

AMELIA KELLEY

UWOLNIJ SIĘ OD GASLIGHTINGU I WRÓĆ DO RÓWNOWAGI!

Jak rozpoznać
manipulację
i uwolnić się
od emocjonalnej
przemocy

sensus



*Wszystkim kobietom w moim życiu, które kwestionowały
swoją wartość: pamiętajcie, że Wasze głosy są ważne,
Wy jesteście ważne i zasługujecie na szacunek i miłość,
tylko dlatego, że jesteście.*

Tytuł oryginału: Gaslighting Recovery for Women: The Complete Guide to Recognizing Manipulation and Achieving Freedom from Emotional Abuse

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-289-1252-6

Copyright © 2023 by Penguin Random House LLC

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin Random House LLC, New York. penguinrandomhouse.com

Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC.

“Patterns and Characteristics of Codependence” (pages 77-79) copyright © 2011
Co-Dependents Anonymous, Inc. All rights reserved.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/uwogas>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp 6

CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ GASLIGHTING

ROZDZIAŁ 1. Czym jest gaslighting? 10	ROZDZIAŁ 2. Gaslighting w rodzinie 22	ROZDZIAŁ 3. Gaslighting w relacjach romantycznych 30	ROZDZIAŁ 4. Gaslighting społeczny 38
--	--	---	---

CZĘŚĆ II. ZDROWIENIE

ROZDZIAŁ 5. Konfrontacja z traumą przeszłości 50	ROZDZIAŁ 6. Stań w obronie swoich emocji 70	ROZDZIAŁ 7. Przełam niezdrowe wzorce i rusz naprzód 96
---	--	---

CZĘŚĆ III. ROZKWITANIE

ROZDZIAŁ 8. Budowanie szacunku do siebie i pewności siebie 118	ROZDZIAŁ 9. Ćwicz się w miłości do siebie i zaakceptuj to, jaka naprawdę jesteś 139	ROZDZIAŁ 10. Budowanie zaufania i zdrowych związków 160
--	---	--

Zakończenie 180 Zasoby 181 Źródła 184
Podziękowania 187 O autorce 188

ROZDZIAŁ 6.

Stań w obronie swoich emocji

Gaslighting to forma przemocy emocjonalnej mającej na celu złamanie Cię, jednak ten rozdział pomoże Ci podnieść się i stanąć dumnie. Opisane tutaj narzędzia pozwolą Ci się bronić, stawiać zdrowe granice i odzyskać to, czego pragniesz i na co zasługujesz. Nauczysz się również skutecznych technik rozwiązywania konfliktów i sposobów na umocnienie siebie w obliczu gaslightingu. Pozwalając Ci zidentyfikować swoje doświadczenie gaslightingu, ten rozdział dostarcza też cennych wskazówek, jak rozpoznać gaslighting i zdusić go w zarodku.

Rozpoznanie form przemocy emocjonalnej

Emocjonalna przemoc obejmuje wszystkie próby kontrolowania, izolowania, manipulacji emocjonalnej, zastraszania lub wywoływania lęku u ofiary. Niektóre formy przemocy emocjonalnej są oczywiste, podczas gdy w innych przypadkach początkowo objawy są subtelne i narastają z czasem. Przemoc emocjonalna nie jest równoznaczna z fizyczną: jest to raczej intencjonalny negatywny wpływ na uczucia i myśli drugiej osoby. Zdolność do rozpoznania, gdy jesteś ofiarą emocjonalnej przemocy, jest świetnym sposobem na uchronienie się przed jej szkodliwym wpływem.

ĆWICZENIE

W tym ćwiczeniu poproszę Cię, żebyś zastanowiła się nad swoim potencjalnym doświadczeniem emocjonalnej przemocy w związku (możesz powtórzyć to ćwiczenie dla różnych związków, w których byłeś, jeśli uznasz to za konieczne). Istnieją cztery kategorie takiego traktowania: **poniżenie – krytykowanie, kontrolowanie – zawstydzanie, oskarżanie – obwinianie, zaniedbanie – izolacja**. Omawiając poszczególne kategorie, opisuję również możliwe czynniki motywujące i przykłady tej konkretnej formy emocjonalnej przemocy.

- Pisząc bezpośrednio w książce, zakresł wszystkie formy emocjonalnej przemocy, której mogłaś doświadczyć w obecnym lub poprzednich związkach.

lub

- Wypisz na osobnej kartce taktyki, których doświadczyłaś.
- Określ, ilu z nich doświadczyłaś w każdej kategorii.

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

- jak rozpoznawać różne formy przemocy emocjonalnej;
- jak rozróżniać zdrowe i przemocowe formy wyrazu.

CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 10 minut w chwili, gdy będziesz skoncentrowana i zrelaksowana;
- refleksji nad obecną lub przeszłą relacją;
- długopisu i kartki.

PONIŻANIE – KRYTYKOWANIE

Te taktyki wymierzone są w samoocenę i poczucie własnej wartości.

Przykłady obejmują:

- wyzwiska lub pogardliwe przezwiska,
- zniesławienie,
- przytaczanie dawnych błędów,
- koncentrowanie się na Twoich porażkach,
- krzyk,
- umniejszanie,
- publiczne zawstydzanie,
- lekceważenie,
- żartowanie Twoim kosztem,
- obrażanie Twojego wyglądu,
- wyśmiewanie Twoich zainteresowań.

KONTROLOWANIE – ZAWSTYDZANIE

Te taktyki mają na celu zyskanie i utrzymanie kontroli i władzy, jednocześnie wywołują uczucie niedostosowania. Metody kontroli mogą obejmować:

- grożenie skrzywdzeniem Ciebie lub kogoś, kogo kochasz,
- monitorowanie miejsca Twojego pobytu,
- szpiegowanie Cię w sieci,
- gaslighting,
- podejmowanie wszystkich decyzji,
- kontrolowanie Twoich finansów,
- wykorzystywanie poczucia winy jako broni,
- nieustanne pouczanie,
- rozkazywanie,
- częste niesprowokowane wybuchy gniewu,
- udawanie bezradności,
- nieprzewidywalność,
- wychodzenie, grożenie odejściem,
- niedopuszczanie Cię do głosu i ignorowanie.

OSKARŻANIE – OBWINIANIE

Ta taktyka ma na celu wyniesienie sprawcy ponad ofiarę i utrzymanie hierarchii, w której zajmuje on wobec niej nadrzędną pozycję. Przykłady obejmują:

- bezpodstawną zazdrość,
- granie poczuciem winy,
- oczekiwanie od partnera ekstremalnego perfekcjonizmu,
- obwinianie Cię za zbyt dużą wrażliwość,
- zaprzeczanie, że stosuje się przemoc,
- trywializowanie Twoich uczuć,
- obwinianie Cię za swoje problemy,
- celowe wywoływanie problemów i zaprzeczanie, że się tak robi.

ZANIEDBYWANIE – IZOLOWANIE

Ta taktyka obejmuje odcinanie Cię od sieci wsparcia, tak żebyś stawiała na pierwszym miejscu potrzeby partnera i zaniedbywała własne. Może to się wyrażać poprzez:

- odmowę kontaktu wzrokowego,
- powstrzymywanie Cię od prowadzenia życia towarzyskiego,
- naruszanie Twoich granic,
- wchodzenie między Ciebie i Twoją rodzinę,
- „ciche dni”,
- nieokazywanie czułości,
- uniemożliwianie komunikacji,
- nastawianie innych przeciwko Tobie,
- odmawianie wsparcia i krytykowanie Cię, gdy go potrzebujesz,
- przerywanie tego, co robisz, gdy nie zwracasz uwagi na partnera,
- lekceważenie i wyśmiewanie Twoich uczuć.

Po zidentyfikowaniu form przemocy, których doświadczyłaś, odpowiedz na poniższe pytania:

Osoba lub relacja, nad którą się zastanawiam, jest:

Ta osoba stosowała wobec mnie przemoc w następujący sposób:

Ta przemoc wywołuje we mnie następujące uczucia:

Jeśli chcesz, możesz zakończyć ćwiczenie następującym stwierdzeniem:

Rozpoznaję w tym doświadczeniu przemoc emocjonalną. Zaslługuję na to, żeby poszukać wsparcia, pomocy i bezpieczeństwa, jeśli będzie to konieczne.

Jeśli obawiasz się zagrożenia fizyczną przemocą, ucieknij w bezpieczne miejsce, jeśli możesz. Możesz skontaktować się z policją lub zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Jeżeli nie jesteś bezpośrednio zagrożona, ale czujesz, że potrzebujesz z kimś porozmawiać, możesz zadzwonić na krajową gorącą linię dla ofiar przemocy, żeby otrzymać informacje na temat możliwości uzyskania pomocy w Twojej okolicy: www.niebieska linia.pl, telefony całodobowe: 116 123, 22 668 70 00.

Identyfikacja wzorców współzależnienia

Świadomość jest pierwszym krokiem do odzyskania panowania nad własnym życiem i sprawia, że jest mniej prawdopodobne, że wzorce współzależnienia okażą się trwałe. To narzędzie pomaga zwiększyć świadomość problematycznych wzorców, które są typowe dla osób mających problem ze współzależnieniem.

Termin „współzależnienie” opisuje intensywną i niezdrową więź z drugą osobą, która wiąże się z kosztem zaniedbywania własnych potrzeb i dobrostanu. Ten opis jednak nie wyczerpuje zagadnienia. Gdy ktoś cierpi na niską samoocenę w wyniku manipulacji związanej z gaslightingiem i przemocą emocjonalną, jest bardziej narażony na wejście w relację współzależnienia. Jest też bardziej prawdopodobne, że taka osoba będzie przedkładać potrzeby innych nad własne, przez co szkodliwe wzorce współzależnienia będą miały na nią bardziej niszczący wpływ.

Współzależnienie nie zawsze jest czymś złym – *istnieją* relacje, w których współzależnienie jest zdrowe, na przykład w relacji między matką i małym dzieckiem, jednak w miarę naszego rozwoju powinniśmy wykształcać swoją indywidualność. Gdy relacja współzależnienia uniemożliwia budowanie poczucia własnej sprawczości, wpływa to negatywnie na samoocenę, zdrowie psychiczne, a nawet fizyczne.

Rozpoznanie relacji współzależnienia lub osobistych wzorców współzależnienia może być trudne. Moje klientki często wyznają, że czują się zażenowane swoim zachowaniem. Pamiętaj, że współzależnienie Cię nie definiuje, to jedynie zestaw *mechanizmów przystosowawczych*, które rozwijają się w niezdrowej relacji lub otoczeniu.

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

- jak gaslighting i przemoc emocjonalna mogą powodować współzależnienie;
- jakie są typowe wzorce współzależnienia;
- gdzie szukać pomocy dla współzależnionych.

CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 20 minut w chwili, gdy będziesz zrelaksowana i skoncentrowana;
- długopisu i kartki.

ĆWICZENIE

Wyczerpująca lista, którą znajdziesz obok, pochodzi bezpośrednio ze strony stowarzyszenia anonimowych współuzależnionych (Codependent Anonymous, CoDa.org), założonego w latach 80. ubiegłego wieku jako „stowarzyszenie ludzi, którzy pragną tworzyć zdrowe i pełne miłości relacje”. To narzędzie, które otrzymują nowi członkowie programu dwunastu kroków, mające służyć poznaniu siebie.

Po przeczytaniu listy podkreśl te cechy, z którymi się identyfikujesz. Możesz również stworzyć ich listę na osobnej kartce. Gdy znajdziesz wzorzec, który adekwatnie opisuje Ciebie i Twoje doświadczenia, możesz zapragnąć skorzystać z dodatkowych źródeł na stronie CoDa.org (strona dostępna jest również w języku polskim).

Gdy już określisz swoje wzorce, może pomóc Ci wsparcie od innych osób, które mają podobne doświadczenia. CoDa.org to naprawdę cenne źródło wiedzy na ten temat. Możesz też dzięki tej stronie znaleźć wirtualne lub rzeczywiste grupy ludzi, które pomogą Ci wyjść ze współuzależnienia.

CHARAKTERYSTYCZNE CECHY I WZORCE WSPÓŁUZALEŻNIENIA

Poniższe listy mają w zamierzeniu stanowić narzędzia do samooceny i mogą się okazać szczególnie przydatne dla osób, które dopiero zaczynają zgłębiać zagadnienie współuzależnienia. Mogą też pomóc tym, którzy już od jakiegoś czasu starają się wyjść ze współuzależnienia, wskazując obszary, które nadal potrzebują uwagi i zmian.

Wzorce wyparcia

Osoby współuzależnione często:

- Mają trudności z określeniem tego, co czują.
- Minimalizują, zmieniają to, co czują naprawdę, lub temu zaprzeczają.
- Postrzegają siebie jako wyzbyte egoizmu i oddane dobru innych.
- Mają mało empatii dla uczuć i potrzeb innych.
- Projektują na innych swoje negatywne cechy.
- Sądzą, że są w stanie sobie poradzić bez czyjejkolwiek pomocy.
- Maskują ból na różne sposoby: gniewem, żartami lub w sposób pasywny.
- Wyrażają negatywne treści lub agresję w sposób pośredni i pasywny.
- Nie są w stanie dostrzec, że osoby, które je pociągają, są niedostępne.

Wzorce niskiej samooceny

Osoby współuzależnione często:

- Mają trudności z podejmowaniem decyzji.
- Oceniają to, co mówią, myślą lub robią, bardzo surowo, jako niedostatecznie dobre.
- Czują zakłopotanie, gdy ktoś je chwali, okazuje im uznanie lub daje prezenty.
- Bardziej cenią aprobatę dotyczącą ich myśli, uczuć i postępowania niż swoją własną ocenę.
- Postrzegają siebie jako niegodne miłości lub czasu.
- Szukają aprobaty i pochwał, aby przezwyciężyć poczucie, że są niedostatecznie dobre.
- Nie potrafią przyznać się do błędu.
- Czują, że muszą mieć rację w oczach innych, są gotowe kłamać, żeby dobrze wypaść.
- Nie potrafią określić własnych potrzeb i pragnień ani poprosić o ich realizację.
- Postrzegają siebie jako lepsze od innych.
- Szukają poczucia bezpieczeństwa u innych.

- Mają problem z rozpoczęciem zadania oraz z jego ukończeniem (zwłaszcza terminowym).
- Nie potrafią wyznaczać zdrowych priorytetów ani granic.

Wzorce podporządkowania

Osoby współzależnione często:

- Są ekstremalnie lojalne i pozostają w szkodliwych dla siebie sytuacjach zbyt długo.
- Poświęcają swoje wartości i przekonania, żeby uniknąć odrzucenia i gniewu.
- Zapominają o swoich interesach, żeby zrobić to, czego chcą inni.
- Są bardzo wyczulone na uczucia innych i często je przejmują.
- Boją się wyrażać swoje opinie, przekonania i uczucia, jeśli różnią się one od przekonań innych.
- Akceptują propozycje seksualne, gdy tak naprawdę pragną miłości.
- Podejmują decyzje, nie biorąc pod uwagę konsekwencji.
- Rezygnują ze swoich przekonań, żeby zyskać akceptację innych lub uniknąć zmian.

Wzorce kontroli

Osoby współzależnione często:

- Wierzą, że inni ludzie nie są w stanie się sobą zająć.
- Próbuje przekonać innych, co mają myśleć, czuć i robić.
- Dają rady i wskazówki, gdy nie są o to proszone.
- Mają żal, gdy inni nie stosują się do ich dobrych rad lub odrzucają ich pomoc.
- Obsypują prezentami i przysługami tych, na których chcą wpłynąć.
- Wykorzystują seks, żeby zyskać akceptację i podziw.
- Muszą czuć się potrzebne, żeby mieć relację z innymi.
- Domagają się, żeby inni troszczyli się o ich potrzeby.
- Wykorzystują urok i charyzmę, żeby przekonać innych, że są w stanie być troskliwe i współczujące.
- Wykorzystują winę i zawstydzanie, aby wykorzystywać innych emocjonalnie.
- Nie chcą współpracować, iść na kompromisy ani negocjować.
- Przyjmują postawę obojętności, bezradności, autorytetu lub gniewu, żeby manipulować innymi.
- Wykorzystują psychologiczny żargon, żeby kontrolować zachowanie innych.
- Udadają, że zgadzają się z innymi, żeby dostać to, czego chcą.

Wzorce unikania

Osoby współuzależnione często:

- Zachowują się w sposób, który zachęca innych do ich odrzucania, zawstydzania lub wyrażania wobec nich gniewu.
- Surowo oceniają to, co inni myślą, mówią lub robią.
- Unikają emocjonalnej, fizycznej i seksualnej bliskości, żeby utrzymać dystans.
- Pozwalają, żeby uzależnienia od ludzi, miejsc i rzeczy odrywały je od budowania intymności w relacjach.
- Wykorzystują mglistą lub wymijającą komunikację, żeby unikać konfliktów lub konfrontacji.
- Zmniejszają swoje szanse na budowanie zdrowych relacji, odmawiając wykorzystania narzędzi prowadzących do wyzdrowienia.
- Tłumią swoje uczucia lub unikają uczuć, żeby nie narażać się na zranienie.
- Przyciągają ludzi do siebie, a gdy ci się zbliżą, odpychają ich.
- Nie chcą się podporządkować sile większej niż własna.
- Sądzą, że okazywanie uczuć jest oznaką słabości.
- Nie wyrażają uznania wobec innych.

Strategia rozwiązywania konfliktów DEAR MAN

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

- jak zyskać większą pewność siebie w obliczu konfliktu;
- jak wykorzystać technikę DEAR MAN z dialektycznej terapii behawioralnej (DBT) w celu asertywnego przedstawienia swoich racji i osiągnięcia rozwiązania konfliktów interpersonalnych.

CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 15 minut w chwili, gdy będziesz zrelaksowana i skoncentrowana;
- obecnego lub przeszłego konfliktu, który będziesz mogła wykorzystać w ćwiczeniu,
- długopisu i kartki.

Pewność siebie podczas rozwiązywania konfliktów jest kluczowa, szczególnie w obliczu gaslightingu, jako że gaslighter pragnie, żeby na jego ofiarę łatwo było wpływać, bo to ułatwia mu manipulowanie nią. DEAR MAN to element dialektycznej terapii behawioralnej (ang. *dialectical behavior therapy*, DBT), opracowany przez psycholożkę Marshę M. Linehan, który może pomóc w taktownym wyrażeniu sprzeciwu, przy jednoczesnym utrzymaniu zdrowej więzi z drugą osobą nawet w obliczu silnych emocji i konfliktu. Ta taktyka pozwala zachować asertywność, buduje umiejętność proszenia o to, czego się pragnie, i wyrażania swojego zdania niezależnie od reakcji drugiej osoby.

ĆWICZENIE

Poniżej znajdziesz wskazówki i przykład, jak stosować taktykę DEAR MAN. Po zapoznaniu się z nimi wybierz jakiś osobisty konflikt (przeszły lub obecny) i stwórz własne twierdzenie DEAR MAN.

PRZYKŁAD KONFLIKTU

Masz przyjaciółkę, która nieustannie odwołuje Wasze wspólne plany na ostatnią chwilę.

D (ang. *describe*), czyli opisz sytuację: Zauważyłam, że ostatnio trzy razy odwołałaś nasze plany, gdy miałyśmy się spotkać.

E (ang. *express*), czyli wyraż, co czujesz: Czuję się przez to sfrustrowana.

A (ang. *assert*), czyli powiedz, czego pragniesz: Wolałabym, żebyś nie podejmowała zobowiązań, dopóki nie będziesz pewna, że będziemy mogły się spotkać.

R (ang. *reinforce*), czyli wzmocnij i nagródź pożądane zachowanie: Sądzę, że dzięki temu mogłybyśmy się częściej widywać, co byłoby fajne.

M (ang. *mindful*), czyli uważność: Będę głęboko i powoli oddychać, gdy będę mówić.

A (ang. *appear confident*), czyli okazywanie pewności siebie: Będę pamiętała, żeby nie mówić zbyt cicho.

N (ang. *negotiate*), czyli negocjacje: Powiem jej, że nie będzie mi przeszkadzało odwoływanie spotkania na dwa dni wcześniej, tak żebym mogła zrobić inne plany.

DEAR MAN

D: Opisz sytuację, trzymając się faktów.

Używaj wyrażeń takich jak: „zauważyłam”, „słyszałam”, „widziałam”, po których podasz szczegóły sytuacji, jednak nie na tyle dużo, żeby odwróciły uwagę od istoty sprawy.

E: Wyraż swoje uczucia w pierwszej osobie.

Uważaj, żeby nie wykorzystywać uczuć jako oskarżeń, na przykład: „Czuję, że mnie nie szanujesz”. Zamiast tego powiedz: „Czuję się nieszanowana”.

A: Poproś bezpośrednio o to, czego pragniesz, lub bardzo wyraźnie powiedz „nie”, na przykład: „Chciałabym” lub: „Czy możesz, proszę...”.

R: Przedstaw, co pozytywnego by się stało, gdyby druga osoba wysłuchała Cię, zmieniła swoje postępowanie lub przynajmniej zrozumiała Twój punkt widzenia.

M: Zwracaj uwagę na to, jak czujesz się w danej chwili.

Jeśli czujesz, że odchodzisz od tematu, pamiętaj, żeby głęboko oddychać, i zwróć uwagę na otoczenie. Jeżeli druga osoba odpowiada atakiem, postaraj trzymać się tematu.

A: Sprawiaj wrażenie pewnej siebie. Niezależnie od tego, jak naprawdę się czujesz, warto zachować postawę wyrażającą pewność siebie: nawiązuj kontakt wzrokowy, stosuj mowę ciała wyrażającą otwartość i mów wyraźnym głosem (patrz „Pozycje mocy” w rozdziale 8.).

N: Bądź gotowa do wysłuchania punktu widzenia drugiej strony. Jeśli to możliwe, dostosuj swoją prośbę i negocjuj (o ile druga osoba nie zaczyna stosować przemocy emocjonalnej lub gaslightingu).

TWÓJ KONFLIKT:

Opis: _____

Wyraź swoje uczucia: _____

Powiedz, czego chcesz: _____

Wzmocnij: _____

Bądź uważna: _____

Bądź pewna siebie: _____

Negocjuj: _____

PAMIĘTAJ

- Asertywność nie oznacza agresji. Taktyka DEAR MAN jest znacznie bardziej skuteczna, jeśli jest *jasna*, a nie agresywna.
- Nie wszyscy będą się z Tobą zgadzać, zareagują pozytywnie lub uszanują Twoją postawę. Jeśli tak się zdarzy, to trzymaj się swoich granic albo powtarzaj swoją prośbę metodą zdartej płyty. Będzie to wymagało od Ciebie ponownego przedstawienia swoich racji zgodnie z szablonem DEAR MAN. Zachowanie uważności i stanowczość w wyrażaniu prośb sprawia, że trudniej będzie komuś manipulować Twoimi emocjami, dzięki temu będziesz mniej podatna na skutki gaslightingu. Jeśli druga osoba stosuje gaslighting, postaraj się odsunąć od konfliktu.
- DEAR MAN może się początkowo wydawać zbyt szablonoową i nienaturalną formą komunikacji, ale im częściej będziesz ją stosować, tym bardziej naturalnie będzie Ci to przychodzić.
- Nie jest konieczne, żeby komunikować swoje potrzeby i emocje dokładnie w takiej kolejności. Możesz na przykład wyrazić swoje uczucia, zanim przejdiesz do opisu sytuacji – pamiętaj jedynie, żeby w miarę możliwości zawrzeć w swojej wypowiedzi wszystkie punkty.

Stawianie granic dla kobiet

Stawiając granice, warto pamiętać, jakie uczucia to w Tobie wywołuje. Zazwyczaj kojarzy się z tym niezasłużoną winę, czyli poczucie winy za coś, za co nie jesteś odpowiedzialna. Ofierze gaslightingu może się na przykład wydawać, że stawiając granicę, robi coś złego, podczas gdy tak naprawdę jest wręcz przeciwnie. Stawianie granic wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie relacji, ale też zapobiega narastaniu pretensji i zwiększa zdrowe poczucie bliskości.

ĆWICZENIE

Aby zacząć, określ fizyczne uczucia i myśli, które kojarzą Ci się ze stawianiem granic.

Gdy stawiam granice, moje ciało: *(spina się, zaczyna się pocić, odczuwa stres itp.)*

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

- jak traktować „nie” jako pełne zdanie;
- jak ważne jest stawianie granic w obliczu przemocy emocjonalnej;
- jakie zwroty stosować, aby skutecznie stawiać granice.

CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 15 minut w chwili, gdy będziesz zrelaksowana i skoncentrowana;
- długopisu i kartki.

Myśli lub pojęcia, które kojarzą ze stawianiem granic, to na przykład:

Poniżej znajdziesz zwroty przydatne w stawianiu granic. Dobór słów wskazuje, czy chodzi o sztywną czy elastyczną granicę.

Wyrażenie tego, że granica może być elastyczna, bierze pod uwagę opinie drugiej osoby i otwiera pole do dalszej rozmowy. Elastyczność nie oznacza, że zamierzasz się wycofać, ale podkreśla otwartość, a jednocześnie pozwala wyrazić siebie.

- „Szanuję twoją opinię, ale mam własną”.
- „Przykro mi, ale nie mam czasu”.
- „To się nie sprawdzi w moim przypadku”.
- „Pozwól, że ci przerwę”.
- „Doceniam twoją radę, ale zamierzam spróbować czegoś innego”.
- „Wprawdzie nie mogę zrobić (tego), ale chętnie zrobię (coś innego)”.
- „Postrzegamy sprawę odmiennie”.
- „Nie przeszkadza mi, że się nie zgadzasz lub nie rozumiesz, jak się czuję”.
- „Chciałabym się zgodzić, ale wzięłam na siebie wiele obowiązków i nie będę w stanie tego zrobić”.
- „Chciałabym, żebyś szanował moje granice”.

Oto kilka zwrotów wyrażających stanowcze granice. Wykorzystujemy je, gdy ktoś już wcześniej zlekceważył nasze granice albo nie szanuje tego, co mówimy w danym momencie. Te twierdzenia są najbardziej skuteczne, gdy wypowiada się je jasnym, lecz uważnym tonem.

- „Nie mam czasu”.
- „Nie chcę”.
- „Nie” (*To pełne zdanie, które nie wymaga dalszych tłumaczeń*)
- „To się nie sprawdzi w moim przypadku”.
- „Nie zgadzam się”.
- „Nie zrobię tego”.
- „Proszę, przestań”.
- „Nie zmienię zdania”.
- „Nie będę więcej o tym rozmawiać”.
- „Nie jestem w stanie tego zrobić”.

Po przeczytaniu zwrotów pozwalających wyrazić elastyczne lub sztywne granice, wybierz jakiś konflikt z przeszłości, gdy potrzebowałeś ustalić granice. W miejscu poniżej opisz, na czym polegał konflikt, i zapisz zdanie, w którym ustanawiasz swoją granicę.

PAMIĘTAJ

Stawianie granic nie zawsze jest przyjemne, zwłaszcza jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajona. Ćwicz najpierw z osobami, przy których czujesz się bezpiecznie, aby zwiększyć swoją odporność. Miałam kiedyś klientkę, która zaczynała od proszenia o papierową, a nie plastikową torbę w sklepie. Tak bardzo bała się urazić kogoś bliskiego, że postanowiła zacząć stawianie granic od kasjerki. Postawienie tej pozornie nieznaczącej granicy pozwoliło jej szybko przejść do stawiania granic w sytuacjach o narastającej skali trudności i w bliskich relacjach w jej życiu. Każde postawienie granicy jest formą wyrażenia miłości do siebie i sięgnięcia po większą władzę i warto to celebrować.

Emocjonalna indywiduacja a zgodliwość

Przedstawione poniżej narzędzie pozwala budować umiejętność kluczową dla podnoszenia się po emocjonalnej przemocy i gaslightingu poprzez praktykowanie *emocjonalnej indywiduacji*, czyli procesu budowania tożsamości niezależnej od innych. Ludzie, którzy są zgodliwi, często są ciepli, przyjaźni i taktowni, jednak bycie nadmiernie zgodliwym może być też jedną z reakcji na traumę, tzw. *przypodobywaniem się*. W swojej książce *Complex PTSD. From Surviving to Thriving* autor i terapeuta Pete Walker definiuje przypodobywanie się jako starania, żeby stać się atrakcyjniejszym dla innych poprzez unikanie konfliktów i podlizywanie się innym w celu utrzymania poczucia bezpieczeństwa. Na dłuższą metę może to prowadzić do problemów ze współuzależnieniem. Jeśli gaslighter uzależnia swoją miłość i akceptację od tego, czy jego ofiara staje się zgodliwa, narusza to fundamenty emocjonalnej indywiduacji, ponieważ posiadanie odmiennej opinii zwykle prowadzi do problemów i napięć w związku z gaslighterem. Gdy gaslighter atakuje tożsamość swojej ofiary, dotyczy to również jej wewnętrznego głosu, a emocjonalna indywidualna tożsamość jest jednym ze sposobów na jego odzyskanie.

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

- czym jest emocjonalna indywiduacja, dlaczego jest tak ważna i jak ją praktykować;
- jak nieustająca zgodliwość może prowadzić do problemów ze współuzależnieniem;
- jak osiągnąć niezależność i wzmocnić swoją tożsamość.

CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 10 minut w chwili, gdy będziesz zrelaksowana i skoncentrowana;
- długopisu i kartki.

ĆWICZENIE

Jeśli brakuje Ci emocjonalnej indywiduacji, to bardziej prawdopodobne staje się, że będziesz polegać na opiniach innych, żeby stworzyć własną. Na świecie jest osiem miliardów ludzi, którzy mają różne poglądy. Niemożliwe jest więc zadowolenie wszystkich i to, żeby wszyscy zgadzali się z Tobą. Posiadanie własnej opinii jest zdrowe, seksowne, ekscytujące, dodaje nam sił i jest Twoim prawem jako kobiety.

Aby wykorzystać ten koncept w praktyce, poświęć chwilę na przypomnienie sobie różnych rzeczy, które Cię wyróżniają. Uzupełnij poniższą listę, żeby na nowo poznać siebie, przypominając sobie, co lubisz, a czego nie lubisz.

JAKIE SĄ TWOJE ULUBIONE...

Potrawy: _____

Filmy: _____

Muzyka: _____

Miejsca na wakacje: _____

Kolory: _____

Inne ulubione rzeczy: _____

CZEGO NIE LUBISZ?

Irytujące drobiazgi: _____

Potrawy: _____

Muzyka: _____

Kolory: _____

Miejsca na wakacje: _____

Inne rzeczy, których nie lubisz: _____

Następnie przypomnij sobie jakiś moment, gdy czułaś, że nie możesz wyrazić swojego zdania. Pomyśl o tym, co powiedziałaśbyś drugiej osobie (lub grupie osób), gdybyś czuła, że nie będzie to miało żadnych konsekwencji:

Dalsze ćwiczenia wspierające indywidualność

Oto kilka pomysłów, które mogą Ci pomóc wzmacniać swoją emocjonalną tożsamość.

- Gdy ktoś pyta Cię o preferencje (gdzie chciałabyś zjeść, jaki film chciałabyś zobaczyć i tak dalej), poświęć chwilę, żeby zastanowić się nad odpowiedzią, nawet jeśli w pierwszej chwili jej nie znasz. Twój rozmówca zaprasza Cię do praktykowania tej umiejętności.
- Jeśli ktoś, przy kim czujesz się bezpiecznie, wyraża opinię, z którą się nie zgadzasz, weź głęboki oddech i przypomnij sobie, że Twoja opinia też jest cenna i możesz ją bezpiecznie wyrazić.
- Oceń swoje obecne relacje pod kątem tego, czy wyrażając swoje zdanie, czujesz się w nich bezpieczna. Oceń, czy chcesz koncentrować swoją energię na tych relacjach.

- Pamiętaj, że powtarzanie jest kluczowe: niektóre z nas od dziecka uczą się bycia zgodliwymi i ten nawyk może być trudno przełamać. Im więcej doświadczenia będziesz mieć w wyrażaniu swojego zdania, tym bardziej naturalnie będzie Ci to przychodzić.

Pracując z osobą, która sama siebie określała jako pragnącą się wszystkim przypodobać, opracowałyśmy następującą mantrę:

Nie jestem pomidorową, nie wszyscy muszą mnie lubić



Jest niemal niemożliwe, żeby przestać się przejmować, co inni ludzie o nas myślą. Jesteśmy ludźmi i potrzebujemy aprobaty naszego plemienia. Możesz jednak podjąć decyzję, żeby zastąpić wszechogarniające pragnienie akceptacji innym rodzajem myślenia lub osobistą mantrą — możesz zacząć od mojej i sprawdzić, czy Ci pasuje.

Dokumentowanie faktów

Osoby stosujące gaslighting mogą sprawiać, że będziesz się czuć jak zła osoba, jeśli się na coś nie zgodzisz lub będziesz miała własną opinię. Mogą nawet podkreślać, że jesteś zła albo się mylisz się, podczas gdy oni są dobrzy i mają słuszość, aby sprawić, że jeszcze bardziej zwątpisz w siebie. To typowa technika manipulacji stosowana w gaslightingu, mająca na celu zaburzyć Twój odbiór rzeczywistości. Na szczęście istnieje sposób, żeby się temu przeciwstawić, poprzez *dokumentowanie faktów*. Poniższe narzędzia pozwolą Ci przypomnieć sobie, czego doświadczyłaś, jak również pomogą Ci postawić jasne granice na przyszłość.

ĆWICZENIE

Dokumentowanie faktów jest użyteczną strategią walki z gaslightingiem i może polegać na zachowywaniu wiadomości tekstowych, e-maili, wiadomości głosowych lub nawet prowadzeniu dziennika tego, co gaslighter powiedział, a co wywołało w Tobie uczucie niepewności lub dyskomfortu. Intencją nie jest dzielenie się tymi zapiskami z gaslighterem, który mógłby je wykorzystać przeciwko Tobie, lecz wspomoczenie Cię w utrzymaniu kontaktu z rzeczywistością. Może też się zdarzyć, że zgromadzone dowody posłużą w sprawie sądowej lub podczas zgłaszania gaslightingu osobom, które mogą udzielić Ci wsparcia lub mają jakąś władzę (na przykład wydziałowi zasobów ludzkich, jeśli gaslighting miał miejsce w pracy). Jest bardzo ważne, że tego typu gromadzenie faktów to zdrowa, normalna i pomocna forma sprawdzania i utrwalania tego, co Ci się przydarzyło, lub uzyskania jasności co do doświadczenia gaslightingu.

CZEGO SIĘ DOWIESZ:

- jakie są konkretne metody ewidencjonowania technik gaslightingu lub rozpoznawania technik użytych przeciwko Tobie w przeszłości;
- jak utwierdzać się w prawdziwości swoich wspomnień i doświadczeń;
- jak zbierać informacje na wypadek konieczności podjęcia działań prawnych.

CZEGO BĘDZIESZ POTRZEBOWAĆ:

- 15 minut w chwili, gdy będziesz zrelaksowana i skoncentrowana;
- długopisu i kartki.

W tabeli poniżej znajdziesz szablon z istotnymi pytaniami, który może Ci pomóc w takiej refleksji. Jeśli potrzebujesz, wróć do rozdziału 1., w którym opisane są taktyki gaslightingu.

ZACHOWANIA POTENCJALNIE BĘDĄCE GASLIGHTINGIEM	DATA ZDARZENIA	CO SIĘ STAŁO?
Zaprzeczenie		
Granie na zwłokę		
Trywializowanie		
Kwestionowanie		
Kontrowanie		
Stereotypizacja		
Odbijanie piłeczki		

SPOSÓB KOMUNIKACJI (NA PRZYKŁAD SMS, TELEFON)	EMOCJE TOWARZYSZĄCE ZDARZENIU	CZY ZWRÓCIŁAŚ SIĘ DO KOGOŚ O POMOC? JEŚLI TAK, TO DO KOGO?

Aby rozszerzyć zawartość tabeli, możesz tu wypisać inne incydenty, które chcesz zarejestrować:

Wybierz datę, kiedy przeczytasz powyższe zapiski, żeby przypomnieć sobie, czego doświadczyłaś:

Jeśli czujesz się z tym bezpiecznie, wybierz jakąś wspierającą Cię osobę, z którą możesz się podzielić wynikami tego ćwiczenia:

I wreszcie pamiętaj, że to, czego doświadczyłaś, było rzeczywiste, podobnie jak Twoje uczucia. Gaslighter jest ostatnim źródłem, z którym powinnaś konsultować realność tego, co się wydarzyło. Ich poczucie rzeczywistości służy ich interesom, a najczęściej tym, co przynosi im korzyści, nie jest prawda.

PODSUMOWANIE

Jednym z powszechnych błędnych przekonań dotyczących przemocy emocjonalnej jest to, że jest mniej szkodliwa niż przemoc fizyczna. Prawda jest jednak taka, że nasze mózgi nie odróżniają bólu emocjonalnego od fizycznego. Badania wskazują, że cierpienie psychiczne uaktywnia podobne obszary w mózgu jak ból fizyczny, co oznacza, że emocjonalna przemoc gaslightingu może wyrządzić równie wielkie szkody jak przemoc fizyczna. Te doświadczenia wpływają na naszą umiejętność bronięcia siebie, dlatego właśnie ten rozdział tak mocno skupiał się na budowaniu poczucia swojej tożsamości i indywidualności.

Pamiętaj, że Twoje opinie są ważne. Masz prawo powiedzieć „nie”, a stawianie granic jest zdrowe. Twoim prawem jest nie być uległą i zgodliwą. Nikt nie może zadowolić wszystkich – na świecie jest po prostu zbyt wielu ludzi. Bycie emocjonalnym kameleonem zachodzi, gdy nieustannie zmieniasz to, kim jesteś i jak się czujesz, żeby dopasować się do preferencji lub osobowości innych ludzi, co zwiększa szanse na stanie się celem gaslightera.

Klientki często zadają mi następujące pytanie dotyczące asertywności: „Kiedy najlepiej postawić granice?”, „Czy może jeszcze być za wcześnie w naszej relacji, żebym bezpośrednio wyrażała to, czego chcę?” albo „Jak wcześnie w związku mogę zacząć mówić »nie«?”. Odpowiedź na każde z tych pytań brzmi, że najlepiej zrobić to od razu. Im szybciej zaczniesz wyrażać, czego potrzebujesz, tym prędzej odsiejesz potencjalnych przemocowców. Komuś, kto obawia się *odrzućenia* albo jest wrażliwy na brak aprobaty, to może się wydawać przerażające, ale zakończenie negatywnej relacji daje więcej przestrzeni dla zdrowych związków. Obrona swoich interesów może się wydawać olbrzymim ryzykiem, ale jest to bardzo zdrowa postawa. Jako terapeutka zachęcam swoje klientki do zdrowego podejmowania ryzyka i chciałabym do tego zachęcić również Ciebie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Gaslighting jest często spotykaną destrukcyjną formą przemocy emocjonalnej. Gaslighter sprawia, że kobieta wątpi w swoją percepcję rzeczywistości i prawdziwość doświadczeń. Często nawet wierzy, że postradała zmysły. Gaslighting może wpływać na wiele sfer życia, w tym związki, relacje rodzinne, przyjaźnie, zdrowie, pracę zawodową i szeroko pojęte miejsce w społeczeństwie.

Nie musisz pozostawać bezbronna wobec tej okrutnej przemocy. Ta książka to przemyślany, kompletny zestaw informacji, technik terapeutycznych, ćwiczeń i narzędzi, dzięki którym przejdziesz proces zdrowienia, odbudujesz poczucie własnej wartości, siły i sprawczości. Najpierw zapoznasz się z różnymi formami gaslightingu i ze sposobami na zapewnienie sobie bezpieczeństwa. Następnie dowiesz się, jak stosować różne techniki terapeutyczne, aby przyspieszyć proces zdrowienia i zyskać świadomość szkodliwych wzorców zachowań. Wreszcie poznasz ćwiczenia i narzędzia, które mają na celu wypracowanie szacunku i miłości do samej siebie. Nauczysz się dzięki niej akceptować to, jaka naprawdę jesteś, i jednocześnie zbudujesz niezłomne poczucie własnej wartości. W efekcie tej niełatwej pracy odzyskasz samą siebie: silną, zdolną do radzenia sobie z różnymi wyzwaniami, odporną i pełną wiary w swoje możliwości!

DR AMELIA KELLEY jest terapeutką integracyjną. Pracuje z osobami, które doświadczyły przemocy lub traumy relacyjnej, osobami wysokowrażliwymi i dorosłymi z ADHD. Jest adiunktką na Yorkville University i znaną ekspertką. Występowała w programie *The Psychiatry Show* w SiriusXM Doctor Radio, jak również pisywała dla „Teen Vogue”, Scary Mommy, Yahoo! News, Well+Good i Insidera.

Rozpoznaj gaslighting, odzyskaj kontrolę, odzyskaj swoje życie!

sensus.pl

