

Jak skomplikowany jest proces komunikacji przekonałam się nie raz. Nie wystarczy bowiem jako dziecko nauczyć się mówić – nie jest to jednoznaczne z tym, że będziemy potrafili rozmawiać. Daleka więc droga od „mowy” do rozmowy, a przecież tylko umiejętność komunikowania się z innymi daje nam szansę na utrzymanie w życiu zdrowych, szczęśliwych relacji z otoczeniem.

To właśnie odróżnia nas od zwierząt...

Dopiero dzieląc się swoimi myślami, wrażeniami, ideami, nadziejami czy uczuciami nadajemy sens naszemu człowieczeństwu. Wszystko, czego doświadczamy w życiu bierze początek od nas samych. Ustalamy swój własny harmonogram działań i od naszej gotowości zależy, czy zaakceptujemy daną sytuację, czy doświadczymy zmian, na które tak czekamy.

Samo nie robi się nic.

Kiedy wciąż jeszcze tkwimy w trudnych relacjach musimy pamiętać, że nie podejmując dialogu z ważnymi dla nas ludźmi doprowadzimy tym samym tylko do wzajemnej niechęci i frustracji. Co jednak, jeśli mimo najszczerzych chęci podtrzymania przepływu informacji – nie dzieje się nic? Co, jeśli tylko dla jednego z partnerów rozmowa jest wyrazem bliskości i zainteresowania?

W toksycznych relacjach komunikacja z pewnością jest mocno zachwiana, a my potrzebujemy radykalnych posunięć aby to zmienić. Nie jest to jednak ani proste, ani przyjemne.

Ze wstydu i bezradności kamuflujemy chore zachowania toksyka przed znajomymi. Coraz lepiej sobie radzimy z wymyślaniem głupich usprawiedliwień dla jego okrutnych zachowań. Mamy zestaw gotowych odpowiedzi na każde pytanie dotyczące powodów jego postępowania. Oszukujemy w ten sposób nie tylko życzliwych przyjaciół, ale co gorsze – samych siebie.

Czujni obserwatorzy zaczynają na nas patrzeć z przymrużeniem oka lub z politowaniem. Stawiani często w dość kłopotliwych sytuacjach nie wiedzą jak powinni się zachować. I tylko nieliczni, rozumiejący sytuację mają odwagę nami potrząsnąć. Tylko nieliczni otwarcie i głośno mówią toksykowi co sądzą o jego metodach. Reszta chowa głowę w piasek.

Od razu zaznaczam, że ci odważni z miejsca tracą na wartości w oczach toksyka. Już nie będzie im się przymilał i próbował zaskarbiać sobie ich uwagi i sympatii. Zdaje on sobie bowiem dokładnie sprawę z kim walczy. Wie już, że nie wszyscy, którzy go otaczają mają przysłowiowe klapki na oczach. Tacy stają się dla toksyka niewygodni i momentalnie zmienia o nich zdanie. To zresztą zrozumiałe – przecież dzięki nim mogą otworzyć nam się oczy. I mimo, że jeszcze długo będziemy je przecierać ze zdumienia jak mogliśmy się znaleźć w takiej sytuacji – dla toksyka będzie to oznaczało tylko jedno: istnieje ryzyko, że zaczniemy walczyć o siebie.

Walka ta jeszcze niestety długo będzie nierówna. Zapomnieliśmy już przecież dawno, jak się bronić. I tu znaczącą rolę odgrywają ci z naszych znajomych, którzy potrafią się toksykowi sprzeciwić. Miałam to szczęście, że nie zostałam sama kiedy w końcu zdałam sobie sprawę jaką relację tworzę ze swoim partnerem. Znalazły się w moim otoczeniu osoby, które wspierały mnie cały czas w walce z samą sobą. Nie liczni bowiem tylko mają w sobie tyle siły, aby od razu spakować walizkę. Ja walczyłam dwa lata zanim

zdecydowałam się na ostateczny krok.

Do tego dochodzi wiele czynników natury ekonomicznej, które dla wielu mogą wydawać się nie do pokonania. Jeśli oprócz tego mamy jeszcze dzieci, którym trzeba zapewnić należytą opiekę – sytuacja staje się nie do pozazdroszczenia.

Musimy znaleźć jednak w sobie siły aby powiedzieć STOP i z ufnością nauczyć się patrzeć w przyszłość. Nie jest to z pewnością łatwe zadanie. Lata, przez które tkwiliśmy w niszczących nas relacjach spowodowały, że zrobiliśmy się lękliwi, ośpiali i cisi. Codziennie układamy nowy plan, bo po przespanej nocy wydaje nam się po raz kolejny, że nie damy rady.

Mamy już w głowie ogólny zarys działania ale ciągle jeszcze nanosimy w nim poprawki. Każda opcja wydaje nam się zbyt ryzykowna.

Boimy się wszystkiego... .

doWOLNOŚĆ

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelkiej twórczości użytkowników portalu bez ich zgody jest stanowczo zabronione. (Ustawa o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. 1994 nr 24 poz. 83 z dnia 4 lutego 1994r.).

Dorothy Schwalk, dodano 11.05.2017 10:17

Dokument został wygenerowany przez www.portal-pisarski.pl.