

BENCHING W RELACJACH

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.

W razie jakichkolwiek pytań
zapraszam do kontaktu:

Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl



Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

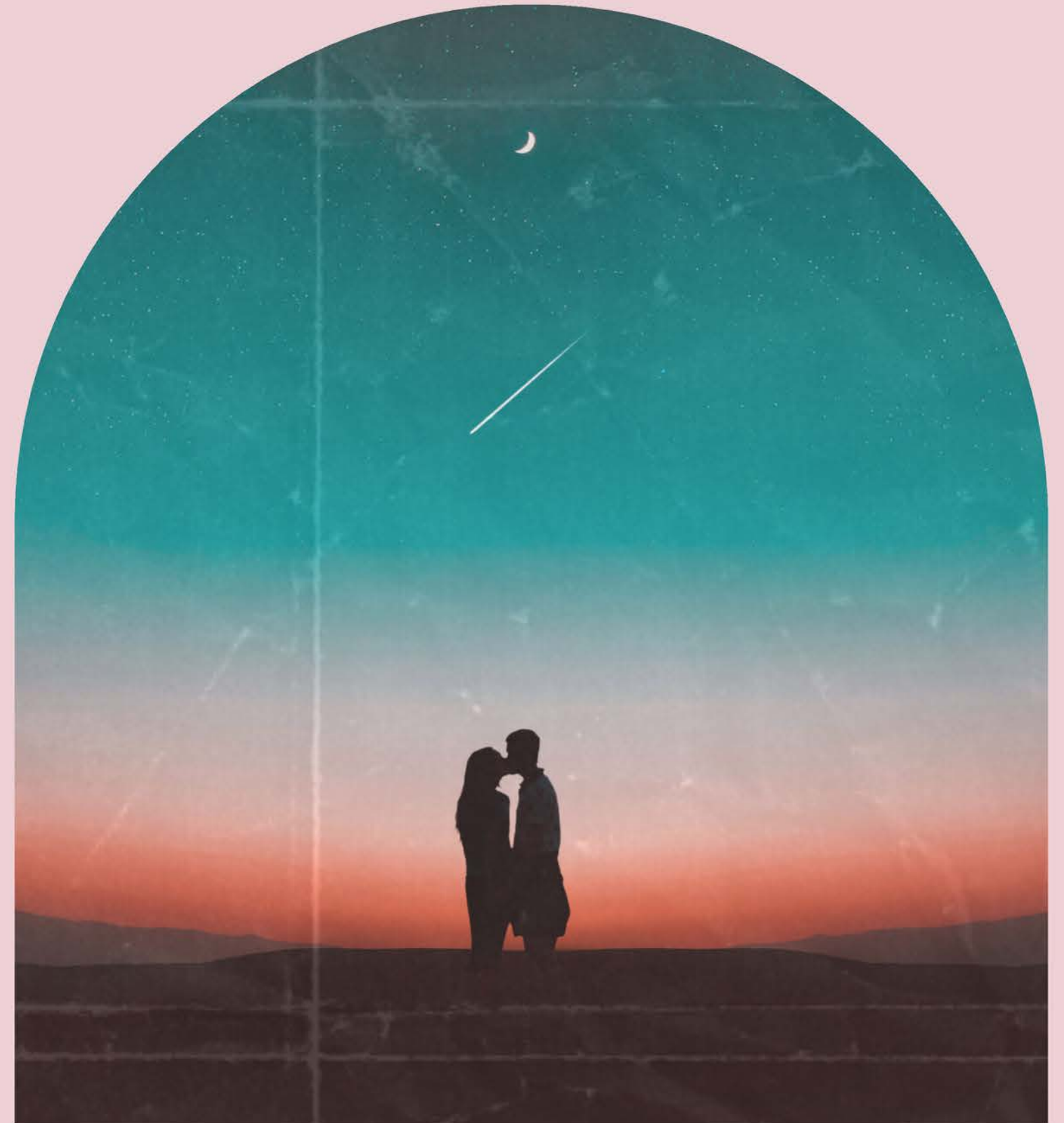
Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

BENCHING CZYLI...

Wolno tłumacząc, *benching* oznacza odesłanie na ławkę rezerwowych.

Jest to zjawisko w relacjach, w których jedna osoba trzyma drugą w stanie zawieszenia (rezerwie) przez pewien czas, aż zdecyduje, czy pragnie zbudować z nią związek.



ŁAWKA REZERWOWYCH

W sporcie na ławce rezerwowych siedzą ci, którzy zostali wybrani na wszelki wypadek, gdyby zabrakło innych opcji, a oni okazali się potrzebni.

Osoby te nie biorą udziału w rozgrywce, nie są priorytetem.

W niektórych związkach i relacjach można natknąć się na coś podobnego...



KARMIENIE OKRUCHAMI

**Osoby stosujące *benching* w relacji
ciągle zwodzą drugą osobę
wzbudzając jej zainteresowanie
i dając nadzieję, jednocześnie nie
składając silnych i pewnych
oświadczeń.**

Spotyka to ludzi nie tylko w relacjach
na żywo, ale też tych przez internet.



OBIETNICE BEZ POKRYCIA

Częstym zjawiskiem w benchingu jest składanie obietnic bez pokrycia, mówienie i zapewnianie, że coś się zrobi, a potem nigdy nie realizowanie tych planów.

Wbrew pozorom takie związki i relacje potrafią trwać latami, podczas gdy cykl ten powtarza się niezliczoną ilość razy.

Manipulujący gra na uczuciach i nadziejach swojej ofiary, wykorzystując jej wszelkie słabości, aby zatrzymać ją na swojej ławce rezerwowych.

CZY JESTEŚ OFIARĄ BENCHINGU?

Jeśli podejrzewasz, że ktoś może stosować wobec Ciebie benching, istnieje wiele sposobów na to, aby przetestować swoje obawy.

Możesz wypróbować taktykę “rzut na matę”, która polega na zaproponowaniu drugiej osobie randki, wtedy, gdy ma ona wolny czas.

Zwróć uwagę na sposób jej odpowiedzi.

Jeśli odmawia, ociąga się albo proponuje jakąś inną, niekonkretną datę, może to oznaczać, że robi to specjalnie.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

1. SPRZECZNE SYGNAŁY

Jeśli ktoś raz traktuje Cię ciepło, flirtuje, a potem nagle dystansuje się od Ciebie, jego odpowiedzi stają się zimne i beznamietne, tylko po to, aby potem znów flirtować, może to być znak, że jesteś ofiarą jego manipulacji.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

2. BRAK ODPOWIEDZI

Jeśli druga osoba nie oddzwania,
nie odbiera Twoich telefonów,
nie odpisuje na wiadomości,
może to oznaczać, że robi to
świadomie.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

3. NIE WKŁADA WYSIŁKU W WASZĄ RELACJĘ LUB JEST ON MINIMALNY

Być może masz wrażenie, że jako jedyna starasz się, aby wasza relacja działała.

Jeśli on nie sili się na to, może to oznaczać, że nie jesteś dla niego aż tak ważna.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

4. OBIETNICE BEZ POKRYCIA

Niektórzy, aby zmanipulować innych, oferują od siebie dużo “obiecaneek” i planów, ale żadnego z nich nigdy nie realizują.

Mogą mówić, że zadzwonią po pracy, napiszą jak wrócą do domu, a potem nie dostajesz ani telefonu ani wiadomości.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

5. AKTYWNOŚĆ W INTERNECIE

Być może wciąż nie odpisał Ci na wiadomości, ale w tym samym czasie udostępnia, pisze posty, aktualizuje status w internecie, a nawet reaguje na to, co Ty publikujesz.

W ten sposób nie podejmuje się on żadnych zobowiązań, jednocześnie przyciągając Twoją uwagę na tyle, żebyś nie mogła o nim zapomnieć.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

6. WYMÓWKI

Częste w benchingu jest też dostawanie od drugiej osoby mnóstwa wymówek typu: “nie miałem czasu” albo “byłem zajęty”.

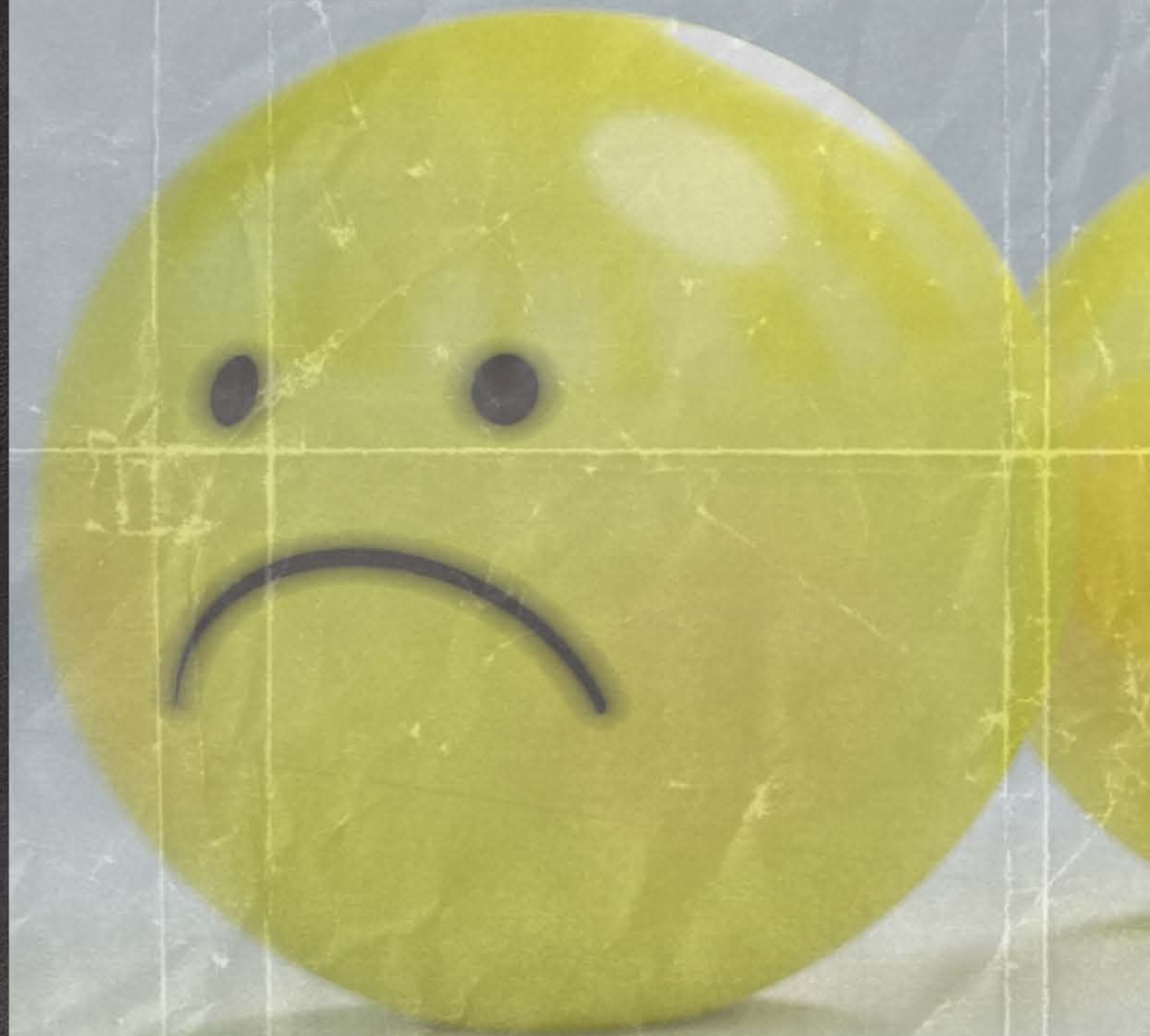
Jeśli więc spytasz go, dlaczego nie odpisał albo nie oddzwonił i spotkasz się z ciągłymi wymówkami, może to oznaczać, że padłeś ofiarą manipulacji.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

7. IGNORANCJA TWOICH UCZUĆ

Na każde nieodpowiednie zachowanie
potrafi on znaleźć doskonałe
wytłumaczenie i nie bierze on przy
tym pod uwagę Twoich uczuć, bo
prawda jest taka, że nie mają one dla
niego żadnego znaczenia.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

8. JAK KRÓLIK Z KAPELUSZA - POJAWIA SIĘ ZNIKAŁ

Nie odzywa się od dawna, aż nagle
wyskakuje jak królik z kapelusza, akurat
kiedy zamierzałaś go sobie odpuścić.

Może dostajesz od niego wtedy zalotną
wiadomość. Tyle wystarczy, żeby na
nowo przyciągnął Twoją uwagę.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

9. ZMIANA ZACHOWANIA

Mimo utrzymywania kontaktu, jego zachowanie nagle uległo zmianie.

Przestał/a być wobec Ciebie zalotny/a i zaczął/eła się dystansować, ale nie urywa kontaktu, bo pragnie zatrzymać Cię na ławce, w razie gdyby stracił/a inne opcje.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

10. NIKT CIĘ NIE ZNA

Jego rodzina ani znajomi nie mają pojęcia, że istniejesz, a jeśli mają, to nie wiedzą o Tobie prawie nic.

Nie powiedział nikomu, co Was łączy
i jak poważne to jest.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

11. JAKBY NIE STAŁO SIĘ NIC...

Być może wraca on do Twojego życia
i udaje, że nic się nie wydarzyło.

Oczekuje on od Ciebie, że zatrzymasz dla
niego/niej swoje życie i gdy wróci to będziecie
dokładnie w tym samym miejscu, w którym
byliście przed jego/jej zniknięciem.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

12. BOISZ SIĘ COKOLWIEK OCZEKIWAĆ

Po tym ile razy Cię zawiódł, możesz nie
chcieć już niczego od niego oczekiwać.

Masz wrażenie, że znowu się rozczarujesz
i zacznasz czuć się źle podczas tworzenia
z nim planów.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

13. BRAK KONTAKTU TWARZĄ W TWARZ

Nie widujecie się na żywo zbyt często albo w ogóle.
On mimo, że wydaje się chętny i
podekscytowany do spotkania, to gdy ma do niego
dojść on się wycofuje.

Wasz kontakt ogranicza się do telefonów albo
wiadomości.



OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

14. GASLIGHTING

Jeśli ty otwarcie wyrażasz co czujesz, a on wpędza Cię w poczucie, że jesteś nierozsądna albo wymagająca, może to być znak, że trafiłaś na gaslightera.

Zrobi on wszystko, żebyś zwątpiła w siebie i swój rozum, udając, że on nie widzi żadnego problemu.

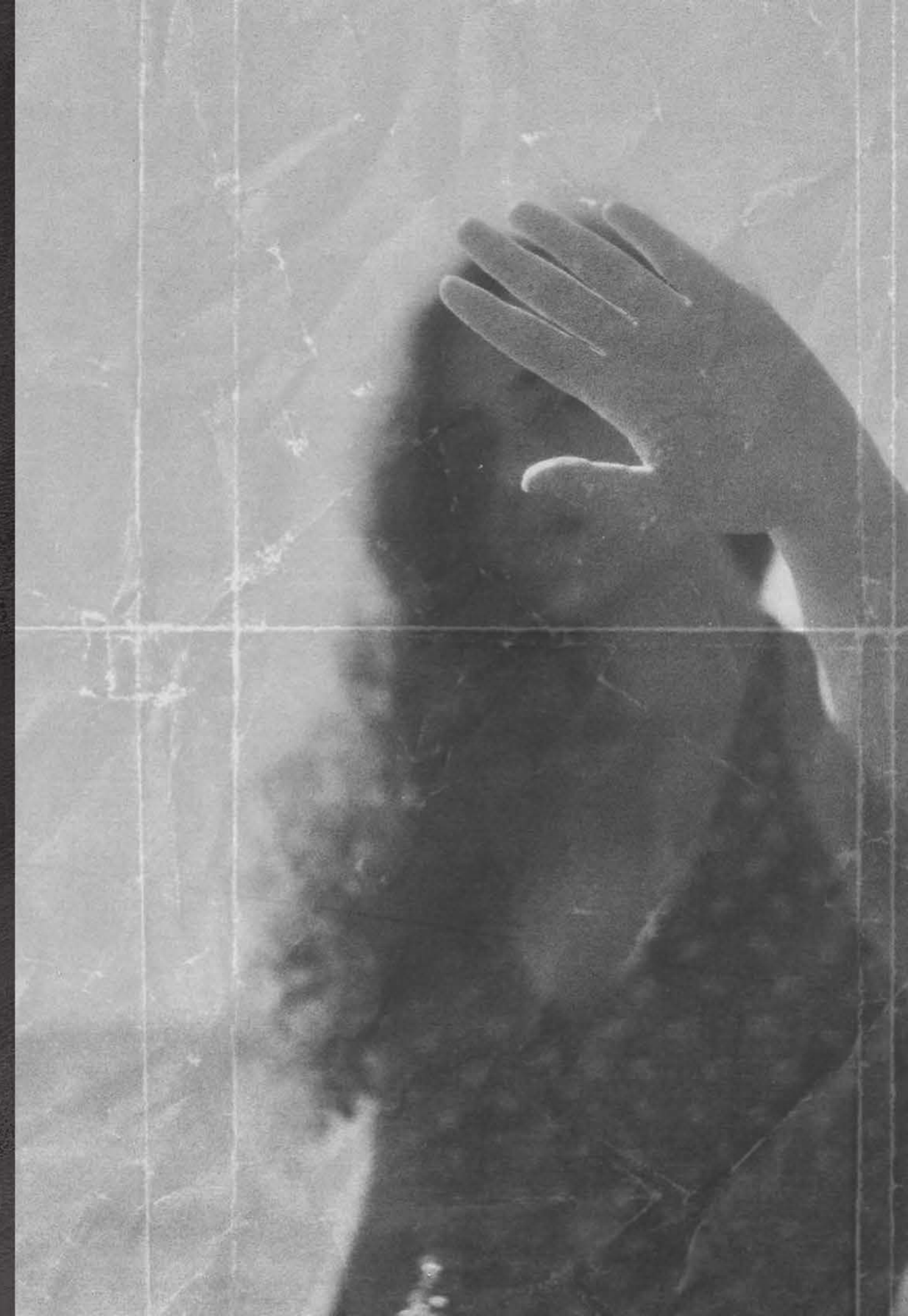


OZNAKI, ŻE KTOŚ MOŻE STOSOWAĆ WOBEC CIEBIE BENCHING

15. PRYZWYCZAJENIE

Jego zachowanie już Cię nie dziwi, przywykłaś do tego, że raz jest a raz go nie ma.

Zaakceptowałaś, że tak wygląda rzeczywistość w relacji z nim/nią i trzymasz się tylko tego, co w nim/niej lubisz, a resztę ignorujesz.



UWAGA BENCHING!

Jeśli zauważasz w waszej relacji te oznaki, zastanów się nad tym, czy warto trwać w czymś takim.

Bycie ofiarą benchingu może negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie psychiczne i samoocenę, a nawet na przyszłe relacje.

Dlatego tak ważne jest, abyś jak najszybciej uwolniła się spod wpływu tej manipulacji.



TO TWOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ...

Pamiętaj, że to ty jesteś odpowiedzialna za trwanie w takiej relacji. Manipulanci nie biorą pod uwagę Twojego dobra więc Ty powinnaś/ powinieneś.

Postaw siebie samą/samego na pierwszym miejscu i zadбай o to, aby Twoje relacje były dla Ciebie dobre.

Komunikuj się z ludźmi i jeśli wasze oczekiwania względem relacji odbiegają od siebie, może to znak, że czas to zakończyć.

BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://EBOOKI.SHOP.PL/BENCHING-16-SYGNALOW-ZE-PRZYTRAFIL-SIE-ROWNIEZ-TOBIE/](https://ebooks.shop.pl/benching-16-sygnaLOW-ze-przytrafil-sie-rowniez-tobie/)

[HTTPS://KOBIETA.WP.PL/CZYM-JEST-BENCHING-POWIEDZIAL-ZE-JEST-BARDZIEJ-JAK-KRZYSZTOF-KOLUMB-6626872549280448A](https://kobieta.wp.pl/czym-jest-benching-powiedzial-ze-jest-bardziej-jak-krzysztof-kolumb-6626872549280448A)

Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe