

AVERY NEAL

DLACZEGO CZUJĘ SIĘ
NIESZCZĘŚLIWA,
SKORO ON JEST TAKI
WSPANIAŁY?

SUBTELNE FORMY PRZEMOCY W ZWIĄZKU



AVERY NEAL

DLACZEGO CZUJĘ SIĘ
NIESZCZĘŚLIWA,
SKORO ON JEST TAKI
WSPANIAŁY?

SUBTELNE FORMY PRZEMOCY W ZWIĄZKU

PRZEDMOWA
LOIS P. FRANKEL

PRZEŁOŻYŁA
MARIA SMULEWSKA



DOM WYDAWNICZY REBIS

Tytuł oryginału
If He's So Great, Why Do I Feel So Bad?

Copyright © 2018 Avery Jordan Neal
All rights reserved

Copyright © for the Polish edition by REBIS Publishing House Ltd.,
Poznań 2018

Redaktor
Agnieszka Horzowska

Projekt i opracowanie graficzne okładki
Piotr Majewski

Fotografia na okładce
© Kudryashova Vera/Shutterstock.com

Książka, którą nabyłeś, jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. A kopiując ją, rób to jedynie na użytek osobisty.

Szanujmy cudzą własność i prawo!
Polska Izba Książki
Więcej o prawie autorskim na www.legalnakultura.pl

Wydanie I
Poznań 2019

ISBN 978-83-8062-332-3

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.
ul. Żmigrodzka 41/49, 60-171 Poznań
tel. 61-867-47-08, 61-867-81-40, fax 61-867-37-74
e-mail: rebis@rebis.com.pl
www.rebis.com.pl

*Mojej rodzinie –
Wasza niezachwiana miłość jest stale w moim sercu.*

*Mojej córce –
obyś zawsze miała odwagę być sobą i wiedziała,
że jesteś kochana właśnie za to, kim jesteś.*

Spis treści

Przedmowa	11
Wstęp	17
1. Rozpoznawanie przemocy	23
2. Wzorce zachowań oprawcy – wykrywanie niewykrywalnego .	41
3. Profil partnerki oprawcy	117
4. Zakończenie związku	155
5. Proces zdrowienia po związku, w którym byłaś ofiarą przemocy	181
6. Kształtowanie świadomości własnego ja	201
7. Jak pomóc naszym córkom	237
Przydatne strony	253
Dalsza lektura	255
Indeks	257

*Nawet najmniejsze krople wody, jeśli spadają powoli i bezustannie,
wyżłobią w końcu kamień.*

Przedmowa

dr Lois P. Frankel

Kiedy zaczynałam pracę jako psychoterapeutka, moja pierwsza poradnia znajdowała się w centrum Los Angeles. Wybrałam tę lokalizację, ponieważ chciałam pracować z kobietami aktywnymi zawodowo, czyli osobami, które znałam najlepiej i którym – jak mi się zdawało – najbardziej mogłam pomóc. Wiele spośród kobiet, które do mnie przychodziły, zajmowało wysokie stanowiska kierownicze i cieszyło się szacunkiem w swoich branżach. Zupełnie zaskoczyło mnie więc to, jak podobne były ich historie o przemocy. Część z nich doświadczała jej w relacjach intymnych, część w pracy, jeszcze inne w relacjach z przyjaciółmi czy członkami rodziny. Za każdym razem pytałam: „Jak to możliwe, że taka silna kobieta jak ty pozwala się tak traktować?”, a odpowiedź zawsze była mniej więcej taka sama: „Nie jestem silna”. I w tym właśnie tkwi tajemnica, którą znają osoby wykorzystujące te kobiety. Kobiety często nie postrzegają siebie jako silne osoby. Wydaje im się, że nie mają niczego, czym mogłyby się bronić przed przemocą, której doświadczają. Nie mają języka, który pozwoliłby im się lepiej chronić. I – co być może jeszcze ważniejsze – żyją w społeczeństwie, które nie pozwala kobiecie na złość. W przeciwnym razie nie tolerowałyby zachowań pozbawionych szacunku, współczucia i zrozumienia.

Wstyd związany z przemocą jest tak silny, że kobiety ze wszystkich warstw społecznych mają opory, by w ogóle się przyznawać, że padły jej ofiarą. Wolą przemilczeć ten temat nawet w rozmowie z bliskimi przyjaciółmi, członkami rodziny czy terapeutami. Milczymy z wielu złożonych powodów. Cały czas słyszymy głos naszego wewnętrznego krytyka: „To moja wina”. „Przecież wiem, że tak naprawdę on mnie kocha”. „Nie nazwałabym tego przemocą”. „On tego nie chciał”. Mimo że ta książka koncentruje się przede wszystkim na przemocy w związku, może pomóc każdej kobiecie, która czuje się nieszanowana, fizycznie lub emocjonalnie krzywdzona albo zastraszana we wszelkich relacjach z ludźmi. Bez względu na twoje stosunki z krzywdzącą cię osobą, bez względu na formę tej przemocy dynamika pozostaje ta sama: ktoś cię krzywdzi emocjonalnie, fizycznie lub na obydwie te sposoby.

Przekaz książki Avery Neal jest niezwykle na czasie. Wsteczna ewolucja struktury społecznej w naszym kraju (jak z pewnością i gdzie indziej na świecie) doprowadziła do tego, że przemoc stała się czymś powszednim. Twitter, Facebook i inne media społecznościowe pozwalają teraz ludziom mówić rzeczy, których nigdy nie powiedzieliby komuś prosto w twarz. Za każdym razem, gdy ktoś publikuje w Internecie nagie zdjęcie jakiejś kobiety bez jej pozwolenia, jest to przemoc. Kiedy złośliwa dziewczyna znęca się nad kimś na Facebooku, jest to przemoc. Kiedy najpotężniejsza osoba w wolnym świecie komentuje na Twitterze wygląd jakiejś kobiety, to także jest przemoc.

Ludzie wciąż zadają mi to samo pytanie: czy moim zdaniem sytuacja kobiet w miejscu pracy i w społeczeństwie w ogóle się poprawiła. I od lat odpowiadam tak samo: wydaje mi się, że sytuacja poprawiła się tylko powierzchownie, natomiast pod tą powierzchnią trwa wojna przeciwko kobietom. Kiedyś molestowanie i przemoc były bardziej rażące i łatwiejsze do zidentyfikowania, teraz

niewłaściwe zachowania są ukryte. W rezultacie kobieta często jest przekonana, że tylko ona boryka się z tym problemem. Wydaje jej się, że tylko ona doświadcza zachowań, które mają na celu ją kontrolować, manipulować nią lub ją poniżyć. Dzielne kobiety, które odważyły się nazwać rzeczy po imieniu, mówiąc otwarcie o tym, jak były maltretowane przez osoby publiczne, otworzyły drzwi dla wciąż rosnącej liczby osób, które coraz odważniej mówią o molestowaniu seksualnym i przemocy. Nigdy jeszcze nie byliśmy świadkami tak ogromnych liczb. A przecież mowa tu jedynie o przemocy pojawiającej się w miejscach publicznych i łatwo można się domyślić, że przemoc doświadczana w bardziej prywatnych sferach jest jeszcze bardziej rozpowszechniona. Pozostaje tylko mieć nadzieję, że ten trend coraz większego demaskowania wszelkich form przemocy się utrzyma, aż normą stanie się kompletny brak zasłony milczenia.

Ważne, by pamiętać, że w przemocy chodzi o władzę. Bez względu na to, czy jest to przemoc subtelna czy jawna, to zawsze nadużywanie władzy i przejmowanie kontroli nad drugą osobą. Dlaczego więc tak trudno odzyskać kontrolę, odebrać ją oprawcy? Zastanów się nad poniższymi wzorcami zachowań. Czy to przypadkiem nie któryś z nich powoduje, że wciąż tkwisz w toksycznym związku?

- ◆ **Syndrom gotowanej żaby.** Jeśli wrzuci się żabę do garnka z wrzątkiem, natychmiast z niego wyskoczy. Ale jeśli włoży się żabę do garnka z zimną wodą, a potem stopniowo będzie się ją podgrzewać, żaba nie zorientuje się, że zmienia się temperatura, i w końcu umrze. Historia twojego związku może wyglądać bardzo podobnie. Być może na początku było wspaniale, a z czasem twój związek stał się toksyczny i wcale nie jest łatwo

uświadomić sobie, jak bardzo jest niszczący, bo przemoc nasila się pomału.

- ◆ **Przymus powtarzania.** Zygmunta Freud zauważył, że istoty ludzkie mają skłonność do powtarzania zachowań z przeszłości tylko dlatego, że są już im one znane. Jeśli dorastałaś w domu, gdzie przemoc była na porządku dziennym, może ci się wydawać, że taka jest norma, takie już jest życie. Nie rozumiesz wręcz, że można żyć inaczej, bo nie doświadczyłaś nigdy zdrowego związku. Albo nawet byłaś kiedyś w zdrowszym związku, ale czułaś, że czegoś ci w nim brakuje, wróciłaś więc do takiego, który jest mniej zdrowy. Pewna młoda kobieta wyznała mi: „Po prostu mam słabość do złych chłopców”.
- ◆ **Szanowanie władzy i autorytetu.** Większość z nas została wychowana w przekonaniu, że powinniśmy okazywać respekt ludziom u władzy. To jedna z przyczyn, dla których katolicycy księża zdołali tak długo ukrywać molestowanie seksualne. Znajdowali się w pozycji władzy, toteż młodzi mężczyźni i kobiety bali się o tym mówić. Podobnie jest z rodzicami, którzy stosują przemoc werbalną wobec swoich dorosłych dzieci, szefami, którzy znęcają się nad podwładnymi, i nauczycielami, którzy wykorzystują uczniów. Kiedy władza jest nierówna, pojawia się sytuacja sprzyjająca przemocy.
- ◆ **Dylemat kosztów utopionych.** Wyobraź sobie, że kupiłaś używany samochód. Zaraz po zakupie trzeba było zmienić opony na nowe. Potem wysiadła stacyjka, trzeba więc było i ją wymienić. Później zaczęła przeciekać chłodnica, toteż ją także należało naprawić. Zaczynasz się zastanawiać, czy w ogóle warto jeszcze trzymać ten samochód, ale jednocześnie utopiłaś w nim już tyle

pieniędzy, że nie wiesz teraz, co zrobić. Podobnie może być w związku. Zainwestowałaś już tyle czasu i kapitału emocjonalnego, że nie chcesz odchodzić, mimo że wiesz, że to cię wykończa emocjonalnie.

- ◆ **Przekaz społeczny.** W mojej książce o „grzecznych dziewczynkach” opowiadałam o procesie dorastania u dziewcząt. My, kobiety, odbieramy wiele sygnałów, które bardzo się różnią od tych wysyłanych do naszych braci. Mogą to być sygnały rodzinne, religijne, z mediów lub od nauczycieli, ale z każdej strony bombardowane jesteśmy obrazami, które przekonują nas, że mamy być za wszelką cenę „miłe”, bo inaczej nikt nas nie będzie lubił. Niestety jest też w tym ziarno prawdy. Dominujący komunikat nie brzmi już: „Musisz znać swoje miejsce”, ale „Możesz robić, co chcesz, lecz wciąż musisz się zachowywać jak ta mała, miła dziewczynka, tak jak cię nauczono w dzieciństwie”. Kobiety muszą zrozumieć, że przeciwieństwem „miła” nie jest „wstrętna”. Przeciwieństwem bycia miłą dziewczynką to bycie osobą o silnym głosie, który pozwoli ci walczyć o prawa własne i tych, na których ci zależy.

Bez względu na to, co zatrzymuje cię w toksycznym związku opartym na przemoc, tylko ty możesz zmienić tę sytuację. Naiwnością jest ludzi się, że można zmienić drugą osobę. Jeśli wyrażasz swoje potrzeby i pragnienia, a nadal nic się nie zmienia, czas skupić się na konkretnych krokach, jakie podejmiesz, by stworzyć sobie życie, którego chcesz i na które zasłużyłaś. To, że wzięłaś do ręki tę książkę, to wspinały początek. Przeczytanie jej od deski do deski sprawi, że będziesz miała narzędzie potrzebne do zbudowania dla siebie zdrowej i dającej satysfakcję przyszłości. Pomoże

ci w tym wsparcie osób, którym ufasz i które mają na uwadze twoje dobro. Nie mówimy z Avery, że będzie łatwo. Mówimy, że będzie warto. Pamiętaj, że nawet najdłuższa podróż zaczyna się zawsze od pierwszego kroku.

LOIS P. FRANKEL jest autorką książek: *Grzeczne dziewczynki nie awansują*, *Grzeczne dziewczynki się nie bogacą* oraz *Grzeczne dziewczynki nie dostają tego, czego chcą* (we współpracy z Carol Frohlinger).

Wstęp

Mogła z czystym sumieniem powiedzieć, że słowo „przemoc” nawet jej do głowy nie przyszło, choć jednocześnie nie rozumiała, dlaczego jest jej tak źle. Wiedziała, że w związku czuje się nieustannie nieszczęśliwa, a jednak uważała, że w sumie jej partner jest dobrym człowiekiem, za jakiego się podaje. Wiedziała wprawdzie, że w jego zachowaniu są cechy, których ona zupełnie nie może pojąć, że z całą pewnością jest mnóstwo rzeczy, które jakoś nie mają sensu, mimo to jednak nigdy nie określiłaby tego mianem przemocy w związku. Przemoc w związku spotykała inne kobiety, nie ją. Kiedy w końcu od niego odeszła, przestał ukrywać złość i musiała zmierzyć się z tym wszystkim, co przez cały czas kryło się pod maską. Dopiero wtedy uświadomiła sobie, do jakiego stopnia była zastraszona, zmanipulowana i kontrolowana.

Gdy wybudziła się z tego otumanienia, w końcu zaczęła jasno widzieć pewne sprawy. Poczowała ulgę i nową siłę, bo zaczęła uświadamiać sobie, że jednak w jego zachowaniu można było zauważyć wzorce zachowań typowe dla oprawców i że to nie ona była winna jego reakcji. Jednocześnie zupełnie ją zszokowało, gdy uzmysłowiła sobie, co przeszła i czego nigdy dotąd nie dopuszczała do świadomości. Przez jakiś czas, gdy uczyła się radzić sobie z traumą, której doświadczyła, czuła się słaba i bezbronna. Nie-

wiele było trzeba, by wywołać u niej strach, a lęk utrzymywał się u niej na stałym, wysokim poziomie. Powracanie do normalności było procesem powolnym, ale krok po kroku zaczynała odzyskiwać siły. Po jakimś czasie już nie wpadała w stan najwyższego niepokoju tak często ani z taką łatwością jak przedtem.

Okazało się jednak, że to tylko początek pracy nad sobą. Jej pewność siebie została zupełnie zniszczona, jej głos praktycznie nie istniał i dawno już zatraciła poczucie własnego ja. Z jej zdrowiem było coraz gorzej i nękały ją przeróżne fizyczne objawy, takie jak alergię pokarmowe, bóle głowy, palpacje serca i bezsenność. Stres wynikający z życia z kontrolującym partnerem odcisnął swoje piętno zarówno na jej ciele, jak i na umyśle. Przez tak długi czas rezygnowała z własnych potrzeb w imię zachowywania spokoju w związku, że gdy w końcu się z niego uwolniła, czuła się jak pusta muszla. Nie była już sobą, zatraciła poczucie własnego ja i radość życia. Czuła się tak, jakby całe jej istnienie zostało wdeptane w ziemię.

Dużo czasu zajęło jej zrozumienie własnych skomplikowanych emocji. Miała poczucie winy, że zawalczyła o siebie i odeszła. Mimo że wiedziała, iż należało odejść, było jej bardzo trudno patrzeć, jak źle to znosi jej były partner. Było jej go żal i nie potrafiła pociągnąć go do odpowiedzialności za to, co zrobił, bo wciąż wymyślała dla niego jakieś usprawiedliwienie. Poza tym przecież i ona nie była „idealna” – gdy już nie mogła dłużej znieść jego zachowań, sama odpowiadała w sposób, o który nigdy przedtem nawet by się nie podejrzewała. Bywało, że postępowała wbrew własnemu sumieniu, byle tylko był spokój, a w rezultacie borykała się teraz z poczuciem winy i żalu. Długo odtwarzała w głowie wszystkie swoje błędy, zameczała się bez końca tym, że nie znalazła w sobie dość siły, by postąpić zgodnie ze swoim prawdziwym ja. Nie miała problemu z przyznaniem się do błędów. Jej problem polegał na tym, że nie

wiedziała, jak z tym dalej żyć. Ból i rozpacz, jakie odczuwała w tym okresie, były czasami niemal nie do zniesienia. Stworzyła sobie własne piekło, zadręczając się bez końca roztrząsaniem tego, co się wydarzyło i co powinna była zrobić inaczej. Nękały ją niespokojne myśli, które kosztowały ją większość jej emocjonalnej energii. Czowała się okropnie.

To wtedy właśnie postanowiła sobie, że nie pozwoli, by to przeżycie zdecydowało o całym jej życiu. Wyruszyła na poszukiwanie samej siebie. Zaczęła robić to, co ją interesowało – wreszcie bez strachu przed reperkusjami. Zaczęła starannie wybierać, na co poświęci swoją energię. Ponieważ tak wielką trudność sprawiało jej dotąd bronienie swoich praw, skupiła się przede wszystkim na ochronieniu się przed pewnymi typami ludzi i sytuacji. Przeszła w stan hibernacji i odczekała, aż będzie na tyle silna, by móc opuścić swoją bezpieczną samotnię. Wówczas bez ograniczeń zajęła się rzeczami, które ją fascynowały, i skupiła na relacjach z ludźmi, z którymi dobrze się czuła, aż wreszcie zaczęła stopniowo odzyskiwać siłę. Jej pewność siebie wzrosła, bo znów zaczęła sobie ufać. Po raz pierwszy w życiu naprawdę zrozumiała, co mają na myśli eksperci, którzy mówią o potrzebie samowspółczucia. Udało jej się wybaczyć sobie wszystkie te rzeczy, o których w danej chwili nie wiedziała, i wszystkie te sytuacje, w których powinna była się inaczej zachować. Udało jej się wybaczyć sobie, że nie była taka, jaka być powinna – silna, asertywna, pewna siebie, niepokorna. Zamiast bić się w piersi za to, że była zbyt miękka, zbyt uległa, zbyt wyrozumiała i uczynna, zaczęła akceptować te swoje cechy. Zrozumiała, że to zalety i że wystarczy tylko bardziej się chronić i być bardziej wybiórczą w stosunku do ludzi, których chce się tak traktować.

Może teraz uczciwie powiedzieć, że wreszcie żyje takim życiem, jakie uwielbia. Nie znaczy to bynajmniej, że nie musi już się z niczym zmagać i nigdy nie cierpi, ale wie, że przejęła kontrolę nad

własnym życiem. Wie, że jest to coś, czego nikt już nie zdoła jej odebrać. Że odzyskała ją w pełni. Wie już, na czym polega ryzyko związane z zatraceniem się, świadomie stawia więc na pierwszym miejscu siebie i swoje potrzeby. Jeśli coś jej się nie podoba, zmienia to. Jeśli coś ją zachwyca, otwiera się na to. Jeśli coś ją cieszy, robi to częściej. Jej życie pełne jest ludzi, których naprawdę kocha i którzy naprawdę ją kochają. Czuje się szanowana i ceniona w związkach z ludźmi i w swoim życiu.

Ta kobieta to ja.