

Įžanga / 7

Pirmas skyrius. UŽ UŽDARŲ DURŲ / 9

Emociškai žlugdančių santykių pagrindai.

Kas, kaip, kodėl, kur ir ką? / 9

Kas gi tas emocinis smurtas? / 11

Kas tie toksiški žmonės? / 14

Kaip atpažinti toksiškus žmones? / 16

Kur pasireiškia emocinis smurtas? / 54

Kaip jie tai daro? / 70

Kodėl jie taip elgiasi? / 75

O jei aš pati emociškai smurtauju?.. / 79

Antras skyrius. PRO RAKTO SKYLUTĘ / 81

Kodėl tapai auka? / 81

Kas mus, aukas, sieja? Kuo mes panašios? / 94

Emocinio pažeidžiamumo įsivertinimas / 97

Trečias skyrius. UŽDARYK DURIS IŠ KITOS PUSĖS / 111

Nėra pradžios be pabaigos.

Kaip užbaigti tai, kas skaudina? / 111

Pirmas žingsnis – pagalbos šauksmas / 112

Antras žingsnis – mokymasis / 121

Trečias žingsnis – nubudimas / 122

Ketvirtas žingsnis – naujos gyvenimo taisyklės / 125

Penktas žingsnis – tik pirmyn / 144

Šeštasis žingsnis – naujas gyvenimas / 162

Kai leidyklai sudariau sąrašą temų, kuriomis norėčiau parašyti knygą, ši buvo paskutinė iš keturių. Paskutinė ne todėl, kad nesvarbi. Atvirkščiai – tokia svarbi, kad net skauda. Ši tema mane tiek pat baugino, kiek ir masino. Iki širdies branduolio pažįstama, net didesnė už mane pačią. Šios knygos pavadinimą nešiojau nuo vaikystės, kai dar nesupratau, nei kas tai yra, nei ką man tai reiškia. Tik vėliau įgijo savitą reikšmę, o po kelerių metų likimas atsiuntė kelis išbandymus, ir tada jau supratau... Ir tema, ir pavadinimas patys mane pasirinko.

Tikrai nemeluosiu – daug kartų atsiversdavau naują lapą ir vis bijojau. Bijojau savęs, tiesos, savo minčių, žodžių ir besiliejančių sakinių.

Vakar meditavau. Meditavau ne tam, kad nurimtų protas. O kad iš vidaus pasišalintų tai, kas nebereikalinga. Tai, kas buvo mano dalis, kas man nebetarnauja. Panirusi į tylą ir sutelkusi visą dėmesį į kūno pojūčius, pajutau, kad esu pasiruošusi.

Kodėl žmonės vienaip ar kitaip elgiasi, kas juos motyvuoja, ko bijo, kodėl vieni savimi labiau pasitiki nei kiti, domiuosi jau maždaug keturiolika metų. Tačiau susimąščius apie vaikystės žaizdas, emocines traumas, kurias patiriame gyvenimo kelyje, atsivėrė visai kiti toliai. Domėjimasi sustiprino asmeninę patirtis – skaudi, alinanti, menkinanti pasitikėjimą savimi ir vos manęs nesužlugdžiusi morališkai. Bet apie tai šiek tiek vėliau.

Nesu nei psichologė, nei psichoterapeutė, net nenorėčiau savęs vadinti emocinio smurto auka. Ši knyga gimė iš mano ir kitų moterų patirties, ieškojimų, psichologinių knygų skaitymo, konsultacijų su psichoterapeutais. **Tai ne tiesiog durų užtrenkimas toksiškiems santykiams, o savianalizė ir tolerancijos skaudinantiems dalykams mažinimas.**

Pastaruosius ketverius metus taip gilinausi į emocinio smurto priežastis, eigą, padarinius, kad kartais paranojiškai imdavau ieškoti jo apraiškų savo gyvenime. Lyg norėdama užsitikrinti saugumą. Akylai save stebėdavau, ar pati netampu tuo budeliu, kuris, pamynęs kitų jausmus, siekia patenkinti savo žmogiškuosius poreikius. Tik vėliau supratau, kad patirtas emocinis smurtas sukelia labai panašų atsaką – su juo susidūręs imi gintis ta pačia forma.

8 | Baisiausia pripažinti, kad nėra taip paprasta pastebėti tikrojo emocinio smurto požymius, nes dažnai tokį elgesį atsinešame iš vaikystės. Atrodo, kad taip ir turi būti. Kartais emocinį smurtą (ypač santykiuose su antrąja puse) painiojame su stipriu emociniu ryšiu arba meile.

Skaudžiausia, kad bet kuri iš mūsų gali tapti emocinio smurto liudininke, dalyve, auka... O aš? Šią knygą ėmiausi rašyti ne norėdama tave ko nors išmokyti. Išmoksi pati. Aš noriu pakviesti kartu pažvelgti į tamsiausias sielos, savivokos ir žmogiškumo kerteles.

Jei rankose laikai šią knygą, noriu tave pasveikinti. Vadinas, esi netoli dugno, o gal net jį pasiekusi. Vadinas, turi priimti šią gyvenimo pamoką ir ją išmokti. Net jei dabar atrodo, kad išeities nėra, kad niekas nepasikeis, galiu tau pažadėti, jog išgijusi gimsi iš naujo. Tau atsivers akys. Ši kelionė nublokš į liūdesio, pykčio, vienišumo vartus, pamėtės iki tavo giliausių baimių, nesaugumo jausmo, atvers vidinę tuštumą ir netgi atims žadą.

B e t t a i t a v e i š g y d y s .

Tikriausiai šią akimirką sunku patikėti, bet tu tapsi stipri. Suprasi, kas esi iš tikrųjų ir kodėl esi čia. Ir kada nors būsi dėkinga už tai, kas tau nutiko. Nes tai tave užaugino.

Kaip jie tai daro?

| 70

Toksiški žmonės yra LABAI geri aktoriai. Jie panaudos visas priemones, kad galėtų kontroliuoti padėtį. Išspaus ašarą, kai apsimoka sugraudinti, apkaltins, jei auka mėgins brėžti asmenines ribas, gėdins. Jie profesionaliai apsimes pasikeitę, kad tik įtrauktų auką į žaidimą. Jie gali apsimestinau šokinėti iš laimės su kitais žmonėmis, kad auka pasijustų atstumta ir pamiršta. Nepamiršk, kad **emociškai smurtaujantys žmonės savo emocijas ir jausmus reiškia tik siekdami įskaudinti auką. Jų veiksmais ir žodžiais negalima pasitikėti. Jie išstobulinę savo vaidybos įgūdžius, kad rastų ir išnaudotų auką.**

Vis dar atrodo, kad jie taip elgiasi nesąmoningai, netyčia ir iki galo nesuprasdami savo veiksmų? Tada kodėl jie neatsižvelgia į prašymus liautis kankinus?

Dažnai sau užduodu, o ir iš kitų moterų girdžiu klausimą: kodėl nesugebėjau to pastebėti anksčiau? Juk esu išsilavinusi, protinga, sumani. Negi pražiopsojau ženklus? Visiškai nesvarbu, ar emociškai smurtauja tavo bendradarbis, draugė, vaikinai ar vienas iš tėvų. Šis smurtas kūne nepalieka mėlynių ir žaizdų, todėl sunku pastebėti. Kai po žingsnelį tempė į emocinio žlugdymo duobę, tiesiog nesusivokei. Galų gale greičiausiai tiki žmonių gerumu, ir tavo sąmonė nesusipratimus nurašė kaip menkniekius. Iš tikrųjų jie puikiai moka slėpti savo tikruosius motyvus. Jie meluoja ir permeta kaltę aukai. Kad išvelgtų emocinį smurtą, auka turi būti labai stipriai įskaudinta. Taip įskaudinta, kad plyštų širdis. Emocinis smurtas nėra vienas smūgis. Tai mažyčiai, ilgainiui vis labiau gyvenimo džiaugsmą temdantys dūriai.

Pažinties, santykių pradžioje gal ir aplankė jausmas, kad „kažkas čia ne taip“, keli skaudūs epizodai neatrodė kaip emocinio smurto

pradžia. Trūko konkrečių priežasčių apriboti bendravimą su toksiška giminaite, išeiti iš darbo ar nutraukti santuoką. Juk tai tik kelios nemalonios akimirkos, tiesa?

Emocinį smurtą labai sunku pastebėti, nes jis vyksta palaipsniui.

Jei emocinis smurtautojas yra vienas iš tėvų, tikrai neanalizavai jo veiksmų, nes buvai per maža, nematei kito pavyzdžio, nežinotai, kas tinkama, o kas ne. Tavo maža širdutė buvo tiesiog per gležna perprasti visas emocijas, todėl jas tiesiog kaupei. Galų gale tuo metu tėvai buvo brangiausi ir reikalingiausi žmonės. Paaugusi galbūt pradėjai suprasti, kad kažko trūko ar buvo per daug. Geriau pasvarsčius, gąsdino pats faktas, o visuomenė spaudė nedžiauti savo skalbinių viešai. Nutarei viską nutylėti, o ir buvo tai vaikystėje, paauglystėje...

Mane labiausiai stabdė mintis, kad tobulų nėra, visi kartais rodom ragus. Juk ir pati ne žydinti gėlė. Tuo metu nuo savęs buvau nukrapščiusi nemažai baobabų, ėjau sąmoningumo keliu. Puičiai prisimenu, kaip žeidžiantys nutikimai manyje nuguldavo save užliūliavus nuolankiomis frazėmis: „Reikia mokėti kitus priimti tokius, kokie jie yra“; „Pritrauki tai, kokia pati esi“. Bet jei į emocinį smurtą žiūrėtume kaip į akmenų pilną kuprinę (vienas akmuo – viena skaudinanti akimirka), tai ilgainiui ji tampa tokia sunki, kad jos nebegali pavilkti. Ironiška, bet kai dar nebuvau iki galo suvokusi tuomečių santykių, kreipiausi į ekstrasensą. Jam sakiau: „Aš nežinau, kas man darosi, toks jausmas, lyg man augtų kupra. Nebepa-nešu visko.“ Tikrai taip, netrukus praregėjau, nes vis dėlto buvau išsekusi emociškai, kad ir kaip tai slėpiau.

Toksiški žmonės patys pamiršta savo suduotus smūgius ir susitelkia į vieną. Jie prisimena viską, ką tu negerai padarei, o savo – tik vieną kitą klaidą. Iš tos kuprinės pasiima vieną akmenuką ir atkišę sako: „Kodėl tu vėl kalbi apie praeitį? Kodėl negali man atleisti už

mano klaidą?“ Mane tai erzindavo – galėčiau atleisti klaidą, bet jos kartojasi. Ir kuo toliau, tuo dažniau. Jos tyčinės, kad man skaudėtų. Pažįstama? Labai gera emocinio smurto metafora yra lietus. Smurtautojas kalba apie užkritusį lašelį, nors jau pliaupia, kartais net su perkūnija.

Toksiški žmonės nemato platesnio vaizdo. Jie prisimena tik vieną savo klaidą. O jų buvo tiek daug, kad nors rėk.

| 72 Toksiški žmonės kaip dulkių siurbliai apie tave surenka visą informaciją. Tu atsiveri, o jie nematomoje užrašinėje fiksuoja tavo jautriausias vietas, kompleksus, nesaugumus ir silpnybes. Kad galėtų tuo pasinaudoti, kai mažiausiai tikėsi, kai jiems bus paranku. Jie sugeba kirsti ten, kur labiausiai skauda. Tyčia.

Viskas vyksta gana paprastai. Į tavo stiklinę įpilama nuodų ir šiek tiek tiesos apie tave. Tiesa – tavo jautriausios vietos, o nuodai – tai, kas tau kenkia, ką norima įteigti. Tarkim, jei tau bandoma įteigti, kad pati esi kalta, būtinai išgirsi ir kruopelę tiesos apie save – bus lengviau įtikinti. Tarkim: „Tu esi paprasčiausia nevykėlė, turbūt dėl to ir išsisyrei su buvusiuoju“; „Tau nuolat nesiseka, juk ir pastarąjį kartą neišlaikė egzamino?“; „Turėjai rezervuoti staliuką. Su tokiais organizaciniais gebėjimais sugadinai man vakarą“. Faktai, kad išsisyrei su vaikinu ar neišlaikė egzamino, yra tikri. Esi užsiminusi, kad norėtum būti organizuotesnė, atidesnė. Bet nuolat menkinama ar kaltinama patiki, kad iš tikrųjų esi niekam tikusi. Tiesa atskiestus nuodus lengviau nuryji, juk taip?

Daug lengviau patikime informacija, kai mums kartu pateikiami faktai apie mus. Tiesiog taip veikia smegenys. Taip po truputį prisimame visą atsakomybę – emocinis smurtautojas nelieka kaltas.

Dar vienas tipinis pavyzdys, kaip galėtum būti įsprausta į kampą. Tarkim, nori pasikalbėti apie toksišką vyro elgesį, apie tai, kas tau nepatinka. Paklausi, kodėl jis taip elgiasi, o jis neatsako. Tyli! Tada

klausi, kodėl nepravaria burnos. „Neketinu su tavimi ginčytis“, – at-
rėžia jis. Supranti, kas čia įvyko? Nepastebimai tau buvo permesta
visa kaltė – tu nori ginčytis, tu keli dramas. Kai man taip pasakyda-
vo, pasiusdavau ir gindavausi, kad aš irgi nenoriu ginčytis, tik noriu
sužinoti, kodėl jis vienaip ar kitaip pasielgė. Pateikdavau įvairių argu-
mentų, kodėl tai amoralu, skausminga ir pan. Jis atsakydavo: „Aš per
silpnas atremti tavo logiką.“ Puiku, ar ne? Ir vėl aš kalta, kad ieškau
paaikškinimų, kodėl melas ar įžeidinėjimai nenormalu.

Emocinis smurtautojas padarys viską, kad tik nereikėtų aiškinti
savo poelgių ir veiksmų.

| 73

„Tikri draugai taip nesielgia“; „Mylinti žmona taip tikrai nekal-
bėtų“; „Aš tikiuosi daug daugiau iš subrendusio darbuotojo“; „Jei
tik nebūtum pavydi, būtume išgelbėję santykius“; „Jei būtum la-
biau pasistengusi, viskas būtų gerai“ – mums permetama kaltė, kad
emocinis smurtas toliau klestėtų. Veikia tam tikras triukas – tos
frazės skamba taip, lyg toksiškas asmuo siektų geros kloties. Iš tiesų
jis tik pila žibalo į ugnį, provokuoja konfliktą, nes vėl subtiliai kal-
tina auką.

Jie velniškai gerai sugeba pasiekti, kad viskas tau slystų iš rankų.
Suteiks neteisingą informaciją, o vėliau tiesiog stebės, kaip raudon-
nuoji posėdyje ar tarp draugų. Ir niekada nebus kalti. „Juk tau sa-
kia“ arba „Aš taip nesakiau, tu išsigalvoji“ – mėgstamiausios fra-
zės, kai bandai ieškoti teisybės.

Toksiški žmonės be jokios sąžinės graužaties tave vadins sava-
naude. Ypač kai jau pastebi, kad kažkas čia tikrai ne taip, kad grei-
čiausiai tapai emocinio smurto auka ir sieki iš naujo nusistatyti ribas,
išmoksti atsikirsti ir bandai ištrūkti iš narvo. Galbūt jau išvargin-
ta nuolatinių konfliktų, kaltinimų ir dramų norėsi dažniau užsi-
daryti vonioje, paskaityti knygą, o gal tiesiog ilgiau pasivaikščioti
su šunimi. Toksiškas asmuo net ir tą nedidelį malonumą sugadins

šiuurkščia replika, apkaltins savanaudiškumu, ims įtarinėti, kad pa-justum didesnę įtampą. O tada neturėsi jėgų sveikti ir ištrūkti iš emocinio smurto rato. Jis supranta, kad susirūpinusi savo emoci- ne, psichologine ir dvasine būseną atrasi daugiau jėgų ir blaiviau vertinsi situaciją. O kaltės permetimas, tokių veiklų ribojimas, kritika – viena iš smegenų plovimo technikų.

Toksiškas žmogus nemoka nuoširdžiai atsiprašyti. Juk atsiprašyti – tai pripažinti, kad turi trūkumų. O toksiški žmonės neklysta. Bent jie patys taip mano.

Bet kurioje situacijoje jis ginčysis iki pažaliavimo, kad kaltas ne jis, o kitas, iškraipys faktus. Jų įsikalta tiesa aukštesnė už Himala- jus. Galiausiai paklaustas, ar supranta, ką padarė, jis atšaus: „Juk atsiprašiau, kiek galima apie tai kalbėti!“ Nors niekada neatsiprašė.

Jei vis dėlto atsiprašymą išlemena, reikia labai atidžiai klausytis, kiek jis nuoširdus. Labai gali būti, kad tai tiesiog vaidyba. Kartais tuos prašymus atleisti palydi ašaros, bet jos netikros. Nebent verkia, nes tenka nusižeminti, nes gaila savęs. Verkia, nes byra iliuzijos apie savąjį didingumą. Verkia, nes ašaros vėliau padės atgauti valdžią. Dar grėsmingesnę.

Toksiškas žmogus niekada neprisipažins, kad jo emociškai žlug- dantis elgesys yra netinkamas. „Taip, aš klydau“ – gali išspausti tik tuo atveju, kai nori aukai paspęsti kontrolės spąstus arba kad ji at- stotų. Greičiausiai vėl sulauksi atsako: „O ką aš blogo darau?“ Ir visa tai po to, kai valandas aiškinai, kodėl tau toks elgesys nepriimtinas, kodėl jautiesi sugniuždyta. Taigi nesitikėk, kad toks žmogus prisi- ims atsakomybę už savo veiksmus.

Tikėtis, kad toksiškas žmogus prisiims atsakomybę už savo veiksmus, – kaip laukti sniego vasarą. Ne tik neprisiims, bet nuolat baksnos tau per petį, kad būtent tavo elgesys yra nepagarbus.

Toksiškų žmonių išpūstas ego. Kaip danguje skraidančių oro balionų. Todėl kiekvienas tavo pasipriešinimas, nepritarimas jo nuomonei, bet kokia kritika, net konstruktyvi, – smūgis jo ego. Netrukus išgirsi, kad tai tu nepagarbiai elgiesi, tau reikia mokytis bendrauti ir keisti elgesį. Tikėtina, kad kurį laiką tuo tikėsi. Paskui svarstysi, ar tai tiesa. Gal tapsi nuolankesnė, skaitysi gyvenimo būdo knygas. Bet iš to nieko nebus. Nes neįmanoma įtikti toksiškam žmogui. Todėl geriau nepakliūti į šiuos spąstus. **Norėdama pasitikrinti visada savęs klausiu, ar sunkumų kyla bendraujant su keliais žmonėmis, ar tik su šiuo. Tai, ką jis sako, yra tiesa ar tik gynybinė reakcija?**

Taigi, toksiško žmogaus elgesys nėra priimtinas. Jei jis norėtų – pasikeistų. Jei norėtų – liautųsi. Jei nori atsikratyti priklausomybės – gali koreguoti savo elgesį. Deja, toksiškiems asmenims retai kyla toks noras. Svarbiausia – neapgauđinėti savęs ir neieškoti rožinių akinių.

Kodėl jie taip elgiasi?

Aš daug skaičiau, domėjausi, bet vieno atsakymo, kodėl toksiški žmonės taip elgiasi, neradau. Šiek tiek lengviau kalbėti apie tuos, kuriems būdingas asmenybės sutrikimas, nes psichologai ir psichoterapeutai yra sudarę elgesio paveikslą. Analizuojant charakterio ypatybes tampa akivaizdu, kodėl jie tampa emociniais smurtautojais.

Narcizinės asmenybės sutrikimą plačiai aprašė Vida Čiuberkienė-Kumpikienė knygoje „Narcizai“. Ne, narcizai ne tik tie, kurie daro daug asmenukų ir puošiasi. Tai kompleksinis sutrikimas. Patologiniai narcizai jaučia nuolatinio dėmesio ir žavėjimosi jais