



**Instrukcja obsługi  
TOKSYCZNYCH LUDZI**

Katarzyna Miller  
Suzan Giżyńska



Instrukcja obsługi  
**TOKSYCZNYCH LUDZI**

<b>Instrukcja obsługi toksycznych ludzi</b> .....	8
<b>1</b> Kocham moją żonę i godzę się na wiele rzeczy, które mi nie odpowiadają, aby móc z nią być... ..	10
<b>2</b> Mam 17 lat. Mój wujek zawsze, gdy mnie widzi zwraca się do mnie w erotyczny i wulgarny sposób... ..	18
<b>3</b> Teściowa jest moim wrogiem. Gdy jej syn mnie przedstawił, powiedziała z przekąsem: „Myślałam, że znajdziesz sobie coś lepszego” ... ..	27
<b>4</b> Jedna z matek z klasy, do której chodzi mój syn, ogromnie angażuje się w szkolne życie naszych dzieci. Co chwilę organizuje jakieś spotkania, bardzo przeżywa różne wydarzenia, chce być aktywna... ..	37
<b>5</b> Mój partner, ojciec mojego dziecka cały czas komentuje sposób, w jaki opiekuję się naszym synem. Twierdzi, że robię za mało, że się nie staram, a moje wysiłki są niewystarczające... ..	42
<b>6</b> Przemijanie... Jak tracić rzeczy w życiu? Czy trzymanie się tego, co się ma: miłość, dzieci, luksus młodość może być toksyczne? .....	49
<b>7</b> Mój szef docenia moją pracę i daje mi awanse jednak zawsze jest to poprzedzone jego wizytą u mnie w domu i seksem... ..	54
<b>8</b> W swoim związku zaobserwowałam dziwną prawidłowość: gdy przez dłuższy czas nie kłócimy się z partnerem, wszystko układa się dobrze, atmosfera jest spokojna, nie ma awantur i nerwów, mój facet specjalnie zaczyna wytwarzać napięcie... ..	59
<b>9</b> Mam koleżankę. W pewnym momencie życia ona potrzebowała mojej pomocy. Bardzo jej pomogłam finansowo i pod innymi względami. Sądziłam, że to wspólne doświadczenie nas zbliży, a mam wrażenie jakby ona przestała mnie lubić... ..	65

- 10** Są ludzie, którzy wysysają z nas całą energię.  
Po spotkaniach z nimi czujemy się puści,  
złęknieni, niezadowoleni... ..... 74
- 11** Mam problem z odpowiedzialnością.  
W momencie, kiedy muszę podjąć jakąś ważną  
decyzję zaczynam  
chorować... ..... 78
- 12** Mam pewność, że bez faceta nie mogę żyć.  
Gdy kończę jeden związek, to zaraz zaczynam  
następny. Te krótkie okresy pomiędzy są okropne.  
Jestem wtedy bardzo samotna,  
nie lubię siebie, jakbym traciła osobowość,  
czuję się gorsza od innych  
kobiet w związkach... ..... 90
- 13** Są ludzie, którzy nie dają się obdarować.  
Nie otwierają prezentów, nie cieszą się z tego,  
co dla nich robimy... ..... 101
- 14** Zauważyłam, że jeżeli u mnie w życiu dzieje się  
coś fajnego, np. mam dostać jakąś nagrodę, zostaję  
doceniona, mój partner natychmiast zaczyna  
chorować, źle się czuć... ..... 107
- 15** Mam za sobą kolejny nieudany związek.  
Z przerażeniem zauważyłam, że wszystkie  
moje dotychczasowe  
związki były toksyczne... ..... 117
- 16** Jako nastolatka zostałam zbiorowo  
zgwałcona przez kuzynów. To, co się zdarzyło,  
zostało tajemnicą. Spotykam się teraz z nimi  
na przyjęciach i różnych rodzinnych spotkaniach  
i już od 25 lat wszyscy milczą... ..... 123
- 17** Mam 35 lat. Moja mama jest bardzo nieszczęśliwa  
i myślę, że ponoszę za to winę... ..... 131

- 18** Mój szef wie wszystko najlepiej. Już nie mogę tego wytrzymać... ..... 141
- 19** Mam uczucie, że jestem w związku, w którym partnerowi zależy, żeby było mi źle, żebym była gorsza, czuła się głupsza i niewystarczająca... ..... 149
- 20** Kupiliśmy dom i okazało się, że mamy hałaśliwych i wścibskich sąsiadów. Nasze życie zamieniło się w horror... ..... 164
- 21** Moja córka ma 18 lat. Nie zdała do następnej klasy, chce się wyprowadzić z domu i zamieszkać ze swoim chłopakiem. Ja się wściekam i czuję się bezradna... ..... 167
- 22** Jestem bardzo zazdrosna o swojego męża. Regularnie sprawdzam jego komórkę i maila, czasami go śledzę, przeszukuję ubranie i jestem cały czas gotowa na cios... ..... 180
- 23** Mój brat wyjechał za granicę. Miał tam być tylko przez miesiąc, ale okazało, że zostaje na stałe. Oczekuje, że ja zajmę się naszą schorowaną mamą i poświęcę jej swój czas... ..... 186
- 24** Nie jestem typem modelki... Bardzo dziwnie i niedobrze czuję się w sytuacjach, gdy mężczyźni pokazują, że im się podobam, że pociąga ich moje ciało... ..... 192
- 25** Rozstałam się z mężem. Mamy razem dziecko, lecz wiem, że nie jest to mężczyzna, z którym byłabym szczęśliwa. Czasami on do nas wpada, jest między nami miło i przyjemnie, zdarza się, że on coś dla nas robi, ale ogólnie nie bierze odpowiedzialności za nasze życie... ..... 207

- 26** Kolega z pracy podlizuje się szefowej w tak nachalny sposób, że nawet mnie dziwi, że ta wszystko kupuje i bardzo go lubi. Brzydę się takim zachowaniem i czuję pogardę wobec niego... ..... 213
- 27** Dzieci mojej koleżanki są okropnie wychowane. Bardzo ją lubię, ale gdy spędzam z nią czas, jest kompletnie zaangażowana w ich sprawy i nie mamy nawet chwili dla siebie... ..... 218
- 28** Padłam ofiarą oszustwa internetowego. Przez rok rozmawiałam w sieci z mężczyzną. Zakochałam się w nim, mieliśmy mnóstwo wspólnych tematów, rozmawialiśmy do późnych godzin, czekałam na niego... ..... 223
- 29** Mój mąż regularnie ogląda filmy pornograficzne. Nie wiem, dlaczego to robi, skoro systematycznie się kochamy. Filmy, przy których się masturbuje, zazwyczaj są bardzo instrumentalne, kobiety są w nich brutalnie traktowane, jest w nich dużo przemocy... ..... 236
- 30** Byłam już na wielu terapiach, udało mi się rozwiązać sporo własnych problemów i zauważyłam znaczną poprawę mojej kondycji psychicznej, ale czasami jestem bardzo smutna i pełna lęku... ..... 247
- 31** Mam przyjaciółkę, którą podejrzewam o alkoholizm. Zaczęła bardzo dużo pić, ale nie jestem pewna, czy stawiam dobrą diagnozę, bo za każdym razem, gdy próbuję z nią o tym rozmawiać, złości się i zaprzecza... ..... 254

## Instrukcja obsługi toksycznych ludzi

Określenie „toksyczny” w ostatnich latach zrobiło prawdziwą karierę. Co i rusz słyszymy o toksycznych rodzicach, szefach, toksycznych przyjaźniach, związkach. Mamy też toksycznych kochanków, współpracowników, toksyczne myśli i w ogóle cali jesteśmy toksyczni...

Nie ma właściwie żadnego obszaru w życiu człowieka, w którym nie można by znaleźć jakiegokolwiek „toksyny”. Wszystko, co nas spotyka może być toksyczne.

Czy to znaczy, że te wszystkie aspekty życia są trujące? To oznacza, że bywają wyniszczające, niezdrowe i robią nam krzywdę!

Gdy pierwszy raz usłyszałam o toksycznych matkach i rodzicach, był to dla mnie wielki przełom. Wiele razy wcześniej zastanawiałam się, czy sama nie ponoszę winy za niektóre rzeczy, czy nie robię czegoś źle. Później dopiero okazało się, że to wszystko, co mnie spotykało, naprawdę nie było w porządku i przez wiele lat obwiniałam się niepotrzebnie. Jako dziecko nie mogłam tego wiedzieć, wielu rzeczy nie rozumiałam i gdy widziałam smutek czy gniew u mojej matki, zastanawiałam się, co zrobiłam źle.

W pewnym momencie życia, nauka przyszła nam z pomocą i udowodniła, że rzeczy, z którymi czujemy się źle, naprawdę są niezdrowe, nie tylko dla nas, ale dotyczą wszystkich ludzi na całym świecie.

Pierwsze książki na ten temat, które pojawiły się w Polsce to: *Toksyczni rodzice* i *Matki, które nie potrafią kochać* Suzan Forward. Okazało się, że był to przełom i posypała się lawina publikacji. Pojawili się np. *Wredni ludzie* Jaya Cartera, który rozpropagował pojęcie „umniejszaczy”, czyli osób, które nam umniejszają, powiększając siebie... Ostatnio pojawiła się też interesująca książka Karyl McBride *Nigdy dość dobra* (oczywiście tytułowa „nigdy dość dobra” to córka).

To tylko niektóre z publikacji, jest ich znacznie więcej i wszystkie udowadniają, że problem toksyczności w relacjach z naszymi bliskimi i resztą otoczenia jest powszechny i borykają się z nim ludzie na całym świecie.



# 1

**Kocham moją żonę i godzę się na wiele rzeczy, które mi nie odpowiadają, aby móc z nią być. Ona nie chce uprawiać ze mną seksu, sama podejmuje większość decyzji, obwinia mnie o wiele rzeczy, często ma pretensje do mnie i do naszych dzieci. Czasami, gdy z nami rozmawia, jest to nie do wytrzymania.**

- Jeżeli pozwalasz na takie rzeczy, masz problem z poczuciem wartości.
- Zastanów się, dlaczego nie egzekwujesz od żony tego, czego potrzebujesz? Intymności, seksu, dobrej komunikacji.
- Z tego, co opisujesz wynika, że twoja relacja jest bardzo toksyczna. Może pozwalasz sobie na takie traktowanie... To może być powodem i twoim wkładem w całość.
- Zaznacz granicę i porozmawiaj najpierw ze sobą. Zapytaj się, co jest dla ciebie ważne w związku i jak chcesz być traktowany.
- Kochanie kogoś nie jest równoznaczne z tym, że pozwalamy tej osobie nas ranić.
- Takie zachowanie oznacza raczej brak miłości do siebie.
- Przecież nie lubisz być pomijany i nieważny?
- Czy w dzieciństwie też się tak czułeś?

- Piszesz, że chcesz z nią być. Dlaczego? Napisz listę rzeczy, które są dobre w tej relacji, być może seks nie jest dla ciebie najważniejszy.
- Napisz listę swoich priorytetów w życiu w relacji z bliską osobą i potraktuj ją poważnie.
- Często coś akceptujemy, bo z powodu niskiego poczucia wartości myślimy, że nie możemy dostać od drugiej osoby tego, co nam jest potrzebne. Wolimy żyć w braku spełnienia myśląc, że tak naprawdę nam się ono nie należy.
- W związku zaniedbujemy wiele spraw pomiędzy partnerami, myśląc bardziej o pracy, dzieciach i rachunkach. Jak jest u was?
- Porozmawiaj z żoną, czy seks z tobą jest dla niej satysfakcjonujący. Często ludzie przestają się kochać ze sobą, bo nie otrzymują tego, co by chcieli, a boją się powiedzieć o swoich potrzebach i fantazjach.
- Poczytaj o seksie i o tym, jak zadowolić kobietę.
- Czasami kobiety nie mają ochoty na seks, bo mają za dużo na głowie, a mężczyźni tak naprawdę pozwalają na to, by kobiety przeciążały się obowiązkami.
- Trudno oczekiwać od kobiety seksu, jeżeli ona musi pamiętać o całym waszym gospodarstwie, a w trakcie seksu myśli o praniu. Pomagasz jej w domu? Robisz tyle, ile ona w gospodarstwie domowym?
- Być może jest tak, że twoja żona jest przemęczona i czuje się sfrustrowana.
- Spróbuj realnie ocenić jej pozycję, zastanów się, czy ma powody by się tak zachowywać. Jeśli nie, jedynym wyjściem dla was jest szczerza rozmowa lub terapia.
- Zakochałeś się w tej kobiecie, zastanów się, co się w niej zmieniło i zapytaj ją o to.

Kiedyś pewna kobieta zawarła układ z mężem, który narzekał, że ona nie ma ochoty na seks. Umowa polegała na tym, że on będzie przez tydzień wykonywał jej obowiązki domowe,

zgodnie z dokonany na kartce spisem wszystkich małych czynności, a ona w następnym tygodniu będzie się z nim codziennie kochać.

Mąż zgodził się zadowolony, że już za tydzień otrzyma to, co chciał. Lista za bardzo go nie przeraziła – pomyślał, że to dużo rzeczy, ale są drobne i na pewno sobie poradzi. Po tygodniu okazało się, że facet jest padnięty. Codziennie chodził spać o 19.00. Nie miał już siły na seks.

Magiczna lista tysiąca spraw... tak działa.

**Katarzyna:** Gdy kobieta jest nieszczęśliwa, nieszczęśliwy jest również jej partner i cała rodzina. Nieszczęśliwi rodzice wychowują nieszczęśliwe dzieci.

Ludzie, którzy wychodzą z tych nieszczęśliwych domów, mają w sobie smutek i żal, który ciężko jest później przeżyć.

Prawda prosta jak cep, a niestety tak ciężko jest ją przyjąć...

Każdy, kto czuje się nieszczęśliwy powinien stanąć ze sobą „twarzą w twarz” z lusterkiem w rękę i odpowiedzieć sobie szczerze na pytanie, dlaczego tak jest.

Czasami odpowiedź jest prosta i wynika z danej sytuacji, która wydaje się nam być niekomfortowa, np. nie lubimy partii rządzącej, nie podoba nam się pogoda, nie mamy nowego telewizora czy samochodu itp. Wtedy taka odpowiedź jest do zniesienia, bo powód jest znany. Jeśli natomiast nie ma takiej jasnej przyczyny, nieszczęście tkwi głębiej.

Bardzo ciężko jest powiedzieć sobie: „Nie umiem cieszyć się z tego co mam” i uzmysłwić sobie dlaczego tak jest.

Porządny facet chciałby uszczęśliwić swoją żonę, a nie może tego zrobić, bo ona się nie daje.

Nie wie co robić, by żona, którą kocha i z którą zdecydował się być, czuła się spełniona.

Jest wielu mężczyzn, którzy mówią: „Ja ją wybrałem”, „Pokochałem ją”, „Ona mi się podobała”, „Pragnąłem jej”, „Jest matką moich dzieci”, „Była rozsądna i wspaniała”... A później coś się stało i wszystko się zmieniło...

Mężczyzna nie rozumie, dlaczego kobieta się tak zachowuje. Przecież on jest dla niej dobry, nie zdradza jej, myśli o rodzinie, dba o pieniądze, planuje wakacje, stara się. Robi co może, a tej babie ciągle czegoś brakuje... Czego?

Odpowiedź jest niestety straszna: **KOBIETY CHCĄ WIĘCEJ**. Nie dlatego, że są zarozumiałe, uważają się za księżniczki i myślą, że wszystko im się należy. Nie... Chcą więcej dlatego, że ciągle są głodne.

Taka kobieta nie otrzymała od rodziców tego, czego potrzebowała. Dostała jedynie namiastkę miłości, uwagi, ciepła, zrozumienia. Później chce to dostać od męża, ale ciągle jest jej mało. Owszem, na początku jej wystarczyło, ale przecież zawsze może być lepiej. Kobieta liczyła, że pan, z którym się związała i który dawał jej sporo, będzie dawał jeszcze więcej, będzie się rozwijał... Ona chce większego romantyzmu, ciągle chce żyć jak w bajce.

Jak to jest, że kobiety, które same nie są romantyczne oczekują tego od partnerów?

Żona pana, na którego pytanie odpowiadamy ma za nic swojego męża. Nie szanuje go.

Tylko raz w życiu miałam taką sytuację, że na terapii wzięłam czyjąś stronę. Przyszło do mnie małżeństwo z problemami i stanęłam po stronie mężczyzny.

Był to niezwykle ciepły, sympatyczny i porządny facet. Powiedział do mnie kiedyś: „Wziąłem ją, pokochałem i będę zawsze lojalny”. Natomiast ona waliła w niego jak w stalową tarczę, mimo że był bardzo wrażliwym, introwertycznym człowiekiem. Kobieta obwiniła go za całe nieszczęście świata. Ciągle krzyczała i płakała, a on nie wiedział, co ma zrobić. Mówił do niej: „Chcę ci pomóc, tylko powiedz mi jak, co mam zrobić, żeby było lepiej, dlaczego jest źle?”. A ona tego nie wiedziała, ale wiedziała, że chce więcej.

Później okazało się, że kobieta od lat miała kochanka, a kochanek był łajdakiem.

Wybrała łajdaka, bo porządny facet nie dawał jej takich uniesień, nie rajcował jej.

**Suzan:** Musiała wybrać kogoś, kto będzie ją traktował tak jak ona sama się traktuje. Bez miłości i czułości.

**Katarzyna:** Gdyby wiodła spokojne życie z mężem, który ją kochał i akceptował, nie mogłaby odgrywać swojego teatru. Nie miałyby tylu atrakcji, których potrzebowała. Takie życie by ją nudziło.

Ta kobieta przy mnie powiedziała do męża: „Niedobrze mi się robi, jak na ciebie patrzę”, a ja zaczęłam się zastanawiać, jak on może to znosić...

Później, już pod koniec spotkania, gdy facet był strasznie zmęczony, powiedział, że ma dosyć i że odchodzi. Na co ona wybuchnęła płaczem z tekstem: „Jak ty możesz mnie zostawić taką nieszczęśliwą?”.

**Suzan:** Dlaczego kobiety latają za łajdakami, a nie szanują tych porządnych, dobrych facetów?

**Katarzyna:** Dlatego, że one nie umieją docenić stałości, lojalności i spokoju. W spokoju dostają pierdolca, w spokoju nosi ich wewnętrzne napięcie, które mają w sobie od dziecka, w spokoju nie mogą wytrzymać.

**Suzan:** To wszystko brzmi trochę jak labirynt bez wyjścia.

**Katarzyna:** Czasami, żeby wyjść z labiryntu jedynym wyjściem jest przeskoczyć go górą.

**Suzan:** Czyli złożyć broń i poddać się.

**Katarzyna:** Tak, ja się poddałam, gdy uzmysłowiłam sobie, że moja matka mnie nie chce.

Autor listu ma wybór. Może powiedzieć: „Koniec rządów tej głupiej kobiety, której się wydaje, że jest mądra, a nie jest”, wałnąć w stół i użyć swojego testosteronu. Grzeczni faceci tego nie potrafią.

Nie jest pan przecież szmatką do podłogi! Trzeba stanąć na nogi i wałnąć pięścią w stół.

Ta kobieta chce poczuć, że musi zasłużyć na mężczyznę, że musi się postarać. Chce żeby on potrafił się postawić. Chce jego miłości i rzeczywiście ją otrzymuje, ale nie jest to miłość, o której ona marzy. Jego miłość jest trochę dziecinna, trochę braterska, trochę ojcowska, za mało męska, za bardzo bezwarunkowa. Ona chce czegoś innego. Potrzebuje warunków i granic, bo inaczej się rozpuszcza. Nie wie, kim jest.

Jeśli on ją kocha, to znaczy, że jest do niczego. Jest to syndrom „Nie chcę być członkiem klubu, który mnie chce za członka”.

Powiedział to kiedyś Groucho Marx, później powtarzał to Woody Allen. Chodzi o klub, do którego należą Kennedy i Rockefellerowie. Ten klub jest ważny, a nie ten, do którego należą ja i Kate Smith. Jeżeli Kennedy zechce mnie w swoim klubie, to dopiero poczuję się doceniona. Ale zaraz, zaraz... Co z niego za Kennedy, skoro on mnie chce? Mnie, taką zwyczajną i niedoskonałą? On nie może być prawdziwym Kennedym. W takim razie dalej będę sobie marzyć.

Bardzo chcę być uznana i bardzo chcę, żeby ludzie o tym wiedzieli. Jeśli wyjdę za mąż za takiego Kennedy’ego, cały świat się o tym dowie. Wszyscy to zobaczą. Ale czy to znaczy, że ja naprawdę będę szczęśliwa? Niekoniecznie.

**Suzan:** Jak Marilyn Monroe.

**Katarzyna:** I jak Whitney Houston, Amy Winehouse, Romy Schneider. Wiele gwiazd, które osiągnęły światowy sukces, czuło się jak nieszczęśliwe dziecko, które ciągle musi się starać, musi na siebie uważać i pilnować się.

Co ten mężczyzna ma zrobić? Po pierwsze zająć się sobą. Zobaczyć, że jest ofiarą własnej rycerskiej postawy. To znaczy, że wcale nie jest rycerzem, tylko ofiarą, bo popadł w iluzję. Powinien się dowiedzieć, jak to było z mamusią i tatusiem, że on stał się takim miłym, grzecznym chłopcem, którego

można usadzać jak się chce. Może nie wolno mu się było bić, miał być zawsze miły i sympatyczny, może nie mógł walczyć o swoje. To wszystko są rzeczy behawioralne, które mają znaczenie. Jeśli matka wychowuje syna w taki sposób, zabiera mu jego dzikość, kastruje go.

W książce Roberta Bly'a *Żelazny Jan* jest wątek o tym, jak chłopak musi ukraść matce, spod jej poduszki klucz do własnego życia. Musi się uwolnić, by pójść w świat.

W kulturach znacznie bardziej prymitywnych niż nasza ciągle praktykuje się męską inicjację, np. wysyła się młodego chłopaka z nożem do lasu po to, aby stał się mężczyzną. Ma wrócić, być może zadrapany, ale cały. Ma przewyciężyć swój strach i niepewność i przede wszystkim ma wygrać ze sobą, czyli wygrać siebie. Ma poczuć, że on sam sobie wystarcza.

Ty masz wystarczyć!

**Suzan:** Szkoda, że nie ma tego samego dla kobiet.

**Katarzyna:** Być może jest, tylko jest to mniej ważne.

W Polsce pewnie jakieś 80% kobiet przeszło od razu z domu rodzinnego do małżeństwa.

**Suzan:** U mnie tak było.

**Katarzyna:** U mnie na szczęście nie. Ja wiedziałam, że marzę o swoim kawałku podłogi, w którym to ja jestem panią, sama za siebie odpowiadam i sama się zarządzam. Zawsze go miałam, pomiędzy panami, z którymi mieszałam.

Dla mnie ci różni mężczyźni, którzy mi towarzyszyli i wszystkie te zmiany były szalenie ciekawe, choć też czasem się bałam. Kobiety jednak głównie się tego boją, a za rzadko spotyka się u nich ciekawość.

**Suzan:** Rozmawiałam kiedyś z kolegą, którego żona często flirtuje z innymi. Co chwilę znajdował jakieś smsy, dedykacje na książkach i takie różne rzeczy. Poradziłam mu aby wywalił

z domu te wszystkie książki, zabrał jej ten telefon, w którym nie wiadomo, co jest i żeby stanowczo się temu wszystkiemu sprzeciwił. Na początku było mu trudno, ale w końcu się postawił. Zadzwonił do mnie kiedyś w nocy i powiedział, że nie rozumie, co się stało, ale jego żona pierwszy raz od tygodni z własnej woli chciała uprawiać z nim seks.

**Katarzyna:** Otrzymała dowód na to, że on jest facetem, a nie grzecznym wykastrowanym chłopcem.

Po to są koleżanki, przyjaciółki, żeby z nimi gadać, chodzić na zakupy, mierzyć kiecki, pijać kawkę. Mężczyźni są od czegoś innego!

Nie mamy pytać mężczyzny, jaką kupić kieckę tylko mamy wyjść w tej kiecce i go olśnić! Tak to powinno wyglądać.

**Suzan:** Co ten facet może zrobić, kiedy kobieta ciągle płacze? Nie można z nią porozmawiać, bo płacze, nie chce nic zrozumieć tylko płacze.

**Katarzyna:** Przede wszystkim powinien dać jej się wypłakać. Jeśli ma taką ochotę, niech płacze. Ale niech pamięta, że jej płacz poruszał go za pierwszym razem, za drugim i trzecim też, ale już za pięćdziesiątym zdecydowanie mniej. Facet nie musi tego wysłuchiwać. Może wyjść do drugiego pokoju lub pójść na spacer. Albo może wziąć ją za rękę i powiedzieć: „Chodź, bekso, na spacer, będziesz sobie tam płakać, ale przynajmniej będziesz chodzić”. Jeśli ona zacznie na to pozytywnie reagować, uśmiechać się, rozmawiać normalnie to znaczy, że bardzo potrzebowała jego inicjatywy i jego opanowania, rozważa. Inny temat, czy on ma to skąd w sobie znaleźć.

Pamiętajmy, że trzeba sprawdzić, czy „nasz” toksyczny człowiek jest dlatego toksyczny, bo my na to pozwalamy, czy jego toksyczność opiera się całej naszej mądrości i wtedy trzeba ogłosić bezradność.

Co to znaczy? Rozstać się lub obchodzić ją czy jego z daleka, co jest także kosztownym wyborem.



## 2

**Mam 17 lat. Mój wujek zawsze, gdy mnie widzi zwraca się do mnie w erotyczny i wulgarny sposób. Komentuje moją figurę, pupę, piersi, żartuje w niefajny sposób i patrzy na moje miejsca intymne. Czuję się z tym źle, ale mama mówi, że przesadzam, bo są to tylko rubaszne, męskie żarty i nie powinnam się nimi przejmować.**

- Niestety, musisz się trochę wzmocnić, ale nie w stronę znoszenia zachowań wujka, a bardziej w stronę odpowiedzialnego potraktowania go.
- Jesteśmy łatwym łupem, bo główny cel naszego wychowania polegał na tym, aby zrobić z nas grzeczne, miłe i niesprawiające kłopotu dziewczynki.
- Czasami jest tak, że dziewczynka w ogóle nie ma prawa pokazywać swoich negatywnych emocji. Uczy się wtedy znosić trudy życia i wady innych. Ta niby strategia jest iluzją, ale jest sprzedawana jako sposób na przetrwanie.
- To, co robi wujek jest toksyczne i to jest przemoc.
- Nie może naprawdę dotknąć i wziąć, więc dotyka i bierze słowami.
- Młoda dziewczyna nie wie, co zrobić z takim starym zbrodźcą, bo nikt jej nie pokazał, a najbliższa jej kobieta – matka – uczy ją ignorować molestowanie i znosić przemoc psychiczną.

- Ja bym powiedziała przy całej rodzinie, na rodzinnym spotkaniu: „Chciałam powiedzieć, że wujek Karol komentuje lubieżnie moje ciało. Jest to dla mnie krępujące i sprawia, że się bardzo źle czuję. Czy ktoś uważa, że to, co robi wujek jest złe? Proszę mi pomóc, bo moja mama mnie opuściła i uważa że to jest normalne!”
- Możesz np. powiedzieć wujkowi, że poskarżyłaś się swojemu chłopakowi z siłowni, że mu się to nie spodobało, i że teraz chce wujka odwiedzić...
- Możesz też unikać rodzinnych spotkań, jeżeli w ogóle ich nie lubisz.
- Lub jeśli chcesz, zawsze możesz dać wujkowi w twarz i może dzięki temu się ogarnie. Zasluguje na to.

Pamiętaj, jeżeli takie słowa i komentarze są częste i nie ustają pomimo twojego sprzeciwu, nagraj wszystko na dyktafon i zgłoś się z tym na policję, szczególnie jeżeli masz mniej niż 18 lat!

Do kobiet, mam, babć i cioć które czytają naszą książkę:

**Nie pozwalajcie dziadkom, wujkom, mężom, braciom, sąsiadom na komentowanie urody i ciała swojej córki w sposób opisany wyżej. Jest duża różnica pomiędzy komplementem – ciepłym i miłym, który sprawia, że dziewczyna czuje się dobra i podziwiana, a manipulacją słowami, które zastępują akt seksualny i są po to, by pobawić się granicami, a w końcu je przekroczyć.**

**A może zazdrościcie swojej córce i nie przyznajecie się przed sobą do tego uczucia, więc same przed sobą udajecie, że to są sprośne żarty. Nie są! One pozbawiają kobietę poczucia bezpieczeństwa i mają ogromne następstwa w jej późniejszym życiu!**

**Nie wolno wam na to przyzwalać!**

**Suzan:** Myślę, że każda z nas była w podobnej sytuacji.

**Katarzyna:** Nie pociesza nas to, ale zdecydowana większość kobiet wielokrotnie doświadczała podobnych sytuacji.

To bardzo przykre, że twoja mama tak niewłaściwie reaguje. Domyślam się, że to jest jej brat i właśnie od niej powinnaś oczekiwać wsparcia i pomocy. Na miejscu matki zamknęłabym bratu usta, i bardzo ostro powiedziała, że nie życzę sobie, aby mówił tak do mojego dziecka.

Niestety twoja mama jest z typu mam patriarchalnych, to znaczy, że wszystko to, co robią mężczyźni jest według niej dobre, a kobiety muszą się dostosować. Ty się oczywiście nie dostosowuj. Jesteś mądrzejsza, wrażliwsza.

Wyobrażam sobie, że gdy twój wujek mówi do ciebie w taki sposób, zamykasz się w sobie, wkładasz luźną sukienkę, spuszczasz wzrok. W jakiś sposób może go to rajcuje, że nawet jeśli nie może cię dotknąć fizycznie, to i tak wpływa na ciebie. Gdybyś chciała reagować na to mocniej, powinnaś powiedzieć stanowcze NIE! Ten mężczyzna musi usłyszeć, że jest chamem i ty nie życzysz sobie takich odzywek. Masz 17 lat, może po prostu mogłabyś odchodzić, gdy on jest? Po prostu zniknąć, wychodzić do innego pokoju albo całkowicie z domu.

**Suzan:** Ciekawi mnie, czy ten wujek ma żonę.

**Katarzyna:** I ciekawe, co ona na to. Oczywiście może być tak, że on ją traktuje tak samo albo już jej tak nie traktuje, bo mu się znudziła. Może być też podobnie patriarchalna jak matka i wtedy jest zazdrosna o młodą dziewczynę. O to, że jest dla niego obiektem pożądania i specyficznego zachwyty, seksualnych rojeń.

**Suzan:** Ta sytuacja wygląda na problem rodziny, w której kobiety od wielu pokoleń milczą.

**Katarzyna:** I od wielu pokoleń takie zachowania w tej rodzinie mają miejsce.

Te zachowania dla wielu mężczyzn są przecież normą, od kogoś musieli się tego nauczyć.

Pamiętam, jak przyszedłam do nowej szkoły, do piątej klasy i przeżyłam szok, gdy dwóch chłopców zaczęło mi opowiadać sprośne dowcipy, wciągając mnie pod ławkę, żartować w sposób, w jaki dzieci nie powinny się do siebie zwracać. Oni byli wręcz nakręceni i podnieceni. Myślę, że wynieśli to z domu ten prostacki sposób postrzegania erotyki.

**Suzan:** Ciekawe, czy panowie czuliby się dobrze, gdyby kobiety w swoim gronie dyskutowały o męskich członkach.

**Katarzyna:** Oni się czują okropnie! Kiedyś w zespole psychoterapeutycznym postanowiłyśmy z koleżankami podjąć obronną akcję wobec dwóch panów, dosyć dużo umiejących, ale też posiadających sporo wad, postrzegających kobiety właśnie w taki przedmiotowy, wulgarny sposób. Akcja polegała na tym, że na wspólnej imprezie zaśpiewałyśmy im: „Alleluja, alleluja, Rysio (a potem to samo o Marku) ma małego chuja!”. Uwagi i chamskie zaczepki się skończyły.

**Suzan:** Ostatnio byłam na spotkaniu w męskim gronie filmowców. Byłam tam jedyną kobietą i zauważyłam od razu, że panowie się popisują, zachowują trochę nienaturalnie. Rozmawialiśmy m.in. o tym, jak pokazać ranę postrzałową głowy w filmie. Jeden z mądrych panów wspomniał o geniuszu, który perfekcyjnie pokazał dziurę w głowie po postrzale, porównując ją do damskiej cipki. Ów geniusz uznał, że dziura w głowie i wagina wyglądają tak samo. Złapał jakąś asystentkę i jeszcze kilka dziewczyn z obsługi i rzekł: „Niestety, moje drogie, musicie zdjąć majteczki”. Sfilmował mnóstwo cipek, zrobił mnóstwo zbliżeń, a później mógł sobie wybrać to, które najbardziej przypominało dziurę w głowie po kuli.

Trochę to niestety trwało i podobno każda pani, która pojawiła się na planie wiedziała, że może być wybrana i musi się zgodzić, bo inaczej zostanie wyrzucona.

**Katarzyna:** Właśnie ten przymus jest najgorszym świństwem. Być może cipka wygląda jak dziura po postrzale (?), ale zmuszanie kobiet do nagrywania ich miejsc intymnych jest czystym draństwem. Pewnie niektóre zgodziłyby się zrobić to bez przymusu, ale facet miał na celu ich upokorzenie.

**Suzan:** Raz byłam z córką u lekarza, który słynął z rubaszności. Przyszłam z moją prawie dorosłą pociechą, a on na to: „Widzę, że bardzo dorosłaś, to już cipkę masz taką jak mama”.

**Katarzyna:** Co wtedy zrobiłyście?

**Suzan:** Niestety muszę przyznać, że roześmiałyśmy się... Była to moja automatyczna reakcja. Ja byłam w takich sytuacjach wiele razy i wiele razy myślałam: „Dobrze, pośmiejemy się, za chwilę to minie”.

**Katarzyna:** Tak jak radzi patriarchalna mamusia: „Trzeba przeczeć i przemilczeć”.

**Suzan:** Ale kiedy on tak do nas powiedział, fizycznie poczułam jakby ktoś mi coś tam wsadził. Uczucie dotykania przez słowa!

**Katarzyna:** Ja też kiedyś doznałam czegoś obrzydliwego ze strony lekarza, ale na szczęście, zareagowałam wściekłością.

Podczas pobytu w szpitalu ginekologicznym tamtejszy ordynator, miał zwyczaj zbierać kobiety, które przebywały na jego oddziale, wszystkie razem na badania. Ustawiał je w kolejce przed gabinetem, bez spodni od pizamy, bo jak twierdził, szkoda było czasu na rozbieranie się. Panie z gołymi tyłkami, w samych bluzkach stały przed gabinetem i czekały na swoją kolej.

Powiedziałam temu lekarzowi, że jestem oburzona tą sytuacją i nie rozumiem jak można tak traktować ludzi... Natychmiast odpowiedział mi jego przydupas: „Jak się pani od-