

dlaczego wchodzimy w

TOKSYCZNE

RELACJE



DLACZEGO W NICH TKWIMY

oraz co zrobić by z nich wyjść



Monica Salas

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ
01 Dlaczego wchodzimy w toksyczne relacje?

CZĘŚĆ
02 Dlaczego tkwimy w toksycznych relacjach?

CZĘŚĆ
03 Jak wyjść z toksycznej relacji?

Cześć. **Mam na imię Monika** i zanim zaczniesz czytać mojego ebooka o toksycznych relacjach, powiem Ci **skąd czerpałam wiedzę**.

W swoim życiu byłam w kilku toksycznych relacjach.

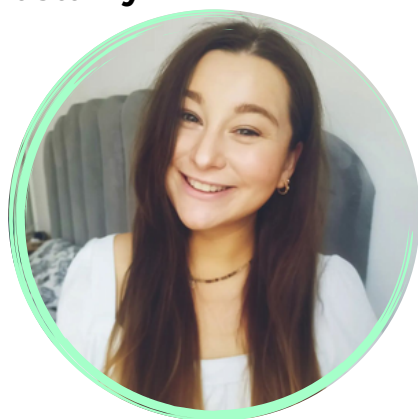
Byłam ofiarą przemocy psychicznej oraz manipulacji. Miałam również mocno rozwinięte **uzależnienie emocjonalne i zaniżone poczucie własnej wartości.** Pisząc tego ebooka opierałam się jednak nie tylko na swoich doświadczeniach, ale **na doświadczeniach kilkudziesięciu moich klientek,** które w swoim życiu były w relacjach toksycznych o różnym charakterze: partner, rodzic czy przyjaciółka.

Ten ebook przedstawia moje subiektywne spojrzenie na problem.

Pamiętaj: **Relacje mają nam służyć, nie nas niszczyć**

Z ludźmi albo wspólnie wzrastamy albo z siebie wyrastamy

Monica Salas



Toksyczne relacje to często używane hasło. Wiele osób uważa, że to określenie staje się “modne”. Ja jednak przypisuję popularność tego tematu **zwiększającej się świadomości**. Mam wrażenie, że jedno czy dwa pokolenia wstecz, nasze emocje i odczucia traktowane były po macoszemu. Jeśli żona przy mężu czuła się nieszczęśliwa, to **nie mogła zweryfikować dlaczego**, bo nie miała świadomości, że jej mąż manipulując ją czy dając jej do zrozumienia, że **jej emocje są nieistotne**, zachowuje się źle.

Wewnętrzny ból, poczucie odrzucenia czy brak chęci do życia będąc w relacji romantycznej dla wielu osób to codzienność. **Im więcej o tym temacie się mówi, tym więcej osób zdaje sobie sprawę**, że relacje są dla nas. Mają dawać nam przyjemność a nie być powodem ciągłego bólu.

Więc czym te toksyczne relacje są?

Kiedy ktoś **nie szanuje Twoich granic, stosuje przemoc fizyczną czy psychiczną, manipuluje Tobą lub notorycznie podkopuje Twoje poczucie własnej wartości**, prawdopodobnie jesteś w relacji toksycznej lub ktoś stosuje wobec Ciebie toksyczne zachowania.

Do toksycznych zachowań można zaliczyć m.in:
**nadmierną kontrolę, gaslighting, manipulacje,
zastraszanie, poniżanie czy wymuszanie.**

Toksyczne osoby często nie są świadome swoich zachowań, a na zarzuty o swojej toksyczności często reagują gniewem. **Dlatego w relacji z toksykiem najważniejsze to zająć się sobą**, przede wszystkim, by zrozumieć co się dzieje i nabrać siły i poczucia mocy, by albo postawić mocne granice i spowodować zmianę, jeśli ta toksyczna osoba wykaże chęć zmiany lub zakończyć taką relację.

Zachowań toksycznych jest bardzo wiele, ale to co będzie **sygnalizować Ci o tym, czy w takiej relacji się znajdujesz**, to Twoje emocje i odczucia.

Jeśli w relacji czujesz się:

- stale raniona
- nierozumiana
- poniżana
- wyśmiewana
- bezwartościowa
- niepewna
- brak Ci poczucia bezpieczeństwa

- masz bardzo zmienne nastroje
- jesteś wiecznie zestresowana

I te odczucia łączą się z osobą, z którą jesteś w relacji, to bardzo prawdopodobne, że jesteś w toksycznej relacji.

WAŻNE: *Ty również możesz być toksyczną osobą lub zachowywać się w toksyczny sposób, więc czytając tego ebooka popatrz szerzej i weź pod uwagę również siebie i swoje zachowania*

W tym ebooku postaram się odpowiedzieć na 3 ważne pytania:

Dlaczego wchodzimy w toksyczne relacje?

Dlaczego w nich pozostajemy?

Jak z nich wyjść?

Dlaczego wchodzimy w toksyczne relacje?

W TEJ CZĘŚCI:

- Wzorce relacji / Schematy z dzieciństwa
- Braki emocjonalne
- Niskie poczucie własnej wartości

Wzorce relacji / Schematy z dzieciństwa

Zapewne nie będzie dla Ciebie zaskoczeniem, że **nasze schematy z dzieciństwa** przekładają się na to w jaki sposób budujemy swoje życie, w tym też relacje. To jak **wyglądały relacje naszych rodziców**, opiekunów czy osób, które nas otaczały, stanowi ogromną część tego, jak postrzegamy relacje. **Również relacja między nami, a rodzicami** czy opiekunami jest w dużej mierze wyznacznikiem naszych granic. Na podstawie tego jak byliśmy traktowani lub traktowania jakie obserwowaliśmy, **uczymy się naszej roli** i tego, jakie zachowania są akceptowalne, a jakie nie.

Często te wzorce są bardzo krzywdzące i powodują, że **podświadomie** już w dorosłym życiu wchodzimy w relacje, które pozwalają nam przyjąć **rolę ofiary w relacji**, idąc torem wyznaczonym przez schematy z dzieciństwa.

Założmy, że Twój rodzice stworzyli między sobą toksyczne relacje lub pojawiały się toksyczne zachowania. **Jeden z rodziców był ofiarą a drugi był oprawcą**. Ty widząc jako dziecko taką relację i widząc bierność jednego z rodziców wobec toksycznych zachowań drugiego, wykształciłaś schemat relacji, w której normą w relacji jest bycie oprawcą lub ofiarą. Nie znasz wtedy wzoru zdrowej relacji, w której obie strony są sobie równe.

Mam wrażenie, że wiele toksycznych zachowań w relacjach zostało znormalizowanych jak np.: **nieposzanowanie granic, nadmierna irytacja przeradzająca się w agresję słowną, umniejszanie czyjejś wartości czy manipulacja, a nawet przemoc fizyczna i psychiczna**.

Sama w swoim życiu byłam świadkiem sytuacji gdzie jedna osoba **bała się sprzeciwić drugiej** i zwrócić uwagę nawet na karygodne postępowanie, tylko dlatego, bo druga osoba na jakąkolwiek krytykę zareagowałaby agresją.

Chodzenie obok partnera na paluszkach bojąc się, że każda najmniejsza rzecz może przerodzić się w kłótnię, to niestety częsta sytuacja. I wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że **próbując zadowolić kogoś kogo ciężko zadowolić**, a łatwo zdenerwować, **sami wpędzamy się w rolę coraz większej ofiary**.

Kiedy dziecko widzi, że **jeden z rodziców jest bardzo podatny na manipulacje**, sugestie podczas gdy drugi z łatwością przesuwa granice innych i **nie liczy się z ich zdaniem**, dziecko zaczyna wykształcać w swoim umyśle wzorzec relacji, w której zawsze ktoś wygrywa i zawsze ktoś przerywa. **Wtedy nie ma mowy o relacji zdrowej**, bo zawsze albo będziesz ofiarą albo nie chcąc być ofiarą, stajesz się oprawcą - **robisz to podświadomie**.

Uważam, że **wiele toksycznych osób** nie jest toksycznych z wyboru, ale z poczucia, że jeśli nie będą oprawcą, staną się ofiarą.

Ludzie uczą się najwięcej i najskuteczniej przez obserwację. Obserwując relację rodziców czy ludzi z najbliższego otoczenia, dzieci uczą się podstaw budowania relacji i działania komunikacji międzyludzkiej.

Jeśli dziecko uczy się, że **komunikacja między dwojgiem ludzi opiera się na walce o racje**, na strachu czy przepychankach, ciężko będzie temu dziecku zobaczyć, że relacje mają dawać przyjemność, **a nie być powodem ciągłego utrapienia.**

Pamiętam jak **jedna z moich klientek w wieloletnim toksycznym związku** była święcie przekonana, że każda relacja tak wygląda, że komunikacja polega właśnie na tym, **że jedna osoba wygrywa, a druga przegrywa.** Natomiast komunikacja w związku służy jedynie do tego, by wyłonić zwycięzcę sporu. Kiedy naświetliłam jej jak bardzo się myli i jak niekorzystne są jej przekonania, była w szoku.