sobie uświadomisz, że nie możesz mu pozwalać, by traktował cię w ten sposób?”

„Nie chciał tego zrobić, mamo. Po prostu zdenerwował się. Dzieci wchodziły mu na głowę, a gdy nie pracuje, łatwo się złości. Jest po prostu sfrustrowany”.

„Ale Marzeno, on cały czas na ciebie krzyczy, a chłopcy boją się go. Jak możesz zmuszać własne dzieci do życia z kimś takim?”

„Przykro mi, mamó. Wiem, że się o mnie martwisz, ale dajemy sobie radę. Naprawdę. Kocham go. Miał po prostu zły dzień. Ja sama za bardzo krzyczałam. Muszę tylko nad tym nieco zapanować i wiem, że wtedy wszystko będzie lepiej”.

Elżbieta odwróciła się i przeszła do dużego pokoju. Jej głowa pełna była gniewnych myśli. „Nie wiem, dlaczego wciąż staram się rozmawiać z tą dziewczyną. Równie dobrze mogłabym mówić do ściany”.

Marzena przyglądała się temu, jak jej matka wychodzi. Głęboko przygnębiona, bała się, że jej matka może mieć rację. Wiedziała, że jej chłopak jest porywczy i potrafi być podły oraz wymagający wobec jej dzieciaków. Ale po prostu nie mogła pozwolić mu się wyprowadzić. Nie miała dobrej pracy ani żadnych pieniędzy. Dla niego przestała się spotykać ze swoimi przyjaciółmi, więc teraz czuła, że nie ma nikogo poza nim.

Oczywiście Marzena jest trudną osobą. Nie potrafi sobie uświadomić, dlaczego te wszystkie złe rzeczy stale się jej zdarzają. Wygląda na to, że bez względu na to, jak bardzo się stara, zawsze dokonuje błędnych wyborów.

## Trudne osoby, które kochamy mają wspólne cechy

Chociaż życie Marzeny może się zdecydowanie różnić od życia bliskiego Ci trudnego przyjaciela czy krewnego, istnieje duże prawdopodobieństwo, że osoby te mają ze sobą coś wspólnego. Bez względu na różnice związane z kolorem skóry, wiekiem, płcią, dochodem, IQ, wyglądem, umiejętnościami czy czymkolwiek innym, jest między trudnymi ludźmi więcej podobieństw niż różnic.

W tym rozdziale będziesz mogła poznać trudności i zmagania, które pojawiają się na drodze wielu trudnych ludzi. Osoby te potrafią martwić Cię i złościć, ale jeżeli zrozumiesz, chociaż po części, co sprawia, że tak właśnie się zachowują, będziesz w stanie skuteczniej sobie z nimi radzić i poczujesz się lepiej. Przeczytaj, jakie wspólne cechy często mają TBO.

## Skrywane emocje

Trudni ludzie często zwalczają potężne emocje, obawiając się, że te mogą ich obezwładnić. Nie wiedząc, co innego mogliby zrobić, tłumią lub ukrywają swoje odczucia. Mogą sprawiać wrażenie szczęśliwych lub mogą pod pozorem gniewu skrywać smutek czy lęk. Może być trudno rozmawiać z nimi o emocjach, ponieważ mogą nie zdawać sobie sprawy ze skrywania głębszych uczuć.

## Niska samoocena

Samoocena jest miarą wiary danej osoby we własną wartość. Wielu trudnych ludzi ma niską samoocenę. W głębi duszy nie wierzą, że są wartościowi i interesujący. Niektórzy trudni ludzie zachowują się w taki sposób, że ich poczucie niższości jest oczywiste. Mówią cicho, unikają kontaktu wzrokowego i rzadko wyrażają swoją opinię czy podejmują nowe wyzwania. Inni ukrywają swoje kompleksy niższości, wywyższając się czy rozpychając.

Bez względu na to, jak się prezentują innym, ludzie o niskiej samoocenie mogą mieć ogromne trudności z przyznawaniem się do błędów czy mówieniem o swoich wadach. Rozmawianie o problemach jest zbyt bolesne, ponieważ zwykle wielokrotnie już próbowali coś zmienić — bezskutecznie. Jeśli próbowałaś porozmawiać z bliską Ci trudną osobą i nic z tego nie wyszło, wiesz, że potrafi to być frustrujące. Osoba taka może się wycofywać, zmieniać temat czy atakować. A teraz pomyśl o jednym: Twoja frustracja jest prawdopodobnie dużo mniejsza od jej frustracji.

## Błędne decyzje

Trudne osoby, które kochamy, często podejmują nietrafne decyzje. Źle oceniają sytuację lub zdolności albo intencje innych i często zbyt wysoko lub zbyt nisko cenią siebie.

W ten sposób mogą zapoczątkować straszliwy cykl, w którym błędne decyzje sprawiają, że ich samoocena jeszcze bardziej spada. Następnie, gdy poczują rosnące zagrożenie, zmniejsza się prawdopodobieństwo prośby o pomoc czy

interwencję z zewnątrz. Jeżeli inni nie zareagują, zaczynają powtarzać swoje błędne decyzje. Przestają ufać innym, w tym także sobie. I w końcu, ponieważ nie są w stanie zobaczyć, co tak naprawdę się dzieje, obwiniają innych o własne nietrafne decyzje lub w ogóle rezygnują z ich podejmowania.

## Powtarzanie błędów

Najważniejszą cechą trudnych dorosłych ludzi jest bezustanne powtarzanie tych samych błędów. Wyglądają na ludzi, którzy niczego się nie uczą. Bez względu na to, czy chodzi o randki z niewłaściwymi partnerami, trwonienie pieniędzy, wpadanie w szal, rzucanie pracy, wykorzystywanie innych czy setki innych rzeczy, trudni bliscy sprawiają wrażenie osób, które nie uczą się na własnych błędach.

TBO radzą sobie ze swoimi wiecznie powtarzаныmi błędami na wiele sposobów. Niektórzy czują się okropnie i bezustannie się o coś obwiniają. Inni czują się źle, ale nikomu się do tego nie przyznają. Niektórzy nie uznają swoich błędów i odmawiają wzięcia za nie odpowiedzialności.

Bez względu na sposób, w jaki reagują, popełniając bezustannie te same błędy, wpadają w okropną pułapkę. Co mają powiedzieć, gdy po raz kolejny zachowali się w bardzo przykry sposób? Jak mogą zrekompensować uczynioną krzywdę? Jak radzą sobie z Twoim rozczarowaniem, gniewem czy chłodem? Jak dają sobie radę z sobą lub Tobą, gdy już któryś z kolei raz przepraszają Cię i obiecują poprawę?

Jeśli dostrzeżesz rozterki osoby, którą kochasz, łatwiej Ci będzie zrozumieć, przez co ona przechodzi i dlaczego właśnie tak postępuje.

Weronika jest TBO, która zmagala się z własną niską samoocena, prowadząca ją do nieudanych i bolesnych związków. Jej stres, dezorientacja i wstyd narastały. Choć wiedziała, że działając w ten sposób, sama się rani, i że nie jest to zbyt „dobra” opcja, trudno jej było się powstrzymać.

*Próbowałam wyleczyć traumę, powstałą w wyniku spotykających mnie przez wiele lat seksualnych nadużyć. Moje małżeństwo rozpadło się, a ja zostałam z trójką małych dzieci. Lubiłam swoją pracę, ale była bardzo stresująca. W środku tego całego zamieszania zorientowałam się, że zaangażowałam się w bardzo niebez-*

*pieczny związek, i nie wiedziałam, jak się z niego wyzwolić. Czulałam się odpowiedzialna za wszystkie problemy w moim życiu, bez względu na to, czy byłam ich przyczyną, czy nie. Było mi wstyd, że tak ugrzęzłam. Wyglądało na to, że nie mam nikogo, do kogo mogłabym się zwrócić. Pewnego dnia siedziałam sobie, czując się zupełnie zagubiona i zdezorientowana, i wtedy pojawiła się w mojej głowie myśl, by przypalić sobie ramię papierosem. Tak też zrobiłam. Ból mnie usatysfakcjonował. Gdzieś w głębi duszy wiedziałam, że nie jest to właściwa droga, ale ból ramienia był silniejszy niż ból, który odczuwałam w środku. Przynosił mi ulgę. Później jeszcze kilka razy się przypalałam. Po prostu nie wiedziałam, co robić ani jak przestać.*

## Doraźne zmiany

Sprawiający problemy bliscy często przeprowadzają jedynie doraźne zmiany, podczas gdy niezbędne są zmiany trwałe. Chociaż mają szczerą chęć, by się zmienić, rzadko im się to udaje. Dokończenie czegoś jest dla nich bardzo trudne. Siła, z jaką oddają się chęci zmiany, po prostu w pewnym momencie zużywa się. Ster przejmują bardziej aktualne i intensywniejsze emocje. Zapominają o swoich poczynionych wcześniej obietnicach — zwykle nie jest to skutkiem ich złośliwości, ale słabej samokontroli. Ich odczucia przejmują dowodzenie i zaczynają powtarzać zachowania, których mieli całkowicie unikać.

Ważne jest, byś zdała sobie sprawę z tego, że ich negatywne zachowania będą prawdopodobnie pojawiać się raz za razem. Nie zdziw się, gdy obiecane zmiany okażą się krótkoterminowe. Przypominaj sobie o tym tak często, jak możesz. Robienie tego nie zmieni zachowań osoby, którą kochasz, ale dostosowanie oczekiwań do realiów zmniejszy Twój stres. I czasami jest to jedyna rzecz, która możesz uczynić.

## Brak zadowolenia

Zadowolenie to rodzaj zgody z samym sobą. Ale poczucie to rodzi się w naszym wnętrzu i ten rodzaj spokoju zdecydowanie nie jest czymś, czego bliskie nam trudne osoby często doświadczają. Kamil właśnie o tym opowiada.

*Jestem zawsze rozgniewany. Dorastałem pełen gniewu. Dojrzewając, czułem się samotny i nie lubiłem siebie. Moi rodzice nie zawracali sobie tym głowy. Miałem jedynie obowiązki. Widziałem, że inne dzieciaki mają przyjaciół i że ja nie mam. Zajmowałem się sprzątnięciem garażu, w czasie gdy oni bawili się i grali. Musiałem oszczędzać pieniądze, ponieważ zapowiedziano mi, że w wieku osiemnastu lat mam się wyprowadzić. Musiałem pracować. Nie mogłem się oddawać przyjemnościom. Gdy zrobiłem coś nie tak, krzyczano na mnie. W wieku dziesięciu lat dostałem lanie za moczenie się w nocy. Pamiętam, że mój ojciec zwykł mnie wyzywać od „idiotów” i „cherlaków”. Mawiał, że zachowuję się jak dziewczynka. Zawsze powtarzał: „Nie uda ci się” i „Zrobisz to źle”. Gniew jest moją podstawową reakcją. Zawsze miałem wrażenie, że się odgrywam. Życie każdej innej osoby wyglądało normalnie, jedynie moje było inne. Stałem się rozgoryczony i pojawił się gniew.*

Kamil ma potencjał, by kiedyś osiągnąć zadowolenie, ale wcześniej musi pokonać wiele emocjonalnych przeszkód.

## Ograniczona mądrość życiowa

Mądrość to zdolność rozumienia świata i żyjących na nim ludzi. Na mądrość składają się zdrowy rozsądek i umiejętność posługiwania się nim. Podejmowanie słusznych decyzji i branie odpowiedzialności za własne zachowania również świadczą o mądrości.

Ludzie często mądrzeją w miarę upływu lat, chociaż mogłaś spotkać się z powiedzeniem „nad wiek dojrzały”, opisującym bardzo młodą osobę, posiadającą wszystkie wymienione wcześniej cechy. Osobom przeciętnym niełatwo jest mądrość zdobyć. Na jej niedobór szczególnie cierpią trudni dorośli w każdym wieku. Ludzie dobrze znający swoich trudnych bliskich rzadko postrzegają ich jako mądrych.



## Drabina mądrości

Mądrość powstaje na bazie przeszłych doświadczeń. Jednym ze sposobów postrzegania jej jest obraz mądrości w formie drabiny pnącej się wysoko w górę. Nóżki drabiny reprezentują całkowity brak mądrości. Każdy kolejny szczebelek oznacza jej niewielki przyrost, aż do ostatniego, który symbolizuje totalną wiedzę i mądrość. Wszyscy siedzimy na którymś szczebelku i zwykle, dorastając i dojrzewając, wspinamy się coraz wyżej. Poniżej zostały zamieszczone dodatkowe informacje na temat drabiny mądrości.

**Wyżej, nie znaczy lepiej.** Konieczne jest tutaj jedno zastrzeżenie. Bycie wyżej czy niżej na drabinie mądrości nie oznacza bycia lepszym czy gorszym od innych. Drabina mądrości została pomyślana jako sposób obrazowania mądrości zdobytej przez ludzi, a nie jako świadectwo ich wartości.

**Poziom mądrości może się zmienić.** Ludzie zwykle w miarę upływu lat poruszają się w górę drabiny, ale robią to w różnym tempie. Niestety TBO potrafi zasiedzieć się na szczeblu umieszczonym niedaleko ziemi.

**Różne poziomy mądrości.** Ludzie znajdujący się na drabinie rozumieją świat jedynie do własnego poziomu mądrości. To znaczy, że ludzie ulokowani niżej nie potrafią zrozumieć sytuacji ani dać sobie z nią rady tak dobrze jak Ty. To samo dotyczy Ciebie. Nie jesteś w stanie zrozumieć tego, co rozumieją osoby znajdujące się powyżej Ciebie. Żadne życzenia nie są w stanie zapewnić mądrości, która jest przynależna wyższemu szczeblowi drabiny. Ale wciąż każdy może wspiąć się wyżej i dzięki wysiłkowi osobistego rozwoju zyskać wyraźniejszą wizję rzeczywistości.

---

### Rysowanie drabiny mądrości

Spróbuj wykonać to ćwiczenie, by ułatwić sobie zrozumienie bliskiej trudnej osoby. Narysuj w swoim dzienniku prostą, nieskomplikowaną drabinę o piętnastu czy dwudziestu szczeblach. Podpisz ją: „Drabina mądrości”. Najniższy szczebelek oznacza całkowity brak mądrości, a ostatni — mądrość totalną.

W samym środku znajduje się szczebelek symbolizujący miejsce, od którego mniej więcej połowa dorosłych ludzi, których znasz, znajduje się wyżej, a połowa niżej.

A teraz umieść imię bliskiej Ci trudnej osoby tam, gdzie, jak sądzisz, ona lub on znajduje się na drabinie mądrości. To, gdzie umieszczasz tę osobę, oznacza jedynie Twoje przypuszczenie co do jej lub jego ogólnego poziomu mądrości. Jeżeli masz więcej niż jedną TBO, umieść wszystkie imiona na tej drabinie. A teraz wpisz swoje imię w tę drabinę, wskazując w ten sposób, gdzie Twoim zdaniem Ty sama się znajdujesz.

Pomyśl teraz o kimś, kogo darzysz głębokim szacunkiem, o jakiejś pozytywnej osobie, która według Ciebie wspaniale rozumie ludzi. Jest to prawdopodobnie ktoś, kogo znasz, ale równie dobrze może być to ktoś, kogo szanujesz „na odległość”. Umieść imię tej osoby w stosownym dla niej miejscu. Możesz uważać tę osobę za swój wzór do naśladowania.

Zwróć uwagę na to, jak wysoko lub jak nisko na swojej drabinie umieściłaś poszczególne osoby. Można się spodziewać, że umieściłaś trudne bliskie Ci osoby na niższym szczeblu, natomiast osobę będącą Twoim wzorem na swoim poziomie lub, co jest bardziej prawdopodobne, ponad sobą. Jeżeli Twoja drabina tak nie wygląda, przyjrzyj się ponownie temu, jak postrzegasz waszą trójkę, i pomyśl, na jakim poziomie plasuje się mądrość każdej z tych trzech osób. Jeśli potrzebujesz opinii z zewnątrz, porozmawiaj o swojej drabinie mądrości z kimś, komu ufasz.

Wykorzystaj przestrzeń poniżej oraz swój dziennik, by zastanowić się nad swoimi obserwacjami dotyczącymi drabiny mądrości. O jakich cechach swojej TBO myślałaś, umieszczając ją w tym, a nie innym miejscu? Czy to ćwiczenie pomaga Ci zrozumieć swoją TBO lub siebie samą? W jaki sposób?

---

---

---

---

---

## TBO nie może zrozumieć tego, czego nie dostrzega

Niektórzy trudni ludzie zbyt nisko oceniają własną mądrość i na tej drabinie mogą umieścić siebie niżej niż powinni. Inni mogą uplasować siebie zdecydowanie za wysoko, szacując za wysoko swoją wiedzę.

Twoja TBO może przeceniać swoją mądrość i krzyczeć do Ciebie w górę ze swojego szczebla: „Widzę to samo co ty! Wiem, że mam rację!”. Ale tak nie jest. Te oświadczenia i apele odzwierciedlają kolejną cechę ludzi, którzy męczą się na niższych szczeblach: nie umieją oni właściwie ocenić własnej mądrości. I często nie wiedzą, że tego nie potrafią.

Ci ludzie przypominają trochę małe dzieci podkradające ciasteczka z talerza. Choć zostawiły ślad z okruszków prowadzący do ich pokoju, upierają się, że to nie one. Każda dorosła osoba zna prawdę; świadczą o niej pozostawione ślady. Ale dziecko jeszcze nie dotarło do takiego szczebla drabiny, który pozwala mu dostrzec to, co widzą dorośli.

Przykładem tego samego, jeśli chodzi o dorosłych, byłby Twój wujek, gdyby zwykł kłamać, by ukryć swój problem z hazardem. I Ty, i inni dostrzegalibyście rezultaty jego kłamstw i trwonienia pieniędzy — ewikcje związane z niepłaceniem czynszu, regularne prośby o pożyczkę, która nigdy potem nie byłaby spłacana, i egzekutorów długów pukających do drzwi. Dla Ciebie, patrzącej w dół z punktu, w którym byś się znajdowała na drabinie, wszystko to byłoby oczywiste. Ale on jeszcze nie umiałby dostrzegać śladu okruszków, jaki zostawiają jego ciastka.

Innym przykładem kogoś, kto znajduje się na niskim szczeblu mądrości, jest negatywnie i krytycznie nastawiony mąż. Mogłabyś setki razy wyraźnie mu powtarzać, że chcesz, by przestał krytykować, ale on niestrudzenie by się z Tobą wyklócał. Zaprzeczałby temu, że jest krytycznie nastawiony, albo Ciebie o to oskarżał. Jego zaprzeczenia mogłyby być efektem egocentryzmu, braku pewności siebie, sposobu wychowania czy wielu innych czynników, ale zasadniczy tutaj jest fakt, że nie znajdowałby się on na tyle wysoko na drabinie

mądrości (bez względu na to, jak wysokie zajmowałby miejsce na drabinie finansowych czy zawodowych sukcesów), by dostrzegać tak wyraźnie jak Ty międzyludzkie relacje.

### Poziom mądrości

By zebrać nieco więcej spostrzeżeń dotyczących swojej TBO i siebie samej, wykorzystaj poniższą tabelkę i opisz poziom mądrości bliskiej Ci trudnej osoby, zwracając uwagę na takie sprawy, jak: jej sądy, dojrzałość i umiejętność podejmowania decyzji. Zrób to z trzech perspektyw: co Ty o tym myślisz, co według Ciebie powiedziałaaby Twoja TBO i co Twoim zdaniem powiedziałaaby osoba będąca dla Ciebie wzorem do naśladowania. Na przykład możesz sądzić, że Twoja TBO jest tępa, ona może uważać, że jest inteligentna, a osoba będąca Twoim wzorem może sądzić, że Twoja TBO ma mętlik w głowie. Pierwszy wiersz tabelki został wypełniony jako przykład.

TWOJA OPINIA	OPINIA TWOJEJ TBO	OPINIA OSOBY, KTÓRA JEST DLA CIEBIE WZOREM DO NAŚLADOWANIA
Jest tępa.	Jestem diabelnie inteligentna.	Ona ma ogromny mętlik w głowie.

Nie śpiesząc się, odpowiedz na następujące pytania: co specyficznego dostrzegasz w powyższych odpowiedziach? Czym się różni wypowiedź Twojej TBO od Twojej własnej? Czym się różni Twoja wypowiedź od wypowiedzi osoby będącej dla Ciebie wzorem? Jak Twoim zdaniem można wyjaśnić te różnice?

---

---

---

---

---

---

Brak pewności siebie i zaprzeczanie to dwa powody, dla których TBO nie mogą zrozumieć tego, czego nie dostrzegają. Śledź kolejne podrozdziały, by lepiej zrozumieć, w jaki sposób te dwa czynniki mogą przejawiać się w życiu różnych ludzi.

## Brak pewności siebie

Często wyraźnie widać, że trudnym ludziom brakuje pewności siebie i źle się czują we własnej skórze. Te najgłębsze uczucia ujawniają się poprzez niezdolność do podejmowania decyzji i trzymania się ich, poddawanie się wpływowi innych czy nieumiejętność broniienia swoich interesów.

Ale czasami ta wewnętrzna słabość nie jest tak oczywista. Niektórzy z naszych bliskich sprawiają wrażenie silnych, zdecydowanych i stanowczych. Ale raniąc innych, ujawniają własną słabość emocjonalną, a nie siłę. Jeżeli byliby wystarczająco silni i wystarczająco zdrowi emocjonalnie, by kochać, nie uciekaliby się do krzywdzenia innych. Jak już mówiliśmy, większość dorosłych, którzy ranią innych, nosi w głębi duszy poczucie zagrożenia i brak pewności siebie. Mogli się uzależnić od jakichś substancji lub czynności. Być może zostali skrzywdzeni w dzieciństwie. Możliwe, że byli nieprawidłowo wychowywani i nauczyli się zdobywać wszystko dzięki manipulacjom. Ponieważ nie wiedzą, jak rozporządzać swoimi uczuciami i działaniami, niektórzy stali się agresywni. Nauczyli się ukrywać swoje emocje i przechodzić do ofensywy, gdy chcą coś uzyskać.

Agata potrafi żyć pokojowo w pewnych sytuacjach, ale w innych jest agresywna i wpada w gniew. Jej były mąż, w stosunku do którego była bardzo oziębła, opisuje ją w następujący sposób:

*Myszę, że ma to związek z jej mamą i tatą. Przyzwyczaiła się do stawiania na swoim. W dzieciństwie matka piekielnie ją rozpieszczała. Więc teraz, jeżeli czegoś sama nie wymyśli, to uważa, że to zły pomysł. Chce wszystko robić po swojemu. Od razu pokazuje, że niezła z niej suka i albo zrobisz coś tak, jak ona sobie tego życzy, albo zapomnij. Może Ci mówić, że jest szczęśliwa, ale ja tego nie kupuję. Wkurza się cały czas na wszystkich i nazywa ich głupimi kretykami.*

*Patrząc na jej przeszłość, mogę powiedzieć, że pozwalano jej na zbyt wiele w dzieciństwie. Ludzie, którzy przez całe swoje życie stawiają na swoim, uważają, że tak być powinno. Jako siedemnastolatka miała już samochód, nowego opla. Szalone zakupy. Krzyk mody. Zepsucie. Gdy ja dorastałem, nie mieliśmy tego wszystkiego. Spełniano wszystkie jej zachcianki. Myszę, że dostała mnóstwo, a poza tym jej rodzice byli bardzo pobłażliwi. Jej matka pozwalała jej pić na imprezach. Jej mama zawsze robiła wszystko, czego tylko zażyczyła sobie Andżelika.*

Wewnętrzna słabość nie jest wymówką dla żadnego zachowania ani nie umniejsza wyrządzonych krzywd, ale zrozumienie jej pomoże Ci zrozumieć Twoją TBO. Gdy dostrzegasz, że zachowanie Twojej TBO jest wyrazem jej słabości, a nie siły, będziesz mogła skuteczniej sobie z nią radzić i być może uda Cię zmniejszyć swój lęk i gniew. Łatwiej Ci będzie oddzielić jej działania i postawy od jej wartości jako osoby — a to kolejny etap pełnego miłości odpuszczania.

## Zaprzeczanie

Zaprzeczanie to mechanizm obronny stosowany w celu uniknięcia bolesnych myśli czy uczuć, polegający na odmowie uznania ich. Zaprzeczanie jest głównym problemem zarówno osób uzależnionych od narkotyków lub alkoholu, jak i innych wymagających bliskich.

Zaprzeczanie jest nieświadome i może trwać bardzo długo. Nie pozwala ludziom zapanować nad własnym życiem, blokując ich świadomość własnych działań, myśli czy odczuć. Zaprzeczanie często pozwala uniknąć bólu, jaki sprawiają niepożądane myśli i emocje, ale jego koszty są ogromne. Izoluje ono ludzi od pozytywnych emocji i blokuje emocjonalne więzi z innymi.

## Jak to się stało, że moja TBO jest właśnie taka?

Czy miałaś kiedyś ochotę podejść do bliskiej Ci trudnej osoby, popukać w jej głowę i powiedzieć: „Hej! Jest tam ktoś?”. Czy chciałaś kiedyś podejść do niej na paluszkach i zerknąć w głąb jej mózgu, by zobaczyć, co się tam dzieje? No cóż, mamy dla Ciebie wiadomość. Prawdopodobnie nie znalazłabyś tam niczego, co zasadniczo różni się od tego, co dzieje się w Twojej własnej głowie.

Dlatego właśnie ten podrozdział mógłby być zatytułowany „Jak to się stało, że *wszyscy* jesteśmy właśnie tacy?”. Każdy przeżył jakieś udręki, problemy i komplikacje. Dlaczego jest tak, że w tej grze, zwanej życiem, jedni ludzie radzą sobie lepiej od innych? Być może przyglądasz się własnej przeszłości i myślisz: „Ja dorastałam w dużo gorszych warunkach niż ona. Dlaczego więc ona ma zdecydowanie więcej problemów?”.

Tak naprawdę trudni ludzie są często tak inteligentni oraz troskliwi jak Ty i mają równie dobre zamiary. Ale wygląda na to, że bezustannie borykają się z kolejnymi problemami w relacjach z najbliższymi (na przykład z Tobą). Zwróć uwagę na to, dlaczego tak właśnie się dzieje.

## Geny czy wychowanie

Próbując zrozumieć trudne dorosłe osoby, warto wziąć pod uwagę tocząca w psychologii od dawna dyskusję zwaną „geny czy wychowanie”. W uproszczeniu pytanie brzmi: „Jesteśmy tym, kim jesteśmy, w wyniku oddziaływań naturalnych (genetyka i dziedziczenie naturalne) czy wychowania (wczesne doświadczenia życiowe i środowisko, w którym wzdramy)?”. Wygląda na to, że wśród terapeutów przeważa opinia, że to wychowanie ma największy wpływ na to, jacy jesteśmy.

Jeżeli przede wszystkim jest to wychowanie, to które wczesne doświadczenia mają wpływ na ludzkie życie? Poniższa lista zawiera kilka przykładów:

- praktyki wychowawcze,
- rodzeństwo, zwłaszcza starsze,

- inne osoby żyjące w gospodarstwie domowym,
- rówieśnicy,
- nauczyciele, wychowawcy i inne autorytety,
- sąsiedztwo,
- kultura,
- religijne i duchowe tradycje,
- traumatyczne doświadczenia,
- dieta i sposób odżywiania,
- choroby dziecięce, wypadki i komplikacje w czasie porodu,
- kondycja finansowa,
- szkoły.

Beata opowiada o swoim przyjacielu, który jest osobą oziębłą i łatwo wpadającą w gniew, czego źródłem Beata upatruje w jego życiu rodzinnym.

*Jego rodzice byli chłodni. W zasadzie to wychowywano go bez miłości, ale za to w bardzo religijnej rodzinie. Ojciec jego ojca pouczał dzieci, że powinno być je widać, ale nie słyhać. Tyle, jeśli chodzi o sposób wychowywania. Zgromadził w sobie mnóstwo gniewu. Myślę, że jest to gniew, którego nigdy w nikogo nie kierował, ponieważ mówiono mu, że chrześcijanie nie powinni się gniewać.*

Jeżeli ludzie są w przeważającym stopniu produktem swojego środowiska (wychowanie), o czym jest przekonanych wiele osób zgłębiających ludzkie zachowania, to otrzymujemy w rzeczywistości bardzo dobrą wiadomość. Znaczy to, że wszyscy ludzie mogą zmienić w sobie te elementy, z których nie są zadowoleni. Znaczy to również, że nie każdy jest ofiarą genów. Zmiana jest możliwa, gdy pojawia się nadzieja, motywacja, pomoc psychologiczna, sprzyjające okoliczności i wsparcie.



## Czy ponosisz winę za problemy swojego syna lub swojej córki? — do namysłu rodziców

Niektórzy rodzice mogą czuć się nieswojo, słysząc, co specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym mówią o skutkach ich praktyk wychowawczych. Czasami rodzice czują się winni za to, kim stały się ich dzieci. Być może wiele z was, czytając tę książkę, myśli o swojej dorosłej córce czy synu, którzy okazali się TBO. Niektóre z was prawdopodobnie obwiniają siebie za problemy swoich dzieci.

Niewykluczone, że Twój mąż, były mąż, pracownicy opieki społecznej, terapeuci, policja czy autorzy poradników powiedzieli Ci, że to Ty jesteś odpowiedzialna za problemy swoich dzieci. Ale oskarżanie samej siebie i poczucie winy nie są tu ani pożądane, ani pomocne. Twój wpływ na dzieci jest tylko jednym z wielu. Jest on ważny, ale wciąż jest tylko jednym z wielu. Dzieci dorastają, jak i Ty kiedyś. Stają się nastolatkami, wchodzi w wiek dorosły, są dorośli, a następnie zostają emerytami. Prawidłowo funkcjonujący dorośli biorą odpowiedzialność za swoje działania w dorosłym życiu, bez względu na doświadczenia z dzieciństwa. Zobacz, jak Ryszard odbiera swojego młodszego brata.

*Naprawdę przykro mi to mówić, ale mój brat to po prostu chuligan. Trafił do więzienia w wieku dwudziestu dwóch lat. Gdy byliśmy jeszcze dziećmi, włamał się do mojego pokoju i ukradł mój magnetowid. Cały czas okradał naszą zaniepokojoną rodzinę. Musiałem założyć w swoich drzwiach zamek. Sposób, w jaki zwracał się do naszej mamy, był obrzydliwy — ale w takich sytuacjach to ona czuła się źle, myśląc, że zrobiła coś, co go tak wkurzyło. Ożenił się naprawdę wcześniej i swoją żonę traktował równie źle. Nie lubił barwy jej głosu i we wszystkim, co powiedziała, znajdował coś złego. Byli świeżo po ślubie, a on nie wracał na noc do żony, a w domu był już niemowlak. Jest beznadziejny. Jest wrakiem. A taki młody. To jest w tym najgorsze. Zastanawiamy się po kim to odziedziczył. Ani ja, ani moja siostra nigdy tacy nie byliśmy. Moi rodzice wciąż się za niego pałują. Myślą, że popełnili jakiś błąd, ale ja tak nie sędzę. On jest po prostu jakimś wybrykiem natury.*

Nawet najlepsza nauka i psychoterapia nie są w stanie wyjaśnić wszystkich ludzkich zachowań. I prawdopodobnie nigdy nie będzie to możliwe. Czasami po prostu nie da się ustalić, skąd biorą się własne czy cudze zachowania.

## Nowożeńcy

Jest pewna opowieść o nowożeńcach, którzy siedli do kolacji niedługo po zakończeniu swojego miodowego miesiąca. Młody małżonek zauważył, że jego żona przed przyrządzeniem pieczeni obcięła oba jej końce. Zapytał dlaczego, a ona odparła: „No cóż, tak naprawdę to nie wiem. Tak zawsze robiła moja mama”.

Ich ciekawość wzmogła się, więc zdecydowali się zapytać jej matkę, dlaczego tak robiła. Kilka dni później młoda żona zapytała: „Mamo, Dawid zauważył, że przygotowując pewnego wieczora pieczeń, przycinam jej oba końce, i zastanawiał się, dlaczego to robię. Tak naprawdę to nie wiem dlaczego — po prostu robiłam zawsze to co ty. Dlaczego odcinasz końce?”. A matka na to odparła: „Sądzę, że też nie wiem, kochanie. Moja mama zawsze tak robiła”.

Coraz bardziej zaciekawiona młoda żona zdecydowała, że gdy tylko się spotka ze swoją babką, zapyta ją o to. W weekend, w który odwiedziła swoją babkę, od razu poruszyła tę kwestię: „Babciu, dlaczego zawsze przed przyrządzeniem pieczeni obcinałaś jej końce?”. „No cóż”, odparła babka, „moja brytfanna była za mała”.

Jak pokazuje ta opowieść, niektóre zachowania są przekazywane z pokolenia na pokolenie, chociaż nikt nie wie, dlaczego tak właśnie należy coś robić ani skąd się wziął dany zwyczaj.

Jeżeli więc masz ukryte poczucie winy za to, jak wychowywałaś swoje dzieci, pamiętaj, że wielu ludzi i wiele zdarzeń życiowych wpłynęło na Twoją dorosłą córkę lub dorosłego syna. Nie musisz się winić. Jeżeli podjęłaś jakieś wychowawcze decyzje, których teraz żałujesz, i mają one wpływ na Twoje samopoczucie i stosunki z innymi, pomyśl o skorzystaniu z pomocy psychologa. Może Ci to ułatwi zanalizowanie swoich emocji. Ale nie dopuszczaj poczucia winy. Nikomu ono w niczym nie pomaga.

## Doświadczenia z dzieciństwa to czynnik wpływający na zachowania, a nie rodzaj usprawiedliwienia

Doświadczenia z dzieciństwa to czynnik wpływający na to, kim jesteś obecnie. Ale ten typ doświadczeń nie może usprawiedliwiać złych wyborów, których dokonujesz dzisiaj. Jako osoba dorosła, jesteś stuprocentowo odpowiedzialna za to, co robisz. To samo dotyczy bliskiej Ci trudnej osoby. Sposób wychowania, podobnie jak wiele innych rzeczy, wpłynął na nią, ale teraz sama odpowiada za kształt własnego życia.

To niesamowicie inspirujące! Twoja TBO panuje nad tym, co się jej zdarza w życiu. A Ty panujesz nad tym, co się dzieje w Twoim. Pomyśl o nowożeńcach i ich pieczeniu. Ta praktyka kuchenna dotyczyła trzech pokoleń. Babka uczyła swoją córkę, która uczyła z kolei swoją, która, jeżeli jako młoda żona nie zadałaby pewnych pytań i nie wprowadziła zmian, równie dobrze mogłaby zacząć uczyć własne dzieci tego samego. W całej swojej prostocie przykład ten przypomina nam, że choć nie zawsze wiemy, dlaczego robimy to, co robimy, to jeżeli tylko zechcemy, możemy zmienić swoje zachowania.

Nie dawaj się obwiniać swojej TBO o jej problemy. Nie oskarżaj też sama siebie. Gra w oskarżenia nie jest dobra ani dla Ciebie, ani dla bliskiej Ci trudnej osoby. Jeżeli to Ty ponosisz winę za jej problemy, to kogo należy winić za Twoje? Twoich rodziców? Jeżeli tak, to kto odpowiada za problemy Twoich rodziców? Twój dziadkowie? Potem pradiadkowie? Gdzie te oskarżenia mają swój kres?

Niektóre problematyczne bliskie osoby są mistrzami, jeśli chodzi o obwinianie innych. Uważaj, by nie wpaść w ich sidła. To, co się działo we wczesnym dzieciństwie Twojego syna czy córki, jest czynnikiem wpływającym na jego lub jej życie, ale nie usprawiedliwieniem.

## Zrób podsumowanie i ruszaj dalej

W tym rozdziale przyjrzelśmy się temu, dlaczego problematyczni bliscy są właśnie tacy, jacy są. Mamy nadzieję, że dzięki temu lepiej rozumiesz swoją TBO. Mamy też nadzieję, że to zrozumienie przyczynia się do zmniejszenia gniewu, smutku czy winy, do której być może się poczuwasz.

W tych trzech pierwszych rozdziałach badaliśmy postępowanie Twojego trudnego przyjaciela lub krewnego, rzuciliśmy nieco światła na przyczyny jego zachowań i, miejmy nadzieję, powiększyliśmy Twoją samoświadomość.

W następnej kolejności pokażemy specjalne techniki, które pozwolą Ci skutecznie sobie radzić z Twoim bliskim. Nauczysz się obchodzić z własnymi myślami, odczuciami i zachowaniami, dzięki czemu będziesz mogła produktywnie wykorzystywać wyzwania, przed którymi stajesz. Jeżeli Twoja przemiana wpłynie pozytywnie na bliską Ci trudną osobę — to wspaniale! Mamy nadzieję, że tak się stanie i faktycznie jest to możliwe. Ale zmienianie Twojej TBO nie jest naszym podstawowym zadaniem. Nasz główny cel to pomóc Ci zmienić siebie samą — bez względu na to, czy Twoja TBO zmieni się, czy nie.