

Przewodnik dla osób, które chcą sprawdzić, czy są w relacji „przemocowej”

Wstęp

Ten e-book nie powstał po to, żeby powiedzieć Ci, co masz zrobić. Nie ma w nim prostych odpowiedzi ani uniwersalnych recept.

Powstał po to, żeby pomóc Ci zobaczyć to, co być może od dawna czujesz, ale nie masz na to słów.

Wiele osób trafia do trudnych relacji nie dlatego, że „nie widzi czerwonych flag”, ale dlatego, że ich układ nerwowy nauczył się bardzo wcześnie, że bliskość bywa napięciem, a miłość — czymś, co pojawia się po bólu. To nie jest wybór. To jest adaptacja.

Jeśli w dzieciństwie bezpieczeństwo było niepewne, emocje nieważne, a więź warunkowa, to w dorosłości relacja często przestaje być miejscem spotkania dwóch osób. Zaczyna pełnić inną funkcję: regulować lęk, dawać ulgę, podtrzymywać nadzieję, że tym razem ktoś zostanie.

Wtedy pytanie „czy ja kocham?” przestaje być wystarczające. Znacznie ważniejsze stają się inne:

„czego ja od tej relacji potrzebuję — i skąd ta potrzeba się wzięła?”

Ten e-book prowadzi Cię przez obszary, które w diagnozie sytuacji są kluczowe: bezpieczeństwo, granice, odpowiedzialność, realność doświadczenia, koszty emocjonalne i cielesne.

Po to, żebyś mógł/mogła zobaczyć całość, a nie tylko te fragmenty, które uzasadniają Ci trwanie.

Bo czasem najtrudniejsze nie jest odejście.

Najtrudniejsze jest pożegnanie nadziei, że relacja uleczy stare braki.

Jeśli w trakcie czytania poczujesz opór, smutek, złość albo ulgę — to normalne.

To znaki, że dotykasz czegoś prawdziwego.

Weź kartkę i zapisuj swoje przemyślenia, wnioski, refleksje.

Obszary oceny relacji

1. POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA (kryterium podstawowe)

- Czy czujesz się bezpiecznie, gdy jesteś sobą przy partnerze?
- Czy zdarza Ci się uważać na słowa, ton, minę, żeby „nie sprowokować” reakcji?
- Czy boisz się (i jak często): jego reakcji emocjonalnej, ciszy, wycofania, wybuchu, karania?

- Czy Twoje ciało częściej przy nim: napina się, czuwa, jest zmęczone niż rozluźnia się?

Jeśli bezpieczeństwo jest warunkowe — to nie jest bezpieczeństwo.

II. GRANICE I AUTONOMIA

- Czy masz prawo do: odmowy, zmiany zdania, własnych potrzeb bez kary emocjonalnej?
- Co się dzieje, gdy mówisz „nie”?
- Czy Twoje granice są: negocjowane, ignorowane, podważane („przesadzasz”, „jesteś nadwrażliwa”)?
- Czy czujesz, że musisz się dostosować, żeby relacja „działała”?

III. ODPOWIEDZIALNOŚĆ I WINA

- Kto częściej bierze odpowiedzialność za konflikty?
- Czy słyszysz komunikaty w rodzaju: „to przez Ciebie”, „gdybyś była inna”, „robisz ze mnie potwora”?
- Czy po kłótni: Ty analizujesz siebie, a on „idzie dalej”?
- Czy masz poczucie, że Twoje emocje są problemem, a jego reakcje — „uzasadnione”?

IV. KOMUNIKACJA I REALNOŚĆ

- Czy Twoje doświadczenie bywa: podważane, bagatelizowane, odwracane przeciwko Tobie?
- Czy zdarza Ci się myśleć: „może faktycznie przesadzam”, „nie wiem, co jest normalne”?
- Czy rozmowy kończą się: Twoim wycofaniem, dezorientacją, poczuciem winy zamiast rozwiązaniem?

V. CYKL RELACJI (ważne diagnostycznie)

- Czy widzisz powtarzalny schemat: napięcie, eskalacja, przeprosiny / bliskość, „miesiąc miodowy”, znów napięcie?
- Czy dobre momenty są nagrodą za przetrwanie trudnych?

- Czy trzymasz się relacji głównie dlatego, że: „bywa cudownie”, „on potrafi być inny”?

VI. IZOLACJA I ZMIANA TOŻSAMOŚCI

- Czy odkąd jesteś w tym związku: masz mniej kontaktów, mniej energii, mniej siebie?
- Czy Twoje potrzeby, pasje, granice: skurczyły się, zniknęły, zeszły na dalszy plan?
- Czy czujesz, że bez niego nie dasz rady — bardziej niż wcześniej?

VII. BILANS ZYSKÓW I KOSZTÓW (kluczowy)

- Co ten związek Ci daje?
- Jakie konkretne potrzeby są zaspokajane?
- Co dostajesz regularnie, nie tylko w „dobrych okresach”?
- Kim możesz być w tej relacji?
- Jakie są koszty?

Co tracisz: emocjonalnie, zdrowotnie, społecznie, tożsamościowo?

- Jaką cenę płaci Twoje ciało?
- Czy ta cena rośnie z czasem?

VIII. PYTANIA ROZSTRZYGAJĄCE

Gdyby Twoja przyjaciółka opisała Ci dokładnie to samo, co byś jej powiedziała?

Czy poleciałabyś ten związek swojej córce?

Gdyby nic się nie zmieniło przez 5 lat — czy to życie, które chcesz prowadzić?

WAŻNE PODSUMOWANIE DIAGNOSTYCZNE

Przemoc to nie tylko bicie.

Przemoc to systematyczne naruszanie granic, bezpieczeństwa i realności drugiej osoby.

Jeśli związek wymaga, żebyś była mniejsza, cichsza, bardziej czujna — to nie jest relacja partnerska.

2. ZWIĄZEK „PRZEMOCOWY” – JAK TO WYGLĄDA W REALNYCH SYTUACJACH (na przykładach)

I. POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA – PRZYKŁADY

„On mnie nie bije, więc nie jest „przemocowy”.” - fałsz

Rzeczywistość :

- zanim coś powiesz, sprawdzasz jego nastrój,
- zmieniasz temat, bo „to go może zdenerwować”,
- czujesz ulgę, gdy wychodzi z domu,
- twoje ciało się rozluźnia dopiero, gdy jesteś sama.

👉 Przemoc zaczyna się tam, gdzie bezpieczeństwo zależy od czyjegoś humoru, nie od relacji.

II. GRANICE – PRZYKŁADY

Gdy mówisz: „Nie chcę teraz rozmawiać”.

Reakcje w relacji „przemocowej”:

- odpowiedź: „Zawsze uciekasz.” „Jak mnie kochasz, to pogadamy.”
- cisza przez kilka dni, obrażanie się,
- docinki, wracanie do tego, co zrobiłaś
- wycofanie czułości.

👉 Granica nie jest szanowana — jesteś karana.

III. ODPOWIEDZIALNOŚĆ I WINA – PRZYKŁADY

On krzyczy. — Ty zastanawiasz się: „Może źle to powiedziałam”, „Może go sprowokowałam”.

On obwinia Ciebie za swoje zachowanie: „Gdybyś była spokojniejsza, nie musiałbym się tak zachować.”

👉 W przemocowej dynamice: reakcja sprawcy staje się Twoją odpowiedzialnością.

IV. KOMUNIKACJA / GASLIGHTING – PRZYKŁADY

-Ty: „Zabolało mnie to, co powiedziałaś.”

On: „Znowu dramatyzujesz.”

-Ty: „Czułam się zlekceważona.”

On: „Masz problem ze sobą, nie ze mną.”

Efekt po czasie:

- nie ufasz własnym emocjom,
- pytasz innych, czy „masz prawo tak się czuć”,
- czujesz się „za wrażliwa” i że z tobą jest coś nie tak/

👉 To podważanie twoich uczuć, twojej sfery emocjonalnej - nie różnica zdań.

BILANS ZYSKÓW I STRAT

CO TEN ZWIĄZEK MI „DAJE” - To bardzo ważne, żeby odpowiedzieć sobie na to pytanie, bo każdy związek, nawet „przemocowy” coś daje, inaczej nikt by w nim nie wytrwał.

Najczęstsze „zyski”:

- poczucie, że „nie jestem sama”,
- intensywne momenty bliskości po kryzysie,
- obietnice zmiany, wzrost nadziei na lepszą przyszłość
- poczucie bycia „wybraną”,
- chwilowe poczucie spokoju, gdy „jest dobrze”.

Przykład:

Po awanturze jest czuły, mówi, że jesteś dla niego ważna, przez chwilę jest tak, jak na początku.

👉 To nie jest stabilna bliskość, tylko nagroda po napięciu.

JAK TE ZYSKI DZIAŁAJĄ PSYCHOLOGICZNIE?

To wzmacnia uwiązanie traumatyczne: mózg uczy się, że miłość = ulga po cierpieniu.

(Prawdopodobnie jest to odtworzenie doświadczeń z dzieciństwa)

KOSZTY ZWIĄZKU PRZEMOCOWEGO – PRZYKŁADY

A Koszty emocjonalne:

- ciągłe napięcie,
- lęk przed reakcją,
- wstyd przed mówieniem prawdy innym.

B Koszty cielesne:

- problemy ze snem,
- bóle brzucha, głowy,
- zmęczenie bez przyczyny,
- somatyzacja (choroby autoimmunologiczne).

C Koszty tożsamościowe :

- poczucie straty siebie „kiedyś byłam inna”,
- masz mniej opinii, wycofujesz się
- mniej potrzeb zgłaszasz, tracisz z nimi kontakt
- masz mniej głosu, nie możesz wyrażać pewnych emocji

D Koszty relacyjne

- wycofujesz się z kontaktów,
- bronisz partnera przed innymi,
- izolujesz się, żeby go „nie tłumaczyć”.

PYTANIE BILANSOWE (KLUCZOWE)

Czy to, co ten związek mi daje, jest warte tego, co muszę w sobie wyłączyć, żeby go utrzymać?

W związku „przemocowym” zyski są chwilowe, a koszty narastające.

Test oceny relacji

CZĘŚĆ A – BEZPIECZEŃSTWO I REALNOŚĆ

Skala odpowiedzi: 0 – nigdy | 1 – czasami | 2 – rzadko | 3 – często | 4 – bardzo często | 5 – zawsze

Stwierdzenie	0–5
Czuję napięcie w ciele, gdy mam z nim rozmawiać.	
Zanim coś powiem, zastanawiam się, jaka będzie jego reakcja.	
Czuję ulgę, gdy go nie ma lub rozmowa się kończy.	
Gdy mówię „nie”, spotyka mnie kara (cisza, złość, wycofanie).	
Czuję się odpowiedzialna za jego emocje lub reakcje.	
Moje emocje są bagatelizowane lub podważane.	
Słyszę, że „przesadzam”, „jestem zbyt wrażliwa”.	
Zaczęłam wątpić w swoje odczucia lub ocenę sytuacji.	

Zlicz punkty z tej tabeli i pomnóż wynik $\times 2$.

Suma A = | Suma A $\times 2$ =

CZĘŚĆ B – WZORZEC RELACJI

Skala odpowiedzi: 0 – nigdy | 1 – czasami | 2 – rzadko | 3 – często | 4 – bardzo często | 5 – zawsze

Stwierdzenie	0–5
Czuję, że muszę się dostosować, żeby był spokój.	

Rezygnuję ze swoich potrzeb, by uniknąć konfliktu.	
Po trudnych sytuacjach następuje okres wyjątkowej bliskości.	
Dobre momenty sprawiają, że zapominam o wcześniejszych ranach.	
Trzymam się relacji, bo „bywa dobrze”.	
Wierzę, że on się zmieni, mimo powtarzalnego schematu.	

Zlicz punkty z tej tabeli.

Suma B =

CZĘŚĆ C – KOSZTY BYCIA W RELACJI

Skala odpowiedzi: 0 – nigdy | 1 – czasami | 2 – rzadko | 3 – często | 4 – bardzo często | 5 – zawsze

Stwierdzenie	0–5
Mam mniej energii niż kiedyś.	
Gorzej śpię / mam napięcie / dolegliwości somatyczne.	
Ograniczyłam kontakty z innymi.	
Czuję, że jestem „mniejsza” niż byłam kiedyś.	
Często czuję wstyd lub poczucie winy.	
Mam poczucie, że bez niego sobie nie poradzę.	

Zlicz punkty z tej tabeli.

Suma C =

Jak policzyć wynik końcowy

Wynik końcowy = (Suma A × 2) + Suma B + Suma C

Interpretacja wyniku

0–40 punktów

➡ Brak struktury przemocy. Relacja może być trudna, ale nie ma cech przemocy relacyjnej.

41–70 punktów

➡ Relacja wysokiego ryzyka. Pojawiają się istotne sygnały ostrzegawcze. Warto zatrzymać się i przyrzeć dynamice.

71–100 punktów

➡ Związek „przemocowy”. Widoczna nierównowaga sił, koszt emocjonalny i utrata bezpieczeństwa.

>100 punktów

➡ Zaawansowana przemoc relacyjna. Wysokie koszty psychiczne i somatyczne.

👉 Co warto wziąć pod uwagę przy interpretacji wyniku

Jeśli Twój wynik jest wysoki, może to oznaczać, że obciążenie emocjonalne tej relacji jest znaczne i warto nie zostawać z tym w pojedynkę.

Wsparcie specjalistyczne bywa w takich sytuacjach realnym zasobem — nie dlatego, że „coś jest z Tobą nie tak”, ale dlatego, że sytuacja, w której jesteś, może przekraczać to, co da się udźwignąć samodzielnie.

Warto też zwrócić uwagę na jedną ważną zasadę: niektóre doświadczenia są istotne same w sobie, niezależnie od końcowego wyniku testu.

Jeśli w części dotyczącej bezpieczeństwa i realności Twoich przeżyć (część A) pojawiają się odpowiedzi „często”, „bardzo często” lub „zawsze”, to sygnał, że Twoje poczucie bezpieczeństwa w relacji może być naruszone — nawet jeśli ogólny wynik testu nie wydaje się wysoki.

To nie jest powód do paniki ani natychmiastowych decyzji.

To zaproszenie, by zatrzymać się przy tym obszarze uważniej i potraktować go poważnie.

Co możesz zrobić dalej

Jeśli po tej części masz wrażenie, że coś w Tobie się poruszyło, ale nie do końca wiesz jeszcze, co z tym zrobić — to naturalne.

Ten moment zawieszenia, niepewności albo wewnętrznego napięcia często pojawia się wtedy, gdy zaczynamy widzieć więcej niż wcześniej.

Dla wielu osób pomocne bywa:

- spokojne przejście krok po kroku przez własny bilans zysków i kosztów, bez presji na decyzje i bez oceniania siebie za to, co się w nim pojawia,
- przyjrzenie się temu, dlaczego zostanie w relacji bywa psychologicznie łatwiejsze niż odejście, nawet gdy koszty są już widoczne i nazwane.

Nie po to, żeby coś rozstrzygać tu i teraz.

Po to, żeby lepiej zrozumieć, co dokładnie podtrzymuje tę relację — potrzeby, lęki, nadzieje, mechanizmy ochronne.

Jeśli czujesz, że ten temat jest zbyt trudny, żeby mierzyć się z nim samodzielnie, to również jest ważna informacja.

W takich momentach wsparcie specjalistyczne może stać się bezpieczną przestrzenią do przyjrzenia się całości — w tempie, które nie przeciąża i bez konieczności podejmowania natychmiastowych decyzji.

Ten proces nie polega na „naprawianiu” siebie ani relacji.

Polega na odzyskiwaniu dostępu do własnej realności, granic i potrzeb — takich, jakie są teraz.

Zaproszenie do współpracy

Jeśli podczas czytania tego e-booka poczułaś, że opisywane mechanizmy są Ci bliskie — być może to dobry moment, żeby nie zostawać z tym samemu. Oferuję Ci swoją pomoc.

Praca terapeutyczna nie polega na podejmowaniu szybkich decyzji tylko odbudowywaniu kontaktu ze swoim JA

To proces, w którym można bezpiecznie przyjrzeć się temu, co naprawdę się dzieje — w relacji, w ciele, w emocjach i w historii, którą ze sobą niesiesz.

W gabinecie jest miejsce na:

- rozróżnienie, co jest doświadczeniem z przeszłości, a co dzieje się teraz,
- odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa i realności własnych przeżyć,
- pracę z granicami, które nie wymagają tłumaczenia ani kary,
- zrozumienie, dlaczego pewne relacje tak silnie trzymają, nawet gdy kosztują.

Nie pracuję po to, by mówić Ci, co masz zrobić. Pracuję po to, byś mógł/mogła zobaczyć całość i dzięki temu - odzyskać wybór, bez presji, bez przyspieszania, **w swoim tempie**.