



To, co zostało opisane w poniższym artykule jest niczym innym jak ukazaniem relacji dwojga ludzi, nie jako „trudnej, ciężkiej gdzie indziej zwanej toksyczną relacją” lecz jako mechaniki psychologicznej dwojga osób, które wchodzi w związek z konkretnymi ranami i potrzebami. Niniejszy artykuł niech pozostanie materiałem analitycznym. Jego celem nie jest wyrażenie osądu dla żadnej ze stron lecz próba odnalezienia zależności w historii każdego z bohaterów dla własnego „dostrzeżenia” mechanizmów, schematów, które prowadzą do jednego oraz wartości, których nie widać na pierwszy rzut oka, a którymi warto w życiu się kierować.

Dwie osobowości w relacji: układ „empatia + chaos”

Są związki, które nie zaczynają się od miłości, tylko od jej braku. Deficytu. To bardzo ważne:

- od braku bezpieczeństwa,
- braku uznania,
- braku własnej wartości.

Wtedy relacja nie jest spotkaniem dwóch osób, ale spotkaniem „dwóch deficytów”, które na początku do siebie „pasują”. I to myślenie „pasujemy do siebie” bo oboje mamy te same lub podobne historie będzie w niniejszym artykule analizowane.

Często myśląc, że „pasujemy do siebie” bo mamy te same deficyty, prawdopodobnie słuchamy głosu „rozuemu”, który może być zwodniczy i może oszukiwać. A intuicja – ta niewysłuchana, zagłuszona, która podpowiada subtelnie, zostaje zupełnie pominięta.

W poniższej historii zobaczymy bardzo klasyczny układ dwóch deficytów miłości.

Dorosła kobieta, wychowana w domu bez ojca, w emocjonalnym chłdzie gdzie rządzi sztywny i mechaniczny system moralny, gdzie wiara i religijność mają symptomy „systemu kontroli” i bardziej przypominają religijność katechetyczną niż tą duchową – to osoba szukająca sensu, wartości i miłości, osobowość bardzo skromna, wierna i pragnąca miłości. W tym przypadku w deficycie jest:

- miłość,
- akceptacja,
- stałość,
- i harmonia.

To kobieta, która w dzieciństwie stała w oknie, wypatrywała taty którego nie miała, matki, która wracała późnymi wieczorami, była przemęczona pracą, zadaniami i relacjami.

Jej osobowość jest „skromna, wierna, głodna miłości” Z takiego rodzinnego „oprogramowania” gdzie występuje akceptacja wobec dziecka oraz miłość lecz są one uwarunkowane „moralnością” – w dziecku zaprogramowane zostaje niskie poczucie własnej wartości. Między innymi z takiej relacji rodzinnej i hipokryzji moralnej młoda osoba przez szereg lat może funkcjonować jak osoba, która „nie uczestniczy” w świecie relacji damsko - męskich, unika kontaktów i konfrontacji z rówieśnikami, i to wcale nie z braku takiej potrzeby, tylko z:

- lęku przed odrzuceniem,
- wstydu,
- braku wiary, że może być wybrana,
- przekonania, że na miłość i akceptację trzeba „zasłużyć”.

Jest to psychologicznie bardzo spójne z wychowaniem w systemie czarno - białym, bardzo mocno opartym na karze i nagrodzie, gdzie przed miłość wkrada się lęk. To schematy oparte na moralnej hipokryzji i religijności bardziej katechetycznej niż duchowej.

Hipokryzja moralna jest zaprzeczeniem „czystości człowieka” – homo castus. Moralna hipokryzja może spłycać i redukować życie duchowe do systemu kontroli, zasad, zakazów, nakazów czy straszenia konsekwencjami. W tym systemie programowania młodego człowieka osoba nie uczy się kochać dobra, lecz unikać kary, nie rozwija sumienia lecz mechanizm przetrwania, nie wzrasta w wolności lecz w poczuciu lęku, zamiast pytać „co jest prawdziwe”? Pyta „czy wolno”? I tu powstaje fundament dalszych działań w życiu dorosłym. W dorosłości takie osoby często mogą mieć:

- bardzo silne poczucie winy,
- łatwo mogą wchodzić w rolę ratownika w relacjach,
- odczuwają, że cierpienie jest „normalne” i mogą je mylić z miłością opartą na poświęceniu kosztem zachowania swoich granic.

Mężczyzna ukształtowany przez chaos rodzinnej relacji, ojciec, a raczej jego brak, ów brak zastąpiony ojczymami i mama, dotknięta chorobą psychiczną. To karuzela wszelkich emocji, odczucie rozpadu, zniszczenia, braku stabilnej więzi, zranienia, braku stabilności i miłości. On usilnie poszukujący ucieczki od pustki zaserwowanej przez dom rodzinny. Powstaje relacja zależności: ona poszukująca sensu i wartości, on szukający ucieczki od pustki. To schemat związku, który w „świecie rozumu” może uzupełniać braki obu stron lecz w rzeczywistości będzie związkiem podatnym na zdrady i upokorzenie.

„Proteza” poczucia własnej wartości – seks i podboje

Szybkie relacje, przygodny seks, podboje to nic innego jak budowanie własnego męskiego ego i dowód, że „jestem świetny”. Osoby z dysfunkcjami i deficytami fundamentów wartości często nie potrafią budować wartości związku na:

- pracy nad sobą,
- bliskości,
- wierności,
- a nade wszystko cierpliwości.

One budują na: „natychmiastowym dopingu”: podziwie, seksualności, emocjonalnym odurzeniu, poczuciu władzy nad czyimś sercem lub nad kimś. Z psychologicznego punktu widzenia to wygląda jak:

- głęboki deficyt, który zostaje zamieniony w grę pozorów, w której inna kobieta staje się środkiem, a nie celem. Warto zaznaczyć, że uwodzenie kobiet przez mężczyznę karmiącego swoje „puste i nadęte ego” jest sposobem na poczucie posiadania kontroli. To bardzo niebezpieczny moment, w którym mężczyzna „rozkocharuje w bańce iluzji miłości”, inną kobietę spoza związku ponieważ wtedy:

- to on ma wpływ, (potrzeba posiadania kontroli)
- jego ego jest „pompowane jego iluzją”,
- to on ma dostęp do empatii drugiej osoby,
- oraz posiada poczucie bycia kimś ważnym. A to paliwo ego.

To nie jest miłość. To jest „dominacja emocjonalna” ubrana w pseudo romantyzm.

Powstaje pytanie, dlaczego takie osoby na pierwszy rzut oka sądzą, iż świetnie do siebie pasują? Ponieważ podświadomie jest to mechanizm relacji, który działa jak zamek i klucz. Mechanizm wzajemnego uzupełnienia. Lecz czy na pewno?

Jedno wnosi: - lojalność, cierpliwość, wyrozumiałość, empatię, gotowość do przebaczenia.

Drugie wnosi:- intensywność, uwagę (na początku), seksualną dynamikę, obietnicę „wreszcie będziesz kochana”.

Efektom tego mechanizmu będą odczucia:

ona - „Ktoś wreszcie mnie chce”.

On - „Ktoś mnie uspokaja i naprawia”.

Zdrady, kontrola, podwójne życie – co to mówi o osobowości?

To, że jedna strona w związku prowadzi bogate życie erotyczne poza relacją, można interpretować jako:

- brak dojrzałego przywiązania,
- kompulsję, (ta często jest pokłosiem deficytów i chaosu rodzinnego)
- mechanizm regulacji emocji,
- uzależnienie od dopaminy, która podawana jest poprzez uwagę,
- a przede wszystkim: brak wewnętrznej tożsamości.

W takich przypadkach seks i związane z nim zdrady bywają:

- lekarstwem na pustkę,
- plastrzem na wstyd,
- ucieczką od lęku,
- sposobem na „czucie się kimś”.

Powroty zdradzającej osoby – czyli mechanizm haków emocjonalnych

To jest bardzo ważna część historii, bo tu pojawia się jawna manipulacja. Zdradzający wraca i przeprosza, płacze, pokazuje uniżenie, błaga o wybaczenie gdy:

- czuje samotność,
- traci inne źródła uwagi, (traci inne partnerki i obiekty pożądania)
- wchodzi w depresję,
- brakuje mu stabilizatora emocji, którym jest osoba empatyczna.

Zdradzający będzie mówił:

- „cierpię”,
- „nie mogę być sam”,
- „mam depresję”.

To mechanizm manipulacji, bezczelne i klasyczne odwrócenie ról:

- on jest sprawcą chaosu, ale przedstawia siebie jako ofiarę. I wcale nie musi przedstawiać siebie jako ofiary empatycznej osoby, w głębokiej manipulacji będzie przedstawiał siebie jako ofiarę systemu rodzinnego. Ta manipulacja będzie stosowanym haczykiem wobec osoby empatycznej, która w swojej potrzebie „w nieświadomości chce być ratownikiem”.

Jeśli odejdziesz, stanie mi się krzywda – zrobię sobie krzywdę, popadnę w depresję

Te manipulacyjne słowa są szczególnie skuteczne przy zastosowaniu do osób empatycznych bo w ich psychice skutek długotrwałego odczuwania skrajnych emocji (miłości, odrzucenia,

powrotu) dochodzi do uzależnienia od intensywności. Po takiej relacji osoba empatyczna nie tęskni za osobą, choć rozum podpowiada inaczej lecz w sposób nieuświadomiony tęskni za:

- momentami bliskości po upokorzeniu,
- intensywnością,
- „okruczem miłości”,
- i własną nadzieją budowaną w obrazie iluzji.

Opisana powyżej więź oparta na iluzji bardzo często powstaje wskutek cyklu który nazywamy więzią pourazową (trauma bonding). Cykl ten składa się z:

- intensywności w miłości,
- ranienia,
- zniknięć,
- powrotów i „przeprosin”
- budowania iluzorycznej bańki nadziei. Właśnie ten cykl działa jak uzależnienie. Osoba empatyczna bez poszanowania swojej wartości, godności oraz granic staje się paliwem dla dysfunkcyjnej osobowości.

Gdy zaczynamy widzieć własne schematy działań, lub schematy działań innych otaczających nas osób możemy przestać być ich więźniami. Warto zauważyć, że relacje oparte na deficytach wcale nie są dowodem słabości człowieka. Są dowodem tego, że gdzieś wcześniej zabrakło miłości, bezpieczeństwa i stabilności. Że ktoś nauczył się przetrwania zamiast bliskości. Że ktoś uwierzył, iż musi zasłużyć na bycie ważnym. Ale każda świadomość jest początkiem zmiany. To właśnie ona – świadomość, jest głównym motorem wszelkich zmian, płynących z chęci i głębokiej potrzeby, a nie szkolonego przymusu. Świadomość, że prawdziwa miłość nie rodzi się z lęku, wcale nie wymaga ciągłego cierpienia, ono może być wplecione w miłość bo takie jest życie ale jej nie determinuje. Nie potrzebuje też całkowitego poświęcenia siebie dla drugiego. Tam gdzie zaczyna się całkowite poświęcenie siebie dla innego zaczyna niszczenie siebie. To nie miłość.

Zdrowa relacja zaczyna się tam, gdzie człowiek przestaje ratować innych kosztem siebie. Gdzie uczy się stawiać granice. Gdzie odkrywa, że jego wartość nie zależy od czyjejś uwagi, obecności ani aprobaty. Najważniejsza relacja, od której wszystko się zaczyna, to relacja z samym sobą. To ona uczy:

- że nie trzeba być „wystarczającym”, by zasługiwać na miłość,
- że nie trzeba cierpieć, by być kochanym,
- że nie trzeba trwać w iluzji, by mieć nadzieję.

Jeśli ten tekst pomógł Ci zobaczyć własną historię z nowej perspektywy to znaczy, że już zrobiłeś pierwszy krok. A każdy krok w stronę świadomości jest krokiem w stronę wolności. Bo człowiek nie jest stworzony do życia w bólu. Jest stworzony do relacji, która nie niszczy.