KADA „MYLIU“ TAMPA PAVOJINGA?

Meilė dažnai siejama su saugumu, pasitikėjimu, artumu ir palaikymu. Įsimylėję žmonės nori būti kartu, rūpinasi vienas kitu ir stengiasi kurti bendrą ateitį. Tačiau kartais santykiai, kurie iš pradžių atrodo gražūs ir kupini jausmų, palaipsniui tampa skausmingi, ribojantys ir net pavojingi. Tuomet kyla svarbus klausimas, kada meilė nustoja būti sveiku ryšiu ir tampa priemone kitam žmogui kontroliuoti? Atsakymas slypi ne jausmų stiprume, o elgesyje. Meilė neturėtų atimti laisvės, žeminti ar versti bijoti žmogaus, kuris teigia mylintis.

Viena iš pirmųjų nesveikų santykių apraiškų yra kontrolė, kurią dažnai mėginama slėpti po rūpesčio kauke. Iš pradžių ji gali būti palaikoma rūpesčiu: partneris nuolat klausia, kur esi, su kuo bendrauji, kodėl neatsakai į žinutes ar kodėl nori leisti laiką be jo. Kartais toks elgesys pateisinamas pavydu arba baime prarasti mylimą žmogų. Vis dėlto svarbu atskirti nuoširdų domėjimąsi nuo bandymo kontroliuoti kito gyvenimą.

Pasaulio sveikatos organizacija (WHO) smurtą artimoje aplinkoje apibrėžia plačiau nei vien fizinius veiksmus. Jis gali apimti psichologinę prievartą, seksualinį smurtą ir kontroliuojantį elgesį. Tai reiškia, kad žmogui nebūtina patirti fizinių sužalojimų, kad jo santykiai būtų žalingi. Partnerio draudimai bendrauti su draugais, nuolatinis telefono tikrinimas, reikalavimas atsisakyti mėgstamų veiklų ar nurodinėjimas, kaip rengtis, gali tapti būdais apriboti kito žmogaus savarankiškumą.

Priešingai nei toksiškuose santykiuose, sveikuose santykiuose žmonės gali turėti skirtingų nuomonių, draugų ir pomėgių. Artumas nereiškia, kad du žmonės turi atsisakyti savo individualumo. Priešingai, meilė turėtų suteikti galimybę būti savimi, nebijant, kad už savarankišką sprendimą teks susidurti su pykčiu, kaltinimais ar baudžiančia tyla.

Kalbant apie smurtą santykiuose, fizinis smurtas dažnai pastebimas lengviau, tačiau psichologinis smurtas gali būti sunkiau atpažįstamas. Įžeidinėjimai, nuolatinė kritika, pažeminimas, grasinimai ir kaltės jausmo sukėlimas ilgainiui gali paveikti žmogaus savivertę bei emocinę sveikatą. Kai partneris nuolat kartoja, kad kitas yra niekam tikęs, pernelyg jautrus ar be jo nieko nesugebėtų, šie žodžiai gali pamažu tapti paties žmogaus įsitikinimais.

Amerikos psichologų asociacija nurodo, kad smurtas artimuose santykiuose gali turėti rimtų psichologinių pasekmių, įskaitant nerimą, depresijos simptomus, sumažėjusią savivertę, miego sutrikimus ir potrauminio streso simptomus. Žalingas santykių poveikis gali išlikti net ir jiems pasibaigus. Viena iš psichologinės manipuliacijos formų vadinama „realybės iškraipymų“

(angl. gaslighting). Tai elgesys, kai žmogus sistemingai verčia kitą abejoti savo atmintimi, suvokimu ar jausmais. Pavyzdžiui, partneris įžeidžia, tačiau vėliau tvirtina, kad nieko panašaus nebuvo, arba kaltina kitą, esą šis viską išsigalvoja arba per stipriai reaguoja. Ilgainiui nukentėjęs žmogus gali pradėti nepasitikėti savo sprendimais ir manyti, kad dėl visų santykių problemų kaltas jis pats.

Svarbu suprasti, kad ne kiekvienas konfliktas ar nemalonus pasakymas reiškia psichologinį smurtą. Žmonės kartais supyksta, pasako ką nors neapgalvoto ir vėliau atsiprašo. Tačiau pavojus atsiranda tada, kai žeminimas, kaltinimas ar bauginimas kartojasi, tampa įprastu bendravimo būdu ir vienas partneris nuolat naudojasi savo galia kito atžvilgiu.

Net ir šiomis dienomis visuomenėje vis dar galima išgirsti teiginį, kad pavydas rodo, kaip stipriai žmogus myli. Iš tiesų pavydas yra emocija, kurią gali patirti daugelis žmonių, tačiau ji nesuteikia teisės kontroliuoti kito. Problema prasideda tada, kai pavydas tampa pasiteisinimu drausti susitikimus su draugais, reikalauti slaptažodžių, tikrinti susirašinėjimus ar kaltinti neištikimybe be pagrindo.

Amerikos ligų kontrolės ir prevencijos centras tarp veiksnių, susijusių su smurto artimuose santykiuose rizika, nurodo dominavimą, kontrolę ir konfliktus, susijusius su pavydu bei savininkiškumu. Tai nereiškia, kad kiekvienas pavydus žmogus taps smurtautoju, tačiau toks elgesys neturėtų būti romantizuojamas ar laikomas neišvengiama meilės dalimi.

Visgi sveikame ryšyje pasitikėjimas kuriamas atviru bendravimu, pagarba ir susitarimais. Partneriai gali kalbėtis apie savo nesaugumo jausmą, tačiau atsakomybė už emocijas tenka jas patiriančiam žmogui. Frazė „aš taip elgiuosi, nes tave myliu“ nepateisina draudimų, grasinimų ar kito žmogaus laisvės ribojimo.

Gaila, bet dauguma žmonių supranta, kad yra „įstrigę“ žalinguose santykiuose, tačiau niekaip negali jų palikti. Iš šalies gali atrodyti, kad žmogui, patiriančiam smurtą ar nuolatinį žeminimą, pakanka tiesiog nutraukti santykius. Tačiau tikrovė dažnai sudėtingesnė. Žmones gali sulaikyti stiprūs jausmai, bendri prisiminimai, finansinė priklausomybė, baimė likti vienam, gėda ar viltis, kad partneris pasikeis. Kai kuriuose santykiuose skaudžius epizodus keičia atsiprašymai, pažadai ir laikotarpiai, kai partneris vėl elgiasi švelniai. Dėl to gali būti sunku suprasti, ar santykiai iš tiesų keičiasi, ar tik trumpam grįžta į ramesnę fazę.

Kartais žmogus ima manyti, kad, jeigu pakankamai stengsis, bus kantresnis ar geriau supras partnerį, šis nustos elgtis žalingai. Tačiau vieno žmogaus pastangomis negalima užtikrinti

kito žmogaus pasikeitimo. Atsakomybė už smurtą tenka jį naudojančiam asmeniui, o ne tam, kuris jį patiria. Amerikos nacionalinių sveikatos institutų informacijoje apie smurtą artimuose santykiuose pabrėžiama, kad jo pasekmės gali apimti ne tik fizinius sužalojimus, bet ir ilgalaikius psichikos sveikatos sunkumus. Todėl svarbu neatmesti emocinio skausmo kaip nereikšmingo ir nelaukti, kol situacija taps fiziškai pavojinga.

Nepaisant žalingų santykių, visgi galima sukurti sveiką ryšį, jei abu žmonės to sieks ir dirbs dėl savo santykių. Svarbu suprasti, kad sveiki santykiai nėra tobuli. Juose taip pat kyla konfliktų, nesutarimų ir nusivylimų. Esminis skirtumas yra tai, kaip žmonės sprendžia problemas. Jie gali nesutikti, tačiau neturėtų žeminti vienas kito, grasinti ar versti paklusti. Abu partneriai turi teisę pasakyti „ne“, išsakyti savo nuomonę, išsaugoti asmeninę erdvę ir priimti savarankiškus sprendimus.

Svarbu atkreipti dėmesį į savo savijautą. Ar būnant su partneriu galima laisvai kalbėti? Ar nereikia nuolat galvoti, kaip nesukelti jo pykčio? Ar santykiai leidžia palaikyti ryšius su artimaisiais, siekti savo tikslų ir jaustis saugiai? Jei žmogus vis dažniau jaučia baimę, kaltę, įtampą arba praranda pasitikėjimą savimi, tai ženklas, kad santykiams reikia rimto dėmesio.

Jeigu santykiuose patiriamas smurtas, svarbu pasikalbėti su patikimu žmogumi, psichologu ar pagalbos specialistais. Jei kyla grėsmė saugumui, reikėtų kreiptis skubios pagalbos. Bandant nutraukti kontroliuojančius santykius, ypač jei partneris grasina ar elgiasi agresyviai, saugumo planas ir profesionali pagalba gali būti itin svarbūs.

Apibendrinant galima teigti, kad meilė tampa pavojinga tada, kai vietoj pagarbos atsiranda kontrolė, vietoj pasitikėjimo, nuolatiniai įtarinėjimai, o vietoj palaikymo, žeminimas ir baimė. Stiprūs jausmai nepateisina smurto, o pavydas nėra meilės įrodymas. Nė vienas žmogus neturėtų atsisakyti savo laisvės, savivertės ar saugumo tam, kad išsaugotų santykius. Tikra meilė nėra galimybė valdyti kitą žmogų. Tai ryšys, kuriame abu gali augti, kalbėtis, klysti, mokytis ir jaustis saugūs. Todėl svarbiausias klausimas nėra vien „ar jis mane myli?“, bet ir „kaip aš jaučiuosi šiuose santykiuose?“. Kartais būtent atsakymas į šį klausimą padeda suprasti, kad meilė neturėtų skaudinti taip, jog žmogus prarastų save.

Literatūros šaltiniai

1. World Health Organization (WHO). Violence against women. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

2. National Institutes of Health (NIH), Office of Research on Women's Health. Intimate Partner Violence (IPV) and NIH Women's Health Research. https://discoverwhr.nih.gov/research/intimate-partner-violence-ipv/

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). About Intimate Partner Violence. https://www.cdc.gov/intimate-partner-violence/about/index.html

4. American Psychological Association (APA). Violence in relationships: Love shouldn't hurt. https://www.apa.org/topics/physical-abuse-violence/relationships-dating-love-sex

5. U.S. Office on Women's Health. Am I being abused?. https://womenshealth.gov/relationships-and-safety/signs-abuse