Życie na dwóch biegunach. — Dorothy Schwalk

Wykonując codzienne czynności nie zastanawiamy się nawet przez chwilę jak szybko życie przecieka nam między palcami. Pochłonięci codziennymi obowiązkami odmierzamy dni, miesiące i lata wschodami i zachodami słońca. Żyjemy od wypłaty do wypłaty, od świąt do świąt, od nowego roku do kolejnego, w którym przecież ma być lepiej. Takie właśnie składamy sobie życzenia postanawiając jednocześnie poprawę - choć bardziej poprawni już być nie możemy. I kolejny styczeń napawa nas optymizmem, że tym razem będzie lepiej.

Życie w pobliżu, lub w związku z toksykiem uczy nas cieszyć się z małych rzeczy. Spokojny weekend, tydzień lub nawet miesiąc doskonale usypia naszą czujność, aby potem ze zdwojoną siłą mógł uderzyć w nas kolejny wybuch agresora. A on zaczyna nam fundować huśtawkę emocjonalną, która nie tylko powoduje zburzenie wcześniej wypracowanej harmonii, ale dzięki swej systematyczności doprowadza nas do wyczerpania emocjonalnego. Nerwica, lęki, depresja a nawet próby samobójcze przeplatają się z przeprosinami agresora za swoje zachowanie, co wywołuje w nas tylko dodatkowo poczucie winy. Jak to możliwe, żeby taki człowiek chciał nas skrzywdzić? Przecież przeprasza i chyba nawet ma wyrzuty sumienia.

Nagle staje się potulny i usłużny wynagradzając nam wszystkie przykrości ostatnich tygodni. Nie widzimy już u niego ciągłego wywyższania się, nie zauważamy umniejszania naszych osiągnięć. Nie stawiamy " oczu w słup" jak wcześniej - za każdym razem, kiedy próbował nam wmówić słowa, których nie wypowiedzieliśmy. Niczym nie zakłucone dni upływają jak wcześniej na wspólnym spędzaniu czasu, rozmowach, planach... . Marzymy, aby to trwało wiecznie i zaczynamy wierzyć, że naszą miłością i delikatnością możemy zmienić despotycznego terrorystę w łagodnego jak baranek człowieka, z którym wiele lat temu rozpoczęliśmy wspólne życie.

Jakże jednak złudne są to nadzieje. Jak naiwna jest nasza ciągła wiara w to, że taki człowiek może się zmienić. Mamy wrażenie, że kiedy jesteśmy blisko z toksykiem nasze życie zaczyna polegać na ciągłych rozmowach. Szkoda tylko, że z samym sobą... .

Rozmawiamy ze sobą o toksyku godzinami. Wyłuskujemy z jego poczynań te wszystkie dobre, drobne elementy, które mogą przyćmić większość jego okrutnych zachowań. Stajemy się mistrzami w szczegółowym analizowaniu zachowań ludzkich do tego stopnia, że moglibyśmy zostać strategami wojskowymi. Po odgłosach kroków na schodach czy dźwiękach zamykanych drzwi odgadujemy, w jakim humorze jest dzisiaj agresor. I mamy już wypracowanych kilkanaście sposobów, aby nie doszło do kolejnych przykrych sytuacji. Ciągłe napięcie emocjonalne powoduje, że stajemy się bardziej nerwowi. To zaś przekłada się na relacje, jakie mamy z innymi ludźmi. Tymi samymi, którzy nieświadomi nadal uważają nas za idealną parę. A będą tak uważać dopóty, dopóki nie powiemy im jak sytuacja wygląda naprawdę.

Toksyczni partnerzy bowiem uchodzą zwykle w swoim środowisku za niezwykle pracowite, komunikatywne i łagodne osoby. Osoby z fantastycznym poczuciem humoru, które na spotkaniach i imprezach stają się w krótkiej chwili duszą towarzystwa. I niechby tylko miało być inaczej. To oni muszą być cały czas w centrum wydarzeń. To oni są tymi, którzy odnoszą sukcesy. To oni mają być tymi, o których mówi się dobrze. Wokół nich świat się kręci.

Kopernik mylił się!!!

To my - partnerzy toksyków nie powinniśmy podnosić głowy zbyt wysoko. Mamy słuchać i podziwiać, mamy być niewidzialni. I stajemy się tacy... . Najpierw dla innych, potem nawet dla samych siebie. I nie pamiętamy już prawie wcale, jacy jesteśmy naprawdę. Zapominamy, że też mieliśmy coś do powiedzenia. Nie widzimy ani naszych osiągnięć, ani postawy w stosunku do innych. I nie widzimy, że to my właśnie potrafimy czynić dobro. Że pomimo zawodowych obowiązków, które przecież mogą być tak różnorodne jesteśmy poprostu ludźmi. I po ludzku odnajdujemy w sobie coraz to większe pokłady empatii. I po ludzku wykorzystujemy je w całości, aby pomagać innym. O sobie przecież pamiętać nie musimy. O sobie szybko zapominamy.

To jednak pomoc potrzebującym daje nam siłę, aby dalej trwać w tym - w czym utkwiliśmy. Możemy wtedy rozmowy ze sobą przerywać przecież krótkim " dziękuję" usłyszanym z ust tych, którym pomagamy. Możemy przez krótką chwilę poczuć się znowu potrzebni i choć trochę docenieni. Na moment znów stajemy się widoczni - po to tylko by po krótkim czasie znów przybrać postać negatywu. I jesteśmy takim negatywem często przez bardzo długi czas. Widząc tylko zarys nas samych i roztrzaskane wnętrze.

Życie z toksykiem to pasmo niekończących się skrajności i nieprzewidzianych zdarzeń. Euforycznych stanów lub depresyjnych zawirowań. Musimy się bowiem dobrze zastanawiać jak postępować, aby nie narazić się toksykowi. Z równowagi bowiem może go wyprowadzić prawie wszystko. żaledwie kilka sekund trwa drastyczna zmiana zachowania się toksyka. W tej samej chwili gdy słyszymy jego radosny śmiech zastanawiamy się jednocześnie co za chwilę go rozwścieczy. Uczymy się odgadywać stany i uprzedzać toksyka znim ten nas zaatakuje. Uczymy tego siebie i pozostałych domowników, bo tylko wybrańcy nie są narażeni na jego nieuzasadniony gniew.

Tych, którym się poszczęściło nazwałabym nieco krnąbrnymi. I ci właśnie, uparcie broniący swego zdania nie pozwalają, aby toksyk nimi zawładnął. Ci, którzy oprócz miłości do bliźniego są ważni dla samych siebie.To ludzie, którzy potrafią wyznaczać granice i nie pozwalają innym zdeptać swej osobowości. Bardzo trudno jednak na to nie pozwalać. I niełatwo zauważyć ten nieuchwytny moment, po którym wszystko się zaczyna. Na początku bowiem mamy do czynienia z zupełnie sporadycznymi sytuacjami i nie zapala nam się w porę czerwona lampka ostrzegawcza. Przecież... mówimy sobie - to normalne, że ludzie czasami się kłócą. Drobnych nieporozumień nie jesteśmy w stanie uniknąć, a i związki były by bez takich przesłodzone i nieprawdziwe. Naturalnym jest bowiem, że nie zawsze musimy się we wszystkim zgadzać, a drobne konflikty, po których tak czule potrafimy się godzić tylko podgrzewają atmosferę w związku.

Kłótnie z toksykiem jednak nie wyglądają jak normalne kłótnie, podczas których ludzie co prawda wykrzykują, ale też przedstawiają konkretne argumenty na obronę swoich racji. On nie często pozwala, aby takie coś jak Ty miało rację. I wciąż traktuje Cię jak ograniczoną, nie zdolną do samodzielnego życia istotę. I nie rzadko zdarza mu się przypomnieć, że bez niego byłabyś nikim. Wynosząc siebie samego niemal na ołtarze, wmawiając, że tylko dzięki niemu firma czy rodzina wciąż jeszcze funkcjonują - po raz kolejny wpędza nas w poczucie winy. Zaczynamy więc coraz bardziej wątpić w siebie, zamykając się w szczelnym kokonie, który ma nas uchronić przed nieprzewidzialnymi zachowaniami toksyka.

Na początku, kiedy próbujemy jeszcze walczyć - jest w nas samych wiele agresji. Podejmujemy próby potyczek słownych z nadzieją, że jesteśmy w stanie go pokonać. Nie wygramy jednak w konkurencji na chamstwo, arogancję i nieuzasadnioną wrogość. I wciąż kochamy... .

Dochodzi do nas powoli, że nie możemy zaprzedać duszy diabłu i że nie chcemy tak naprawdę z nikim walczyć.

Kopiowanie tekstów, obrazów i wszelakiej 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 25.03.2017 11:08

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