

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

Dyktatorzy emocjonalni. Jak radzić sobie z ludźmi, którzy chcą kontrolować nasze życie

Autor: Patricia Evans

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-2068-5

Tytuł oryginału: [Controlling People: How to Recognize, Understand, and Deal with People Who Try to Control You](#)

Format: A5, stron: 288



Toksykologia emocjonalna

- Czy ktoś próbuje mówić Ci, jak masz żyć?
- Czy któraś z bliskich Ci osób „wie lepiej”, co dla Ciebie dobre?
- Czy masz obok siebie kogoś, kto mówi Ci, co robić i jak myśleć?

Bezkrwawe obalanie tyranii

Z pewnością znasz takich ludzi? silna osobowość, ugruntowane poglądy na świat. Wydaje im się, że pozjadali wszystkie rozumy. Zapominają, że kto się wymądrza, ten się wygłupia. Mają doskonałą receptę na życie, w tym również na... Twoje życie. Mówią Ci, kim jesteś i co myślisz. Potrafią dokładnie wytknąć Ci Twoje błędy i wskazać jedyną słuszną drogę, którą należy podążać. A jeśli nie chcesz stosować się do ich poleceń, obrażają się lub wpadają w furję.

Trudno żyć z takimi ludźmi. Jeszcze gorzej, gdy odkryje się, że my sami przejawiamy tego typu destruktywne tendencje. Kluczem do rozwiązania problemu jest zrozumienie. Dowiedz się zatem, dlaczego niektórzy ludzie odczuwają silną potrzebę, by rządzić życiem swoich bliskich. Zrozum, co nimi kieruje, i naucz się przełamywać ich toksyczne nawyki. Ta książka oferuje Ci niezbędną w tej walce siłę, mądrość i wsparcie w najtrudniejszych momentach.

- Radzenie sobie z pogroźkami i przejawami agresji werbalnej oraz fizycznej.
- Rozpracowanie osobowości kontrolera i kierujących nim pobudek.
- Metody pokonywania chorobliwego nawyku manipulowania innymi.
- Odbudowywanie więzi zniszczonych próbami kontrolowania innych.

Spis treści

PODZIĘKOWANIA	7
WPROWADZENIE	9

CZĘŚĆ I

ROZDZIAŁ 1.	
<i>Sens i nonsens</i>	13
ROZDZIAŁ 2.	
<i>Problem</i>	19
ROZDZIAŁ 3.	
<i>Intencje</i>	31
ROZDZIAŁ 4.	
<i>Poza samym sobą</i>	35
ROZDZIAŁ 5.	
<i>Czym jest „ja”, którym czasami nie jesteśmy</i>	39
ROZDZIAŁ 6.	
<i>Utrata kontaktu: trening i trauma</i>	45

ROZDZIAŁ 7.	
<i>Zbudowani na opak</i>	61
ROZDZIAŁ 8.	
<i>Udawanie i jego wpływ</i>	65
ROZDZIAŁ 9.	
<i>Trwała utrata kontaktu</i>	71
ROZDZIAŁ 10.	
<i>Opaczne podejścia</i>	75
ROZDZIAŁ 11.	
<i>Opaczne więzi</i>	83
ROZDZIAŁ 12.	
<i>Iluzja pluszowego misia</i>	91
ROZDZIAŁ 13.	
<i>Zakłęcie</i>	101
ROZDZIAŁ 14.	
<i>Więź kontroli</i>	111
ROZDZIAŁ 15.	
<i>Kontroler i świadek</i>	117

CZĘŚĆ II

ROZDZIAŁ 16.	
<i>Energetyczni i bezsilni</i>	127
ROZDZIAŁ 17.	
<i>Oznaki separacji</i>	137

ROZDZIAŁ 18.
Dylemat tożsamości kontrolera 147

ROZDZIAŁ 19.
Strach 159

ROZDZIAŁ 20.
Taktyka kontroli 169

ROZDZIAŁ 21.
Konfabulacja 177

CZĘŚĆ III

ROZDZIAŁ 22.
Inne „bliskie” więzi 187

ROZDZIAŁ 23.
Jedna myśl i więź konformistyczna 201

ROZDZIAŁ 24.
Kontrola: trwała i zinstytucjonalizowana 213

CZĘŚĆ IV

ROZDZIAŁ 25.
Sila sprawcza 227

ROZDZIAŁ 26.
Prawdziwa więź 235

ROZDZIAŁ 27.
Najdziwniejszy paradoks 241

ROZDZIAŁ 28.

Przełamywanie zaklęcia 247

ROZDZIAŁ 29.

Jasność 263

ROZDZIAŁ 30.

Zgodność z siłą sprawczą 273

POSŁOWIE 279

BIBLIOGRAFIA 281

Rozdział 2.

Problem

*Trudny problem to świetny nauczyciel.
Jeżeli na początku pominiesz jakąś
drobną część rozwiązania, to może cię on
wezwać do odpowiedzi w każdej chwili.*

— „Nan”

Tysiące ludzi dzieliło się ze mną swoimi wspomnieniami prób wyzwolenia się spod wpływu osób starających się utrzymać nad nimi kontrolę. Inni odwrotnie — opisywali swoje próby pozbycia się nawyku kontrolowania innych. W większości przypadków „kontrolerzy”, którzy nagle zdawali sobie sprawę ze swojego zachowania, byli zwykle zszokowani takim odkryciem. Takie odkrycie bywa bowiem przerażające.

Mądra sentencja otwierająca niniejszy rozdział została wypowiedziana przez kobietę, którą będę nazywać „Nan”, szczęśliwą mężatkę, matkę i babcię, pracującą jako doradca zawodowy. Jej życie nie było jednak zawsze usłane różami. Był w nim bowiem okres, w którym przez wiele lat odważnie zmagła się z przeciwnościami, starając się zrozumieć, „co jest nie tak”.

Kiedy Nan dorastała, ludzie opiekujący się nią często w nonsensowny sposób występowali przeciwko niej. Byli to ludzie starsi i powinni byli wiedzieć, co robią. Z drugiej strony oni sami sądzili, że faktycznie są wrażliwi.

Ludzie ci często wyśmiewali i poniżali Nan, wpływając na to, co myślała o samej sobie. Starali się też kontrolować jej życie. Ludzie, którzy ją tak traktowali, nie byli nikim innym, jak jej własnymi rodzicami. Często nazywali ją „małą głuptaską”, ignorując przy tym jej skargi i mówiąc, by „nie pyskowała” ani nie „filozofowała”, kiedy tylko nie zgadzała się z ich zdaniem. Przez większość tego okresu Nan czuła się opuszczona, niedoceniona i osamotniona, choć nie wiedziała, dlaczego tak właściwie się dzieje.

W wieku 19 lat Nan spotkała czarującego, inteligentnego człowieka, który po ślubie natychmiast zmienił się w tyрана. Nie był już romantyczny, jak wcześniej, ale często wyzywał swoją żonę i krzyczał na nią. Takie traktowanie tylko pogarszało stan zdrowia Nan. Sądziła, że dalsze pozostawanie w tym związku jest nie do wytrzymania, ale nie wiedziała, co ma zrobić, ponieważ cały czas była oskarżana o powodowanie wszystkich tych problemów. Nie uważała się też za osobę mądrą, więc nie miała pojęcia, gdzie szukać rozwiązania. Na skutek tego wszystkiego znalezienie sensu w całym tym nonsense było w jej przypadku szczególnie trudne.

W miarę upływu czasu udało się jej jednak znaleźć kilka odpowiedzi na jej pytania. Po pierwsze, zobaczyła bezsensowność całej sytuacji. Po drugie, zauważyła, że jest otoczona przez ludzi starających się w absurdalny sposób przejmować nad nią kontrolę. Odkrycie to umożliwiło jej opuszczenie tyrańskiego męża i rozpoczęcie wszystkiego od nowa. Mimo to wciąż nie mogła zrozumieć, *dłaczego* w jej życiu tak często pojawia się wątek nonsensowności.

Rodziny rozpadają się, ludzie walczą zaś z depresją lub uciekają w stosowanie używek. Rozwijanie pozytywnego myślenia i podnoszenie samooceny jest w tej chwili niemalże gałęzią dobrze rozwiniętego przemyślenia. Pojawiają się nowe rodzaje terapii mających na celu opracowanie lepszego wizerunku swojej osoby, a na rynek trafiają nowe środki poprawiające nastrój. Jednakże sam problem, którym jest istnienie ludzi starających się kontrolować innych, wciąż pozostaje.

Poczucie nonsensowności, które tak bardzo dało się we znaki Nan, jest też przyczyną chaosu w życiu wielu innych ludzi. Chaos wymaga jednak działania, gdyż przypomina hałas czyniony przez bestię podchodzącą do naszych drzwi. O co w tym chodzi? Skąd się to bierze? Co nam to daje? Czy mamy jasny obraz sytuacji?

W związkach międzyludzkich wiele osób doświadcza sytuacji, w których inni, w sposób jawny lub ukryty, starają się wywrzeć na nich wpływ. Jednak nawet widząc wyraźnie, co się dzieje, ludzie znajdujący się w takiej sytuacji starają się zrozumieć motywy takiego postępowania. *Dłaczego ktoś miałby mnie kontrolować? Dłaczego nie widzi on, że takie zachowanie niszczy nasz związek? Czy oni nie rozumieją, co robią?*

Pewien lekarz opowiedział mi następującą historię:

Mój ojciec źle się czuje. Ma już ponad 80 lat, jego stan zdrowia jest dość kiepski i nie rokuje poprawy. Dlatego też ostatnio odwiedziłem go wraz z siostrami, które przyprowadziły też swoje rodziny.

Kiedy zgromadziliśmy się przy jego łóżku, mój ojciec zaczął wspominać swoje niezbyt przyjemne dzieciństwo. Wspomnienia krytyki i wybuchów gniewu wciąż budziły w nim odrazę.

W miarę jak go słuchaliśmy, zaczęliśmy rozumieć, że jego ojciec był wspaniałym człowiekiem, bardzo życzliwym wobec przyjaciół, ale, paradoksalnie, okrutnym wobec członków własnej rodziny. Nie posiadałem się ze zdumienia, jak można opowiadać taką historię i nie zauważać, że on sam traktował nas tak samo, jak był traktowany przez swojego ojca. Dla mnie było to niezrozumiałe. Niezależnie od tego, co staraliśmy się mu powiedzieć, do niego nic nie docierało. To nie miało żadnego sensu!

Ojciec wspomnianego lekarza wydawał się nie rozumieć własnego działania. Jego zachowanie zdawało się nienormalne. Myśląc o naszym świecie i problemach z nim związanych, zauważyłam jednak, że bardzo wiele osób ma identyczne doświadczenia.

Czy wszyscy ludzie są skazani na życie w świecie, którego mieszkańcy są tam mało spostrzegawczy, jak ojciec wspomnianego lekarza? Czy naprawdę jest tak, że niektórzy ludzie rodzą się po to, aby generować „złą karmę”, podczas gdy przeznaczeniem innych jest cierpieć jej efekty?

Jako że przybывamy na ten świat bez żadnych wskazówek (mimo że świętych ksiąg mamy pod dostatkiem), musimy sami rysować mapy własnych wyborów. Niektórzy ludzie ostrzegają też innych, mówiąc na przykład: „Nie rób tego. Zobacz, do czego to mnie doprowadziło”.

Czasami jednak zdarza się, że niektórzy ludzie, także ci naprawdę starający się pomagać innym, w rzeczywistości robią coś zupełnie przeciwnego. Ciężko jest zapomnieć słynną opowieść z połowy lat 90., w której mężczyzna bił, wyzywał i poniżał swoją żonę, mówiąc jednocześnie: „Traktuję wszystkich ludzi tak, jak sam chcę być traktowany”.

Ludzie skłonni do przejawiania kontroli nad innymi często są zdziwieni wynikami własnych działań, gdy dotrze do nich, co zrobili. Często słyszałam, jak liczni ludzie mówili: „Jestem strasznym człowiekiem”. Niektórzy wręcz dosłownie byli zniesmaczeni swoim zachowaniem. Jednakże nawet ci najbardziej zszokowani swoim postępowaniem mieli poważne kłopoty z jego zmianą, niezależnie od tego, jak bardzo chcieli ją osiągnąć.

Oczywiście nikt z nich nie był „strasznym człowiekiem”. Ci ludzie po prostu czuli się straszliwie, gdyż w odróżnieniu od bohatera przytoczonej wyżej opowiadki ocknęli się i zrozumieli, co robią. Przedtem najwyraźniej nie zdawali sobie sprawy z własnych zachowań i ich skutków. *Jaką zatem przemożna siła trzymała ich w swoim uścisku i dlaczego wydaje się ona mieć wpływ na cały świat?*

Nie wierzę w to, że przemoc i zniszczenie są wynikiem złej karmy czy boskich kapryśków. Nie są one też częścią uniwersalnej ludzkiej natury. Wierzę, że istnieje sposób, w jaki można zobaczyć sens w próbach uzyskania kontroli nad innymi ludźmi i wyjaśnić to, dlaczego niektórzy są ślepi na krzywdę, jaką czynią innym ludziom. I właśnie w tej książce staram się ów sposób przedstawić. Dzięki temu będziesz w stanie zrozumieć, dlaczego ludzie starają się kontrolować innych, jak gdyby byli do tego zmuszani przez klątwę.

Rozmawiając z ludźmi wykazującymi tyrańskie zachowania, odkryłam, że chociaż często odczuwają oni ból i winę, ich frustracja i zmieszanie związane ze zmianą sposobu zachowania były jeszcze silniejsze. Pewien klient napisał mi, że czasami traktował partnerkę tak, jakby nie istniała, by innym razem kwestionować jej najdrobniejsze nawet decyzje:

Nikt o tym nie wiedział, ponieważ zawsze byłem uprzejmy w stosunku do naszych przyjaciół. Kiedy jednak nikogo nie było w pobliżu, stawałem się człowiekiem bardzo agresywnym. Widząc jednak swoje nienormalne zachowanie, starałem się zrozumieć własne motywacje. Zawsze byłem otwarty na uzyskanie pomocy, ale nie wiedziałem, skąd się biorą moje problemy. Czulem się paskudnie za każdym razem, gdy gniew brał nade mną górę. Tak przynajmniej widzę to w tej chwili, a wiem, że tego rodzaju sytuacji było znacznie więcej.

Często nie odzywałem się do niej, zostawiając ją w poczuciu osamotnienia.

Bywało, że odsuwałem się od niej i kiedy ona pytała, co się stało, ja chłodno odpowiadałem: „Nic się nie dzieje”.

*Czasami zdarzało mi się wyjeżdżać bez poinformowania jej,
kiedy ona chciała spędzić ze mną wieczór.*

Odstraszałem jej przyjaciół.

Złościłem się, gdy mnie o coś pytała.

Zacząłem jej mówić, że jest nienormalna.

*Mówiłem, że przed małżeństwem byłem znacznie lepszym
człowiekiem.*

Powtarzałem, że nie wie, co robi.

Kiedy zorientowałem się, co zrobiłem, dużo płakałem.

Bardzo chciałem to wszystko zrozumieć.

Pamiętam też pełną bólu prośbę innego mężczyzny; niedawno zorientował się on, że krzywdzi ludzi, których chciał kochać. „Dlaczego nie mogę tego przenieść gdzie indziej? Nie rozumiem, dlaczego ich krzywdzę, chociaż bardzo chcę tego nie robić”. Mówiąc „to”, miał na myśli sprawiedliwy i pomocny stosunek do pracowników, „gdzie indziej” zaś oznaczało dom, żonę i dzieci. Innymi słowy, człowiek ten odnosił się z szacunkiem i sympatią do ludzi z pracy i nie mógł zrozumieć, dlaczego nie może się na to zdobyć we własnym domu. Uświadomił to sobie na krótko przed naszą pierwszą rozmową i to odkrycie wypełniło go frustracją, wprawiło w zmieszanie i wywołało desperację. Jego chwalebne intencje nie wystarczyły do zmiany negatywnego zachowania. Wracając z pracy do domu, często tłumaczył sobie, że musi być uprzejmy, troskliwy, a przynajmniej sprawiedliwy w stosunkach z żoną i dziećmi. Tak jednak nie było.

Dlaczego nie mógł się zmienić?

Słyszałam wiele podobnych historii, z których każda była kolejną częścią większej układanki. Niektóre opowieści pomagały wypełnić kilka luk większego obrazu całości, podczas gdy inne były jedynie drobnymi jego fragmentami, podkreślającymi ogólny nastrój czy barwę sytuacji, jeszcze inne zaś odsłaniały przede mną ukryte tajemnice.

Teraz udało mi się skompletować cały obraz. Wszystkie, nawet najdrobniejsze jego kawałki znajdują się już na swoich miejscach i sądzę, że niczego nie pominęłam. Teraz chcę Ci go przedstawić z nadzieją, że

będzie on dla Ciebie wystarczająco jasny i przekaże Ci wszelkie potrzebne informacje. Stanowi on bowiem mapę omawianego problemu.

Sądzę, że kiedy będziemy w stanie opisać i nazwać nasz problem, wówczas będziemy mogli także dostrzec jego rozwiązanie, o co najłatwiej, kiedy obraz jest bardzo wyraźny. Przykładowo, jeżeli danym „problemem” byłby węzeł na sznurze, wówczas można by było go opisać następująco: „Sznur biegnie tak, dookoła tego, następnie przechodzi w pętlę zawiązaną wokół tego”, co ułatwiłoby jego rozplątanie. Tak samo da się postąpić z każdym innym problemem. Dobry opis pomaga uzyskać rozwiązanie. W niniejszej książce opisywanym problemem będzie zachowanie ludzi starających się narzucić innym swoją wolę.

Ważne jest też to, aby przyglądać się problemowi, nie zbaczając z tematu. Niektórzy ludzie analizują szkodliwe zachowania z perspektywy sprawcy, szukając źródła problemu dokładnie odwrotnie, niż należy to robić, gdyż wyjaśniają swoje zachowania działaniami ofiary. Twierdzą na przykład, że ofiara „prosiła się o to”, „sprowokowała ich”, „chciała tego” czy „jest przynajmniej częściowo odpowiedzialna”. Czasami też zrzucają winę na jakąś niematerialną siłę, kosmiczny wpływ czy bezcielesne zło. Innymi słowy, według nich winę ponosi diabeł, nie oni, albo złe rzeczy po prostu „same się zdarzyły”. Zasłaniając się złem lub diabłem, ludzie tacy zrzucają winę na fikcyjnego sprawcę, co uniemożliwia im dotarcie do sedna problemu.

Bez wątplenia każdy z nas w takim czy innym momencie źle potraktował kogoś bądź też sam został źle potraktowany. Przeprosiny i przebaczenie oznaczają zrozumienie błędu. Są jednak tacy ludzie, którzy nie dopuszczają do świadomości faktu, że zrobili coś złego, albo też twierdzą, że zostali do tego zmuszeni przez jakąś siłę (lub przez nas) bądź mieli dobre intencje, więc nie powinniśmy narzekać. W opinii tych ludzi złe zachowanie nie wydaje się *złym*. Nawet ludzie podejmujący najpoważniejsze działania wymierzone w innych potrafią twierdzić, że nie robią niczego złego.

Przykładowo, w środkach masowego przekazu pokazano list, który zdaniem prokuratury został napisany 10 lutego 1995 roku przez Timothy’ego McVeigha. Znajdowało się w nim zdanie: „Kiedy będę skuteczny w 100%,”

być może uda mi się zrobić coś dobrego”. McVeigh został oskarżony o dokonanie zamachu bombowego w Oklahoma City. Wydarzenie to odbiło się szerokim echem na całym świecie. Atak miał miejsce 19 kwietnia 1995 roku, czyli niewiele ponad dwa miesiące po napisaniu przez zamachowca cytowanego listu.

Zamach opisywano jako najkrwawszy akt terroryzmu, jaki kiedykolwiek miał miejsce w USA. Zginęło w nim 168 osób, a kolejne 500 odniosło rany. I to wszystko, aby zrobić coś dobrego?

W dniu 11 września 2001 doszło do jeszcze krwawszego ataku na Stany Zjednoczone, a nawet na samą wolność. Zamachowcy porwali trzy samoloty pasażerskie i doprowadzili do zderzenia ich z budynkami World Trade Center i Pentagonu. W atakach tych zginęło ponad 6000 osób. Naukowcy powiedzieli, że terroryści byli „religijnymi” ekstremistami, którzy sądzili, że te przerażające działania wymierzone w niewinnych ludzi zostały im nakazane przez Boga.

Ta przerażająca nieświadomość nazywana jest przez nas złem. Jest ona też widoczna w wielu znacznie mniejszych i dużo bardziej powszechnych aktach przemocy, takich jak na przykład uderzenie dziecka, by „przestało płakać”. Działanie takie niszczy zdolność dziecka do rozładowywania emocji, wzbudza w nich zmieszanie i zmusza do tłumienia gniewu. Często słyszę o tym, że w ten sposób bite są nawet szczęśliwe dzieci.

Nie mam zamiaru zrównywać tutaj uderzenia dziecka z aktami terroryzmu, ale chcę pokazać, że oba te działania mają swoje źródło w nieświadomej części umysłu sprawcy. W większości przypadków ludzie podejmujący działania wymierzone przeciwko innym czują się usprawiedliwieni. Dla nich takie zachowanie ma sens.

Jeżeli sprawca usprawiedliwia jakiś czyn krzywdzący inne osoby, wówczas postrzega on swoje działanie jako reakcję na zachowanie ofiary. Innymi słowy, dla takich ludzi to właśnie ofiary jawią się jako sprawcy tych czynów, co jest dokładnym *przeciwieństwem* stanu faktycznego.

Inną kwestią jest to, że szkodliwe działania wymierzone *przeciwko* ludziom zwykle przynoszą skutki odwrotne do tych, które zakładał sprawca. Wracając do poprzednich przykładów, widzimy, że McVeigh

chciał „zrobić coś dobrego”, wyrządzając krzywdę postronnym osobom, z kolei ktoś, kto bije dziecko, by je „uspokoić”, jedynie wzmacnia ból będący przyczyną płaczu.

Jeżeli zdarzyło Ci się spotkać osobę, która działałaby przeciwko Tobie, pragnącą Cię kształtować, pomniejszającą Twoje znaczenie czy też atakującą Cię w sposób fizyczny, być może zauważyłeś, że działanie takiego człowieka sugerowało, iż to Ty jesteś za nie odpowiedzialny.

Niezależnie od tego, czy doświadczenia takie są postrzegane jako bolesne, przerażające czy po prostu nonsensowne, zwykle mają one kilka cech wspólnych:

1. Sprawcy na ogół wierzą, że ich działania są konieczne i słuszne, choć ich zachowanie może być całkowicie niesłuszne i niepotrzebne.
2. Działania wymierzone przeciwko innym czy próby kontrolowania innych osób zwykle przynoszą skutki odmienne do zakładanych.
3. Działania wymierzone w innych wynikają ze zniekształcenia bądź też braku świadomości. Sprawcy prawie zawsze sądzą, że widzą wszystko jasno i wyraźnie, choć jest dokładnie *odwrotnie*.

Z czego konkretnie nie zdają sobie sprawy ludzie krzywdzący innych? Sądzę, że jest to bardzo ważne pytanie i jeżeli uda się nam na nie odpowiedzieć, dowiemy się, czego nie są świadomi sprawcy, i będziemy w stanie rozwiązać nasze problemy, odpowiadając przy tym na podstawowe pytanie: „Dlaczego tak wiele osób stara się kontrolować innych ludzi”.

Nigdy nie zapomnę pewnego przypadku, z którym zetknęłam się kilka lat temu. Pewien mężczyzna był tak trudny w kontaktach, że jego żona zażądała separacji, przenosząc się do innego domu, położonego kilka przecznic dalej. Zrobiła to po 20 latach cierpliwego znoszenia coraz gorszego zachowania męża. Przez cały ten czas miała nadzieję, że jej mąż zmieni się i będzie bardziej uprzejmy, miły i kochający, a jej cierpliwość i wysiłek zostaną wynagrodzone.

Mężczyzna pragnął jej powrotu i przez dwa lata sądził, że żona wróci do niego. Ona z kolei przekonała go, aby skontaktował się ze mną. W czasie

rozmowy zapytałam go, czy wie, czego może pragnąć jego żona i czy może zmienić coś, co nakłoni ją do powrotu.

— Ona chce, żebym był dla niej miły — odparł mężczyzna.

— A czy możesz być dla niej miłszy? — spytałam.

— Jak mogę być miłszy? — odparł on. — Jestem cały czas zły na to, że odeszła!

W trakcie rozmowy zrozumiałam jego podejście do problemu. Mężczyzna miał bowiem wrażenie, że kiedy będzie wystarczająco zły, odpowiednio często będzie straszyl żonę swoimi wybuchami gniewu, krzyczał na nią, okazywał swoje zdenerwowanie, zastraszał ją, twierdząc, że nie da sobie sama rady, a nawet bił ją, wówczas ona zrozumie, co zrobiła źle, i wróci do niego. Oczywiście takie podejście było główną przyczyną separacji, ale mąż nie był w stanie *sobie tego uzmysłowić*. Nie oznacza to, że był on chory psychicznie. Po prostu, jak większość sprawców takich działań, widział sytuację *odwrotnie*. Ludzie występujący przeciwko innym zwykle działają tak, że osiągają skutki przeciwne do zamierzonych.

W powyższym przykładzie tak mąż, jak i żona pragnęli bliskiego związku, ale bliskość oznaczała dla nich coś zupełnie innego. Każde z nich miało inną wizję bliskości oraz inne pojęcie na temat jej osiągnięcia. Dlatego też jedna z tych wizji musiała okazać się niewłaściwa, negując wszelkie możliwości nawiązania bliskich stosunków.

W miarę jak będziemy zagłębiać się w labirynt iluzorycznych działań zachodzących w naszym świecie, odkryjemy, dlaczego niektórzy ludzie działają wbrew własnym intencjom, niezależnie od tego, czy pragną nawiązać bliski kontakt, czy „zrobić coś dobrego”. Jako że wszystkie tyrańskie działania wywołują skutki odwrotne do zamierzonych, można powiedzieć, że zawsze osadzone są one w kontekście odwrotności. W takich sytuacjach zawsze odkrywamy, że skutki naszych działań są sprzeczne z naszymi pragnieniami.

Nawet codzienne zachowania stają się niezrozumiałe, jeżeli nie znamy ich kontekstu. Dopiero kiedy go zrozumiemy, dane działanie będzie się nam wydawać racjonalne, my zaś będziemy w stanie je przeanalizować i, co najważniejsze, będziemy w stanie zrozumieć, skąd się bierze kontekst odwrotności.

Przyjrzyjmy się teraz temu, jak ważny jest kontekst. Jeżeli ktoś widzi, że krzyczę i rozglądam się wokół, moje zachowanie może mu się wydać dziwaczne i niezrozumiałe. Jeżeli jednak zauważy kontekst, czyli to, że w tym momencie oglądam mecz koszykówki, moje działania nagle nabiorą sensu. W tym przypadku wyjaśnienie konkretnych zachowań możliwe jest dzięki poznaniu kontekstu bądź ujrzeniu ich w szerszej perspektywie.

Poznanie kontekstu, w którym osadzone są działania wymierzone przeciwko innym osobom, pomoże nam zrozumieć przyczyny zachowania się ich sprawców.