

Bestseller „New York Timesa”

P*eprz uczucia

Jak rozwiązywać
nierozwiązywalne
problemy

Michael I. Bennett
Sarah Bennett

Tytuł oryginału: F*ck Feelings: One Shrink's Practical Advice for Managing All Of Life's Impossible Problems

Tłumaczenie: Piotr Badoń

ISBN: 978-83-283-2981-2

Copyright © 2015 by FXCK FEELINGS LLC
By arrangement with the author. All rights reserved.

SIMON & SCHUSTER and colophon are registered trademarks of Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2017 by Helion SA
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą iStockPhoto Inc.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pieucz>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

spis treści

<i>wstęp: co jest Twoim celem?</i>	11
rozdział pierwszy pieprz samodoskonalenie się	17
Odzyskiwanie władzy nad własnym życiem (po wielkiej bitwie)	20
Odnalezienie źródła problemu... i usunięcie go	26
Widzenie świata w jaśniejszych barwach	32
Przestań dawać ciała	38
Wychodzenie z nałogu	45
rozdział drugi pieprz samoocenę	55
Pozbywanie się piętna nieudacznika	57
Uwolnienie siły perswazji	65
Przeciwstawianie się łobuzom	71
Pozbywanie się piętna niepełnosprawności	79
Ochrona samooceny swoich dzieci	85

rozdział trzeci pieprz poczucie sprawiedliwości	95
Obrona prawa do bezpiecznego życia	97
Dochodzenie do siebie po traumie związanej z molestowaniem w dzieciństwie	104
Walka o to, co nam się należy	111
Obrona swojego dobrego imienia	117
Szukanie sprawiedliwości i (lub) spokoju ducha	125
 rozdział czwarty pieprz dobroczynność	 133
Niesienie ulgi w cierpieniu	135
Ratowanie uzależnionych	141
Bronienie ofiar niesprawiedliwości	151
Negocjowanie rozejmu w domu	157
Pomoc gorzej sytuowanym	164
 rozdział piąty pieprz święty spokój	 173
Przestań nienawidzić tych, których kochasz	175
Akceptowanie irytujących ludzi, przed którymi nie ma ucieczki	181
Mierzenie się ze strachem	189
Leczenie złamanego serca	197
Godzenie się z wrogością	204
 rozdział szósty pieprz miłość	 213
Poszukiwanie partnera	215
Zaangażowanie i małżeństwo	222
Zmienianie się dla miłości	229
Radość z udanego seksu	238
Odzyskiwanie utraconej miłości	246
 rozdział siódmy pieprz komunikację	 259
Pielęgnowanie bliskości	260
Uwalnianie emocji wywołanych traumą	268
Wyrzucanie z siebie złości	278
Zmienianie czyjegoś życia przy pomocy rozmowy	284

rozdział ósmy pieprz rodzicielstwo	295
Nie niszczyć dziecku życia	296
Przerywanie odwiecznego konfliktu między rodzicami a dziećmi	305
Wychowywanie krety	313
Życie z dzieckiem, które ma trudności z nauką	321
Odbudowywanie więzi rodzicielskiej po rozwodzie	330
 rozdział dziewiąty pieprz dupków	 339
Wyruchany przez najukochańszego Dupka	342
Mój rodzic Dupek	347
Podnoszenie się po nokautującym ciosie Dupka	353
Wyciąganie Dupka z jego własnego szamba	360
Życie i praca z Dupkiem, od którego nie da się uciec	366
 rozdział dziesiąty pieprz leczenie	 373
Podjęmowanie leczenia	374
Gdy masz dość leczenia	383
Zmuszanie do leczenia kogoś, kto go nie chce	393
 pośłowie no dobra, a teraz pieprz mnie	 403
 <i>bibliografia</i>	 407
<i>podziękowania</i>	411

rozdział dziewiąty

pieprz dupków

W przeciwieństwie do tego, co możesz usłyszeć od księży i terapeutów zajmujących się leczeniem uzależnień oraz w programach telewizyjnych poświęconych cudownym nawróceniom, istnieją na świecie tacy niegodziwcy, którzy nie potrafią się powstrzymać przed czynieniem zła. Oczywiście w idealnym świecie każdy jest obdarzony umiejętnością dokonywania moralnie słusznych wyborów. Jednak tu, gdzie żyjemy, źli ludzie nie mają takiej zdolności. Są oni źródłem licznych problemów, z których powodu inni muszą korzystać z terapii. Dlatego właśnie zdecydowaliśmy się poświęcić im cały rozdział naszej książki.

Nazywamy ich Dupkami przez duże „D” (a na naszej stronie internetowej dla żartu umieszczamy jeszcze znaczek TM, czego jednak nie możemy zrobić w książce, bo prawnicy podchodzą do tego bardzo poważnie). Nie jest to obelga, a termin techniczny, który służy podkreśleniu tego, kim ci ludzie naprawdę są. Nie da się ich zmienić, a ich agresja nie jest skierowana do konkretnej osoby, chociaż takie są ich intencje. Jednak ktokolwiek zbliży się do Dupka, zostanie w końcu obrzucony gównem. Każdy powód, by trzymać się od nich z daleka, jest

dobry, bo nieprzypadkowo Pan stworzył ich takimi, że lepiej ich unikać, tak samo jak grzechotników, tsunami i trądziku.

Mógłbyś nazwać ich psychopatami, powiedzieć, że mają zaburzenia osobowości, takie jak narcyzm czy borderline, albo poszukać innych wymyślnych, wielosylabowych określeń. Mają one jednak znacznie głębsze znaczenie, dłużej się je wymawia, a przy tym są mniej trafne. Krótko mówiąc, Dupek to ktoś, kto zachowuje się jak palant i nie dostrzega tego, a nie ten, kogo nazywasz w ten sposób, bo jesteś zły. To właśnie specyficzne zachowanie sprawia, że nazywamy kogoś Dupkiem. Tam, gdzie Ty widzisz trudne moralne wybory i bolesne konsekwencje, Dupki widzą brak szacunku, własne głębokie potrzeby i prawo do obrony siebie przed zranieniem oraz niesprawiedliwością za każdym razem, kiedy ktoś udaremni spełnienie tych potrzeb.

Jeśli przyszło Ci żyć z Dupkiem lub mieć z nim bliskie kontakty, prawdopodobnie wyrobiłeś już sobie opinię o tego typu osobach. To zaś może skłonić Cię do poszukania wsparcia u odpowiedniego specjalisty. Jeżeli ów fachowiec nie jest płatnym mordercą, poczujesz pokusę, by spróbować pomóc rzeczonemu Dupkowi albo nawet poszukać dla niego pomocy u psychiatry.

Chociaż wiele osób wierzy, że psychiatrzy znają specjalne techniki ujarzmiania Dupków i przeciągania ich na jasną stronę mocy — czyli że to tacy zaklinacze Dupków — to w istocie nikt nie ma takich zdolności. Większość ludzi próbuje raczej być „przeklinaczami” Dupków, a to jest jeszcze gorsze. Im szybciej pojmiesz, że wszelkie próby zmiany Dupka są daremne (bez względu na rodzaj zaklęć lub przekleństw), tym szybciej nauczysz się przebywać w jego towarzystwie na co dzień.

Ci, którzy żyją u boku Dupków, wiedzą z doświadczenia, że bez względu na to, ile razy byś próbował, cokolwiek byś powiedział albo zrobił — sam lub z pomocą kogokolwiek innego — nic nie jest w stanie ich zmienić (chyba że na gorsze). W rzeczywistości Dupki nigdy nie umawiają się na spotkania z psychiatrami, z wyjątkiem sytuacji, kiedy chcą się poskarżyć, że ktoś źle ich potraktował i mają poczucie krzywdy. Zwykle wtedy dostaje się innym psychiatrom, z którymi umawiali się

wcześniej i którzy okazali się bezsilni. Psychiatrzy jednak pocieszają się tym, że Dupki napędzają im biznes, bo na kozetkę trafiają ich przyjaciele, sąsiedzi, bliscy, kochankowie, kontrahenci i byli terapeuci. Prawnicy, ludzie z branży telekomunikacyjnej i kierownicy castingu odpowiedzialni za obsadę w licznych programach produkowanych przez telewizję Bravo czy MTV to kolejne osoby, które mają olbrzymi dług wdzięczności wobec Dupków.

Choć może Ci się wydawać, że nikt dobrowolnie nie zbliża się do takich typków, Dupki potrafią kusić (powie Ci o tym każdy pies, haha...). Kuszące są bowiem silne emocje, nawet jeśli bywają okropne, a Dupki, tak jak inni szaleńcy (o szczególnym typie szalonych kobiet była mowa w rozdziale 6.), budzą takie emocje, że: a) zdaje Ci się, że żyjesz w swojej osobistej telenoweli oraz b) Dupki wydają się tragicznymi ofiarami. Kiedy zwracają się do nas, nie-Dupków, o pomoc i zasympują nas pochwałami, nie można się im oprzeć.

Dupki dają nam szansę wystąpienia w ich telenoweli i odgrywania w niej różnych ról — bohatera, ofiary, niesprawiedliwie oskarżonego człowieka czy kogokolwiek innego — bez konieczności posiadania talentu albo angażu. W dodatku w odróżnieniu od nas z natury mniej przejmują się wątpliwościami i przemyśleniami, mówią więc z dużo większą pewnością siebie i z większym przekonaniem. Niestety po początkowym zachłyśnięciu się Tobą i traktowaniu Cię jak swojego najlepszego przyjaciela oraz wdzięcznego wielbiciela, zwykle umieszczają Cię na liście swoich wrogów (lub w najlepszym razie zmuszają Cię do wysłuchiwania nazwisk znajdujących się na tejże liście, która z racji swojej długości powinna stanowić ostrzeżenie dla potencjalnych ofiar).

Jeśli zastanawiasz się nad tym, czy jesteś Dupkiem, to podpowiadamy: nie, nie jesteś. Dupki nigdy się nad tym nie zastanawiają. Dla nich problemem są inni ludzie. Praktycznie wszyscy zachowujemy się czasami jak dupki (zapisane małą literą), ale staramy się tego nie robić. Takie postępowanie to ludzka rzecz i dobry powód, by poszukać pomocy u psychiatry lub w kościele, zacząć treningi na rowerku stacjonarnym albo zająć się czymkolwiek innym, co działa w naszym przypadku.

Niekiedy budzą się w nas instynkty, przez które czasami stajemy się dupkami, jednak przez całe życie staramy się nad nimi zapanować. Egzorcyzmy okazują się skuteczne tylko w filmach, ale dzięki różnym rodzajom terapii uczymy się, dzień po dniu, coraz lepiej pilnować wewnętrznych demonów, by nie wylazły z ukrycia.

Pogodzenie się z tym, że musisz radzić sobie z Dupkiem, oznacza porzucenie nadziei, że uda Ci się zmienić jego złe zachowanie przy pomocy miłości, zdrowego rozsądku, terapii i rozmów (czy to nawracania, czy wysyłania do diabła). Oznacza to również pogodzenie się z bólem i chaosem, które zostały spowodowane jego zachowaniem. Jeśli uda Ci się to zrobić, będziesz mógł położyć kres bezcelowym konfliktom i próbom ratowania Dupka. Rozwiniesz także swoją umiejętność efektywnego radzenia sobie z czymś niegodziwym postępowaniem. Dupków nie da się uratować, ale Twoje zdrowie psychiczne tak.

Wyruchany przez najukochańszego Dupka

Wręcz trudno opisać, jak zbrukany czuje się człowiek, który został wyruchany przez Dupka. Po pierwsze, wydaje się to obrzydliwe i niemożliwe z biologicznego punktu widzenia, po drugie zaś wiąże się z koniecznością przeżucia obfitych porcji zdrady, dramatów, kłamstw i wszystkiego tego, co składa się na doskonałą telenowelę, ale jest ciężkostrawne w prawdziwym życiu. Większość napotykanych w życiu Dupków nie przypomina nieczułych Dexterów i Madoffów, których mógłbyś zacząć darzyć zaufaniem, choć na początku odnosiłeś się do nich z dużym sceptycyzmem. Egoizm prawdziwych Dupków jest ukryty pod płaszczykiem zwodniczej serdeczności.

To oznacza, że nie dość, że będziesz musiał uporać się z prawnymi i praktycznymi konsekwencjami świństw, które Dupki robią, gdy wasza znajomość nieuchronnie zmierza na dno, to jeszcze będziesz cierpieć z powodu poważnej straty, przestaniesz sobie ufać i zaczniesz kurczowo trzymać się wiary w to, że uda Ci się wyjaśnić nieporozumienia, jeśli tylko znajdziesz właściwe słowa mogące pomóc w odbudowaniu waszej relacji.

Wydaje się to tak niewiarygodne, że aż trudno to wyrazić, lecz kiedy sam tego doświadczysz, okaże się to bardzo realne i bardzo, ale to bardzo raniące. Dupki i ich gniew, jak płatki śniegu i prawdziwe tyłki, mają różny kształt i różny kaliber, ale kroki, które trzeba poczynić, aby dojść do siebie po konfrontacji z nimi, są (co jest pokrzepiające) zawsze takie same.

Oto jak możesz się przekonać, że Twój najlepszy przyjaciel w istocie jest Dupkiem:

- Wszystkie Twoje sposoby na to, by przełknąć złość i dumę oraz przywrócić dobrą komunikację po nieporozumieniu, zawiodły lub pogorszyły waszą relację.
- Uświadamiasz sobie, że wszyscy źli ludzie, którzy go rzekomo zranili bądź zdradzili, zanim Cię poznał, wcale nie są tacy źli.
- Jego pojmowanie bieżących wydarzeń polega na oznajmieniu Ci, co zrobiłeś nie tak, i nie ma wiele wspólnego z prawdą albo jego własnym postępowaniem.
- Jest gotowy mówić i robić rzeczy raniące jego samego i Ciebie w imię „sprawiedliwości”, zwykle pojmowanej tak jak w Biblii (w stylu gniew Boży, ogień piekielny itp.).

Oto życzenia wyrażane przez ludzi, którzy piszą do nas lub trafiają na terapię po kontakcie z Dupkiem:

- Zrozumieć, jak były najlepszy przyjaciel mógł stać się tak podły i niekomunikatywny.
- Odbudować dawną relację.
- Móc wrócić do kogoś, kto kiedyś był im tak bliski.
- Sprawić, żeby Dupek przestał się tak zachowywać.

Trzy przykłady:

Mój partner biznesowy okazał się kompletnym dupkiem. Na początku rozumieliśmy się bez słów. Mieliśmy identyczne podejście do różnych spraw, wydawał się bardzo zaangażowany w realizację mojego pomysłu

na biznes i otwarty na moje propozycje. Dopóki wszystko dobrze się układało, tworzyliśmy zgrany zespół i byliśmy bliskimi przyjaciółmi. Kiedy nadeszły czasy recesji, zaczął wyciągać pieniądze z firmy, ale zaprzeczał, że to robi. Kiedy przedstawiłem mu dowody, powiedział, że postępowałem tak samo, a on zasłużył na więcej, bo pracował ciężiej ode mnie. Obydwa zarzuty są nieprawdzie, co mogę udowodnić. Od tamtego czasu obgaduje mnie u kontrahentów, a nawet oskarżył mnie o kradzież, rujnując nasz wspólny interes i moją reputację. Moim celem jest powstrzymać go, zanim jego okropne kłamstwa zniszczą wszystko, co osiągnęliśmy.

Moja mama zmarła, gdy byłem dzieckiem, ale jej siostra i moi kuzyni otoczyli moje siostry i mnie opieką. Wszyscy świetnie się dogadywaliśmy. Jednak kiedy moja babcia ze strony matki zginęła w wypadku samochodowym, wszystko się zmieniło: ciotka zaczęła pozywać każdego, kto choćby w najmniejszym stopniu mógł przyczynić się do wypadku, nawet producentów samochodowych uchwytów na kubeczki. Oznajmiła, że ma prawo do (marnego) spadku po babci, bo my byliśmy „dziećmi naszego ojca”, a jej więź z babcią była znacznie silniejsza niż nasza. To niedorzeczne. Ciotka ciąga mnie i moje siostry po sądach, na co żadne z nas nie może sobie pozwolić ze względów finansowych, i niszczy relacje rodzinne, na których opierało się nasze życie. Moim celem jest sprawić, aby przestała być chciwym potworem.

Kiedy pierwszy raz spotkałem moją dziewczynę, dochodziła do siebie po burzliwym związku. Była splukana, ale między nami zaiskrzyło i nie zahałem się jej pomóc. Powiedziała mi, że spotkanie mnie było najlepszą rzeczą, jaka mogła jej się przytrafić. Byłem szaleńczo zakochany i wydawało mi się, że znalazłem kogoś, z kim mogę być naprawdę blisko. Dlatego nie potrafię zrozumieć, dlaczego miesiąc temu przestała ze mną rozmawiać. Dopiero po moich długich błaganiach powiedziała mi, o co jej chodzi. Oznajmiła, że starałem się ją zdominować finansowo i seksualnie i że czuje się dużo lepiej u boku faceta, którego poznała na zajęciach jogi. Rozwaliło mnie to i cały czas nie potrafię zrozumieć, co zrobiłem nie tak. Moim celem jest przypomnieć jej, jak wspinał się nam się układało, i spróbować to odzyskać.

Trudno uwierzyć, że nie jesteś w stanie dostrzec w kimś chciwego, kłamliwego i pozbawionego zasad Dupka, szczególnie jeśli znasz tego kogoś od dawna. Jednak czasami nie zauważasz ciemnej strony czyjejs natury, dopóki nie odsłoni jej jakaś stresowa sytuacja. To kolejny dobry powód, dla którego Bóg zsyła na nas trudne doświadczenia — byśmy mogli się dowiedzieć, kto jest Dupkiem.

Zwykle lubimy ludzi, którzy sprawiają, że czujemy się dobrze. Jesteśmy dumni z umiejętności szybkiego podejmowania decyzji i ufamy temu, co czujemy w trzewiach. Jednak biorąc pod uwagę to, co nasze trzewia są w stanie wyprodukować i przez jaki otwór wychodzi to na światło dzienne, czasami lepiej pomyśleć dwa razy.

Nawet bystremu i doświadczonemu człowiekowi nietrudno nabrać się na tworzone przez Dupka pozory — jego umiejętność uważnego słuchania i budowania emocjonalnej więzi. Dopiero kiedy szydło wyjdzie z worka i dojdzie do zerwania relacji z kimś, komu jeszcze niedawno powierzyłyś własne życie (a kto potem ogłasza Cię swoim śmiertelnym wrogiem), będziesz bardziej ufać faktom niż uczuciom.

Niefajnie jest odkryć, że ktoś jest zły, ale jeszcze mniej fajnie jest słuchać, jak ten ktoś mówi Tobie i wszystkim, którzy chcą go słuchać, że dopuściłeś się okropnych czynów, choć nawet nie miałeś o tym pojęcia. Próba wyrażenia własnych emocji może okazać się w tej sytuacji niebezpieczna. Pamiętaj, że rozmawiasz z zamachowcem samobójcą, który jest uzbrojony w kamizelkę wypełnioną wybuchowymi oskarżeniami. Pierwsza zasada, którą należy się kierować w takim przypadku, mówi, żeby zachować negatywne uczucia i myśli dla siebie.

Szybka diagnoza

Pragnienia, których być może nie uda Ci się spełnić:

- Przywrócić dawne relacje.
- Móc natychmiast powstrzymać lawinę bzdur wygłaszanych na Twój temat.
- Uwolnić się od złości i cierpienia.

- Zaznać ukojenia, które w świecie emocji jest jak jednorożec.
- Mieć jakąkolwiek kontrolę nad tym, co Dupek powie lub zrobi następnym razem.

Cele, które jesteś w stanie osiągnąć:

- Zrozumieć i zaakceptować nowy charakter zniszczonej relacji, odrzucając przy tym logikę, i pogodzić się z brakiem możliwości pojednania.
- Nie dolewać do ognia wyniszczającej oliwy w postaci dramatyzmu i emocji.
- Nie pozwolić na to, by poczucie krzywdy i złość wpływały na Twoje decyzje.
- Dać sobie czas na uspokojenie emocji i poczekać, aż opadnie kurz po aferze.
- Wykorzystać posiadane wpływy, aby ochronić siebie.

Jak to zrobić:

- Niech prawnik stanie się Twoim głównym terapeutą, który objaśni Ci to, czego możesz się spodziewać, kiedy powinienes się zamknąć i co dokumentować. (Tylko pamiętaj, że dzielenie się z nim uczuciami nie rozwiąże żadnych Twoich problemów i może pociągać za sobą wysokie koszty, które w najmniejszym stopniu nie są pokrywane przez ubezpieczenie zdrowotne).
- Chroń swój majątek przed mściwymi, małostkowymi ludźmi.
- Mów tylko o tym, co jest dobre (możesz sobie zawczasu spisać takie rzeczy), i tylko wtedy, gdy to konieczne, by nie dolewać oliwy do ognia lub nie okazywać słabości.
- Bądź przygotowany na najgorsze, aby nie reagować z wściekłością i nie okazywać żadnych emocji, tylko pewność siebie i zdecydowanie.
- Przygotuj się na najgorszy możliwy scenariusz.

Twoje postanowienie

Oto co możesz powiedzieć naprzykrzającemu się Dupkowi, aby trzymać się swoich wytycznych bez względu na to, jak się naprawdę czujesz i jak zareaguje na to Twój rzeczony „serdeczny” przyjaciel:

Drogi [Dupku, z którym robiłem interesy/krewniaku/były partnerze, który znalazł nową miłość na zajęciach jogi],

choć prawdą jest, że obecnie jesteśmy poróżnieni, w przeszłości przez wiele lat jako przyjaciele i partnerzy [miło spędzaliśmy czas/regularnie wysyłałiśmy do siebie SMS-y/dzieliliśmy się hasłem do telewizji internetowej]. Jestem pewien, że możemy w pozytywny sposób mówić o tym, co nas różni. Mimo podejmowanych przeze mnie prób wyjaśnienia nieporozumień i doprowadzenia do zgody, sytuacja nie uległa zmianie. Niezbędne jest zatem znalezienie sposobu na wyjście z tego impasu. Proponuję, żebyśmy [dokonali rozdzielności majątkowej/respektowali odmienne zdanie drugiej strony/zrobili kilka rzeczy, o których powiedział mi prawnik, chociaż nigdy nie przyznam się przed tobą, że korzystam z jego usług]. Uważam, że to sprawiedliwe i dobre rozwiązanie, ale najlepiej będzie nie wracać do tego tematu, dopóki nie dojdziemy do porozumienia. Niemniej jednak życzę ci [wszystkiego najlepszego/dużo zdrowia/obfitych zbiorów] i mam nadzieję, że wkrótce wszystko się ułoży.

Mój rodzic Dupek

Nic nie jest w stanie powstrzymać Dupków przed posiadaniem dzieci. Gdyby magnetyzmowi egocentrycznych palantów dało się oprzeć, nie zarobiłbym na utrzymanie. Jest wiele dzieci, którym przychodzi żyć z rodzicami Dupkami. Głównym problemem tych dzieci jest złość wywołana wiecznym ignorowaniem ich (jeśli mają szczęście), poniżaniem lub brutalnymi atakami (jeśli mają mniej szczęścia). Jednocześnie często mają one poczucie winy i odpowiedzialności związane ze smutkiem oraz złymi nawykami ich rodziców, ponieważ ci — będąc Dupkami — sami je w to wpędzają, zawsze obwiniając innych za swoje niepowodzenia. Dzieci rodziców będących Dupkami często są drażliwe, nerwowe i pełne skruchy albo z zapałem starają się zmieniać świat na lepsze, stając się tyranami, gliniarzami, superbohaterami bądź... terapeutami.

Chcielibyśmy móc szanować i kochać własnych rodziców. Może to jednak być trudne i wyniszczające, kiedy jeden z nich jest Dupkiem. Jeśli będziesz podchodzić do swojego rodzica Dupka bez świadomości tego, co jest dobre, a co złe, możesz stać się podatny na jego negatywne emocje i namowy do niecnych postępów. Pomocne może okazać się wtedy czczenie *ideału* rodzica i pogodzenie się z tym, że nawet jeśli Twój rodzic jest jego zaprzeczeniem, to ów ideał warto szanować i warto starać się do niego dążyć.

Oto jak można ustalić, czy Twój rodzic jest prawdziwym Dupkiem:

- Ciągłe twierdzi, że zrujnował mu życie, a kiedy o tym mówi, naprawdę pragniesz to zrobić.
- Zawsze wolno mu podzielić się z Tobą swoimi uwagami na temat Twoich wad, bo uważa to za przejaw szczerości (co w tym przypadku jest jedynie łagodniejszym określeniem „okrucieństwa”).
- Przeprasiny nigdy mu nie wystarczają, dlatego zawsze starasz się zasłużyć na jego miłość.
- Pali za sobą wszystkie mosty (jeśli jeszcze jakieś mu zostały).

Oto życzenia wyrażane przez ludzi, którzy do nas piszą lub trafiają na terapię po kontakcie z rodzicem Dupkiem:

- Powstrzymać złośliwości i żyć jak prawdziwa rodzina.
- Dojść do siebie po nieszczęśliwym dzieciństwie.
- Nie pozwolić, by wychowanie przez Dupka sprawiło, że będą umawiać się z Dupkami w dorosłym życiu.
- Zrozumieć, dlaczego wciąż czują się bezsilni i wściekli, kiedy ich rodzice po raz tysięczny postępują w ten sam okropny sposób.

Trzy przykłady:

Moja matka jest histeryczką, która chciałaby mieć kontrolę nad wszystkimi w rodzinie i wierzy, że to dla naszego dobra. Potrafi używać okropnych słów, a kiedy byliśmy dziećmi, zdarzało jej się nas bić. W wieku

siedemdziesięciu dziewięciu lat wciąż ma napady złości, a kiedy mijają, szybko o nich zapomina albo obwinia o nie innych. Jakoś udawało mi się unikać konfliktów z nią, aż do zeszłego roku, kiedy to zachowała się podle wobec moich dzieci. Wściekłam się, powiedziałam jej, że tak być nie może, i zerwałam z nią wszelkie kontakty. Od tamtego czasu nie potrafię się pozbierać, mam olbrzymie poczucie winy i zastanawiam się, czy stałam się taka jak ona. Wiem, że matka czuje się teraz jak porzucona, skrzywdzona ofiara. Nie chcę być dla niej wredna, ale nie chcę także, by powróciły obelgi pod moim adresem. Moim celem jest wymyślić, co z nią począć.

Mój ojciec nie potrafi powstrzymać się przed krytykowaniem mojej żony i odmawia rozmowy z nią podczas rodzinnych spotkań. Zawsze był trudnym przypadkiem — nie wiem, jak matka z nim wytrzymywała — ale dla mnie, jako swojego jedyne go syna, był miły. Do czasu, gdy się ożeniłem. Boli mnie to, że nie odbiera ode mnie telefonów, i przykro mi, że nie ma kontaktu z moimi dziećmi, ale nie wiem, jak do niego dotrzeć. Żonie jego nieobecność nie przeszkadza, bo jest dla niej wredny, lecz ja ciągle czuję się źle z tym, że nie ma go w życiu moim i moich dzieci. Moim celem jest wymyślić, jak udobruchać ojca i żonę.

Teść zawsze był trudnym człowiekiem, a do tego ma problem z alkoholem, ale ponieważ jest jedynym żyjącym rodzicem mojego męża, nauczyłam się znosić jego wizyty. Szkopuł w tym, że zdecydował się przeprowadzić bliżej nas, by móc częściej widywać się z wnukami, i powoli zamienia się to w koszmar. Jestem niepracującą matką, bo nasze dzieci nie chodzą jeszcze do szkoły, a on pojawia się w naszym domu o różnych porach bez zapowiedzi, czasami w dodatku wstawiony. Chce wtedy, żebym go zabawiła i wysłuchiwała jego narzekania na niesprawiedliwe życie oraz na niekochającego syna. Obiecuje dzieciom różne rzeczy — że zabierze je na ryby albo na zakupy — a potem w ostatniej chwili łamie obietnicę albo zapomina o tym, co mówił, bo pije. Mój mąż nie wie, co zrobić, ale boi się cokolwiek powiedzieć, bo wydaje mu się, że złamie ojcu serce i że z tego powodu staruszek zrobi sobie krzywdę. Moim celem jest znaleźć sposób na uświadomienie mężowi, jak okropnym człowiekiem jest jego ojciec i że musimy coś zmienić, jeśli chodzi o kontakty z nim.

Gdyby życie było sprawiedliwe, mógłbyś uświadomić takim rodzicom, że ich karygodne zachowanie niszczy rodzinne więzy, które za wszelką cenę próbujesz ochronić. Zakładając, że nie chowasz urazy i nie interesują Cię konfrontacja oraz zadośćuczynienie, zapewne najbardziej pragniesz tego, żeby umieli nad sobą zapanować, miło spędzać czas z wnukami, dziećmi i wszystkim, co żyje.

W sprawiedliwym świecie rodzic Dupek słuchałby z uwagą innych, umiał przeproszać i uczęszczał na spotkania klubu Anonimowych Dupków (gdyby tylko Dupek potrafił zadowolić się anonimowością...), tylko że równie dobrze można marzyć o tym, by masło było zdrowe, albo o tym, by producenci nagrali kolejne odcinki naszych ulubionych, dawno zakończonych seriali.

Jeśli postępowalbyś tak, jak uważasz za słuszne, to zamiast godzić się na niesprawiedliwość tego świata, powiedziałbyś tym kretynom, co robią nie tak, nie wchodził z nimi w dyskusję, gdyby oni sami jej nie rozpoczęli, i nalegał, żeby poszukali pomocy. I pewnie by tę pomoc otrzymali. Dołączyliby do grupy rodziców wykorzystywanych przez własne dorosłe dzieci, jęczeli przed snem i nagrywali tyrady na Twoją pocztę głosową. Wtedy zaś Ty zadręczałbyś swoim poczuciem winy przyjaciół i terapeutów i zagłuszał wyrzuty sumienia przekąskami z dużą ilością masła orzechowego.

Trudno jest oprzeć się pragnieniu dotarcia do rodzica Dupka, bo jego przerażająco irracjonalna krytyka kładzie się cieniem na całym życiu dziecka, zdaje się wypełniać cały świat i przejmować nad nim kontrolę. Musisz pamiętać, że jako osoba dorosła masz własne wartości i doświadczenia. Bez względu na to, czy gniew rodzica wciąż sprawia Ci ból, czy nie, nie powinien on wpływać na podejmowane przez Ciebie decyzje i na Twoją samoocenę. Nie próbuj dotrzeć do rodzica Dupka, skoro wiesz, że nigdy wcześniej Ci się to nie udało. Pogodzenie się z tym, że jest Dupkiem, pomoże Ci uniknąć konfliktów, do minimum ograniczy jego dupkowaty potencjał, a zarazem pozwoli Ci zapewnić mu taki kontakt z Tobą i taką opiekę, abyś nie miał poczucia niespełnionego obowiązku dziecka wobec rodzica (lub wyrzutów sumienia).

Przed wszystkim nie bierz odpowiedzialności za poczucie winy i smutek rodzica Dupka, a jeśli jednak tak się stanie, nie okazuj tego. Nie uda Ci się go uszczęśliwić. Nie uda Ci się zmienić własnych uczuć. Ale może Ci się udać okiełznać rodzica Dupka, jeżeli to Ty ustalisz reguły, będziesz sprawiał wrażenie człowieka pewnego siebie, niewinnego i pełnego optymizmu i dobrze wykorzystasz czas dany Ci na kontakt z Dupkami, których kochasz.

Szybka diagnoza

Pragnienia, których być może nie uda Ci się spełnić:

- Uwolnić się od poczucia nadciągającej zagłady, kiedy na horyzoncie pojawia się Dupek.
- Umieć uszczęśliwić rodzica Dupka (na jego samopoczucie nie ma wpływu nikt, łącznie z nim samym).
- Mieć możliwość przyjęcia rodzica na łono rodziny, kiedy będzie tego potrzebował (jeśli w ogóle będzie).
- Znaleźć sposób na ochronę rodziny przed przytykami Dupka.
- Zaznać spokoju oraz sprawiedliwości i stworzyć dobre relacje.

Cele, które jesteś w stanie osiągnąć:

- Zyskać siłę do robienia tego, co uważasz za słuszne, pomimo złości rodzica Dupka i Twojej reakcji na nią.
- Umieć obronić swoje pozytywne zdanie na temat własnej rodziny, nie zważając na krytykę płynącą z ust rodzica.
- Ograniczyć Dupkowi możliwość dawania upustu emocjom podczas krótkich, zaplanowanych spotkań.
- Znaleźć pozytywne rzeczy, które szanujecie i które was łączą.

Jak to zrobić:

- Zastanów się, czy jest coś dobrego, co mógłbyś zrobić dla rodzica Dupka lub razem z nim (takie jak zadbanie o jego zdrowie, bezpieczeństwo lub wasze relacje), co przyniosłoby jakiś pożytek i nie zostałoby przekreślone przez zachowanie rodzica.

- Mając na uwadze swoje ograniczone środki i opisane wyżej realia, zastanów się, czy spoczywa na Tobie jakakolwiek odpowiedzialność za zrealizowanie tych planów.
- Korzystaj z różnych metod pozwalających uniknąć eskalacji uczuć, takich jak wystrzeganie się rozmów w cztery oczy, spotkanie się w miejscach publicznych (albo takich, które można łatwo opuścić) i komunikowanie się za pośrednictwem e-maili zamiast przez telefon lub osobiście.
- Doceniaj się za to, co robisz, bez względu na prawdopodobne negatywne reakcje Dupka oraz uczucie złości i poczucie bezradności, które będą Ci towarzyszyć.

Twoje postanowienie

Oto co możesz powiedzieć rodzicowi Dupkowi, który prosi Cię, byś dał mu więcej, niż jesteś w stanie, i oskarża Cię o zbrodnie, których nie popełniłeś:

Drogi rodzicu Dupku,

doceniam wszystkie dobre rzeczy, które dla mnie zrobiłeś, dlatego wysłuchałem uważnie wszystkiego, co miałeś mi do powiedzenia. Jestem pod wrażeniem tego, jak [ciężko pracujesz/dobrze radzisz sobie w kryzysowych sytuacjach/wiele ponoć przeze mnie wycierpiałeś]. Nie zgadzam się z twoją oceną [moich umiejętności rodzicielskich/mojej postawy/mojej fryzury], będę się więc trzymać swojego planu i [rozłączać się w trakcie nieprzyjemnych rozmów przez telefon/zatrudnię prawdziwą i trzeźwą nianię dla swoich dzieci/zamiast jechać na wspólne miesięczne wakacje, wynajmę sobie domek na Alasce], bo wydaje mi się, że tak będzie dla wszystkich najlepiej. Skoro udało nam się to omówić, uważam temat za zamknięty. Odezwę się za kilka dni i wtedy będziemy mogli porozmawiać o [ofertach promocyjnych, które dostałeś w tym tygodniu/zapowiadanych w wiadomościach okropnym filmie, który twoim zdaniem powinienem obejrzeć/czymkolwiek innym].

Czy wiesz, że... niektóre Dupki są świętoszkami?

Skoro już ustaliliśmy, że Dupki nie postępują źle celowo (mają jedynie groźne dla otoczenia upośledzenie), warto odnotować, iż część z nich to w istocie świętoszkowate, nieskore do gniewu, szlachetne osobniki. Dają się one lubić, chętnie niosą pomoc i są gotowe do poświęceń, przynajmniej do czasu, aż ich uwagę zaprzątnie ktoś inny potrzebujący ratunku. Wtedy bowiem wszelkie (miłe) skierowane do Ciebie słowa i poczynione wobec Ciebie zobowiązania stają się nieważne.

Dupkami nie czyni ich niesłowność, ale to, że Twoje niezadowolenie wynikające z ich niespełnionych obietnic traktują jako przejaw Twojej nadmiernej wrażliwości i Twojego egoizmu. Wydaje im się, że robią to, co uważają za słuszne, a dupkiem jesteś Ty, bo zachowujesz się jak egocentryk.

Tymczasem ich przyjaciele i dzieci zastanawiają się, czy żeby zwrócić na siebie uwagę Dupka, muszą udawać chorych, cierpiących lub nieznośnych. Niestety, nawet jeśli takie postępowanie przynosi efekty, to jedynie do czasu, aż na horyzoncie pojawi się ktoś bardziej pokrzywdzony przez los.

O ile więc spora część Dupków to gniewni krzyżowcy, o tyle Dupki świętoszki są życzliwymi ofiarami. Pragną, abyś był szczęśliwy, nawet jeśli jednocześnie robią Cię w wała z oczywistych ich zdaniem powodów. Jest mniej prawdopodobne, że Cię pozwą, ale możesz się spodziewać, że wpędzą Cię w poczucie winy związane z tym, iż sam z chęcią byś ich pozwał. Jeśli nie chcesz poczuć się rozczarowany, zły i (trochę) oszukany, w kontaktach z nimi, tak jak w kontaktach z wszystkimi innymi Dupkami, zachowaj bezpieczny dystans.

Podnoszenie się po nokautującym ciosie Dupka

Jeśli wziąć pod uwagę binarną wizję świata Dupków, w którym wszystko jest czarne albo białe, a ludzie są albo wrogami, albo przyjaciółmi, trudno się dziwić, że Dupek nastawi wszystkich przeciwko Tobie, jeśli uzna, że go zraniłeś, nawet jeżeli zrobiłeś to niechcący. Słuchając, jak zwala na Ciebie winę, obrzuca Cię błotem i rozpowiada wszem i wobec, że to Ty jesteś niegodziwym Dupkiem, możesz poczuć się jak szczeniak, który wdał się w przepychankę z gatunku: „Kto kogo przeżywa, sam

się tak nazywa”. W rzeczywistości jego działania mają głębszy sens, są bardziej szczerze, a zarazem bardziej rozpaczliwe i niebezpieczne.

Dupki nie omieszkają podzielić się swoimi uczuciami z dziećmi, przyjaciółmi, sędziami i całym internetem, a także z osobami pracującymi w telefonie zaufania i w lokalnej stacji telewizyjnej. Ponieważ patrzą na wydarzenia przez pryzmat emocji, nigdy nie ogarniają ich wątpliwości. Właśnie dlatego ich słowa brzmią tak przekonująco. Jeśli masz szczęście, być może uda Ci się wyjechać z miasta i zacząć nowe życie gdzie indziej, zmieniając przy okazji nazwisko.

Jeżeli zupełnym przypadkiem bycie niesłusznie oskarżonym o nikczemne i krwiożercze zapędy wywoła w Tobie taką złość, że zdecydujesz się wyrazić swoje oburzenie i udowodnić swoją niewinność, wpadniesz w jeszcze grosze szambo. Nie pokonasz Dupka w konkursie na najszczerze oburzenie, a Twój gniew sprawi jedynie, że będziesz wyglądać na bardziej winnego.

W dłuższej perspektywie czasowej kłamstwa Dupka często wychodzą na jaw, bo Dupki nie grzeszą mądrością ani nie potrafią poprzeć swoich sądów faktami. Gromadzenie i sprawdzanie faktów jest wprawdzie czasochłonne, ale ci, którzy wykażą się sceptycyzmem i będą tych faktów poszukiwać, odkryją prawdę. W międzyczasie przyjdzie Ci odpowiadać na niewygodne pytania ludzi, którzy Ci nie wierzą, stracisz zaufanie dzieci, rodziny i otoczenia, będziesz musiał się liczyć z otrzymaniem sądowych zakazów zbliżania się i lawinowo rosnącymi kosztami pomocy prawnej.

Zamiast marnować czas na zastanawianie się nad tym, jakim cudem ten Dupek mógł zniszczyć Twoją reputację, obmyśl strategię działania i trzymaj język za zębami. Bez względu na to, jak bardzo chciałbyś wyrazić swój sprzeciw wobec wszystkich niedorzecznych zachowań Dupka, nie dawaj mu tej satysfakcji.

Oto dowody na to, że Dupek wystrychnął Cię na dudka:

- Klucz do wynajmowanego przez Ciebie mieszkania, za które uczciwie i terminowo opłacałeś czynsz, nie pasuje do zamka.

- Do Twoich drzwi puka policjant i chce porozmawiać z Tobą o dokumencie, który trzyma w ręce.
- Przez przypadek dowiadujesz się, że Twoi najbliżsi przyjaciele zorganizowali imprezę, na którą nie zostałeś zaproszony.
- Twoje dzieci przestają do Ciebie dzwonić i traktują Cię jak obcego.
- Chciałbyś powiedzieć, że nie jesteś złym człowiekiem, ale wiesz, że i tak nikt Ci nie uwierzy.

Oto życzenia wyrażane przez ludzi, którzy do nas piszą lub trafiają do nas na terapię po nokautującym ciosie wymierzonym przez Dupka:

- Sprawić, żeby inni dostrzegli prawdę, i oczyścić swoje imię.
- Doprowadzić dochodzenie do końca.
- Móc odzyskać swoje narzędzia z garażu i uniemożliwić bytemu partnerowi spalenie ich.
- Znaleźć sposób na widywanie się z dziećmi i przedstawienie im sytuacji z własnej perspektywy.
- Nie musieć spędzać czasu w sądzie, broniąc się przed nieprawdziwymi oskarżeniami.

Trzy przykłady:

Moje małżeństwo rozpadało się przez kilka lat, ale mam dwójkę wspa-
niałych dzieci i im głośniejsza moja żona na nas wrzeszczała, tym bardziej
utwierdzałem się w przekonaniu, że powinienem być blisko nich i je
chronić. Nie spodziewałem się jednak, że żona załatwi sobie sądowy
zakaz zbliżania się do niej za to, że rzekomo ją uderzyłem. Nigdy nie
podniosłem na nią ręki, ale gliniarze i sędzia nie chcieli mi uwierzyć
i tylko powtarzali, żebym się uspokoił, jakbym miał wybuchnąć. Następ-
nie zadzwonił do mnie pracownik opieki społecznej, który oznajmił,
że ktoś, kogo danych nie chciał ujawnić, doniósł, iż molestowałem
moją córkę. Do wyjaśnienia sprawy nie mogę widywać się z dziećmi.
Wynająłem więc wreszcie prawnika, chociaż mnie na niego nie stać,
śpię u matki i pożyczam pieniądze od przyjaciół. Moim celem jest
uchronić swoje życie przed całkowitą katastrofą.

Mój były mąż był złotoustym palantem, który nigdy nie dbał o dzieci, o mnie ani o swoją pracę. Kochał głównie alkohol i większą część czasu oraz wypłaty trwonił w barze z kolegami od kieliszka, którzy go uwielbiają, podobnie jak nasze dzieciaki. Dlatego stałam się dla niego wredna i zaczęłam zrządzać, bo musiałam zarobić tyle, ile on przepijał, a wszystkie obowiązki związane z wychowywaniem dzieci spadły na mnie, bo jego wiecznie nie było w domu. Ukrywałam przed dziećmi, co mogłam. On nigdy nie widział nic złego w swoim zachowaniu, dlatego rozwód odebrał jako przejaw złośliwości wymierzonej w niewinnego człowieka. Dzieci winią mnie za rozstanie z ojcem i wyżywają się na moim nowym partnerze, choć jest wspaiałym facetem, który pewnie któregoś dnia zostanie ich ojczymem. Nie chcę krytykować mojego byłego męża przed dziećmi, ale ani mój facet, ani ja nie zasłużyliśmy na takie traktowanie. Moim celem jest sprawić, żeby dzieci dostrzegły prawdziwą naturę swojego ojca i przestały odgrywać się na mnie i moim partnerze.

Kilka lat temu razem z mężem przeprowadziliśmy się ze względu na jego pracę do innego miasta. Wydawało mi się, że znalazłam tam grupę przyjaciółek, chociaż nie podobało mi się, jak jedna z nich rozstawia pozostałe po kątach. Nigdy nie poruszałam tego tematu, bo odnosiłam wrażenie, że jest po prostu zaborcza, ale kiedy nie skorzystałam z jej rady dotyczącej remontu kuchni, nagle przestała się do mnie odzywać. Myślałam, że jej przejdzie, tymczasem nasze wspólne przyjaciółki też przestały odbierać ode mnie telefony. Wtedy zdałam sobie sprawę, że nie jestem mile widziana w tym towarzystwie. Poczułam się, jakbym była znowu w szkole, a nawet gorzej, bo odbiło się to na moich dzieciach, które kolegowaly się z ich dziećmi. Czuję się okropnie i nie potrafię przestać płakać. Moim celem jest dowiedzieć się, co moje przyjaciółki o mnie mówią, i spróbować wyjaśnić tę sytuację.

Bez względu na to, czy czyjeś kłamstwa zmuszają Cię do opuszczenia domu, stają się powodem wszczęcia przeciwko Tobie dochodzenia, czy „tylko” zrażają do Ciebie rodzinę i przyjaciół, bolą jak cholera, a potencjalne następstwa oszczerstw mogą wzbudzić przerażenie. Na szczęście w większości przypadków ich wpływ na Twoje życie kiedyś się skończy.

Kiedy znajdziesz się w oku cyklonu, trudno Ci pamiętać o tym, że ostatecznie szkody da się zminimalizować, przyjaciele, którzy wierzą w bzdury na Twój temat, nie są Twoimi prawdziwymi przyjaciółmi, a z czasem prawdopodobnie uda Ci się odzyskać wiarygodność w oczach tych, na których najbardziej Ci zależy — szczególnie Twoich dzieci. Cierpliwość i wytrwałość z *pewnością* zwyciężą, ale zanim to nastąpi, bez względu na wszystko, co się wydarzy, będziesz musiał wierzyć we własną wersję prawdy. Nie odbieraj swojego nieszczęścia jako osobistej porażki i nie czuj się zobowiązany do zapanowania nad tym, co na Twój sądzą inni, jeśli to najwyraźniej niemożliwe.

Wilki, uczestnicy programu *Ryzykanci* i politycy już od dawna wiedzą, że chociaż atakowanie napastnika może wyrządzić mu krzywdę, wcale nie musi przynieść korzyści. Może zaś narazić na nieprzyjemny kontratak. Zapamiętaj, że Dupek z łatwością pokona Cię w konkursie na najszczerzej okazywaną złość, a im bardziej będziesz protestować, tym bardziej będziesz wyglądać na winnego. Przewagę zyskasz dopiero po jakimś czasie, kiedy będziesz już mógł przedstawić niezbite fakty wskazujące, co i przez kogo zostało powiedziane i jaki był rzeczywisty przebieg wydarzeń.

Zamiast atakować lub się bronić, postaraj się wyrobić sobie własną opinię dotyczącą kierowanych pod Twoim adresem zarzutów, nawet jeśli nie do końca zdajesz sobie sprawę z tego, na czym polegają. Odłóż emocje na bok i (kierując się własnymi zasadami dotyczącymi bycia dobrym partnerem, rodzicem i przyjacielem) zapytaj siebie oraz tych, którym ufasz, czemu jakaś życzliwa dusza miałaby doszukiwać się wad w Twoim postępowaniu. W sprawach prawnych i finansowych przestrzegaj zasad, z którymi zapozna Cię prawnik. Następnie przyjrzyj się sobie i oceń, czy zrobiłeś coś złego, tak samo jakbyś oceniał swojego przyjaciela. W tym ćwiczeniu nie chodzi o to, żebyś był ideałem, tylko żebyś był wystarczająco dobry.

Oczywiście powinieneś zastanowić się także nad tym, czy kłamstwa faktycznie pochodzą od Dupka, biorąc pod uwagę to, co wiesz na temat rozpowiadającej je osoby — ze szczególnym uwzględnieniem tego, że

gdy czuje się ona zagrożona lub nieszczęśliwa, stosuje czarno-biały schemat myślenia.

Kiedy zyskasz pewność, że to nie Ty stanowisz problem, pamiętaj, że chociaż tkwisz w szambie po uszy, Twoim jedynym błędem było nawiązanie relacji z Dupkiem. Nawet jeśli sam się na nią zdecydowałeś, nie jest to żadnym przestępstwem.

Nie walcz, dopóki sprawa nie trafi do sądu, nie uznasz, że to konieczne, i nie stwierdzisz, że masz duże szanse na zwycięstwo. Kiedy to nastąpi, zorganizuj sobie właściwe wsparcie i narzędzia, których będziesz potrzebować w trakcie czekającej Cię długiej przeprawy. Choć być może nigdy nie uda Ci się naprawić społecznych i prawnych szkód wyrządzonych przez Dupka, będziesz mógł wzmocnić swoją wiarę we własne sądy i walczyć skutecznie, kiedy będziesz do tego zmuszony, a także staniesz się dużo lepszym człowiekiem, niż kiedykolwiek przypuszczałeś. Tak dobrym, że Dupek nigdy Ci nie dorówna.

Szybka diagnoza

Pragnienia, których być może nie uda Ci się spełnić:

- Sprawić, by ludzie wykryli kłamstwa Dupka.
- Zmusić Dupka, by przyznał się do kłamstw i wszelkiej innej dupkowatości.
- Szybko wywalczyć sprawiedliwość lub mieć pewność, że w ogóle ją wywalczysz.
- Wiedzieć, kiedy to gównie się skończy, żebyś mógł być pewny daty obudzenia się z tego koszmaru.
- Znaleźć sposób na jak najszybsze uwolnienie się od poczucia bezradności.

Cele, które jesteś w stanie osiągnąć:

- Nauczyć się oceniać i aprobować własne działania, a potem wykorzystać tę pewność, by przetrwać burzę.
- Nie dopuścić do tego, by żal związany z zaburzonymi relacjami niszczył je jeszcze bardziej lub przekreślił szanse na ich uzdrowienie.

- Poznać techniki pozwalające wygrać wojnę na oszczerstwa (polegające głównie na milczeniu).
- Nawiązać inne, lepsze relacje, wykorzystując do tego wiedzę, którą zdobyłeś w czasie walki.

Jak to zrobić:

- Zasięgnij porady prawnej w zakresie ochrony siebie i swojej własności (i przynajmniej na jakiś czas pogódź się z utratą swojego dobrego imienia).
- Powstrzymaj się przed mówieniem i robieniem tego, co bardzo chciałbyś powiedzieć i zrobić, bo Twoje instynkty, zupełnie jak Dupki, są w błędzie.
- Poszukaj doradcy — może być nim prawnik, psychiatra lub bliski przyjaciel — który pomoże Ci odpowiadać na oszczerstwa pisemnie, w wyważony, pozytywny sposób (bez używania inwektyw).
- Zgromadź dowody na piśmie — e-maile, wyciągi z banku lub karty kredytowej — by przygotować linię obrony.
- Szanuj się za to, co robisz, mimo że prawdopodobnie spotkasz się z negatywnymi reakcjami i będziesz musiał sobie radzić ze swoją złością i bezradnością.
- Nie wdawaj się w dyskusje na temat uczuć, bo one zawsze kończą się źle.

Twoje postanowienie

Oto co możesz powiedzieć Dupkowi, który mówi złe rzeczy na Twój temat:

Drogi Dupku oszczerco,

zwracam się do Ciebie, ponieważ zawsze cenilem sobie naszą [miłą/pełną troski/dużo lepszą od raka] znajomość. Doszły mnie jednak słuchy, że poczułeś [się zraniony/się zhańbiony/chęć, by sklepać mi michę]. Moje przekonania dotyczące [molestowania dzieci/niewierności małżeńskiej/braku szacunku dla ziomków] nie różnią się od Twoich, przeanalizowałem więc uważnie swoje czyny, przyglądając się sytuacjom, w których mógłbym się tym przekonaniom sprzeniewierzyć. Doszedłem do wniosku, że nie mogę zgodzić się z Twoją opinią, i pozostaje mi jedynie

wyrazić nadzieję, że z czasem, dzięki kolejnym dowodom, zmienisz zdanie. Jednak dopóki to nie nastąpi, nie pozwolę na to, by nieporozumienie uniemożliwiło nam wykonywanie wspólnych obowiązków związanych z [wychowywaniem dzieci/organizowaniem jarmarków odpustowych/dopingowaniem naszej ulubionej drużyny], i nie będę więcej poruszać tego tematu. W razie potrzeby możesz się ze mną skontaktować za pośrednictwem e-maila.

Jak uniknąć kłótni z Dupkiem?

Nie mów...	Powiedz...
Szczerze mówiąc, to czuję...	Piękna pogoda, prawda?
Dlaczego nie dostrzegasz problemów, których jesteś źródłem?	Uwielbiam spędzać z tobą czas, ale jeśli nie zmienimy tematu, będę zmuszony zakończyć rozmowę.
Skoro nie potrafisz się zmienić, nie widzę sensu w kontynuowaniu tej rozmowy.	Odpocznij, a kiedy już poczujesz się lepiej, wyskoczmy coś zjeść.
Chcę oczyścić atmosferę...	Czyż ten sweter nie jest obłędnie miękki?
Nie miałem zamiaru zranić twoich uczuć ani powiedzieć ci, żebyś się wynosił, dopóki nie zacząłeś wrzeszczeć.	Było, minęło — skupmy się na tym, co jest tu i teraz. Moim zdaniem filmy 3D są głupie. A Twoim?
Musisz zmienić swoje zachowanie.	Zawsze wybierasz świetne restauracje.

Wyciąganie Dupka z jego własnego szamba

Chociaż o opłakanych skutkach dobroczynności i szlachetności pisaliśmy już w rozdziale 4., pragnienie ratowania Dupków przed nimi samymi zasługuje na szczególną uwagę. Ten instynkt to jeszcze wyższy poziom szkodliwości i bezcelowości działania, przypominającego próbę gaszenia pożaru benzyną.

Prawdziwe zagrożenie związane z próbą ratowania Dupków przed nimi samymi (biorąc pod uwagę Twoje uwielbienie dla ich charyzmy, Twój zachwyt tłącą się w nich iskrą uprzejmości oraz współczucie wywołane cierpieniem, które na siebie sprowadzają) polega na tym, że tym, co wyzwala ich podłość, jest w głównej mierze zażyłość z drugim

człowiekiem. Udzielanie im pomocy nie ma nic wspólnego z miłosierdziem — to jak szturchanie rozwścieczonego tygrysa elektrycznym pastuchem do bydła.

Zgadza się, Dupki są często ofiarami i zasługują na życzliwość. Nawet jeśli nie potrafią powstrzymać się przed wyrządzaniem krzywd, to nie powinniśmy obarczać ich winą za nie. Twoim obowiązkiem jest jednak chronić siebie, zwłaszcza jeśli wiesz, że jakiś Dupek jest niebezpieczny i że Twoje wcześniejsze próby udzielenia mu pomocy skończyły się źle. Nie ma usprawiedliwienia dla wywołanej sentymentalnymi pobudkami dobroci, kiedy pcha ona dorosłego, świadomego człowieka do podejmowania niepotrzebnego ryzyka.

Największe niebezpieczeństwo nie polega na tym, że się sparzysz — mawiają, że jak się nie przewrócisz, to się nie nauczysz — ale na tym, że zaangażowanie narazi Cię na nieustające poczucie krzywdy i będzie rzutowało na inne Twoje zobowiązania. Poniżej prezentujemy kilka przestróg dla potencjalnych dobro-czyńców, którzy czują pokusę, by owo dobro czynić właśnie dla Dupka, zwanego inaczej zło-czyńcą.

Oto skąd będziesz wiedział, że robisz zbyt dużo dla Dupka:

- Powtarza Ci, że jesteś jedyną osobą, której ufa, dzwoniąc do Ciebie często, niespodziewanie i o niewłaściwej porze.
- Sekrety, które Dupek Ci ujawnia, przypominają Ci złota lata *Mody na sukces*, z tą różnicą, że są dużo ciekawsze.
- Inni Twoi przyjaciele i Twoja rodzina skarżą się, że nie można się do Ciebie dodzwonić (bo służysz Dupkowi za infolinię).
- Inne osoby przejmują się Twoim losem i Twoim zaangażowaniem w sprawę Dupka bardziej niż Ty sam.

Oto życzenia wyrażane przez ludzi, którzy do nas piszą lub trafiają do nas na terapię:

- Uratować Dupka przed byłymi i obecnymi dręczycielami, przez których trafił pod ich bezpieczne (jeszcze przez jakiś czas) skrzydła.

- Powstrzymać tych dręczycieli, wcielając się w rolę osobistych supermanów Dupka.
- Uwolnić Dupka od nałogu lub złego nawyku, ofiarując mu bezwarunkowe wsparcie, które z pewnością pozwoli mu wyleczyć się z uzależnienia od heroiny, alkoholu bądź seksu.
- Pokazać Dupkowi, że jest ktoś, komu może w końcu naprawdę zaufać (jasne!).

Trzy przykłady:

Staram się pomóc mojemu niezwykle utalentowanemu uczniowi, dla którego jestem mentorem, odkąd pięć lat temu ukończył szkołę średnią, gdzie uczę angielskiego. Po raz pierwszy poprosił mnie o wsparcie, kiedy uznał, że psycholog szkolny jest do niego uprzedzony, a potem utrzymywaliśmy bliski kontakt. Wierzę, że moja pomoc ułatwiła mu walkę z ciężką depresją i uzależnieniem od opiatów. Ostatnio ów chłopak przechodzi kryzys i niewiele brakuje, żeby został wyrzucony ze studiów, dzwoni więc do mnie co wieczór i rozmawiamy godzinami. Nie wiem, dlaczego tak się dzieje, ale daję mi do zrozumienia, że znowu bierze narkotyki i prześladują go wspomnienia związane z przemocą, którą w dzieciństwie stosowali wobec niego rodzice. Poznałem ich i nie sprawili na mnie wrażenia osób, które byłyby do tego zdolne, ale wierzę, że ten chłopak potrzebuje mojej stałej, bezwarunkowej akceptacji, dlatego nie chcę powiedzieć nic, co odebrałby jako przejaw krytyki lub braku wsparcia. Moim celem jest znaleźć sposób na zdobycie jego zaufania.

Jeśli chodzi o relacje międzyludzkie, to moja siostra jest swoim największym wrogiem. Chciałabym umieć pomóc jej nad sobą zapanować. Kiedy ma dobry nastrój, jest najbardziej charyzmatyczną i przyjacielską osobą, jaką znam, ale kiedy się wścieka — a nigdy nie wiadomo, kiedy to nastąpi — ma ochotę rozszarpać wszystkich wokół i skutecznie odstrasza od siebie ludzi. Nie rozmawia z rodzicami i zerwała kontakty z naszym bratem, który był kiedyś jej najbliższym przyjacielem. Jedyni znajomi, którzy jej pozostali, mieszkają zbyt daleko, by być przy niej, kiedy robi się wredna. Chyba dlatego ciągle są jej przyjaciółmi. Z jakiegoś powodu siostra poprosiła mnie o wsparcie, po tym jak poczuła, że reszta rodziny ją zdradziła. Siostra przeżywa teraz męczarnie, a mnie

łamie to serce. Moim celem jest znaleźć jakiś sposób na to, by wykorzystując zaufanie, jakim mnie obdarza, uzmysłwić jej, że postępuje niewłaściwie.

Mój chłopak bardzo się stara zarobić jakieś pieniądze, by móc wyprowadzić się od rodziców, ale sytuacja na rynku pracy jest fatalna i trudno jest mu znaleźć dobrą pracę. Poza tym nikt go nie zatrudni, bo w wieku osiemnastu lat został skazany za posiadanie narkotyków i wychodzi to na jaw za każdym razem, gdy pracodawca żąda zaświadczenia o niekaralności. Trudno mi odmówić, kiedy prosi, żebym przemyciła dla niego narkotyki, bo mnie nikt nie podejrzewa, a jego gliny zawsze sprawdzają. Brakuje mu tylko trochę forsy, żeby mógł otworzyć swój biznes i żebyśmy mogli zacząć budować wspólne życie. Nie mam nic przeciwko pomaganiu mu, bo w ten sposób pomagam nam obojgu. Ale moja matka powtarza mi, że wpadnę przez to w tarapaty, a mam przecież dziecko. Moim celem jest znaleźć sposób na ułatwienie swojemu chłopakowi uczciwego życiowego startu.

Zawsze lepiej wierzyć w pomaganie innym, bo wiara w takie wartości nadaje życiu sens, a ponadto czyni z nas dobrych ludzi — a to jedyny słuszny powód wysokiej samooceny. Sekret bycia pomocnym polega jednak na tym, by wiedzieć, kiedy jest to niemożliwe lub niebezpieczne. A ratowanie Dupków właśnie takie się zwykle okazuje.

Zanim przyjmiesz odpowiedzialność za czyjeś krzywdy i problemy, rzetelnie oceń ryzyko, które się z tym wiąże. Nie chodzi o to, żeby wobec kogoś, komu chcesz pomóc, być cynicznym i nastawiać się do niego negatywnie, trzeba jednak gromadzić fakty i brać je pod uwagę, a także nie poddawać się emocjom.

Na przykład jeśli ktoś twierdzi, że był molestowany, nie musisz się upewniać, czy to prawda. Powinieneś jednak sprawdzić, jak ten ktoś radzi sobie z naturalnymi przeszkodami pojawiającymi się w relacjach z ludźmi — czy nie powołuje się wtedy na swoje doświadczenia związane z molestowaniem lub nie dostaje obsesji na punkcie takiej osoby jak Ty, która stara się być dobrym przyjacielem. Jeśli bierze jakieś prochy, możesz założyć, że robi to, by na własną rękę uleczyć ból wywołany

stratą, lękiem albo depresją. Niemniej jednak będziesz musiał ustalić, czy ten człowiek umie poradzić sobie z jakimkolwiek bólem i jakąkolwiek frustracją bez konieczności uciekania się do czegoś, co przynosi natychmiastową ulgę.

Bądź przygotowany na różne scenariusze i zastanów się, co najgorszego może Cię spotkać, kiedy Dupek stwierdzi, że jesteś źródłem jego cierpienia. Z pewnością zaboli jak cholera, gdy zwróci się on przeciwko Tobie i zacznie obgadywać Cię ze wszystkimi Twoimi przyjaciółmi, ale w przypadku Dupków krzywdzące plotki to tylko wierzchołek góry lodowej. Dupek nie cofnie się przed doniesieniem na Ciebie władzom i oskarżeniem Cię o molestowanie, którego się nie dopuściłeś, albo zrobienie czegoś wbrew prawu, mimo że sam Cię do tego namówił. Przecież na własne uszy słyszałeś od niego, ile okropnych krzywd wyrządzili mu ludzie w jego zwariowanym życiu, nie miej więc żadnych wątpliwości, że jeśli go rozczarujesz, zostaniesz wrzucony do tego samego worka co oni i zasłużysz na takie samo traktowanie jak oni.

Nie rezygnuj z niesienia pomocy pokrzywdzonym i gorzej sytuowanym, nie zapominaj jednak, że niektóre z takich osób są niebezpieczne (choć to nie ich wina). Jeśli nie zrobisz odpowiedniej selekcji, świadomie narazisz się na straszliwe niebezpieczeństwo, a w ramach odwetu Dupek nie cofnie się przed niczym.

Szybka diagnoza

Pragnienia, których być może nie uda Ci się spełnić:

- Zdobyć zaufanie kogoś, kto nie ufa nikomu.
- Zmienić nienawiść w miłość, dając ją samemu.
- Wypełnić pustkę w czyimś sercu.

Cele, które jesteś w stanie osiągnąć:

- Udzielać pomocy, chroniąc się jednocześnie przed tymi potrzebującymi, którzy są jak tykająca bomba.

- Rozpoznawać tych, którzy rzeczywiście skorzystają z Twojej pomocy, i pomagać im.
- Jeśli Twoja chęć pomagania jest niepohamowana, możesz przygarnąć zwierząka ze schroniska — najlepiej takiego bez oka lub łapy.

Jak to zrobić:

- Z należytą starannością przyjrzyj się tym, którzy w przeszłości okazali się „oprawcami”. Nie zakładaj, że wszyscy byli idiotami czy złoczyńcami, że okazali się nie dość kochający, współczujący albo chwilowo zamroczeni i dlatego sami dokładnie nie sprawdzili, z kim mają do czynienia.
- Nie uśmierzaj czyjegoś bólu, dopóki nie ustalisz, jak sobie z nim radził kiedyś oraz jak sobie radzi teraz i czy przypadkiem nie polega to na zadawaniu bólu innym.
- Wywiązuj się ze starych, prozaicznych zobowiązań, w tym także tych, które dotyczą Ciebie i Twojej rodziny.
- Unikaj osób, które cierpienie pcha do wyrządzania zła i nie przestają krzywdzić innych, aż poczną się lepiej.

Twoje postanowienie

Oto co możesz powiedzieć Dupkowi, który potrzebuje pomocy (ale nie zamierza przestać być Dupkiem):

Drogi Dupku w potrzebie,

łączę się z tobą w bólu spowodowanym doznanymi przez ciebie krzywdami i wierzę, że to z tej przyczyny zacząłeś [brać narkotyki/obgryzać paznokcie/robić sobie tatuaże delfinów]. Bardzo chciałbym móc cię wesprzeć, ale zupełnie nie wiem, jak to, co mam do zaoferowania, mogłoby okazać się pomocne. Jeśli kiedykolwiek stwierdzisz, że nie musisz już [brać narkotyków/wściekać się na ludzi/zamieszczać rasistowskich komentarzy na YouTube], być może będę w stanie ci pomóc, ale obecnie nie ma nic takiego, co mógłbym dla ciebie zrobić jako [przyjaciel/terapeuta/ktoś, kto nie sprzedaje narkotyków]. Trzymam za ciebie kciuki i mam nadzieję, że dasz radę.

Jak bronić się przed fałszywymi oskarżeniami o złe zachowanie?

Nie mów...	Powiedz...
To się nie wydarzyło!	Dzięki, że się tym ze mną podzieliłeś.
Mogę ci powiedzieć, co zaszło.	Pomyślę o tym później.
Mylisz się, pieprzony kretynie.	Mój drogi, dokładnie to przemyślałem i...
W tej chwili mnie przepraszam.	Obawiam się, że nie mogę się z tobą zgodzić.
Mam nadzieję, że udało mi się oczyścić atmosferę.	Pozwolisz, że się nie zgodzę? Świetnie.
Chciałbym, żebyśmy mogli się ze sobą dogadać!	Zmieńmy temat — oglądasz <i>W garniturach</i> ? Wiem, kolejny amerykański serial, ale przysięgam, jest świetny!

Życie i praca z Dupkiem, od którego nie da się uciec

Parafrazując stare porzekadło, można powiedzieć, że opinie są jak Dupki — na ogół śmierdzą, a każdy z nas musi w domu albo w pracy (albo we własnych gaciach, aczkolwiek to zależy od upodobania do ostrych sosów) zmagać się z przynajmniej jedną, której nie sposób znieść. Jeśli zachowanie Dupka wymyka się spod kontroli w miejscu, gdzie oczekuje się ciszy i opanowania, to zwykle dlatego, że osobnik piastujący stanowisko kierownicze nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. A oczekuje się przecież od niego, że będzie mówić wszystkim, by zachowali swoje opinie (i dupkowate zachowanie) dla siebie.

Niestety nawet najlepszy dyrektor nie jest w stanie powstrzymać Dupka przed byciem Dupkiem, ale zwykle może ograniczyć wyrządzane przez niego szkody. Działania Dupka można zneutralizować, zwalniając go albo narzucając mu inne ograniczenia w pracy lub w domu. Jeśli jednak spróbujesz powstrzymać zapędy Dupka, choć nie masz wystarczającej władzy, wpadniesz w tarapaty i zamiast zyskać wdzięczność, narazisz się na krytykę. Dobrze się zastanów, dlaczego nie ukrócają działań Dupka ci, którzy są za to odpowiedzialni. Szczególnie jeśli sam będziesz chciał coś z nim robić.

To naturalne, że zwracamy się do szefa lub rodziców z prośbą o ochronę i zminimalizowanie szkód, kiedy Dupek zaczyna przeszkadzać nam w pracy, czepiać się naszego dobytku, mącić nam w głowie itp. Zdarza się, że ktoś, kto sprawuje władzę, nie ma wystarczającej mocy, by okiełznać Dupka, i chciałby, żeby wszyscy radzili sobie z nim sami. Może zrzucić na Ciebie odpowiedzialność za opanowanie sytuacji i powstrzymanie Dupka przed niewłaściwym zachowaniem. Powie Ci, że skoro masz więcej oleju w głowie, powinieneś sam znaleźć rozwiązanie problemu. Jeśli zaczniesz się sprzeczać i dawać przełożonemu do zrozumienia, że to on jest za to odpowiedzialny, zasugerujesz mu w ten sposób, że źle wywiązuje się ze swoich obowiązków (co oczywiście jest prawdą, ale szefowie i rodzice źle znoszą taką krytykę).

Jeżeli czujesz się za bardzo odpowiedzialny za pomyślność Twojej firmy lub rodziny, żeby przymknąć na to oko, i będziesz próbował uporać się z problemem, wpadniesz w błędne koło. Jeśli nie masz wystarczającego autorytetu, to im usilniej będziesz się starał wpłynąć na czyjeś złe zachowanie, tym bardziej wszyscy dookoła zaczną się zwracać przeciwko Tobie. Niech Ci się nie wydaje, że musisz polepszyć relacje w rodzinie lub firmie, skoro jest to niemożliwe.

Zamiast tego rób, co do Ciebie należy, albo poszukaj sobie nowej pracy, jednocześnie próbując odkryć sposób na to, by zachowywać się uprzejmie i ignorować Dupka. Docień się za to, że udaje Ci się pracować w takim bagnie, i wykorzystaj swoją wiedzę o Dupkach, by znaleźć lepszą posadę u kogoś, kto jest w stanie naprawdę nad nimi zapanować.

Oto życzenia wyrażane przez ludzi, którzy do nas piszą lub trafiają do nas na terapię:

- Powstrzymać Dupka, którego muszą znosić w domu lub pracy, przed doprowadzaniem ich do rozpacz.
- Zrozumieć, dlaczego nikt nic nie robi z rzeczonym Dupkiem, mimo że jest on kompletnym palantem.
- Dowiedzieć się, dlaczego głośne mówienie o Dupku rodzi jedynie problemy.
- Zdobyć moc, która pozwoliłaby im zrozumieć, co tak właściwie robi Dupek (bo na pewno jest to coś złego).

Oto kiedy powinieneś zostawić w spokoju Dupka, z którym masz do czynienia w domu lub w pracy:

- Dupek nazywa się tak samo jak Twój szef.
- Twój szef lub rodzic nosi koszulkę z nadrukiem: „Jestem do RANY przyłoż!”.
- Podnoszenie różnych kwestii sprawia, że inni okazują zrozumienie dla Twoich uczuć, ale gównio robią.
- Kiedy popadniesz w konflikt z Dupkiem, jesteś traktowany tak, jakbyś to Ty ten konflikt wywołał.

Trzy przykłady:

Nigdy nie dogadywałam się z siostrą. Chciałabym, żeby było inaczej, bo mamy po dwadzieścia kilka lat i z powodów ekonomicznych mieszkamy z rodzicami, ale jest coraz gorzej. Ona jest dziwaczką, która nie potrafi się z nikim porozumieć i nie robi nic poza wygłaszaniem sarkastycznych komentarzy pod moim adresem — od chwili, kiedy po powrocie z pracy przekroczę próg domu, aż do momentu, gdy zamykam się w sypialni, bo chcę się przed nią ukryć. Kiedy skarżę się rodzicom, mówią mi, że ona jest inna i że jeśli mi się to nie podoba, powinnam poszukać sobie własnego mieszkania. Mnie jednak ciągle na to nie stać, bo daję im na czynsz tyle, ile tylko mogę; niestety moja siostra odnosi się do mnie naprawdę okropnie. Moim celem jest sprawić, żebym nie musiała co wieczór uciekać do swojego pokoju, bo przecież staram się robić dla innych, co w mojej mocy, i być dobrym, odpowiedzialnym człowiekiem.

Jeden koleś w mojej pracy jest głupi i leniwy, ale umie żartować z szefem i innymi facetami z zespołu, więc wszystko uchodzi mu płazem. Lekceważy mnie i inne kobiety, sprytnie ucieka od odpowiedzialności, udaje, że nic od nas nie dostał, a jeśli się skarżymy, mówi, że to przez nasze hormony. Lubię swoją pracę i obawiam się, że skarżenie się szefowi będzie wyglądać na małostkowość i nielojalność. Próbowałam powiedzieć szkodnikowi, że nie podobają mi się jego praca i nastawienie, ale on się cały czas wykręca i powtarza, że ciężko się ze mną

dogadać. Nie chcę siedzieć cicho tylko dlatego, że mężczyźni w pracy nie liczą się z tym, co mówię. Moim celem jest sprawić, żeby wszystko się jakoś ułożyło.

Mój szef zachowuje się wprost grubiańsko, a moja okresowa ocena pracy była jakimś żartem. Nie jestem jedyną osobą, która tak sądzi, ale zgłoszenie tego w dziale kadr nic mi nie dało. Próbowалаm rozmawiać o tym z prezesem, który był bardzo miły i powiedział, że przyjrzy się sprawie, ale nic się nie wydarzyło. Moja kolejna ocena była jeszcze gorsza i odnoszę wrażenie, że ktoś zbiera na mnie kwity. W pracy panuje nieprzyjemna atmosfera i całą winę za to ponosi mój szef. Nie rozumiem, jak może uchodzić mu to na sucho. Moim celem jest sprawić, żeby zostawiono mnie w spokoju i pozwolono mi robić swoje.

Masz pełne prawo oczekiwać, że osoby mające władzę w Twojej pracy albo rodzinie powstrzymają Dupka przed zachowywaniem się jak Dupek. Słusznie zrobisz, rozmawiając z nimi o tym problemie, jednak najpierw upewnij się, że masz jednoznaczne dowody oraz że nie przemawiają przez Ciebie mściwość i emocje. Zanim zaczniesz działać, powinieneś rozejrzeć się dookoła i zastanowić, dlaczego nikt do tej pory nie sprzeciwił się złemu zachowaniu Dupka.

Niestety na ogół wynika to z tego, że coś jest nie tak z rodzicem, szefem i każdym, kto toleruje takie zachowanie i nie próbuje go powstrzymać. Być może ci ludzie są dużo bardziej sympatyczni od Dupka, ale stanowią również dużo większy problem, a zwracanie się do nich o pomoc donikąd Cię nie zaprowadzi.

Nie walcz. W ten sposób będziesz się tylko bardziej okopywać w miejscu, z którego musisz uciekać, i toczyć bitwę, której nie wygrasz. Wykorzystaj wszelkie metody, które przyjdą Ci do głowy, żeby odciąć się od tego, co Cię trapi, bez sprzeniewierzenia się swoim zasadom. Bądź uprzejmy, wykonuj swoją pracę i wywiązuj się z obowiązków, a jednocześnie stopniowo wycofuj się z toksycznych relacji towarzyskich bądź zawodowych i zacznij szukać innych. Pamiętaj, że Twoim głównym obowiązkiem jest przestrzeganie własnych zasad, a nie ratowanie rodziny lub współpracowników przed nimi samymi.

Dupek jest jak sprawdzian umiejętności menedżerskich — możesz ocenić skuteczność działania autorytetów na podstawie tego, jak radzą sobie z jego złym zachowaniem. Im dłużej się ono utrzymuje i im bardziej oburzające się staje, z tym większą słabością masz do czynienia „na górze”.

Jeśli Dupek przywykł do tego, że jego złe zachowanie w miejscu pracy uchodzi mu na sucho, może przekroczyć granice i zrobić coś nikczemnego. Możesz to udokumentować i wykorzystać. Nie oczekuj, że tak się stanie, ale w razie czego bądź przygotowany. Popytaj innych lub spróbuj sam ustalić, gdzie przebiegają granice i co Ci wolno, jeśli ktoś je przekroczy. Pamiętaj jednak, by nie stawiać sobie za cel zemsty lub okazywania złości. Chociaż pewnie poczułbyś się z tym dobrze, Twoim celem jest domaganie się sprawiedliwości, jeśli walka o to jest w ogóle opłacalna i da się ją wygrać.

Nie daj się zbić z pantałyku Dupkom i ich niecnym postępkom w domu lub w pracy. Zamiast tego przyjrzyj się, jak radzą sobie z nim ci, którzy mają władzę, i ustal, czego potrzebujesz, żeby się ochronić i znaleźć lepsze miejsce do pracy albo życia.

Szybka diagnoza

Pragnienia, których być może nie uda Ci się spełnić:

- Być traktowanym sprawiedliwie i chronionym przed tyranami przez szefa.
- Zobaczyć, jak nikczemnych ludzi dosięga karząca ręka sprawiedliwości.
- Być usłyszanyym i zrozumianym, kiedy składasz uzasadnioną skargę.
- Być zwyczajnie, bez przyznawania Ci złotych statuetek, docenionym za swoją ciężką pracę i swoje poświęcenie.

Cele, które jesteś w stanie osiągnąć:

- Stać się niewidzialnym i mieć nadzieję, że Dupek skupi swoją uwagę na kimś innym — najlepiej na kimś, kto będzie w stanie powstrzymać jego zapędy.
- Zmienić biuro, sypialnię, karierę itp. i kupić sobie maszynę wytwarzającą biały szum lub DVD z filmikami ułatwiającymi medytację.

- Dostać pozwolenie na wykonywanie pracy w domu, tak abyś mógł w spokoju skupić się na obowiązkach zawodowych (i poszukiwaniu nowej posady).
- Nauczyć się rozpoznawać Dupków i nieskutecznych szefów podczas rozmowy kwalifikacyjnej lub na pierwszej randce.

Jak to zrobić:

- Kiedy wiesz, że rozmowa nic nie da, zamknij się.
- Nie narzekaj na Dupka, pobłażliwego szefa czy pracę, bo chociaż przyniesie Ci to chwilową ulgę, sprawi również, że będziesz o tym wszystkim jeszcze więcej myślał.
- Nie groź Dupkowi, szefowi albo rodzicowi krytyką. Pogadaj z nimi o pogodzie lub o greckim jogurcie.
- Poszukaj otuchy w perspektywie znalezienia dobrej pracy bądź bezpiecznego miejsca, w którym dorośniesz.

Twoje postanowienie

Oto co możesz powiedzieć szefowi lub członkowi rodziny, który sprawuje pieczę nad Dupkiem zmieniającym Twoje życie w koszmar:

Drogi [pobłażliwy szefie/rodzicu],

dziękuję, że jakiś czas temu wysłuchałeś moich obaw. Naprawdę doceniam cię za [poświęcony mi czas/błyskotliwe pomysły/umiejętność bezgłosego pierdzenia]. Teraz już wiem, jak reagować na spory dotyczące [twojego zakresu obowiązków zawodowych/mojego rzekomo złego zachowania/oceny mojej pracy (którą świetnie wykonuję)]. Opracowałem plan działania, który zakłada [bycie zaangażowanym członkiem zespołu/świetny kontakt ze współpracownikami/robienie tego, co robiłem dotychczas, bo jestem w tym zajębieście dobry]. Mam ogromną nadzieję, że okaże się to pomocne i skuteczne. [W podtekście: „Jesteś kiepski w tym, co robisz”. Jednak pod żadnym pozorem tego nie dopisuj].

Nie oczekuj, że uda Ci się uwolnić od uczuć, które wywołuje w Tobie Dupek, lub cokolwiek, co jest z nim związane, a co Cię irytuje. To

tylko pogorszy sprawę. Gdy będziesz próbował naprawiać świat, sam staniesz się poszukującym zemsty, ukojenia lub sprawiedliwości Dupkiem. Zamiast tego powinieneś trzymać się swoich własnych celów i pozostać sobą. Masz prawo odczuwać ból i niesprawiedliwość, kiedy Dupek wejdzie Ci w drogę, ale Twoim celem jest podążać nią dalej. To jedyne rozsądne wyjście, wykorzystaj więc do tego wszystko, co masz pod ręką. Im bardziej będziesz przekonany o słuszności własnej filozofii postępowania i sensie tego, co robisz, tym lepiej. Dupek znajdzie sobie nowego winnego. Skup się na dawnych celach i trzymaj się ich, a wyjdiesz na prostą.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Twoje życie kompletnie się nie układa? Chciałbyś dołączyć do grona szczęśliwych ludzi sukcesu, ale zamiast tego godzinami leżysz przed telewizorem, zjadasz się pizzą, otwierasz kolejną butelkę piwa, a na myśli, o samorealizacji dostajesz dreszczy?

Problem polega oczywiście na tym, że brak kontroli jest dokładnie tym, czym jest, i bez względu na to, ile potu wylejesz, jak długo będziesz poszukiwać rozwiązania i jak często będziesz się spotykać z terapeutą, życie i tak może Cię dobić.

Wstrząsające? Niepasujące do przyjętej wizji rozwoju i zdrowia psychicznego? Zabawne? Z pewnością!

Taka jest książka dr. Michaela I. Bennetta i Sarah Bennett. Psychiatry i komiczki, którzy odmieniają Twój sposób myślenia o rozwoju i... samym sobie. Lekko i zabawnie napisany antypreradnik pozwoli Ci zrozumieć, że na pewne rzeczy nie masz wpływu. Nauczy, jak przestać analizować porażki z przeszłości i zaakceptować negatywne myśli, które Cię ogarniają. Pogodzić się z tym, że jesteśmy niedoskonalymi, każdemu przydarzają się gorsze dni (lub miesiące i lata) i że każdy czasem czuje się jak nieudacznik roku. To nie jest kolejny poradnik, którego autorzy obiecują, że odmienia Twoje życie w tydzień. Płynąca stąd lekcja jest prosta: przestań się uzalać. Pogódź się z tym, że pewne straty nie przestają boleć, życie nie będzie lepsze, a Ty nie będziesz doskonały. Nie przebiegniesz tego maratonu, Twoja żona nie wróci, a pies będzie dalej obsikiwał kanapę. Już się uśmiechasz?

Każdy z nas jest czasem frajerem. I możemy nauczyć się z tym żyć. To ostatni poradnik, jakiego potrzebujesz!

- * **Dr Michael I. Bennett** — absolwent Uniwersytetu Harvarda, certyfikowany psychiatra, który podczas swojej ponad 40-letniej praktyki klinicznej wyleczył setki pacjentów. Jego rewolucyjne podejście do samorozwoju zagwarantowało mu sukces, a jego książka trafiła na listę bestsellerów „New York Timesa”.
- * **Sarah Bennett** — pisarka, dziennikarka i komiczka. W wolnym czasie spaceruje z psem i unika kontaktu wzrokowego z ludźmi. Fanka sztuki odpuszczania.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

 **sensus**

 **Księgarnia internetowa:**
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**
0 801 339900
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novowosci>

Helton SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:
ebookpoint^{PL}

