



Eugenia Herzyk

UZALEŻNIENIE OD MIŁOŚCI

Wstęp

Jestem przekonana, że wszystko w życiu jest "po coś". Gdy pod tym kątem spoglądam na swoją osobistą historię, dostrzegam, że zarówno moje związki, ludzie, jakich spotykałam, zdarzenia losowe dotyczące mnie i moich bliskich, miały wpływ na to, w jakim miejscu znajduję się teraz. Przestałam obwiniać ludzi i los za swoje nieszczęścia, bo zrozumiałam, że to, czy jestem szczęśliwa, czy nie, zależy wyłącznie ode mnie.

Impulsem do zmiany mojego nastawienia do siebie i otaczającej mnie rzeczywistości była książka "Kobiety, które kochają za bardzo" Robin Norwood. Zgodnie z zaleceniami jej autorki zaczęłam szukać pomocy. Niestety - terapeuci, do których się zwracałam, moją auto-diagnozę zbywali uśmieszkiem. Grup wsparcia dla kobiet uzależnionych od miłości nie znalazłam, więc założyłam własną - w Internecie. Zaczęłam uczęszczać na mityngi SLAA, a także na warsztaty i treningi rozwoju osobistego. Słuchanie opowieści innych utwierdziło mnie w przekonaniu, że uzależnienie od miłości naprawdę istnieje. Podjęłam trudną pracę nad sobą, by z niego wyjść.

Fundację KobiECE Serca założyłam po to, by dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem - z czasem opartym nie tylko na mojej historii, ale nabytym poprzez kontakty z innymi kobietami. Zaczęłam pracować jako trenerka rozwoju osobistego, a potem psychoterapeutka. Założyłam stronę internetową www.kobieceserca.pl, stworzyłam ośrodki terapeutyczno-rozwojowe w Krakowie i Warszawie, prowadzę konsultacje i terapie indywidualne, grupy rozwojowe i terapeutyczne, oraz warsztaty rozwoju osobistego dla kobiet uzależnionych od miłości, napisałam dwie książki.

Dzieląc się swoją prawdą nie oczekuję, by odbiorcy uznali ją za własną. Dając sobie prawo do wyboru życiowej drogi, takie samo prawo przyznaję innym. Z radością jednak witam wszystkie kobiety, którym ze mną "po drodze".

Spis treści

Rozdział 1

Nałóg kochania

Rozdział 2

Miłość tak pięknie tłumaczy

Rozdział 3

Miłosne obsesje

Rozdział 4

Trujący narcyz

Rozdział 5

Zakochani w romansach

Rozdział 6

Balon iluzji

Rozdział 7

Mężczyzna za murem

Rozdział 1

Nałóg kochania

Choć brzmi to na pozór niedorzecznie, miłość może być nałogiem. Gdy tak jest, pojawiają się typowe objawy uzależnienia, jak przy alkoholizmie czy narkomanii.

Anna poznała Piotra dwa lata temu. Już na pierwszym spotkaniu miała wrażenie, że zostali dla siebie stworzeni. Cudowny seks jeszcze to spotęgował. Piotr powiedział Annie, że ma żonę i dzieci, ale jego małżeństwo okazało się porażką i zamierza się rozwieść. Wkrótce zaproponował jej, żeby zamieszkała w wynajmowanej przez niego kawalerce. Odwiedzał ją tam często, ale nigdy nie nocował. Sama zdecydowała się na ciążę. Gdy się o tym dowiedział, wpadł w szal i kazał jej usunąć. Przerażona jego agresją uciekła do mamy (ojciec był alkoholikiem, wyprowadził się do innej kobiety). Ale myślała tylko o nim, o szczęśliwych chwilach, kiedy byli razem, snuła fantazje na temat ich przyszłego życia.

Gdy po kilku miesiącach odezwał się, odczuła wielką radość. Znowu zaczęła się z nim spotykać. Czasem bardzo się kłócili, raz nawet ją uderzył. Ale wybaczyła mu, zwała na karb jego temperamentu i stresu, jaki przeżywa w związku z planowanym rozwodem. Potem Piotr wyjechał służbowo do innego kraju. Teraz kontaktuje się z nią rzadko, ostatnio w ogóle przestał dzwonić. Anna tłumaczy to tym, że jest zapracowany, a zresztą rozmowy dużo kosztują. Z niecierpliwością czeka na jego powrót. Jakiś czas temu straciła pracę, na razie jest na utrzymaniu mamy. Wierzy, że po przyjeździe Piotr na pewno zaopiekuje się nią i ich dzieckiem, które niedawno się urodziło. Bardzo się złości, gdy ktoś jej mówi, by o nim zapomniała i spojrzała prawdzie w oczy. – *Jakiej prawdzie? Wy nic nie wiecie o prawdziwej miłości* – odpowiada.

Miłość obsesyjna

Choć nałóg miłości występuje także u mężczyzn, zdecydowanie częściej wpadają w niego kobiety – wynika to zarówno z odmienności psychiki obu płci, jak i uwarunkowań kulturowych. Przypadek Anny ilustruje jeden z rodzajów uzależnienia od miłości – miłość obsesyjną.

Ktoś, kto wpadł w miłosną obsesję, nie potrafi zerwać związku i odejść od partnera, nawet gdy ten wyraźnie ucieka przed zaangażowaniem się w budowanie relacji, jest fizycznie lub emocjonalnie niedostępny, niestabilny uczuciowo, jest totalnym egocentrykiem, notorycznie zdradza czy stosuje przemoc. Z miłosną obsesją mamy do czynienia również wtedy, gdy partner podjął decyzję o rozstaniu, a druga strona związku nie potrafi się z tym pogodzić. Błaga o powrót, usiłuje znowu nawiązać kontakt, szantażuje i grozi, czasem nawet mści się. Miłosna obsesja powoduje utratę kontaktu z rzeczywistością. Niemożliwa staje się racjonalna ocena faktów. Sens życia widzi się w związku z ukochaną osobą. Natarczywe myśli o obiekcie swojej obsesji utrudniają skoncentrowanie się na własnych sprawach – rozwoju osobistym, karierze, potrzebach. Tych, którzy na trzeźwo negatywnie oceniają związek, uważa się za wrogów.

Czasem, gdy związek jeszcze trwa, obsesja prowadzi do działań, których uzależniony sam się potem wstydzi – sprawdzania telefonu partnera, przeszukiwania kieszeni garderoby, szpiegowania. Ich przyczyną jest brak zaufania i niepewność, która zawsze w takich związkach dominuje i podsyca miłosną obsesję.

Miłość symbiotyczna

Wyobraźmy sobie, że marzenie Anny się spełniło. Piotr wrócił, postanowił rozwieść się z żoną i zamieszkać z Anną. Jaki będzie ich związek? Najprawdopodobniej Anna stanie się kobietą, która „kocha za bardzo”, jej nałóg miłości przybierze formę miłości symbiotycznej. Z lęku przed odrzuceniem uczyni wszystko, żeby silnie ze sobą Piotra związać, a jednocześnie całkowicie się od Piotra uzależni.

Wzorcami zachowań w miłości symbiotycznej jest nieustanna troska o partnera, wybawianie z opresji, ciągła kontrola nad jego życiem, ale także pełna akceptacja cierpień, jakie zadaje partner. Kobieta, która „kocha za bardzo”, zrobi wszystko dla ukochanego, poświęci mu całe swoje życie, byle tylko jej nie opuścił lub wreszcie zaczął odwzajemniać jej uczucia. Typowym objawem jest walka o to, by partner się zmienił. Jeśli jest uzależniony – od alkoholu, narkotyków czy seksu, kobieta wkłada całą swoją energię w uwolnienie partnera ze szponów nałogu – dochodzi wtedy do tzw. współuzależnienia. Gdy szuka pomocy w poradni psychoterapeutycznej, pierwszym zadawanym przez nią pytaniem jest – co mam zrobić, żeby on przestał pić, brać narkotyki, notorycznie zdradzać? I bardzo trudno jest zrozumieć, że tak naprawdę jest bezsilna, bo jej mąż sam musi podjąć decyzję o leczeniu.

We współuzależnieniu uwidacznia się kolejny symptom nałogu miłości symbiotycznej – potrzeba bycia potrzebną. Przyczyną bowiem, dla której kobiety dotknięte tym rodzajem nałogu miłości wiążą się z partnerami słabymi, niedojrzałymi, mającymi problemy ze sobą, jest – nieuświadomiona często – chęć niesienia pomocy. Dążąc do maksymalnie silnego związania ze sobą partnera, kobieta uzależnia go od siebie, robi wszystko, żeby bez niej nie potrafił sobie dać rady w życiu.

Miłość ambiwalentna

Załóżmy inny scenariusz. Anna po roku czekania na Piotra, wobec braku jakiegokolwiek kontaktu z jego strony, traci nadzieję na jego powrót. Postanawia ułożyć sobie życie, znajduje pracę i desperacko zaczyna poszukiwać nowego partnera. Tworzy swój profil w serwisie randkowym, zamieszcza zdjęcie i oczekuje na propozycje. Jest ich dużo, Anna jest bowiem atrakcyjną młodą kobietą. W opisie na razie o dziecku nie wspomina, bo nie chce zniechęcać swoich przyszłych adoratorów. Odpisuje na listy, prowadzi równocześnie korespondencję z kilkunastoma mężczyznami. Jej samoocena bardzo wzrasta, w listach pojawiają się komplementy pod jej adresem. Umawia się na spotkanie z najlepszym, jej zdaniem, kandydatem. Jest nim oczarowana – przystojny, dobrze ubrany, miły. Szybko łąduje z nim w łóżku. Nauczona jednak przykrym doświadczeniem z Piotrem, nie chce od razu angażować się emocjonalnie w ten związek. Ma przecież tyle innych propozycji... Jej uzależnienie od miłości przybrało teraz formę miłości ambiwalentnej.

Ambiwalencja w psychologii to przeżywanie przeciwnych stanów uczuciowych, na przykład wstrętu i pociągu, nienawiści i miłości w stosunku do tych samych osób. Zranienie, jakiego

doznała Anna, wyzwoliło w niej lęk przed bliskością. Choć w dalszym ciągu przeraźliwie tęskni za miłością, jednocześnie panicznie boi się intymności. Kobieta uzależniona od miłości ambiwalentnej nie obawia się rozstania – ona bez przerwy rozstaje się z kolejnymi partnerami. Jej problemem jest nieumiejętność stworzenia stałego związku. Ta forma nałogu miłości występuje w kilku odmianach, jedną z nich jest uzależnienie od romansów. Na pozór wyzwolona, szczęśliwa kobieta, mająca powodzenie u mężczyzn i zmieniająca ich jak rękawiczki, tak naprawdę ucieka przed swoim bólem, przed sobą.

Skąd ten nałóg?

Nałogi biorą się z nieumiejętności kontrolowania swoich emocji – ich regulatorem staje się czynnik uzależniający. Nałogowiec miłości nie potrafi poradzić sobie z lękiem przed samotnością. W samotności bowiem odzywają się wszystkie wewnętrzne bóle, u podłoża których leży niska samoocena. Kobieta – nałogowiec miłości – czuje swoją wartość, swoją kobiecość tylko poprzez związek z mężczyzną. Przyczyny zawsze tkwią w dzieciństwie, w deficytach dojrzałej miłości i pełnej akceptacji ze strony rodziców. Niedostatek opieki lub nadopiekuńczość, zbyttna kontrola lub dawanie za dużej swobody, przemoc psychiczna i fizyczna lub brak kontaktu emocjonalnego, nadużycia seksualne lub restrykcyjne podejście do seksualności – to wszystko powoduje, że dziecko wchodzi w dorosłe życie z niedojrzałą, niepełną osobowością. Traумы z dzieciństwa pogłębiają się w dorosłym życiu, jest to tzw. efekt kuli śnieżnej. Każdy nieudany, toksyczny związek powoduje tylko wzrost uzależnienia od miłości. Pogłębia jej głód i zwiększa lęk przed samotnością. Osłabia poczucie własnej wartości.

Tkwienie w toksycznym związku czy nieustanna zmiana partnerów daje tę korzyść, że kobieta nie musi zajmować się sobą. Jej życie to sinusoida – góry i doły, euforie zakochania, radości i spełnienia, poczucie mocy i bycia w „siódmym niebie” oraz wyniszczające cierpienia z powodu upokorzeń, rozstań, poczucia bycia „nikim”. Dopóki jednak tkwi w nałogu, nawet te cierpienia wydają się bardziej strawne niż konieczność konfrontacji ze swoją wewnętrzną pustką i brakiem sensu życia. Lepiej już je znosić „w imię miłości”, budować sobie pomnik ze swojego cierpienia, niż przyznać się przed sobą, że tak naprawdę jest się zagubioną, płaczącą, małą dziewczynką, która nie zaznała dojrzałej rodzicielskiej miłości i teraz desperacko szuka zaspokojenia tego deficytu u mężczyzn.

Bardzo często kobiety uzależnione od miłości na zewnątrz odbierane są jako niezwykle silne, zaradne, dające sobie radę w życiu. Tak jest jednak pod jednym warunkiem – że są związane z jakimś mężczyzną. Ich siła jest tak naprawdę maską, iluzją, bo gdy zostają same, to okazuje się, że – tracąc sens swojej siły, której prawdziwe imię brzmi: „ucieczka przed samotnością” – nie potrafią sobie w życiu poradzić.

Konsekwencje nałogu

O uzależnieniu od alkoholu, czy narkotyków mówi się wiele i każdy ma świadomość istnienia, a także zgubnych konsekwencji tych nałogów. O tym, że można uzależnić się od miłości mówi się od niedawna, tak jak o innych uzależnieniach czynnościowych – od seksu, Internetu, gier komputerowych, hazardu, jedzenia. Tak naprawdę uzależnić się można od wszystkiego.

U każdego nałogowca bardzo silnie działa mechanizm zaprzeczania. W chwilach słabości, depresji i cierpienia przyznaje się on do swojego uzależnienia, gdy czuje się silniejszy, mówi – mnie to nie dotyczy. Zaprzeczenie najczęściej znika dopiero wtedy, gdy ujawniają się szkodliwe konsekwencje nałogu, kiedy pomimo coraz większych strat powtarza się swoje nałogowe zachowania. Kiedy świadomość braku kontroli nad własnym życiem wymusza przyznanie się do bezsilności wobec uzależnienia.

Jakie są szkodliwe konsekwencje nałogu miłości? Dotkliwie straty uzależniony odczuwa w trzech dziedzinach – emocjonalnej, fizycznej i materialnej. Przyjrzyjmy się im na przykładzie Anny. Najważniejszą dla niej stratą emocjonalną, i to niezależnie od zrealizowanego scenariusza, jest nieumiejętność stworzenia stabilnego, dojrzałego związku. Takiego, który daje jej poczucie bezpieczeństwa, stymuluje do osobistego rozwoju, w którym jest szanowana i kochana prawdziwą miłością, w której seks jest jej wyrazem. Koncentracja na miłosnych „hajach” prowadzi Annę do utraty innych zainteresowań, zdolności do komunikacji z samą sobą, zubożenia uczuć. Mówi się, że każde uzależnienie „wyżera duszę”. Straty fizyczne – to utrata zdrowia spowodowana ciągłym życiem „na krawędzi”, stresami, życiem w niezgodzie z sobą. Tak wiele się ostatnio mówi o psychicznych uwarunkowaniach wielu chorób – nadciśnienia, uporczywych migren, problemów z trawieniem, nowotworów, nerwic, depresji. Straty materialne uwidaczniają się poprzez brak dbałości o własne finanse, ale także coraz gorsze wyniki w pracy, niewykorzystywanie swojego potencjału, czy nieumiejętność uzyskania samodzielności finansowej.

Nałogowiec szuka pomocy i podejmuje leczenie, gdy cierpienie związane z odstawieniem czynnika uzależniającego wydaje się być mniejsze niż ból wywołany kontynuacją nałogu. Bardzo wiele kobiet tkwi w uzależnieniu od miłości przez całe życie. Na jednym biegunie są wiecznie romansujące, seksowne singielki. Na drugim stłamszone przez mężów żony, które wciąż przyrządzają zbyt słoną zupę. Wszystkie tak naprawdę bezustannie marzą o wielkiej miłości, nie zdając sobie sprawy, że aby ją znaleźć, muszą najpierw pokochać siebie.

HISTORIA PRZYPADKU

Głód miłości

Karolina ma już 32 lata, ale wciąż nie wie, kim jest i jaki sens ma jej życie. Niedawno podjęła decyzję o rozwodzie, ale w głębi serca wciąż się waha...

Była typową „córeczką tatusia”. Wszędzie ją ze sobą zabierał, chwalił jej osiągnięciami i wciąż powtarzał, że brzydzi się ludźmi słabymi, takimi, którzy płaczą. Zawsze bawiła się tylko z chłopakami, grała w nogę, chodziła po drzewach, lalki, które dostawała, odrzucała w kącie. Bardzo lubiła, gdy inni mówili do niej Karol. Kiedyś matka wyjawiała jej tajemnicę - ojciec bardzo chciał, żeby urodziła się chłopakiem i był bardzo rozczarowany córką. Jako nastolatka Karolina często towarzyszyła ojcu, gdy chodził na piwo z kolegami. Często też była wysyłana przez matkę, by odnalazła ojca w barze i przyprowadziła go do domu. Kiedy miała piętnaście lat, na jednej z imprez, na której alkohol łał się strumieniami, została brutalnie zgwałcona przez kilku chłopaków. Potem chwalili się swoim wyczynem w całym

mieście. Ona z nikim na ten temat nie rozmawiała, nawet już będąc dorosłą, kiedy podjęła terapię. Wciąż ma poczucie, że sama jest sobie winna i bardzo się tego wstydzi.

W jej domu rodzinnym seks był tematem tabu, nie mówiło się o tym w szkole, a z lekcji religii wyniosła przeświadczenie, że to grzech śmiertelny. Nie potrafiła jednak powstrzymać rosnącego w niej – wraz z jej szybszym od rówieśniczek, fizycznym dojrzewaniem – seksualnego pociągu do mężczyzn. Po tym gwałcie wiele razy uprawiała seks z przygodnymi partnerami. Karolina szukała bliskości, akceptacji, ale wiązała się z mężczyznami, którzy chcieli od niej tylko jednego – seksu. Żaden związek nie trwał długo, opuszczali ją, zarzucając, że jest zaborcza, żenili się potem z innymi kobietami. Nie rozumiała, co jest z nią nie tak.

Ukończyła szkołę z całkiem dobrym wynikiem, uciekła z rodzinnego miasta, znalazła pracę, podjęła studia, wynajęła mieszkanie. W nowym środowisku, oderwana od traumatycznych przeżyć, szybko weszła w inną rolę. Teraz to ona wykorzystywała i manipulowała mężczyznami. Uwodziła ich, rozkochiwała w sobie, przyciągała seksem, by za chwilę porzucić i odczuwać przyjemność w tym, jak cierpią. Karała mężczyzn za krzywdy, których od nich wcześniej doznała. Jednak gdy „haj” kolejnego udanego podboju ustępował, wpadała w depresję. Czuła się nic nie wartym śmieciem.

Marek zafascynował ją tym, że był zupełnie inny, bo nie interesował go seks. Nie mogła uwierzyć, że ktoś może ją pokochać, bo tak naprawdę uważała się za niewartą miłości. On ją adorował, pomagał, interesował się jej problemami. Gdy się jej oświadczył po dwóch miesiącach znajomości, nie zastanawiała się długo. Wkrótce zaszła w ciążę, urodził im się syn. Wielka radość szybko przerodziła się w koszmar. Marek coraz więcej pił i coraz częściej znikał z domu. Teraz wie, że symptomy jego uzależnienia od alkoholu widać było zanim się pobrali, ale je bagatelizowała i wierzyła, że po ślubie się zmieni.

Pogłębiający się alkoholizm Marka uruchomił w niej jakąś niezwykłą siłę. Zamiast dzieckiem, zajmowała się głównie nim. Była czuła i opiekuńcza. Ponieważ finansowo powodziło im się coraz gorzej, oddała dziecko do żłobka i podjęła pracę. Wyszukała w Internecie ośrodek dla uzależnionych od alkoholu, umówiła go na pierwsze spotkanie. Poszedł, ale szybko zrezygnował. Zaczął jej zarzucać, że tak naprawdę pije przez nią, że jest egoistką, która go zupełnie nie rozumie. A poza tym powinna być mu wdzięczna za to, że z nią jest, bo nikt inny by nie chciał. Gdy nazwał ją nic nie wartą dziwką, żałowała, że opowiedziała mu o swojej przeszłości.

Nie potrafiła od niego odejść. Nie chciała zostać sama, poza tym było przecież ich dziecko. Zaciśnęła zęby, zrobiła studia podyplomowe, awansowała, zaczęła nieźle zarabiać. Swoje poczucie wartości podbudowała wchodząc w romans z szefem. Była bardzo atrakcyjną kobietą i długo odrzucała jego zaloty. Kiedyś mąż sprawdził jej komórkę i zobaczył miłosne sms-y. Zaczęło się piekło - były awantury, bicie, grożenie samobójstwem, gdy nie skończy tego romansu. W niej znów odżyło poczucie winy. Teraz, gdy ma już świadomość problemu, widzi, że przeniosła schematy wyniesione z rodzinnego domu. Jej ojciec nigdy nie miał szacunku do matki – bił ją i wyzywał. A matka była w stanie znieść wszystko.

Najgorsze było to, że Karolina wciąż kochała Marka. Będąc w totalnej rozterce podjęła terapię dla współuzależnionych, żeby ratować związek. Dziś zdaje sobie sprawę z tego, że

głównie opowiadała terapeutce o jego, a nie o swoich problemach. Ale efektem tej terapii było to, że zobaczyła swoje małżeństwo z zupełnie innej perspektywy. I zdobyła się na to, żeby powiedzieć - dość. Gdy Marek zniknął po raz kolejny z domu, spakowała jego rzeczy i wystawiła za drzwi. Zmieniła zamki. Złożyła wniosek o rozwód.

Po miesiącu ciszy Marek zaczął do niej wydzwaniać. Powiedział, że sam zgłosił się na terapię przeciwalkoholową do zamkniętego ośrodka. Karolina czuła się coraz bardziej samotna, tęskniła za nim i choć rozsądek podpowiadał jej, że ten związek był toksyczny i szkodliwy dla niej, emocje, napędzane głodem miłości powodowały, że wciąż chciała, żeby wrócił, żyła fantazjami. Po terapii dla współuzależnionych rozpoczęła terapię dla DDA - dorosłych dzieci alkoholików, próbując odzyskać poczucie własnej wartości, chcąc zmienić schematy swoich zachowań. Przerażało ją to, jak zachowuje się jej syn. Miał zaledwie osiem lat, ale w stosunku do niej był agresywny, zupełnie nad nim nie panowała..

Karolina uważana jest za silną kobietę, która poradzi sobie z każdymi przeciwnościami losu. Materialnie stoi całkiem nieźle, jest samodzielna, potrafi nawet zmienić koło w samochodzie. Jednak oprócz męża nie udało się jej utworzyć żadnych bliskich relacji. Czuje się całkowicie wyobcowana. Aby zagłuszyć ból samotności, wdaje się w kolejne, krótkotrwałe romanse z mężczyznami poznanymi w Internecie. „Haj” seksu na chwilę ją znieczula, ale ból odczuwany potem jest coraz bardziej nie do zniesienia. Nie ma żadnej przyjaciółki, w ogóle bardzo trudno nawiązuje relacje z kobietami. Ojciec wbił jej do głowy przekonanie, że kobiety są gorsze i zawsze muszą zasłużyć na względy mężczyzn.

Przyczyną niezdolności Karoliny do stworzenia dojrzałego, stabilnego związku jest „czarna dziura” głodu miłości zaznanego w dzieciństwie. Dopóki nie przejdzie terapii, pozwalającej jej przeżyć ból, który do tej pory tłumiała, dopóki nie wyleje morza łez – nie w użalaniu się nad sobą, tylko czując empatię do skrzywdzonej dziewczynki, którą kiedyś była, dopóty przeżyte traumy będą mieć negatywny wpływ na jej życie. Wyniesione z dzieciństwa deficyty miłości, wciąż pogłębiające się w kolejnych związkach z mężczyznami, będą trawić ją jak rak. Karolina musi odzyskać kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Otoczyć je troską i pokochać. Jeśli jej wewnętrzne dziecko będzie poszukiwać miłości u innych, odnajdzie tylko kolejne cierpienia.

Rozdział 2

Miłość tak pięknie tłumaczy?

Miłość Ci wszystko wybaczy, smutek zamieni Ci w śmiech, miłość tak pięknie tłumaczy zdradę i kłamstwo, i grzech... Każda kobieta, której bliskie są słowa tej piosenki, śpiewanej przez Hankę Ordonównę, tak naprawdę wpadła w pułapkę uzależnienia od miłości. Kocha za bardzo.

Termin „kochanie za bardzo” pochodzi od tytułu książki amerykańskiej psycholog Robin Norwood „Kobiety, które kochają za bardzo”. Jej lektura wielu kobietom otworzyła oczy i wskazała przyczyny ich nieudanych relacji z mężczyznami.

Czym jest "kochanie za bardzo"?

Niedojrzałość lub deficyty rodzicielskiej miłości powodują, że w dorosłe życie wchodzimy z niską samooceną, brakiem akceptacji siebie i niewykształconą kobiecością. I usilnie poszukujemy tej „drugiej połówki” – mężczyzny, który nada naszemu życiu sens. Tylko w związku czujemy się wartościowe, czujemy się prawdziwymi kobietami. A gdy jesteśmy same, gdy nie ma przy nas ukochanego mężczyzny, ogarnia nas pustka i bezsens istnienia.

Kiedy mężczyzna staje się dla kobiety potrzebą, a nie wyborem, kobieta próbuje maksymalnie silnie go ze sobą związać. Na ołtarzu miłości składa siebie, a ze swojego poświęcenia chciałaby zbudować partnerowi złotą klatkę, by jej nigdy nie opuścił. Wytrzyma wszystko, aby tylko związek trwał – zaniechywanie, kłótnie, upokorzenia, przemoc psychiczną, bicie.

Mówi się, że zdrowo kochającą kobietę partner może zranić tylko raz. Kobieta, która „kochająca za bardzo” jest raniona bez przerwy. Z lęku przed samotnością trwa w swoim cierpieniu, a żeby jakoś wytłumaczyć je przed sobą, wciąż wierzy, że partner się zmieni. Wreszcie zrozumie swoje złe postępowanie i będzie dla niej tak czuły, jak na początku związku. W pełni uzależniona od mężczyzny nie potrafi już spojrzeć prawdzie w oczy – żyje w stworzonej przez siebie iluzji.

Zwykle prędzej czy później kobieta, która „kochająca za bardzo” staje się w związku ofiarą, a jej ukochany – oprawcą. On też jest od niej uzależniony, bo przyzwyczał się do wygodnej roli „biorcy”. Taki związek, choć toksyczny, potrafi trwać latami, bo symbioza ofiary z oprawcą jest wyjątkowo trwała.

Często kobieta, która „kochająca za bardzo” wybiera sobie partnera słabego, nie dającego sobie rady w życiu, uciekającego w nałogi. W roli opiekunki czuje się świetnie, ale jej pomoc nie jest bezinteresowna, bo w zamian oczekuje miłości, opartej na wdzięczności. W życie dorosłe przenosi dokładnie znany jej schemat z dzieciństwa – że na miłość musi zasłużyć. Przez innych uważana za silną, radzącą sobie z problemami, tak naprawdę w życiu osobistym jest wieczną żebraczką miłości. Gdy jej partner odkryje jej słabość – paniczny lęk przed samotnością, gdy kobieta kolejny raz wybaczy mu złe traktowanie – staje się panem sytuacji. To on zaczyna dyktować warunki. Jest też inna możliwość. Mając dość ciągłej dominacji kobiety nad nim, mężczyzna otwiera drzwiczki złotej klatki i ucieka na wolność. A

ona pograża się w rozpacz, nie rozumiejąc, jak można być takim okrutnym niewdzięcznikiem.

Po ślubie się zmieni...

Pierwsze objawy, że kobieta ma tendencję do „kochania za bardzo”, mogą wystąpić już na początku relacji z mężczyzną, czyli na etapie tzw. chodzenia ze sobą.

Kasia ma 24 lata i na swoim koncie kilka znajomości, które kończyły się bardzo szybko. Zawsze czuła się samotna, niechciana, nic nie warta jako kobieta i z zazdrością obserwowała swoje koleżanki, zmieniające chłopaków jak rękawiczki. Pięć miesięcy temu poznała Tomka. Zupełnie do siebie nie pasowali - ona kończyła studia, on nawet nie miał matury, ona miała szerokie zainteresowania, on potrafił rozmawiać tylko o samochodach. Ale Kasia zakochała się w Tomku na zabój. Był jej pierwszym mężczyzną. Poczowała się wreszcie kobietą, a komplementy, jakimi ją obdarzał, bardzo podniosły jej samoocenę. Jej życie nabrało wreszcie sensu. Obawiała się, że będzie się go wstydzić przed znajomymi, ale został przez nich zaakceptowany. Niestety, pojawił się problem – na wspólnie spędzanych imprezach Tomek zawsze się upijał. Prosiła go, żeby zaczął się kontrolować – bezskutecznie. Coraz częściej też umawiał się z kolegami na piwo i w połowie miesiąca kończyły mu się pieniądze. Wtedy mu pożyczała, bo obiecywał poprawę. W chwilach słabości wielokrotnie prosił ją o pomoc, o to, by dała mu jakiś impuls do osobistego rozwoju. Podsuwała mu różne pomysły, ale on nigdy z nich nie skorzystał. Kasia bardzo kochała Tomka za to, że wypełnił pustkę w jej życiu i rozważała możliwość, by wziąć z nim ślub. Może wtedy Tomek wreszcie by się zmienił...

Kobieta, która „kocha za bardzo”, przeważnie już na wczesnym etapie związku widzi wady swojego partnera. Ale choć rozsądek mówi jej: uciekaj, to serce podpowiada co innego. Jej niska samoocena powoduje, że to nie ona wybiera partnera – to on ją wybiera. I kocha go naprawdę za to, że została zauważona i pokochana. Poza tym czuje się potrzebna, a to ją bardzo dowartościowuje. Wierzy, że siła jej miłości go zmieni. Tymczasem słaby partner nigdy nie dojrzeje, nigdy nie zacznie walczyć ze swoim nałogiem, jeśli sam tego nie będzie chciał. I tak naprawdę kobieta, otaczając go opieką, tylko mu w tym przeszkadza.

Kasia ostatecznie zdecydowała się na rozstanie z Tomkiem po tym, jak trafił do aresztu za wywołaną po pijanemu bójkę. Kosztowało ją to bardzo dużo wysiłku i do dziś, choć upłynął już rok, nie może dojść do siebie. Zmieniła numer telefonu, nie kontaktuje się z nim, ale wciąż pojawiają się w jej głowie fantazje, że któregoś dnia przyjdzie do jej mieszkania z kwiatami i poprosi, by wszystko zaczęli od początku.

Rozstania i powroty

Nie każda kobieta ma w sobie taką siłę jak Kasia, by wreszcie spojrzeć prawdzie w oczy i zerwać związek nie mający przed sobą perspektyw.

Emilia jest ze Sławkiem prawie pięć lat. Poznała go jeszcze w liceum, był od niej cztery lata starszy. W zasadzie niby wszystko jest w porządku, ale ona coraz częściej ma wrażenie, jakby znalazła się w pułapce bez wyjścia. Na spotkaniach są pocałunki, pieszczoty, słodkie słówka. Dopiero, gdy wraca do domu, uświadamia sobie, że usłyszała od niego wiele

nieprzyjemnych uwag. O tym, że najprawdopodobniej nie uda jej się skończyć studiów, bo jest zbyt leniwa. Albo że powinna bardziej dbać o swoją cerę i że wystarczy go poprosić, a da jej pieniądze na kosmetyczkę. On już pracuje, zresztą pochodzi z dość bogatej rodziny i z pieniędzmi nie ma problemów, ona wciąż jest na utrzymaniu rodziców. Sławek cały czas okazuje jej swoją wyższość, zresztą umawiają się tylko wtedy, kiedy jemu to pasuje. Gdy do niego dzwoni, najczęściej nie odbiera telefonu. W ostatnie Walentynki zaprosił ją do klubu, ale potem zmienił zdanie, tłumacząc się, że bardzo boli go głowa. Zrozumiała i współczuła mu. Wieczorem wysłała sms-a: *Jak się czujesz? – Lepiej, wyskoczyłem właśnie z kumplami do pubu* – przeczytała w odpowiedzi. Następnego dnia zarzuciła mu, że bardzo źle ją traktuje. Skończyło się to kłótnią. Nazwał ją bezczelną egoistką i powiedział, żeby sobie nie wyobrażała, że będzie na jej usługi. Do dziś się nie odzywa. Który to już raz urwał kontakt? Chyba z ósmy czy dziewiąty. Najdłuższy okres jego milczenia trwał dwa miesiące – to było akurat w wakacje.

A gdy Emilia przyzwyczaja się do myśli, że to definitywne rozstanie i nawet zaczyna odczuwać ulgę z tego powodu, wtedy Sławek, jak gdyby nigdy nic, przysyła jej sms-a: *Co u ciebie słychać?* I na spotkanie z nim leci jak na skrzydłach. Wierzy, że tym razem coś zrozumiał, że wreszcie między nimi się łoży. Przez chwilę jest dobrze, ona kwitnie, czuje się kimś wyjątkowym. Po kolejnej awanturze, gdy przestają się widywać, jej samoocena spada do zera. Nie potrafi przerwać tego błędnego koła. Kocha Sławka, mimo wszystko.

Choć może się wydawać, że to Sławek jest winien cierpień Emilii, bo jest niedojrzałym emocjonalnie człowiekiem, nie potrafiącym budować trwałego związku, wodzącym ją za nos, to tak naprawdę za swoje nieszczęście odpowiedzialna jest wyłącznie Emilia. Dopóki tego nie zrozumie, nie uświadomi sobie, że wpadła w uzależnienie od miłości i nie zacznie z nim walczyć, dopóty jej życie się nie zmieni.

Kobieta jest traktowana przez mężczyznę tak, jak sama na to pozwala. Jeśli z powodu deficytu miłości własnej nie ma szacunku do siebie, nie dostanie go od mężczyzny.

Poświęciłam mu życie

Gdy kobieta, która „kocha za bardzo”, tworzy stały związek z mężczyzną i mieszka z nim pod jednym dachem, jej uzależnienie od miłości rozwija się i przyjmuje formę „poświęcenia”.

Ewa i Jacek mają po 37 lat, znają się od siedmiu, a małżeństwem są cztery lata. Ewa tak opisuje ich związek. „Zawsze miałam niską samoocenę i to, że w szkole i na studiach byłam najlepsza, wynikało z tego, że wciąż musiałam udowadniać sobie swoją wartość. Pokochałam Jacka dlatego, że on mnie pokochał. A jeśli ktoś już pokocha kogoś takiego jak ja, to warto mu poświęcić życie. Zanim wzięliśmy ślub, przez swoją nieuwagę zaszłam w ciążę. Dałam się przekonać Jackowi, że to nie jest odpowiedni moment na posiadanie dziecka... Jacek zresztą zawsze był dominującą stroną w tym związku, ja byłam cicha i łagodna. Często, gdy byliśmy ze znajomymi, źle się o mnie wyrażał, ale ja obracałam to w żart. Gdy było mi źle, gdy nie panowałam nad emocjami, zamiast mnie pocieszyć i przytulić, ranił mnie nieprzyjemnymi słowami. Potem były ciche dni, po których zawsze ja pierwsza wyciągałam rękę do zgody i przeproszałam za swoje zachowanie. Nigdy nie ograniczałam wolności Jacka – wyjeżdżał, kiedy chciał. Zarabiał dużo więcej niż ja, ale dom utrzymywałam tylko ze swojej pensji. Na mieszkanie wzięliśmy wspólny kredyt, dawałam mu pieniądze na

połowę raty, w konsekwencji na moje własne potrzeby zostawało mi miesięcznie jakieś 200 złotych. Ale nie narzekałam – ważne dla mnie było to, że u mojego boku jest ukochany mężczyzna. Trzy miesiące temu Jacek mnie zdradził. Przyznał się do tego i powiedział, że zdecydował się odejść do tej kobiety. Chce rozwodu. Ja nie potrafię sobie z tym poradzić. Pomimo zdrady, upokorzeń, jakich doznawałam, nie przestałam go kochać. Był moim pierwszym mężczyzną i wciąż odczuwam do niego pociąg fizyczny. Nadal razem ze sobą mieszkamy, ale śpimy już osobno. Nie mogę zrozumieć, jak można być takim niewdzięcznikiem. To dla niego zabiłam nasze dziecko, dla niego pracowałam, by miał piękne mieszkanie. Choć być może każda inna kobieta na moim miejscu wykopałaby męża za drzwi, ja nie potrafię i chyba się tego boję”.

Ewa powieliła schemat z dzieciństwa – jej matka też była „męczennicą”. Poświęcenie życia partnerowi wynikało przede wszystkim z jej niskiej samooceny. Gdyby czuła własną wartość, potrafiłaby zadbać o swoje potrzeby i wytyczyć granice, których nikt nie może przekraczać. Powinna koniecznie poszukać pomocy u psychoterapeuty, który pomoże jej podnieść własną samoocenę i odnaleźć siebie. Jeśli tego nie zrobi, w następnym związku znów będzie „kochać za bardzo”.

Dla każdej kobiety rozstanie z partnerem jest trudne, ale dla kobiety, która "kocha za bardzo" stanowi traumę, z której trudno jej wyjść, ponieważ ukochany mężczyzna jest sensem jej życia.

HISTORIA PRZYPADKU

Dlaczego mi to zrobił?

Jednym z objawów, że kobieta „kocha za bardzo” jest to, że choć w związku czuje się nieszczęśliwa, nie potrafi od mężczyzny odejść. Dlaczego? Bo panicznie boi się samotności.

Terapeuci specjalizujący się w leczeniu uzależnień mówią, że motywację do walki z nałogiem uzyskuje się dopiero wtedy, gdy ból i straty, jakich się doznaje tkwiąc w nim, stają się nie do zniesienia. Wówczas podejmuje się decyzję o odstawieniu czynnika uzależniającego, godząc się na cierpienia związane z tak zwanym zespołem abstynencyjnym. Podobne zjawisko zaobserwować można w przypadku uzależnienia od miłości. Kobieta, która „kocha za bardzo”, potrafi latami tkwić w toksycznym związku, dopóki jakieś wydarzenie nie przeleje kielicha jej nieszczęść.

Beata trafiła do psychoterapeutki w fatalnym stanie. Tłumiąc płacz, opowiedziała historię swojego piętnastoletniego związku. Oto jej opowieść.

"Od dzieciństwa wierzyłam, że sens życia człowieka nadaje tylko wielka miłość. Nie interesowałam się przelotnymi znajomościami z chłopakami, było to dla mnie rozmienianiem się na drobne. W wieku 21 lat poznałam bardzo przystojnego, wrażliwego, czulego mężczyznę i od początku wiedziałam, że znalazłam to, czego szukałam. Zbyszek był ode mnie dużo starszy, miał 43 lata, ale zupełnie mi to nie przeszkadzało. Najważniejsze dla

mnie było to, że się kochamy, że czuję, że jest moja „drugą połówką”. Zamieszkaliśmy razem i wkrótce wzięliśmy ślub. Studiowałam prawo, więc pomagałam mu w jego rozprawach sądowych o alimenty na dzieci z pierwszego małżeństwa. Finansowo nie staliśmy wtedy dobrze, Zbyszek zarabiał niewiele jako handlowiec, ja dorabiałam korepetycjami.

Sytuacja się zmieniła, gdy skończyłam studia i założyłam własną firmę. Pracowałam po kilkanaście godzin na dobę, ale były efekty. Pieniądzy przybywało, zaczęliśmy jeździć na zagraniczne urlopy, kupiliśmy samochód. Byłam coraz bardziej zmęczona, ale najważniejsze dla mnie było, że zawsze w domu czeka na mnie ukochany mężczyzna, który mnie nie zdradza, gotuje obiady, ma dla mnie ciepłe słowo. Staralam się, by nie miał kompleksów z tego powodu, że zarabiam cztery razy więcej od niego. Nigdy mu nie wypomniałam, że płacę za niego alimenty, że samochód i urlopy są za moje pieniądze. Nie było tematu.

Cztery lata temu Zbyszek jednak się zmienił. Zaczął mnie krytykować, narzekać na wszystko. Jeśli mieliśmy różne zdania w jakiejś kwestii, zawsze musiało być tak, jak on chciał. Gdy próbowałam postawić na swoim, słyszałam, że jeśli nie będę go słuchać, to przestanie mnie kochać. Raz nie wytrzymałam. Kiedy się dowiedział, że podjęłam decyzję bez jego wiedzy, zrobił mi karczemną awanturę. Klóciliśmy się całą noc. Na koniec powiedział mi, że nie zasługuję na jego miłość, że jestem egoistyczną dziwką, która go wykorzystwała. I że związał się ze mną z litości.

Nie mogłam w to uwierzyć. Po jedenastu latach udanego związku, z jakiegoś zupełnie błahego powodu, on odebrał mi swoją miłość. Stało się ze mną wtedy coś dziwnego. Tak, jakby zupełnie rozpadła się moja osobowość. Z silnej bizneswoman stałam się słabą, zahukaną kobietą. Moi pracownicy mnie nie poznawali. Znikła gdzieś moja energia, przebojowość, uśmiech na twarzy. Płakałam po nocach, Zbyszek przeniósł się do drugiego pokoju.

Ciągle wierzyłam jednak, że mu przejdzie. Że mnie przeprosi za swoje słowa i za swoje zachowanie. Mało jednak odzywaliśmy się do siebie. I tak minęły dwa miesiące. Dla mnie to był koszmar. W końcu przemyślałam wszystko raz jeszcze i stwierdziłam, że nie powinnam działać wbrew jego woli, zrozumiałam, jak bardzo go skrzywdziłam, jak bardzo byłam egoistyczna. To ja wyciągnęłam rękę do zgody. Stał się współnikiem w mojej firmie i współwłaścicielem mojego mieszkania, co bardzo podbudowało jego samoocenę. Powróciły miłe chwile, jego czułość, wspólne wyjazdy.

Od roku jednak Zbyszek zaczął mieć napady obsesyjnej zazdrości. Gdy spóźniłam się pięć minut, wypytywał gdzie byłam. Odkryłam, że sprawdza moją komórkę i skrzynkę mailową. Gdy spytałam – dlaczego, powiedział, że ma swoje powody. To zaczynało być nie do zniesienia. Zaczął mi zarzucać, że romansuję z pracownikami. Na nic zdawały się moje zaprzeczenia – codzienne awantury stawały się normą. Przestaliśmy spotykać się ze znajomymi, w końcu zabronił mi gdziekolwiek samej wychodzić.

W sobotę, po kolejnej kłótni, trzasnęłam drzwiami i poszłam nocować do koleżanki. W poniedziałek pojawiłam się w pracy dość późno. I gdy chciałam zrobić przelew z internetowego konta, zauważyłam, że znikły wszystkie pieniądze. Beneficjentem był Zbyszek. Nie odbierał telefonu, więc pojechałam do mieszkania. Zamki były zmienione. Dostałam szalu i zaczęłam tłuc pięścią w drzwi. Potem wróciłam do koleżanki. Od tego

momentu minął tydzień. Wpadłam w totalną depresję – nic nie jem, nie śpię. Koleżanka poleciła mi wizytę u pani. Proszę powiedzieć, dlaczego on mi to zrobił?"

Rozdział 3

Miłosne obsesje

Zwariowałam na jego punkcie - tak kobiety dotknięte miłosną obsesją często opisują swój stan. I nie ma w tym przesady, skoro mają poczucie utraty kontroli nad sobą i własnym życiem.

Jednym z charakterystycznych symptomów uzależnienia jest przymus powtarzania nałogowych wzorców zachowań pomimo przeświadczenia o ich negatywnych skutkach. Podobnie jest w przypadku natręctw. Jednak nałóg od natręctwa odróżnia to, że nałogowe zachowania dają konkretną korzyść – poprzez uruchomienie tak zwanego mózgowego układu nagrody – sprawiają przyjemność. W stanie „haju” zapomina się o swoich problemach, lękach, niezaspokojonych potrzebach. Ale istnieje ryzyko, że jeśli w ten sposób nauczymy się uciekać od negatywnych emocji, wpadniemy w uzależnienie. Dlaczego niektórzy łatwiej wpadają w nałóg niż inni? I czy męczyzna może być dla kobiety „narkotykiem”?

Najważniejsza potrzeba

Każdy z nas ma potrzebę bycia kochanym. To, jak ta – bodaj najważniejsza – potrzeba była zaspokojona w dzieciństwie, jakiej miłości doświadczyliśmy od rodziców, decyduje o naszej osobowości i poczuciu własnej wartości. Dojrzała rodzicielska miłość jest bezwarunkowa – dziecko jest kochane za to, że jest i akceptowane takie, jakie jest. Nie musi o tę miłość walczyć i udowadniać rodzicom, że jest warte miłości. I co równie ważne – czuje się kochane. Ma z rodzicami bliski kontakt emocjonalny, jest przytulane, z otwartością wyraża swoje uczucia, także smutek czy gniew. Dojrzałe rodzice wychowują też swoje dziecko ucząc go samodzielności. A gdy tego wszystkiego zabraknie, w dorosłe życie wchodzi się z niską samooceną, niedojrzałą osobowością i różnymi lękami, które determinują nasze zachowania.

Ludzie z osobowością depresyjną panicznie boją się samotności, ci z osobowością schizoidalną – bliskości, anankastyczną – zmian, histeryczną – ograniczenia swojej wolności (*według Fritza Riemanna „Oblicza lęku”*). Lęk jest naszym przeciwnikiem, „czarną dziurą”, która trawi od środka. Do wyboru są dwie strategie: konfrontacja lub ucieczka. Tę pierwszą stosują ci, którzy zdobędą się na odwagę, by dojrzeć, nawet za cenę bólu z odniesionych w tej walce ran. Tę drugą ci, którzy tłumią ten lęk poprzez zachowania wprowadzające w stan „haju”, narażając się na ryzyko uzależnienia.

Pierwsze objawy

Choroba miłosnych obsesji bierze się z ciągłego poszukiwania kogoś, kto by nam zrekompensował deficyty rodzicielskiej miłości i wyzwolił z lęku przed samotnością. Ta, będąca jedną z form uzależnienia od miłości, choroba atakuje głównie kobiety. Panowie, którzy będąc chłopcami poprzez niewłaściwe wychowanie skutecznie zostali odcięci od swoich emocji i uczuć, zazwyczaj znajdują inne sposoby na ucieczkę przed „czarną dziurą” – pracoholizm, alkoholizm, seksoholizm.

Pierwszym objawem, który powinien wzbudzić w kobiecie podejrzenia, że ma podatność na ucieczkę w uzależnienie od miłości, jest to, że zakochuje się zbyt łatwo i zbyt szybko.

Nasze spojrzenia spotkały się i poczułam wtedy jakąś niezwykłą łączność, to, że on jest stworzony dla mnie – mówi Kasia, lat 21, bezskutecznie próbująca pozbyć się dziś miłosnej obsesji wobec Adama. Już po pierwszej randce wylądowali w łóżku, spotkali się jeszcze kilka razy, ale potem Adam przestał się odzywać. Kasia nie rozstaje się z telefonem komórkowym, nawet z nim śpi, budzi się w nocy i sprawdza, czy nie przysłał wiadomości. Ciągłe płacze, nie może skupić się na swoich studiach. To już trwa dwa miesiące.

Tak zwana miłość od pierwszego wejrzenia jest mitem. Jak można kochać kogoś, nie znając go zupełnie? To, że kobieta wprowadza się w emocjonalny wir na widok jakiegoś mężczyzny, bazuje tylko i wyłącznie na jej fantazjach, na jej wielkim pragnieniu zaspokojenia potrzeby bycia kochaną. Zakochanie jest stanem „haju”, przyjemnością służącą do ucieczki od lęku przed samotnością.

Kobieta skłonna do miłosnych obsesji potrafi zakochać się w zupełnie obcym mężczyźnie, spotkanym przypadkowo na ulicy, czy też w koledze z pracy, który się do niej uśmiechnął. A także w kimś poznanym w internetowym portalu czy na czacie. Odkąd jej myśli są związane wyłącznie z marzeniami o „ukochanym”, życie nabiera barw, znika smutek i depresja związana z poczuciem samotności. Co się jednak dzieje, gdy relacja zostaje nawiązana? Od mężczyzny, o którym nie wie nic, oczekuje zaangażowania się w związek. A z tym, niestety, bywa różnie.

U wielu mężczyzn niedojrzałość objawia się w postaci lęku przed bliskością. W relacjach z kobietami utrzymują dystans, a im bardziej partnerka ich goni, dążąc do emocjonalnego zbliżenia, tym szybciej uciekają. Zdrowa kobieta omija takich mężczyzn z daleka. Dla kobiety uzależnionej od miłości są oni idealnym narkotykiem, gdyż dostarczają jej tego, czego najbardziej potrzebuje – emocjonalnego „haju”.

Jeśli kobieta nie potrafi zerwać związku i odejść od partnera, gdy z jego zachowań ewidentnie wynika, że nie chce zaangażować się w związek, gdy wszelkie próby wyrażania przez nią tego, co czuje, do niczego nie prowadzą lub kończą się jego agresją, gdy ją upokarza i stosuje przemoc psychiczną lub fizyczną, narzuca jej swoje warunki, jest totalnym egocentrykiem – to znaczy, że wpadła w miłosną obsesję. Jej nieodłącznym elementem jest wiara, że „on się zmieni”. Niektóre kobiety biernie na to czekają, inne próbują swoją aktywnością wymusić zmiany. I potem wstydzą się same przed sobą swoich zachowań.

Stadium zaawansowane

Wszystkie zachowania opisane poniżej dotyczą kobiet, przez innych odbieranych jako silne, samodzielne i mądre, kobiet osiągających sukcesy zawodowe. Przykłady te zostały specjalnie dobrane po to, żeby pokazać, że rozwój emocjonalny zupełnie nie idzie w parze z rozwojem intelektualnym.

Gdy Beata (znany adwokat) po roku znajomości zamieszkała z Tomkiem, na początku wszystko układało się normalnie. Po jakimś czasie jednak zaczęło ją denerwować, że jej partner ciągle wieczorami siedzi przed komputerem. Kiedyś nie wytrzymała i włamała się do

jego skrzynki mailowej. Chęć poznania prawdy przewyciężyła jej wstyd przed sprawdzaniem cudzej korespondencji. Prawda okazała się bolesna – Tomek utrzymywał intymne kontakty z innymi kobietami. Nie przyznała mu się do tego, co zrobiła, bo bała się jego reakcji, ale odtąd jej życie zmieniło się w koszmar. Bardzo go kochała i nie chciała go utracić, ale z drugiej strony nie godziła się na jego zachowanie. Postanowiła udowodnić mu, że jest lepsza niż inne. Kupiła seksowną bieliznę, przygotowywała niezwykle potrawy. I płakała z bólu, bo okazywało się, że jej wysiłki idą na marne. Codziennie sprawdzając jego pocztę wiedziała, że wciąż innym wyznawał w mailach swoją miłość i pożądanie. Pewnego razu postanowiła ukarać się za to, że jest taka do niczego – kuchennym nożem zrobiła na swoich rękach kilka głębokich nacięć. Trafiała na pogotowie, tam poradzono jej konsultację u psychiatry.

Agnieszka (popularna dziennikarka) dostała awans. Akurat tak się złożyło, że tego dnia zaczepił ją na klatce sąsiad – pochwalił mu się tym. Zaprosił ją do siebie, by to uczcić. Potraktowała to jako dodatkowy bonus – od dawna zwracała na niego uwagę, ale nie miała śmiałości, by nawiązać z nim bliższy kontakt. Filip był naprawdę czarujący. Sam przygotował kolację, traktował jak księżniczkę. Była w siódmym niebie. Miała wrażenie, że jej życie zaczęło się wreszcie układać. Po nieudanym małżeństwie, kiedy sama zerwała związek nie mogąc znieść ciągłych awantur, poświęciła się wyłącznie swojej karierze, pracując po kilkanaście godzin na dobę. Jej stan obecny daleki jest od euforii zbliżenia się z Filipem. Odkąd zobaczyła, że wchodzi do swojego mieszkania z jakąś kobietą, Agnieszka nieustannie go śledzi. Stoi w oknie, wypatrując jego samochodu. Zasypuje go SMS-ami, które zazwyczaj pozostają bez odpowiedzi. Raz odważyła się do niego przyjść – nie wpuścił jej do mieszkania, a gdy próbowała wtargnąć siłą, zagroził, że wezwie policję. Teraz jest na lekach uspokajających, sama o nie poprosiła lekarza, bo bała się swoich dalszych zachowań.

Monika (prezes dobrze prosperującej firmy handlowej) była w związku z Adamem już od roku, ale układało się między nimi coraz gorzej. Pewnego wieczoru wracali samochodem z klubu, ona prowadziła, choć i tak była po paru drinkach. Gdy dojechali do domu, Adam zażądał, by oddała mu klucze od mieszkania. Powiedział, że wszystko skończone, że ma jej dość. Odmówiła. Wykręcił jej rękę i ścisnął szyję pasami bezpieczeństwa. Poczuła, że traci przytomność. Kiedy się ocknęła, była już sama. Nie wie, jak dojechała do matki. Kilka kolejnych dni spędziła nie ruszając się z łóżka. Potem zaczęła obmyślać plan zemsty. Nie po to poświęciła mu rok swojego życia, by odtrącił ją jak psa. Została przyłapana przez straż miejską na tym, jak tłukła cegłą szyby jego samochodu. Teraz czeka na proces.

To wszystko wydarzyło się naprawdę i pokazuje, do czego może doprowadzić choroba miłosnych obsesji.

Diagnoza i leczenie

Odkrycie pierwszych objawów popadania w miłosną obsesję, czyli utraty kontroli nad swoimi emocjami, powinno być sygnałem ostrzegawczym. Zazwyczaj jednak nie jest. Nałogowiec woli żyć w iluzji, ponieważ prawda jest dla niego zbyt bolesna. Rezygnacja z „narkotyku”, jakim dla kobiety jest mężczyzna, nawet jeśli przez niego cierpi, prowadzi do konieczności konfrontacji z samą sobą. Często kobieta dopiero wtedy zaczyna szukać pomocy w walce z miłosną obsesją, gdy dają o sobie znać negatywne jej skutki. Niestety, zwykle leczona jest

objawowo – aplikowane są jej środki uspokajające czy przeciwdepresyjne. Przyczynę może zlikwidować tylko mozolna praca nad sobą, w której bardzo pomocna jest psychoterapia. Najważniejsze, żeby kobieta zrozumiała, że tkwi ona w niej samej, że sama jest odpowiedzialna za swoje cierpienia, a nie jej partner. Dopóki będzie obwiniała za nie swojego partnera i desperacko walczyła o jego miłość, choroba miłosnych obsesji będzie się tylko rozwijać.

Jak wyrwać się z miłosnej obsesji?

Nazwij problem

Nazwanie problemu jest pierwszym krokiem do jego rozwiązania. A żeby zgłębić jego istotę, przeczytaj książki, które go opisują, na przykład „Toksyczne namiętności” (Susan Forward, Craig Buck).

Przyznaj się przed sobą do tego, że jesteś uzależniona

Uzbrojona w wiedzę, spisz na kartce objawy swojego uzależnienia, czyli zachowania wskazujące na to, że cierpisz na chorobę miłosnych obsesji.

Walcz z wzorcami nałogowych zachowań

Przeanalizuj, jakie sytuacje doprowadzają Cię do zachowań wobec obiektu Twojej miłosnej obsesji, których się potem wstydzisz. Unikaj ich.

Załącz dzienniczek uczuć

Gdy obsesyjne myśli na temat Twojego „ukochanego” nie dają Ci spokoju, zapisuj je. Przelewanie ich na papier spowoduje, że z czasem się od nich uwolnisz.

Zadbaj o siebie bardziej niż zwykle

Jest Ci źle, więc pocieszaj się sama, tak jakbyś pocieszała kogoś bliskiego. Kup sobie jakiś prezent, zaproś się do kawiarni, zamów wizytę u kosmetyczki.

Zorganizuj sobie czas wolny

Spotykaj się ze znajomymi, wyjeżdź gdzieś, choćby na weekend, zacznij chodzić na basen. Najgorsze w tym okresie jest beczynne siedzenie i poddanie się rozmyślaniom.

Poszukaj grupy wsparcia

Gdy przyjaciele nie chcą po raz kolejny słuchać o Twoich cierpieniach, możesz mieć tendencję do zamknięcia się w sobie. Nie ma jednak nic gorszego niż tłumienie emocji – w samopomocowej grupie wsparcia będziesz mogła bezpiecznie je z siebie wyrzucić.

Rozpocznij pracę nad sobą

Impulsem może być zapisanie się na jakieś warsztaty rozwoju osobistego – służące podwyższeniu samooceny, poprawy kontaktu ze sobą i z innymi czy też uczące technik relaksu i medytacji.

HISTORIA PRZYPADKU

Już będę "grzeczna"

Choć w języku potocznym istnieje określenie „nieszczęśliwa miłość”, ta zbitka słów tak naprawdę nie ma sensu. Prawdziwa miłość zawsze daje szczęście i radość, a gdy związek przynosi cierpienie, to mamy do czynienia nie z miłością, a z uzależnieniem.

Agnieszka była w związku z Darkiem prawie trzy lata. Na początku zabiegał o jej względy. Nigdy wcześniej nie zaznała od żadnego chłopaka takiej adoracji. Przynosił jej na uczelnię kwiaty z podczepionymi miłosnymi wierszykami, dziennie przysyłał po kilkanaście SMS-ów z czułymi tekścikami, w każdy weekend zapraszał do kina czy na dyskotekę. Miała wrażenie, że spotkała miłość swojego życia. Koleżanki bardzo jej zazdrościły. W łóżku też układało im się znakomicie – często urywali się z uczelni i szli do mieszkania jego rodziców, które za dnia było puste. Kiedyś, gdy Darek był pod prysznicem, Agnieszka z ciekawości sprawdziła jego komórkę. I oniemiała – odkryła, że czułe słówka wysyłał nie tylko do niej, ale jeszcze do trzech innych dziewczyn. Zrobiła mu awanturę. I choć przysięgał, że kocha tylko ją, a te SMS-y to tylko żarty, powiedziała mu, że z nim zrywa i wyszła trzaskając drzwiami.

Przez tydzień nie odbierała jego telefonów. Ale czuła się potwornie, miała totalny mętlik w głowie. W jednej minucie go nienawidziła, w drugiej tłumaczyła sobie, że przecież mógł mówić prawdę. Gdy kolejny raz zadzwonił, postanowiła dać mu jeszcze jedną szansę.

Znów zaczęli się spotykać. Przez kilka miesięcy było cudownie, ale raz obudzona w niej nieufność dawała o sobie znać. Nie podobało jej się to, że zawsze wyłącza telefon, gdy są razem. Coraz częściej się o to kłócili. Usłyszała, że tak naprawdę to ona powinna się wstydzić, bo sprawdzanie czyjegoś telefonu jest ohydne i że wyłącza go, ponieważ jej nie wierzy. Próbowwała go przekonywać, że partnerzy powinni być wobec siebie całkowicie szczerzy. Bezskutecznie. Po kolejnej awanturze powiedział, że ma jej dość, że powinna się leczyć z obsesyjnej zazdrości i z nią zerwał.

Przeżywała męki, wpadła w depresję, trafiła do lekarza, który przepisał jej jakieś leki. Po miesiącu, nie mogąc znieść bólu rozstania, zadzwoniła do Darka, przeprosiła za swoje zachowanie, obiecała, że już będzie „grzeczna”. Ponownie byli razem, ale będąc „grzeczną” miała wrażenie, jakby robiła coś wbrew sobie.

Darek stawał się coraz bardziej chamski i opryskliwy, ale znosiła to, bo tak bardzo chciała z nim być. Skupiła się na nauce, pozdawała egzaminy. Darek zawałił rok i mówił, że to przez nią. Czuła się coraz mniej kochana i kiedyś, nie mogąc dłużej znieść ciągłej niepewności,

zdobyła się na odwagę i postawiła ultimatum – „albo zmienisz swoje zachowanie, albo definitywnie się rozstajemy”. Powiedział jej, że żadna kobieta nie będzie mu stawiała warunków, że ma obrzydliwy charakter i że już jej nie kocha.

Na wakacje wyjechała ze znajomymi, imprezując co wieczór próbowała zagłuszyć swój ból. Na jednej z dyskotek poznała Marcina, z tego samego miasta. Gdy zaczął się kolejny rok studiów, kontynuowała tę znajomość. I wtedy odezwał się Darek, a to, że był zazdrosny, utwierdziło ją w przekonaniu, że tak naprawdę ją kocha. Znow padli sobie w ramiona, a wspomniały seks zagłuszył jej obawy o przyszłość.

Po dwóch miesiącach Darek stał się dla niej niemiły i chłodny, robił jej wymówki za to, że go zdradziła. Wszelkie próby rozmowy z jej strony na temat przyszłości zbywał milczeniem. I w końcu oznajmił, że zakochał się w innej. To był dla Agnieszki wielki cios. Wróciła depresja, znow zaczęła brać leki. Nie mogła się na niczym skupić, coraz gorzej szła jej nauka, znajomych rozpytywała, czy Darek jest wciąż z tą dziewczyną. Przestała chodzić na uczelnię. Z przerażeniem odkryła, że bez Darka nie potrafi żyć.

Związek Agnieszki i Darka to typowy przykład toksycznej relacji kobiety uzależnionej od miłości i mężczyzny unikającego bliskości. Dla takiego mężczyzny każde głębsze zaangażowanie się wyzwala chęć ucieczki, bo czuje, że traci swoją wolność. Ale gdy uzależniona od miłości kobieta przestaje go gonić, role się odwracają – teraz on zabiega o jej względy. I tak w kółko.

Taki związek jest bardzo wyniszczający dla kobiety. Mężczyzna staje się dla niej narkotykiem, bez którego nie jest w stanie normalnie funkcjonować. Leki przeciwdepresyjne nie stanowią rozwiązania, bo w ten sposób jedno uzależnienie zamienia się na inne. A problem pozostaje – w przypadku Agnieszki był nim nieprzepracowany ból z dzieciństwa. Gdy zaczęła chodzić na terapię, dotarła do wypartych wspomnień – jako dziewczynka była często bita przez ojca za najdrobniejsze przewinienia. Wtedy uświadomiła sobie, że tak naprawdę największy żal ma do matki, o to, że jej nie broniła. Terapia przyniosła efekty. Agnieszka wróciła na uczelnię, ma nowe grono znajomych. Powoli odzyskuje równowagę emocjonalną.

Rozdział 4

Trujący narcyz

Ricardo ma 300 sms-ów na podryw – takie hasło wykorzystano do promocji jednej z sieci telefonii komórkowej. Dla kobiet powinno być one przestrożą, uświadomieniem sobie strategii działania współczesnych uwodzicieli.

Opisywane do tej pory formy uzależnienia od miłości dotyczyły głównie kobiet. W nałóg uwodzenia popadają przede wszystkim mężczyźni. Rekordziści potrafią w ciągu roku „zaliczyć” nawet setkę ofiar, z większością z nich łądując w łóżku. Często po pierwszej skonsumowanej randce ich zachowanie diametralnie się zmienia. Miły, sympatyczny i czuły adorator staje się zimny, oschły, niedostępny. Biada kobiecie, która uwierzyła w jego słodkie słówka, uznając je za przejaw miłości i zdążyła się zakochać. Porzucona, będzie teraz cierpieć z powodu miłosnej obsesji.

Mężczyzna uzależniony od uwodzenia potrafi też wchodzić w stałe związki – idealną dla niego partnerką jest kobieta, która "kocha za bardzo". Dostaje on niej opiekę, wsparcie, ciepło, bezwarunkową miłość – wszystko to, czego nie dała mu jego matka. Kobieta, która wyszła z domu rodzinnego z olbrzymim głodem miłości łatwo pada ofiarą uwodziciela. Ponieważ z domu rodzinnego wyniosła schemat, że na miłość trzeba zasłużyć, widząc oddalanie emocjonalne swojego partnera, nie rozstanie się z nim, a coraz bardziej będzie się starać. Da z siebie wszystko, żeby tylko ją kochał. A mężczyzna bierze, bo mu tak wygodnie. Dla takiej kobiety szokiem staje się, gdy przypadkowo odkryje jego sms-y do kochanek. I na początku woli uwierzyć w każde jego wytłumaczenia, byle tylko nie uznać jego zdrady za prawdę.

Dlaczego to robią?

Uwodziciele wchodzić w relacje z kobietami w ściśle określonym celu – aby potwierdzić swoją męską tożsamość przed sobą i przed innymi. To, że tak bardzo są jej niepewni ma swoje źródła w dzieciństwie, w błędach wychowawczych rodziców, którzy nie potrafili dojrzałe kochać. Bo też pochodzili z dysfunkcyjnych domów, a w życiu dorosłym nie skonfrontowali się z własnymi traumami, nie przepracowali ich, tylko przerzucili na swoje dzieci.

Męską tożsamość synowi powinien nadać ojciec, a to wymaga poświęcenia mu uwagi i energii, uczenia samodzielności, budowania wiary we własne siły, przekazywania umiejętności zdrowego kontaktowania się z innymi, rozbudzenia zainteresowań. I to już od najmłodszych lat. Aktywne uczestnictwo ojca w wychowaniu syna pozwala też dziecku na zerwanie symbiotycznych więzi, łączących go z matką, a tym samym na wykształcenie zdrowej, męskiej seksualności. Tymczasem współcześni ojcowie najczęściej są tak zapracowani, zajęci własną karierą, usilnym dążeniem do sukcesu, będącego dla nich potwierdzeniem ich męskości, że po powrocie do domu padając ze zmęczenia nie mają siły na zajmowanie się swoim synem. Odpoczywają w weekendy – ale wtedy wymagają, by nikt im nie przeszkadzał. W ich mniemaniu, zasłużyli sobie na to, bo przecież tak ciężko pracują na utrzymanie rodziny.

I tak w wychowaniu syna zajmuje się przede wszystkim matka. Także zmęczona, bo najczęściej pracuje na dwa etaty, drugi – w domu. Rozgoryczona, bo nie dostaje od swojego męża ciepła i wsparcia. Często przelewa swoją miłość na syna, w nadziei, że ten odwdzięczy się jej tym samym, że wreszcie będzie przez kogoś kochana. Nadopiekuńczość matki jest tak samo groźna w wychowaniu małego chłopca, jak zaniedbanie i powoduje, że jako dorosły nie będzie w stanie przerwać silnych emocjonalnych więzów, jakie ich łączą. I będzie to miało negatywne konsekwencje dla wszystkich kobiet, jakie na swojej drodze napotka, bo jako wieczne dziecko nie potrafi budować partnerskich związków.

Podświadomie wiele matek uwodzi swoich synów, szuka w relacjach z nimi nadania sobie wartości, jako kobiecie. Zamiast dojrzałe, bezinteresownie kochać, wykorzystuje ich do własnych celów - uleczenia zranionej kobiecości. Chłopiec, od którego się wymaga, by wiecznie adorował matkę, dorastając ma zaburzoną seksualność. Tak naprawdę boi się kobiet, emocjonalnej bliskości i traktuje je wyłącznie instrumentalnie. Inne kobiety – chore i bezradne, nie potrafiące zadbać o własne potrzeby, nie uzyskując pomocy od męża, w małym chłopcu poszukują opiekuna. Jako nastolatek, chłopiec próbuje wyrwać się z tej roli i zaczyna mieć awersję do kobiet. Są i takie matki, które znakomicie sobie radzą po tym, jak mąż je opuścił, ale noszą w sobie złość dla ex-partnera. Syn jest dla nich potwierdzeniem własnej wartości – musi być porządny, dobrze się uczyć. Najlepiej, żeby nienawidził mężczyzn tak, jak ona. I ta przelana przez matkę na syna złość do męskiej płci powoduje, że jako dorosły nienawidzi siebie.

Przedstawione tu warianty nie wyczerpują całego spektrum błędów wychowawczych, ilustrują jedynie, jak późniejsze wykorzystywanie kobiet przez uwodzicieli ma swoje źródło w tym, że jako dzieci byli sami wykorzystani przez najważniejszą kobietę w ich życiu – własną matkę. Patologie wychowawcze pogłębiają się, gdy jedno, lub obydwoje rodziców ma problem z alkoholem, gdy w domu jest przemoc – psychiczna lub fizyczna, gdy mąż notorycznie zdradza swoją żonę, kiedy rozwiedziona matka ma coraz to nowych kochanków... Mały chłopiec wyrastając w dysfunkcyjnej rodzinie, obserwując chorą relację matki i ojca nie wie, czym jest dojrzała miłość, brak mu jakichkolwiek wzorców partnerskiego związku.

Dzika bestia

Uwodziciel nie potrafi kochać, nie jest zdolny do wyrażania swoich uczuć, nie potrafi nawiązać bliskiego kontaktu emocjonalnego, obce mu są zdrowe relacje, w których występuje równowaga dawania i brania. Tak bardzo potrzebuje kobiet, by być mężczyzną. Tak bardzo ich nienawidzi za to, że ich potrzebuje. Czuje się bardzo samotny, ale nigdy nie przyzna się do swojej słabości. Ukojenie znajduje w przyjemności, płynącej z seksu, w satysfakcji usidlenia i cierpieniach kolejnej ofiary, kiedy ją porzuci. Wielu uwodzicieli staje się seksoholikami, niewolnikami "haju", jaki w nich wywołuje seksualne podniecenie. Kobieta w ogóle przestaje być dla nich człowiekiem, jest tylko obiektem, służącym do zaspokojenia własnych potrzeb. Dawką narkotyku. Wojciech Eichelberger w swojej książce „Zdradzony przez ojca” trafnie to ujmuje: *„Męska seksualność domaga się zaspokojenia w bliskości z kobietą, ale pozbawiona dostępu do serca, skażona wstrętem, pogardą i nienawiścią staje się dziką bestią, która niszczy zarówno nas, jak i te, które tak pragniemy”*.

Uwodziciel nie interesuje się duszą kobiety, tylko jej ciałem. Najlepiej, żeby było idealne, takie jak ogląda w filmach pornograficznych. Namawia swoją partnerkę do operacji plastycznej piersi, liftingu, usunięcia zmarszczek. Lubi obiekty w odpowiednim opakowaniu – pociągają go kobiety w seksownych ciuchach, butach na wysokich obcasach, noszące erotyczną bieliznę. Z obrzydzeniem patrzy na oznaki starzenia się u kobiety, bo sam panicznie boi się starości. Ma bzika na punkcie własnego ciała – nie akceptuje go, wydaje się sobie brzydki. Nie potrafiąc dać kobiecie prawdziwej czułości, ciepła i troski, sam, na własne życzenie, pozbawia się możliwości ich doznania. Tak naprawdę uwodziciel jest człowiekiem głęboko nieszczęśliwym.

Zrozumienie natury uwodziciela jest konieczne, by się przed nim bronić, dotyczy to w szczególności kobiet, które tak bardzo pragną miłości, że w swoim zaślepieniu nie potrafią odkryć prawdziwych intencji zabiegającego o ich względy mężczyzny. Kobiety - ofiary wykorzystania w dzieciństwie nie mają instynktów obronnych, chroniących ich przed wykorzystaniem w życiu dorosłym. Podświadomie, powielając schematy z rodzinnego domu, dążą do związków z oprawcami, bo w ten sposób mają nadzieję „przerobić” swoją pierwotną traumę.

Osobowość narcyza

Każdy uwodziciel ma osobowość narcystyczną – jest skupiony wyłącznie na sobie i zaspokajaniu swoich własnych potrzeb. Nie angażuje się w związek, nie składa jasnych deklaracji – utrzymuje je w ciągłej niepewności, bo mu tak wygodnie. Wyśmiewa się z monogamii, uważa ją za przebiegłą strategię kobiet, które chcą mężczyznom założyć kaganiec moralny. Ma infantylny system wartości – liczy się dla niego atrakcyjność fizyczna, bogactwo, władza, a w życiu najważniejsze dla niego są własne przyjemności. Nigdy nie będzie wierny, ale skrzętnie ukrywa przed kobietą swoje prawdziwe „ja”. Jest mistrzem kamuflażu i kłamstw - potrafi mieć naraz kilka partnerek, które nic o sobie nie wiedzą. Nie jest zdolny do prawdziwej empatii, jeśli pomaga, to tylko dlatego, by przez to osiągnąć jakąś własną korzyść. Chorobliwie nie znosi krytyki, a słysząc ją wpada we wściekłość. Gdy dochodzi do konfliktu, nigdy nie widzi własnych błędów i nie jest w stanie powiedzieć „przepraszam”. Uważa, że wszystko mu się należy, a gdy nie dostaje adoracji od innych – szczególnie kobiet, podsycy to tylko jego nienawiść do nich i utwierdza w przekonaniu, że z natury są one próżne i nic niewarte. Ciągłe chce być podziwiany i chwalony, uważa się bowiem za kogoś szczególnego. Jest zręcznym manipulatorem i skutecznie stosuje szantaż emocjonalny – z łatwością wzbudza u partnerki poczucie winy. Paradoksem jest, że skupiony na sobie narcyz swoje poczucie wartości i nastrój całkowicie uzależnia od oceny innych. Czując się doceniony, przeżywa euforyczne chwile szczęścia, nie znajdując uznania, wpada w czarną rozpacz i depresję.

Potwór? Na dłuższą metę każdemu trudno z nim wytrzymać, oprócz tych kobiet, które ze swojego cierpienia budują sobie pomnik i dzielnie na nim stoją. W pierwszych kontaktach z innymi narcyz zachowuje się dwojako. Może wydawać się bardzo pewny siebie, być sympatyczny i miły, choć sygnałem ostrzegawczym powinno być to, że z pogardą odnosi się do innych ludzi, dzieli ich na lepszych i gorszych. Oczywiście on należy do tych lepszych. Może też być nieśmiały, czuć się niepewnie, mieć wrażenie, że wszyscy go obserwują i za swoją osobistą klęskę uznać, gdy spotka się z jakąkolwiek krytyką lub objawami odrzucenia.

Dla wszystkich narcyzów skoncentrowanie się wyłącznie na sobie jest źródłem olbrzymiego cierpienia. Wynika to z tego, że jego „ja” staje się nie tylko obiektem adoracji, ale także ataków. Stąd tak typowe dla narcyza wahania nastrojów – od samouwielbienia i poczucie bycia wyjątkowym, po samoponizanie i depresję z powodu wiecznego niespełnienia.

Arsenał współczesnego uwodziciela

Wraz z rozwojem Internetu i telefonii komórkowej uwodziciele zyskali wspaniałe narzędzia do usidlania swoich ofiar. Co więcej – konsumpcyjna kultura gloryfikująca przyjemność jako cel nadrzędny, nie tylko sprzyja aktywności uwodzicieli, ale wręcz do niej zachęca. Młodzi ludzie mają do dyspozycji mnóstwo poradników typu „Szkoła uwodzenia”, czy „Jak podrywać kobiety?” W tekście reklamującym jeden z nich czytamy: *„Czy myślisz, że do uwodzenia kobiet potrzebujesz dobrego samochodu, dużych pieniędzy i sławy? Nieprawda! Przekonaj się jak łatwo można uwieść kobietę za pomocą samych słów. (...) Podczas tego kursu dowiesz się jak wprowadzić kobietę w stan podniecenia. Podryw na maksa. Uwodziciel, to twoje przeznaczenie!”*

No właśnie – co do jednego autor tego tekstu się nie myli – na kobiety bardzo działają słowa. Ileż młodych dziewczyn uwierzyło w czułe słówka wysłane przez Internet od ich adoratorów z serwisów randkowych i zakochało się w nich nie widząc nawet na oczy? Co gorsza, lep słodkich słówek przyciąga także kobiety dużo starsze, które nigdy od swojego męża nie usłyszały „Kocham cię”, a teraz są zasypywane miłosnymi wyznaniem. Włącza się wtedy u nich, typowe dla spragnionych miłości kobiet, fantazjowanie. Adorowane, czują się jak w siódmym niebie, wolą żyć w zbudowanej przez siebie iluzji niż stawić czoła prawdzie. A prawda jest taka, że zdecydowana większość ogłaszających się w serwisach randkowych mężczyzn szuka wyłącznie seksu bez zobowiązań. Grą wstępną jest pisanie miłosnych maili, czy flirtowanie na czacie, czego celem jest rozpalenie kobiety do czerwoności i uwiedzenie jej. Sprawienie, by uwierzyła, że oto poznała niezwykłego mężczyznę, który ją pokochał. Po spotkaniu, zakończonym cudownym seksem, uwodziciel trzyma złapaną w sidła własnych fantazji kobietę dokonując minimalnego wysiłku – wysyłając jej sms-y. A jeśli ma do dyspozycji trzysta darmowych, jak Ricardo, to w dodatku nic go to nie kosztuje.

Taka relacja może trwać bardzo długo. Gdy kobieta wpadnie w obsesję na punkcie swego partnera, jej życie składa się z ciągłego sprawdzania telefonu i skrzynki mailowej, czy aby nie przysłał wiadomości. Nie zauważa, że spotykają się wtedy, kiedy on chce, że tak naprawdę poza uprawianiem seksu nic więcej nie robią razem. Jest zakochana – i to jej wystarczy. A uwodziciel ma ją w garści. Czasem w bezwzględny sposób wykorzystuje – ona pożycza mu pieniądze, załatwia za niego różne sprawy, pomaga w zrobieniu kariery. Gdy zaczyna rozmowę o sformalizowaniu ich związku i staje się coraz bardziej natarczywa, kontakt się urywa. A ona cierpi, zastanawiając się – co ze mną jest nie tak, że nikt mnie nie chce?

Wielu mężczyzn uzależnionych od uwodzenia tworzy, czasami zadziwiająco długotrwałe, toksyczne związki z kobietami – nałogowcami miłości, polegające na ciągłych rozstaniach i powrotach. Gdy kobieta dąży do bliższej relacji, on się wycofuje, traktując to jako zagrożenie dla własnej wolności, którą rozumie jako możliwość prowadzenia własnego, prywatnego życia. A on po prostu nie potrafi żyć bez wiecznego uwodzenia innych kobiet. Po jakimś czasie, gdy czuje się samotny, gdy wpada w depresję, zaczyna odczuwać brak kochającej go, czulej i troskliwej partnerki. Ponownie nawiązuje kontakt, a gdy kobieta, zniechęcona

jego wcześniejszym postępowaniem, stawia opór, dla niego ponownie staje się wyzwaniem, bo on uwielbia zdobywać. Znowu pojawiają się słodkie sms-y z zapewnieniami, że to właśnie ona jest miłością jego życia. Uwodzi ją po raz kolejny...

Uwodziciel, który wszedł w stały związek, potrafi mamić kobietę latami. Ma w domu służącą, terapeutkę, kochankę – i z tym mu wygodnie. Coraz mniej się angażuje, coraz częściej wyjeżdża i jest zajęty wyłącznie własnymi sprawami. Swojej wolności broni jak fortecy – nosi zawsze przy sobie telefon komórkowy, w komputerze wprowadza hasło, żeby partnerka nie mogła wejść do jego skrzynki mailowej. A korzystając z tych narzędzi uwodzi kolejne kobiety. Gdy zostaje zdemaskowany, reaguje agresją i zarzutami naruszenia prywatności, wpędzając swoją partnerkę w poczucie winy. Ona przyznaje mu rację, bo nie potrafi już odejść. Uzależniła się od niego, kocha go, mimo wszystko. Woli cierpieć, będąc z nim niż decydować się na przeżycie koszmarne bólu rozstania.

Przykra prawda

Każdy ponosi odpowiedzialność za swoje życie i prawdą jest, że kobieta na własne życzenie staje się ofiarą uwodziciela, a „kochając za bardzo” karmi tylko jego uzależnienie i nie pozwala mu dojrzeć. Prawdą jest również, że uwodziciele zadają kobietom wiele bólu, a nie powinno być się pobłażliwym dla oprawców. Najgorsze jednak jest to, że zarówno kobieta ofiara, jak i mężczyzna oprawca często przez całe życie bezskutecznie szukają tego samego – swojej tożsamości płciowej, której nie otrzymali od swoich rodziców i bezinteresownej miłości, którą tylko oni mogli im dać.

Dwanaście rad, jak nie zostać ofiarą uwodziciela

Do Fundacji Kobiecte Serca przychodzi bardzo wiele listów od kobiet – ofiar uwodzicieli. Cierpią, bo wpadły w obsesyjną miłość lub z powodu „kochania za bardzo” kogoś, kto ich wiecznie rani swoimi zdradami. Zastanawiające jest, że wszystkie popełniają te same błędy już na początku związku, nie potrafiąc rozpoznać, z kim mają do czynienia. Oto kilka porad, które mogą ich przed nimi uchronić.

1. Nie nawiązuj znajomości przez Internet łudząc się, że znajdziesz tam ukochanego, partnera swojego życia. Zdecydowana większość mężczyzn szuka w sieci jedynie partnerki do niezobowiązującego seksu (pozostali to Ci, którzy potrzebują służącej, terapeutki i kochanki w jednym).
2. Nie daj się złapać na flirty, czułe słówka i komplementy, jakimi Cię obdarza poznany w Internecie facet. To typowa gra wstępna uwodziciela. Pamiętaj, że w miłości nie słowa się liczą, ale czyny.
3. Związki na odległość nie istnieją – obydwójce partnerzy, którzy nawiązali relację przez Internet żyje w świecie swoich własnych fantazji. Kobieta – najczęściej emocjonalnych, mężczyzna – zwykle seksualnych.

4. Jeśli widzicie się raz na tydzień, a Wasz związek polega, oprócz seksu, tylko na wymianie sms-ów, to bądź pewna, że jesteś ofiarą uwodziciela. Pisząc „Kocham Cię” może być właśnie z inną kobietą.
5. Gdy nowo poznany mężczyzna od razu ciągnie Cię do łóżka, a Twój opór kwituje stwierdzeniem, że jesteś sztywna i staroświecka, to w stu procentach on jest uwodzicielem.
6. Nigdy nie myl cudownego seksu i stanu zakochania z miłością. Dojrzała, partnerska miłość budowana jest latami.
7. Gdy ubierasz się seksownie i przesadnie podkreślasz swoje kobiece wdzięki, to najczęściej wzbudzisz zainteresowanie właśnie uwodzicieli.
8. Jeśli Twój partner nie chce przedstawić Cię rodzinie, ani swoim znajomym, to z pewnością prowadzi „podwójne” życie.
9. Nie rozstawanie się z telefonem komórkowym, wyłączanie go na noc, ciągle siedzenie przed komputerem, założenie blokad, byś nie miała do niego dostępu – to wyraźne znaki, że Twój mężczyzna za Twoimi plecami uwodzi inne kobiety.
10. Zaufaj swojej intuicji – to potężna broń kobiet, z której nie korzystają tylko te, które wolą żyć w iluzji. Jeśli wydaje Ci się, że coś z Twoim partnerem jest nie tak, że ma kogoś „na boku”, to w dziewięciu przypadkach na dziesięć masz rację.
11. Sprawdź, czy nie masz do czynienia z narcyzem – większość z nich to właśnie uwodziciele. Zobacz, jak reaguje na uzasadnioną krytykę. Przyjdź kiedyś na spotkanie w starych dżinsach, bez makijażu i sprawdź, jak na to zareaguje. Zdemaskuj w towarzystwie jakieś jego kłamstwo i oceń, jak to przyjmie. Przestań go chwalić za cokolwiek i poczekaj, czy nie zacznie Ci tego wypominać. Zobacz, czy umie mówić „przepraszam” i nigdy nie rób tego pierwsza, gdy jesteś przekonana, że wina leży po jego stronie.
12. Poproś go kiedyś o pomoc, która wymaga od niego dużo zaangażowania i poświęcenia Ci czasu. Uwodziciele na taką pomoc nie stać, zdecydowanie wolą kobiety, które o nic ich nie proszą.

Rozdział 5

Zakochani w romansach

Zakochanie to cudowny stan. Za emocjonalno-seksualną euforię odpowiedzialne są specyficzne neuroprzekaźniki, produkowane przez ludzki mózg – z dopaminą i fenyloetyloaminą na czele. Ich działanie podobne jest do narkotyków, pobudzają bowiem mózgowy ośrodek przyjemności. I tak jak one, mogą prowadzić do uzależnienia.

Osoby, które zakochanie kojarzą z miłością, nie potrafią stworzyć długotrwałych i satysfakcjonujących związków, gdyż ten stan prędzej czy później przemija. Ośrodek przyjemności przestaje reagować na wytwarzaną przez mózg dawkę wewnętrznych narkotyków. Emocjonalno-seksualny "haj", jakim jest zakochanie, powoduje, że idealizuje się partnera. Tak naprawdę uczuciem obdarza się nie człowieka, ale własne wyobrażenie o nim. Póki neuroprzekaźnikowy koktajl oddziałuje na mózg, zakochani żyją w iluzji, odmiennym stanie świadomości, który nie pozwala realnie ocenić rzeczywistości. A gdy przestaje, zauważają z przerażeniem, że ich ideał ma zupełnie inny system wartości, mlaska przy jedzeniu i przydałoby mu się zrzucić kilka kilogramów. Nie mają o czym ze sobą rozmawiać, a w łóżku zaczyna brakować spontaniczności. I jest to dla nich wystarczający dowód na to, że już przestali kochać. Sfrustrowani, że znów w swoich poszukiwaniach wielkiej miłości nie trafili na właściwego partnera, rozglądają się za kolejnym kandydatem.

Przedstawione tu zachowania są charakterystyczne dla uzależnionych od romansów. Najczęściej dotyczy ono kobiet, u których w stanie zakochania przeważa euforia emocjonalna. Euforia głównie seksualna dominuje zwykle u mężczyzn – uwodzicieli, opisanych w poprzednim rozdziale.

Życie jak bal

Uzależnione od romansów kobiety zazwyczaj znakomicie kierują swoim życiem zawodowym, są niezależne finansowo. Postrzegane są jako osoby radosne, bezpośrednie i przebojowe. A to, że często zmieniają partnerów należy do ich stylu życia. Są singielkami, mającymi za sobą kilka związków, albo mężatkami, romansującymi za plecami partnera. Można powiedzieć, że kobiety takie traktują życie jak bal, na który zaproszenie otrzymuje się tylko raz. Czy rzeczywiście są szczęśliwe, tak jak wyglądają?

Ola ma 35 lat i samotnie wychowuje kilkunastoletnią córkę. Gdy dziecko trochę podrosło, często zostawiała je pod opieką babci, a sama spotykała się z poznanymi w Internecie mężczyznami. To były krótkotrwałe romanse, ale nie oczekiwała niczego więcej. Uwielbiała być adorowana i podziwiana za swoją urodę i dotychczasowe osiągnięcia w życiu zawodowym – była uznaną kreatorką wewnątrz. Po siedmiu latach postanowiła się rozwieść, miała dość milczącego męża i udawania kochającej żony. Od tego momentu jej życie stało się pasmem kolejnych relacji z mężczyznami – najdłuższa trwała trzy miesiące. Scenariusz był zawsze podobny. Zakochiwała się błyskawicznie, potem była wielka namiętność, ale gdy jej emocje opadały lub gdy widziała, że mężczyźni zaczynają na niej zależeć, zrywała związek. Najbardziej ceniła sobie wolność, wszelkie zobowiązania w relacjach mocno ją

ograniczały. Jednak kolejne romanse przestawały ją bawić. Do psychologa poszła z powodu córki – miała wrażenie, że straciła z nią kontakt. Dziewczyna przestała się uczyć, wpadła w złe towarzystwo. Po kilku rozmowach z psychologiem Ola zrozumiała, że przyczyna problemu tkwi w niej. W jej lęku przed bliskością, który nie pozwala nawiązywać dojrzałych relacji, także z własnym dzieckiem.

Pomimo swojej dorosłości w środku Ola wciąż czuła się małą dziewczynką, spragnioną miłości i przytulenia. Ale gdy spotykała spokojnego, szczerego mężczyznę, który mógłby jej to ofiarować, nie czuła żadnego „iskrzenia” i taki ktoś zupełnie jej nie interesował. Uświadomiła sobie, że – choć oceniana jako towarzyska i otwarta – całe życie uciekała od swoich uczuć i emocji, a wszystkie jej związki były bardzo powierzchowne. Odgrodziła się murem od ludzi, traktowała ich przedmiotowo, jako obiekty do zaspokajania własnych potrzeb. Nikomu nie dała poznać się naprawdę, bo obawiała się, że jej prawdziwa twarz się nie spodoba. Otwartość kojarzyła się jej z ryzykiem zranienia. Strach przed odrzuceniem powodował, że to ona zawsze zrywała związek pierwsza.

Bez zobowiązań

Źródła lęku przed bliskością tkwią w braku poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie. Gdy dziecko nie ma zaspokojonej tej podstawowej potrzeby, świat zewnętrzny jawi mu się jako pełen zagrożeń, którym może się przeciwstawić jedynie poprzez izolację i szukanie oparcia w sobie.

Matka Oli była schorowaną kobietą, która często mdlała – mała dziewczynka była dla niej wsparciem, wiele razy wzywała pogotowie. Ojciec – pracoholik, wiecznie nieobecny, całkiem dobrze zarabiał, ale notorycznie pożyczzał pieniądze. Rodzina żyła biednie i Ola codziennie wysłuchiwała narzekań zrozpaczonej matki, że nie starczy jej do pierwszego. Ola nie mogła sobie pozwolić na smutek – za wyrażanie tych uczuć była karcona. Gdy płakała, surowy ojciec zawsze jej powtarzał, że rozpacz to dodawanie złego do zła.

Ola nauczyła się być samowystarczalna – dobrze się uczyła, już na studiach zaczęła pracować. Szybko wyszła za mąż, byle tylko uciec jak najdalej od problemów rodzinnego domu. Nigdy nikogo nie prosiła o pomoc. Do innych ludzi podchodziła nieufnie, doszukując się w każdym ich zachowaniu chęci wykorzystania jej.

Osoby przejawiające lęk przed bliskością są w stanie tworzyć jedynie romantyczne relacje bez zobowiązań, z których łatwo się wycofać lub też – jak w przypadku uzależnionych od uwodzenia – oparte wyłącznie na seksie. Zaangażowanie się w związek i konieczność brania pod uwagę potrzeb partnera traktują jako utratę własnej wolności i integralności. Bliskość oznacza dla nich zagrożenie poczucia bezpieczeństwa. Z drugiej strony w ich podświadomości tkwi olbrzymia potrzeba miłości – kochania i bycia kochanym, której jednak nie potrafią zrealizować.

Sposoby na lęk

W obliczu każdego lęku człowiek przyjmuje jedną z trzech strategii – ucieczkę, walkę lub zastygnięcie w bezruchu i udawanie martwego. Uzależnienie od romantycznych uniesień w swej istocie jest ucieczką od lęku przed bliskością. Brak sił do podjęcia jakiegokolwiek akcji u

ludzi objawia się depresją. Walkę podejmują ci, którzy potrafią się do tego przyznać i poprzez mozolną pracę nad sobą uczą się budowania bliskich relacji.

Do nałogu dochodzi wtedy, kiedy czynnik uzależniający służy do regulowania emocji. Uzależniona od romansów nie potrafi być sama – zaczyna odczuwać wewnętrzną pustkę, jałowość swojego życia, bez mężczyzny nie czuje się kobietą. Aby stłumić te nieprzyjemne uczucia, sięga po kolejną dawkę narkotyku – zakochuje się w następnym obiekcie. Ale oprócz przymusu powtarzania tych samych schematów, prowadzących do przyjemności, nałóg charakteryzuje się również tym, że aby osiągnąć ten sam stan pobudzenia, dawka narkotyku musi być coraz większa. Iluzja poszukiwania miłości pryska, gdy kolejna romantyczna relacja się kończy, a do szczęścia wciąż jest daleko.

Osoby unikające bliskości tworzą relacje i związki dwojakiego rodzaju. Pierwszy – z partnerami podobnymi do siebie. Obydwoje od początku swoją relację traktują jako tymczasową, unikając zaangażowania i planowania wspólnego życia. Uzależnione od romansów kobiety zakochują się w mężczyznach niedojrzałych, wiecznych imprezowiczach albo żonatych poszukiwaczach przygód. Takich, dla których również liczy się emocjonalno-seksualna euforia, a życie w stałym związku jest nudne. Gdy intencje partnerów są takie same, przynajmniej nawzajem się nie ranią – wykorzystują się bowiem w równym stopniu. Jednak często w grę wchodzi osoba trzecia. Kobieta romansująca z żonatym mężczyzną nie zastanawia się nad tym, że krzywdzi inną kobietę. Potrafi wymyślić na własny użytek setki usprawiedliwień, byle tylko odsunąć od siebie poczucie winy. Lęk przed bliskością jest pożywką do rozwoju egoizmu i myślenia wyłącznie o własnych potrzebach.

Ludzie dobierają się także na zasadzie przeciwieństw. Partnerami osób unikających bliskości stają się również ci, u których dominuje lęk przed samotnością. Potrafią dać ciepło i wsparcie, a panicznie bojąc się porzucenia, poświęcają się całkowicie partnerowi. Dają, nie oczekując niczego w zamian, oprócz iluzji, że są kochane. To ci, którzy „kochają za bardzo”. Takie związki, w których jeden partner tylko bierze, a drugi wyłącznie daje, potrafią trwać latami.

Wzorce kulturowe

Wiedzę, czym jest dojrzała miłość, można wynieść tylko z rodzinnego domu. W dojrzałej miłości nie ma mowy o używaniu drugiego do własnych celów, o jego wykorzystaniu dla zaspokojenia własnych potrzeb. Dojrzała miłość nie jest egoistyczna. Jeśli jednak dziecko wychowywane jest w atmosferze, że na rodzicielską miłość musi zasłużyć, jeśli rodzice nie zapewнили mu poczucia bezpieczeństwa, jeśli widzi, że w swoim związku nie są szczęśliwi, to zaczyna tworzyć fantazje na temat prawdziwej miłości. Miłość zaczyna być kojarzona z emocjonalno-seksualną euforią. Tymczasem dojrzała miłość to radość bycia razem, ale także intymna więź, spokój i poczucie bezpieczeństwa. W takim stanie błogiej szczęśliwości w mózgu człowieka wytwarzają się endorfiny. Jeśli jest się otwartym na drugiego człowieka, akceptuje się zarówno jego mocne, jak i słabe strony, potrafi dbać nie tylko o własne potrzeby, ale również partnera, to kiedy stan zakochania mija, pojawia się chęć do budowania trwałego związku, opartego na dojrzałej miłości.

Gdy oczekuje się wiecznej euforii, ma się na uwadze wyłącznie dobro własne, to w relacjach z innymi ludźmi wpada się w pułapkę uzależnienia. Każdy związek oparty na uzależnieniu

jest toksyczny, ponieważ wprowadza w życie destrukcję i blokuje osobisty rozwój. Nałogowcem miłości romantycznej rządzi przymus nieustannego polowania na obiekty swoich zauroczeń. Notorycznie flirtując, uwodząc i wchodząc w krótkotrwałe związki, szuka zapewnienia emocjonalnej i życiowej stabilności poza sobą, w obiekcje miłosnych westchnień, bowiem sam takiej stabilności zapewnić sobie nie potrafi. Używa swoich partnerów, tak jak alkoholu czy narkotyku, do stłumienia cierpienia i uzyskania chwilowego stanu błęgiego spokoju.

Jeśli emocjonalno-seksualna euforia staje się sposobem na radzenie sobie w życiu, wybór partnera podlega niezdrowym kryteriom – nigdy nie będzie się go traktować jako kogoś równego sobie, przyjaciela i towarzysza życia.

Dorosłe dzieci

Każdy nałogowiec, także uzależniony od romansów, wyrósł w rodzinie dysfunkcyjnej i z tego powodu w swoim rozwoju emocjonalnym zatrzymał się na etapie dziecka. Cechy typowe dla „dorosłego dziecka” to uciekanie od problemów, zamiast rozwiązywania ich, preferowanie życia w iluzji, zamiast skonfrontowania się z prawdą, budowanie poczucia własnej wartości na ocenie innych, a nie poprzez pokochanie i akceptację siebie. „Dorosłe dziecko” nie potrafi wyrażać swoich uczuć, budować bliskich relacji i zbudować zdrowych granic – albo z obawy przed zranieniem otacza się murem i nie dopuszcza nikogo do siebie, albo z powodu braku poczucia własnej tożsamości pozbawia się granic całkowicie i daje się krzywdzić.

Jeśli rodzice są „dorosłymi dziećmi”, nie potrafiąc dojrzałe kochać, wypuszczają w świat kolejne „dorosłe dzieci”. Co może przerwać ten tragiczny w skutkach pokoleniowy łańcuszek? Często dopiero jakiś życiowy kryzys. Jeśli uzależnionej od romansów kobiecie ktoś powie, że ma problem, ta mając poczucie, że jest wyjątkowo szczęśliwą osobą, wyśmieje go. Dopóki nie zda sobie sama sprawy ze strat, jakie nałóg spowodował w jej życiu, dopóty tkwić będzie w charakterystycznym dla każdej uzależnionej osoby zaprzeczeniu.

Ola po półtorarocznej terapii jest zupełnie inną kobietą. Z córką ma teraz wyśmienity kontakt. Pierwsze rozmowy były bardzo trudne, ale gdy nauczyła się mówić o swoich uczuciach, jej córka odwzajemniła się tym samym. Sporo czasu spędzają razem – na wspólnych wyjazdach, czy wypadach do kina. Pozwala też córce mieć własne życie i obdarza ją teraz pełnym zaufaniem. To córka zresztą zasugerowała zmianę szkoły, by odciąć się od koleżanek, które namawiały ją do zażywania narkotyków. Ola na razie nie chce tworzyć żadnego związku – mówi, że nie czuje się jeszcze wystarczająco dorosła.

Sprawdź, czy jesteś uzależniona od romantycznej miłości

Czy często zakochujesz się „od pierwszego wejrzenia”?

Czy w związkach unikasz głębszego zaangażowania?

Czy ciągle poszukujesz nowych znajomości z mężczyznami, np. w Internecie?

Czy bycie z jednym partnerem w stałym związku wydaje Ci się po prostu nudne?

Czy, kiedy jesteś sama, bez żadnego partnera, masz poczucie wewnętrznej pustki?

Czy nie masz oporów przed romansowaniem z żonatymi mężczyznami?

Czy nie widzisz nic złego w zdradzaniu swojego partnera?

Czy sądzisz, że życie bez emocjonalno-seksualnej euforii nie miałoby sensu?

Czy odczuwasz, że Twoje relacje z mężczyznami mają bardzo podobny schemat?

Czy zatraciłaś rachubę swoich partnerów seksualnych?

Czy zwykle oceniasz mężczyzn, których poznajesz, jako potencjalnych partnerów?

Czy zauważasz, że do osiągnięcia fizycznego i emocjonalnego zaspokojenia potrzeba Ci coraz większej różnorodności i intensywności / w seksualnych lub uczuciowych kontaktach?

Czy potrzebujesz stanu zakochania i seksu, by poczuć się „jak prawdziwa kobieta”?

Czy masz wrażenie, że Twoje romantyczne podboje sprawiają, że kręcisz się w kółko?

Czy przychodzi Ci na myśl, że gdyby nie Twój pościg za emocjonalno-seksualną euforią, osiągnęłabyś w życiu o wiele więcej?

Jeśli pozytywnie odpowiedziałaś chociaż na jedno pytanie, najprawdopodobniej jesteś uzależniona od romansów. Być może nie widzisz jeszcze zgubnych skutków swojego nałogu.

Podejdź do swojego życia jak księgowa i określ, jaki wpływ na nie miały Twoje dotychczasowe relacje z mężczyznami. Weź kartkę i narysuj pionową kreskę. Po lewej stronie umieść nagłówki – ZYSKI, po drugiej – STRATY.

W pierwszej rubryce określ korzyści, jakie osiągnęłaś w tych relacjach. Jakie Twoje potrzeby były zaspokajane? Co osiągnęłaś dzięki nim? Jakie przyjemne emocje i uczucia im towarzyszyły?

W rubryce drugiej spisz straty. Zastanów się, co więcej mogłabyś osiągnąć w życiu, gdyby tych związków nie było? Z zaspokojenia jakich własnych potrzeb zrezygnowałaś? Jakie nieprzyjemne uczucia i emocje im towarzyszyły? Czy krzywdziłaś inne osoby, wchodząc w te związki?

Na koniec przeanalizuj obie listy i wyciągnij wnioski.

HISTORIA PRZYPADKU

Duszę się przy tobie

Paulina, zadbana trzydziestolatka, nie pamięta imion wszystkich mężczyzn, którzy pojawili się w jej życiu. Rodzinnego domu woli nie wspominać – była najmłodsza z piątki rodzeństwa. Ojciec nadużywał alkoholu, matka wiecznie się wściekała. Wiele razy Paulina słyszała od niej, że jest niechcianym dzieckiem i lepiej by się stało, gdyby zdechła przy porodzie.

W wieku dziewiętnastu lat przeprowadziła się do innego miasta – zaczęła pracować, poszła na zaoczne studia. I zachłystnęła się swoją dorosłością. Alkohol, imprezy, przygodne znajomości – żyła na całego. Z Mariuszem była prawie dwa lata, bo seks z nim był super, łączyło ich też wspólne zainteresowanie – uwielbiali jazz. Nie przeszkadzało jej, że Mariusz jest żonaty i zawsze na weekendy jechał do żony i dzieci. Ona miała własne towarzystwo, chodziła na imprezy, często po nich łądowała z kimś w łóżku. Coraz częściej jednak miała poczucie, że przestaje kierować własnym życiem – zaważyła dwa egzaminy, po tym, jak parę razy spóźniła się do pracy, dostała upomnienie.

Porządek w jej życiu wprowadził Robert – ustatkowany, zawsze punktualny, otaczający ją szacunkiem i adoracją. Dzięki niemu wzięła się w garść i skończyła studia. A gdy zaproponował jej małżeństwo – długo się nie zastanawiała. Wyobraziła sobie, że dzięki niemu ułoży sobie życie. Z racji swojego zawodu Robert musiał przeprowadzić się do innego miasta. Była nawet zadowolona, że odetnie się od przeszłości.

Wzięli ślub, niestety, już po kilku miesiącach Paulina miała dość. Jego pedantyczność i wieczne kontrolowanie tego, co robi, doprowadzały ją do szaleństwa. On uwielbiał sport – ona dostawała zadyszki po dłuższym spacerze. Ona kochała muzykę – jego koncerty nudziły. Rozmowy kończyły się awanturą i wzajemnym zwalaniem na siebie winy. Czuła się jak w klatce. Roberta zdradziła kilka razy, umawiając się przez Internet na randki. Ostatnia znajomość – z Bartkiem – okazała się czymś głębszym.

Paulina zakochała się i miała wrażenie, że z wzajemnością. Często wyskakiwali na imprezy, znakomicie im się rozmawiało, seks był wyjątkowo spontaniczny. Kiedy Bartek zaproponował jej wspólne zamieszkanie – nie wahała się. Robertowi po trzech latach powiedziała – żegnaj – i złożyła wniosek o rozwód. Przy Bartku znów poczuła, że żyje. Skończyła studium podyplomowe, prowadzili bujne życie towarzyskie. Bartek unikał tematu ich dalszych życiowych planów – był praktykującym katolikiem, a jego matka przeciwstawiała się związkowi z rozwódką...

Kiedy Paulina przyłapała go na flirtowaniu z panienkami w Internecie i wysyłaniu swoich nagich zdjęć do serwisów randkowych, zarzuciła mu hipokryzję. W łóżku było coraz gorzej. Paulina nie tak wyobrażała sobie wielką miłość. Bartka też zaczęła zdradzać. Miała kilka krótkotrwałych romansów, które dodawały blasku jej szaremu i nudnemu już życiu z partnerem. W pracy awansowała na kierownicze stanowisko. W tajemnicy przed Bartkiem kupiła na kredyt własne mieszkanie.

W pracy nie wdawała się w żadne flirty z mężczyznami. Jednak nie potrafiła oprzeć się urokowi Tadeusza, młodszego od niej o sześć lat kierowcy w firmie. Kiedy pierwszy raz zatańczyli ze sobą na dyskotecce, poczuła niezwykłą więź. Dwa tygodnie później zakończyła

trwający ponad pięć lat związek z Bartkiem i wyprowadziła się do swojego mieszkania. Codziennie wieczorem przychodził do niej Tadeusz, ofiarując rozkosze seksu, których dotychczas nie знаła. Tadeusz wówczas był jeszcze żonaty, ale mówił, że jego rozwód jest kwestią czasu. Wkrótce wprowadził się do jej mieszkania. Paulinie wydawało się, że jest najszcześniejszą kobietą na świecie. Miała wyrzuty sumienia, gdy dowiedziała się od znajomych, że Bartek po rozstaniu z nią wpadł w depresję.

Tadeusz ujął ją swoją opiekuńczością, wylewnością, całkowitym zrozumieniem jej potrzeb. Gdy byli w towarzystwie, adorował ją tak, jak nikt dotąd. To były cudowne, wspaniałe chwile. Gdy Tadeusz kupił własne mieszkanie, przekonał Paulinę, że powinni zamieszkać u niego, tak też zrobiła i zajęła się jego urzędzeniem. Tadeusz postanowił kupić samochód – wyłożyła połowę pieniędzy. Coś się jednak między nimi zaczęło psuć. Paulina starała się być kochającą partnerką, ale czuła, że Tadeusz emocjonalnie się od niej odsuwa. Nie mogła uwierzyć, że skończyła się euforia, a zaczęła szara rzeczywistość. Szukając jakiegoś wytłumaczenia, zaczęła podejrzewać Tadeusza, że ją zdradza. Sprawdziła jego pocztę, telefon, włamała się na gg. I odkryła, że jej podejrzenie było prawdą. Dostała ataku szału – zrobiła mu potworną awanturę. Z jego strony była skrucha, przeprosiny. Dała mu szansę. Ale od tej pory Tadeusz całkowicie zamknął się w sobie, w seksie był nieobecny. Przy kolejnej kłótni, gdy zagroziła mu rozstaniem, powiedział: *to się wyprowadź, nie mam zamiaru znosić twojej zaborczości i zazdrości, czuję się jak w klatce, duszę się przy tobie*. Nie mogła w to uwierzyć, zaczęła go błagać na kolanach, by pozwolił jej zostać.

Ale od tej pory jej życie stało się jednym pasmem cierpień. Ciągle go śledziła, wydzwaniwała, czekała na SMS-y, a gdy wyjeżdżał służbowo, nie mogła sobie znaleźć miejsca. Przestała jeść, cierpiała na bezsenność, wiecznie płakała. W takim stanie trafiła do psychoterapeutki.

Dziś Paulina jest wciąż na terapii. Rozstała się z Tadeuszem, pozbyła obsesyjnych zachowań, odbyła żałobę po stracie i zajęła się sobą. Zrozumiała, że nikt nie jest w stanie dać jej tego, czego sama nie jest w stanie dać sobie sama. Miłości, szczęścia, spokoju, wyzwolenia od lęków i poczucia bezpieczeństwa. A jeśli nawet kogoś takiego znajdzie, to zrzucając z siebie odpowiedzialność za własne życie stanie się od niego całkowicie uzależniona.

Rozdział 6

Balon iluzji

Mądrość zaczyna się od nazwania rzeczy po imieniu – mówi stare chińskie przysłowie. To zadziwiające, jak wiele osób woli tkwić w zbudowanej przez siebie iluzji, niż skonfrontować się z prawdą. Ucieczka w fantazje daje korzyści – pozwala na nie zajmowanie się sobą i swoimi problemami. A one nabrzmiewają i, prędzej czy później, doprowadzają do kryzysu.

Miłosnymi fantazjami owładnięte są przede wszystkim kobiety, gdyż, statystycznie rzecz ujmując, to dla nich częściej życiowe spełnienie kojarzy się z rodziną i posiadaniem dzieci. Mężczyźni nastawieni są zwykle na osiągnięcie zawodowego sukcesu, a założenie rodziny często kojarzy im się z ograniczeniem wolności.

Przecież wiedziałaś, że jestem wężem...

Dla kobiety wyjście za mąż bywa sposobem na usamodzielnienie się, zerwanie więzi z – nierzadko toksycznymi – rodzicami. Przez to właśnie każdego mężczyznę, który zwróci na nie uwagę, traktują od razu jako potencjalnego partnera i już na pierwszym spotkaniu widzą „firanki w oknach”.

Przewaga fantazji nad racjonalną oceną jest typowa dla stanu zakochania. W stanie tym, bardzo często utożsamianym z miłością, idealizuje się partnera. Zakochana kobieta, zachłyśnięta swoim szczęściem, nie chce przyjąć do wiadomości faktów. Na przykład takich, że jej partner nadużywa alkoholu, szuka ciągle "haju", ma za sobą kilka nieudanych związków. Wydaje jej się – i woli w to wierzyć – że jak będą razem, on się zmieni. Takie myślenie ma fatalne następstwa. Znakomicie obrazuje to bajka o wężu.

Dawno, dawno temu (a może nie tak dawno, jak nam się wydaje), żyła sobie samotna kobieta. Pewnego dnia, gdy jak zwykle poszła nad płynący nieopodal jej chatki strumień, by zaczerpnąć wody, znalazła w krzakach zranionego węża. Ulitowała się nad nim - wzięła do siebie, opatrzyła jego rany, pielęgnowała, karmiła - i pokochała. Wąż wracał do sił. Kiedyś jednak, gdy nachyliła się nad nim, chcąc pogłaskać, wąż ją ukąsił. Był jadowity. Gdy związała się w śmiertelnych męczarniach, ostatkiem sił zapytała go: – Wężu, dlaczego to zrobiłeś? Wiesz, że cię kocham, no i uratowałam ci życie! – Sama jesteś sobie winna, kobieto – odpowiedział – przecież wiedziałaś, że jestem wężem...

Ucieczka od prawdy

Gdyby nie fantazjowanie, wiele kobiet uniknęłoby takiej sytuacji jak Beata. Zakochała się w żonatym mężczyźnie. Opowiadał jej, jaki to jego związek jest do niczego, a żona – okropna. Spotykali się u niej, ona dbała o romantyczną oprawę każdego wieczoru. Była pewna, że spotkała mężczyznę swojego życia. Wkrótce przeprowadził się do niej. Po roku cudownych chwil było jednak zdecydowanie mniej, a ciosem dla niej stało się odkrycie, że jej partner spotyka się z inną kobietą.

Mówi się, że kto mieczem wojuje, ten od miecza ginie. Wdając się w romans z żonatą mężczyzną, Beata zupełnie wyparła prawdę, że obce jest mu słowo „wierność”. Uwierzyła w jego opowieści, zbudowała iluzję, że oto połączyła ich wielka miłość. A on był po prostu typem Don Juana – zdobywcy, niedojrzałego chłopca, niezdolnego do stworzenia trwałego związku.

Ignorowanie prawdy mści się okrutnie na partnerkach uzależnionych mężczyzn - od alkoholu, seksu, narkotyków. Każdy racjonalnie myślący człowiek nie uwierzyłby w zapewnienia kogoś, kto obiecuje, że zerwie z nałogiem, a robi to już po raz dziesiąty. Kobieta, która „kocha za bardzo”, woli żyć swoimi fantazjami, że tym razem on spełni swoją obietnicę. I robi wszystko, żeby pomóc mu wyjść z nałogu. Nie chce uznać prawdy, że – po pierwsze, jej partner musi uznać, że jest uzależniony i podjąć decyzję o walce z nałogiem. Po drugie, że konsekwencją tej decyzji powinno być szukanie przez niego profesjonalnej pomocy. Po trzecie, że walka z nałogiem jest długa i mozolna, a z dnia na dzień nikt się nie zmienia.

Dlaczego ludzie uciekają od prawdy? Bo to oznacza konieczność działania i podejmowania często bardzo bolesnych decyzji, np. o rozstaniu. Kobieta potrafi wymyślić mnóstwo argumentów, które przemawiają za tym, aby tkwić w związku, w którym nie jest przez partnera szanowana, narażona na przemoc, zdradzana i obrzucana wyzwiskami. Wmawia sobie, że robi to dla dobra dzieci, które powinny mieć ojca, lub że partner bez niej sobie nie poradzi. Albo ona bez niego. Koronny argument to – ja go kocham. W podtekście jest przede wszystkim strach przed wzięciem odpowiedzialności za swoje życie we własne ręce. Kobieta woli zbudować pomnik ze swojego męczeństwa, niż przyznać się przed sobą, że tak naprawdę to ona ma problem, którego rozwiązaniem powinna się zająć. Że jest od swojego partnera uzależniona, ze wszelkimi konsekwencjami, jakie niesie ze sobą nałóg.

Pompowany balon

Kiedy fantazje zastępują rzeczywistość, życie jest być może piękniejsze, ale do czasu. Napompowany iluzjami balon wreszcie pęka.

Krystyna trafiła na psychoterapię z powodu depresji. Jej bezpośrednią przyczyną, o czym powiedziała terapeutce dopiero po paru miesiącach, było to, że zakończył się jej czteroletni związek z kimś, kto był sensem jej życia. Wstydziła się o tym mówić. Miała czterdzieści dwa lata, była szanowanym chirurgiem, miała męża i dorosłe już dziecko. W małżeństwie nie układało się najlepiej. Mąż ją zdradzał, nie miała z nim żadnego kontaktu emocjonalnego. Poprzez internetowy portal randkowy poznała mężczyznę w podobnym wieku. Wkrótce wyznali sobie miłość. Czuli z nim niezwykłą bliskość, tym bardziej że on miał podobny problem – żonę-potwora, która go zdradzała. Pisali do siebie często o swoich radościach i smutkach. Kochała go i czuła się kochana. Nigdy się nie spotkali. Po czterech latach on przestał odpowiadać na jej maile.

Gdyby ktoś powiedział Krystynie, że ten związek jest wytworem jej wyobraźni, bo tak naprawdę zupełnie nie wie, z kim koresponduje, nie uwierzyłaby. Dopiero terapia sprowadziła ją na ziemię i pozwoliła przekłuć balon iluzji. Krystyna uciekała w fantazje, by nie skonfrontować się z własnym problemem – małżeństwem, które nie dawało jej satysfakcji.

Miłość w sieci

Rozwój Internetu i telefonii komórkowej ma swoje pozytywne skutki – świat stał się globalną wioską, możemy kontaktować się z innymi w każdym miejscu i czasie. Ale są też skutki negatywne, bo łatwość komunikacji sprzyja tworzeniu relacji opartych na fantazjach.

Kasia, „zdrowiejąca” z nałogu miłości, określiła to tak – *„jeden SMS od mojego partnera potrafił spowodować w mojej głowie burzę, wprowadzić w emocjonalny wir, w którym doznawałam euforii lub skręcałam się w bólu.”*

Kasia była z Arturem dwa lata. Spotykali się dość rzadko, najczęściej w weekendy, bo on mieszkał w innym mieście. W tygodniu pisali do siebie SMS-y. Zapewniał ją o swojej miłości, pisał, że tęskni. Gdy przejeżdżał, zawsze był namiętny seks. Wszelkie podejmowane przez nią próby rozmowy o przyszłości ich związku zbywał słowem: zobaczymy. Nie знаła jego rodziny ani przyjaciół. Godziła się z tym, że wyjeżdżał sam na wakacje, bo przecież nie mogła przeszkadzać mu w realizowaniu jego pasji, jaką było nurkowanie. Cieszyła się tym, co ma. Czuła się kochana, sama go kochała, a przecież to było najważniejsze. Gdy zachorowała, pocieszał ją przez telefon, nie miała odwagi, by go poprosić, by do niej przyjechał. Przypadkowo odkryła w jego podróźnej torbie napoczęte pudełko prezerwatyw. Nigdy, będąc z nią, nie używał ich, co dla niej było oznaką bliskości i intymności. Zresztą chciała mieć z nim dziecko. Gdy go poprosiła o wyjaśnienie, zrobił jej awanturę, że grzebała w jego rzeczach. Od tego momentu życie Kasi zmieniło się w koszmar. Gdy nie odpisywał na SMS-y, płakała i cierpiała, podejrzewając, że jest z inną kobietą. Wydzwaniała do niego w dzień i w nocy. On robił się coraz bardziej arogancki. Nie mogąc dłużej tego znieść, postawiła ultimatum, że albo zaczną mieszkać razem, albo się z nim rozstanie. Od tej pory nie ma od niego żadnej wiadomości.

Kasia wyszła z tej relacji poraniona, ale dzięki terapii, na którą się udała z powodu myśli samobójczych, zmieniło się jej podejście do życia. Nauczyła się nawiązywać zdrowe relacje. Zrozumiała, że „partner” to ktoś, kto chce dzielić z drugą osobą życie, a nie ten, który zapewnia w SMS-ach o swojej miłości.

Czarne zawsze jest czarne

Fantazjowanie, jako sposobu ucieczki od problemów, uczymy się w dzieciństwie. Kluczowe znaczenie ma tu zachowanie rodziców – czy są na tyle mądrzy, by nazywać rzeczy po imieniu, czy też przekłamują rzeczywistość. Jeśli dziecko widzi, że coś jest czarne, a rodzice mówią mu, że to jest białe, ma do wyboru dwie strategie. Uwierzyć, że prawdą jest to, co widzi, ale wtedy sprzeciwia się swoim rodzicom, ryzykując ich gniew. Albo przyznać im rację i zyskać ich miłość za cenę bycia „grzecznym” dzieckiem. Najczęściej wybiera tę drugą, czego konsekwencją jest to, że przestaje widzieć świat własnymi oczami, widzi go oczami tych, na których miłości mu zależy.

Gdy dziecko konfrontuje się z sytuacjami, które są dla niego przerażające, doznaje traumy. Naturalną obroną jest ucieczka w iluzję, bo prawda jest zbyt bolesna. Rozwijają się w nim mechanizmy obronne, które w życiu dorosłym objawiają się przede wszystkim

nieumiejętnością właściwej oceny faktów, przedkładania własnych wyobrażeń nad to, co dzieje się naprawdę.

Skłonność do fantazjowania powoduje, że bardzo łatwo wchodzi się w rolę ofiary. Kobiecie, doznającej przemocy od swojego partnera, wygodniej jest wierzyć, że on ją mimo wszystko, choć po swojemu, kocha, niż przyznać przed sobą, że on kochać nie potrafi. W okresie tak zwanego miodowego miesiąca, gdy jej partner jest troskliwy i czuły, wycofuje swoje oskarżenia o pobicie i z satysfakcją mówi tym, którzy próbowali ją nakłonić do rozstania: widzicie, mówiłam wam, że on się zmieni. Nie dopuszcza do siebie prawdy, że już kilka razy po „miodowym miesiącu” była znów bita i upokarzana.

Więź, jaka łączy ofiarę z oprawcą, jest niezwykle silna, a jej zachowania dla innych wydają się być zupełnie pozbawione sensu, bo ofiara żyje we własnym, stworzonym przez siebie świecie – fantazji i iluzji.

Gdyby tylko on się zmienił...

Jedną z najsilniejszych iluzji, jakie tworzą kobiety, jest wiara w to, że ich miłość do partnera może go zmienić. Cierpienia związane z życiem z „trudnym mężczyzną” przepełnione są frustracją wywołaną brakiem efektów z podejmowanych prób jego przeobrażenia. W postawie kobiety, przyjmującej, że jej szczęście zależy od tego, czy jej wybranek się zmieni, tkwi olbrzymia pułapka. Kobieta zrzuca w ten sposób na niego odpowiedzialność za swoje dobre samopoczucie. Wkładając całą swoją energię w zmianę partnera, bezużytecznie ją trwoni. Nie da się zmienić drugiego człowieka. Partner zmieni się tylko wtedy, kiedy sam będzie tego chciał. I najgorsze jest to, że pomoc kobiety tylko mu to utrudnia. Nałogowiec nigdy nie zobaczy pełni destrukcyjnych skutków swojego uzależnienia i nie podejmie leczenia, jeśli będzie miał przy sobie kobietę, która zawsze wyciąga go z tarapatów.

Gotowość kobiety do podjęcia wysiłku, by zmienić mężczyznę, bierze się z zakorzenionego w naszej kulturze przekonania o niezwykłej sile miłości. Kobieta usiłująca przejąć kontrolę nad życiem swojego partnera w rzeczywistości ma wspaniałą wymówkę, by nie zająć się własnym. Jej wieczne narzekanie i obarczanie mężczyzny winą za swoje nieszczęście jest sposobem na unikanie odpowiedzialności za swój los.

Konfrontacja z prawdą

Kluczem do wyjścia z każdego uzależnienia jest konfrontacja z prawdą. Dla kobiety, która „cierpi z miłości”, akceptacja rzeczywistości jest równoznaczna z rezygnacją z marzeń o tym, że partnera uda się zmienić. Zrozumienie, że droga do szczęścia nie polega na szukaniu go w innych, ale w sobie.

Akceptacja partnera przez kobietę to przyjęcie postawy, że jego problem nie jest jej problemem, a zatem ani nie powinna, ani nie musi zajmować się jego rozwiązaniem. Paradoksalnie to właśnie akceptacja partnera, a nie podjęcie walki z jego wadami, może być dla niego stymulacją do zmiany. Taka postawa oznacza, że kobieta przebyła już w swoim rozwoju wewnętrznym pewien etap. Jest silniejsza, bardziej dbająca o swoje potrzeby i niezależna. Łatwiej jest jej cieszyć się życiem. Mężczyzna, widząc metamorfozę kobiety, zaczyna się zastanawiać nad własnymi brakami, które przeszkadzają mu być szczęśliwym.

Akceptacja trudnego partnera nie oznacza pasywności, pogodzenia się z losem i swoim cierpieniem. Konfrontacja z prawdą jest warunkiem koniecznym do podjęcia przez kobietę aktywnych działań – rozpoczęcia zmian samej siebie. I tylko takie podejście daje jakąkolwiek szansę uratowania związku, który przeżywa kryzys. Szansę, ale nie pewność. Jednak kobieta, która wzięła na siebie odpowiedzialność za swoje życie, zawsze jest na wygranej pozycji. Bo nawet jeśli związek się rozpadnie, to ona sobie z tym poradzi. Uniknie traumy rozstania i będzie w stanie wieść szczęśliwe życie.

Czy to już jest związek?

Gdy jesteś z mężczyzną już jakiś czas i zastanawiasz się, czy Wasza relacja ma przed sobą szczęśliwą przyszłość, sprawdź, czy spełnione są następujące warunki:

1. Jesteś szanowana przez partnera.
2. Twój partner troszczy się o twoje potrzeby.
3. Często planujecie i rozmawiacie o waszej przyszłości.
4. Macie wspólny system wartości.
5. Macie takie samo zdanie na temat, czym jest zdrada.
6. Udaje się wam osiągać kompromis, gdy dochodzi do konfliktu.
7. Znacie swoje rodziny, przyjaciół i znajomych.
8. Spędzacie razem dużo czasu, robiąc rzeczy, które wam obojgu sprawiają przyjemność.
9. Macie do siebie zaufanie i akceptujecie się nawzajem.

Czy to jeszcze jest związek?

Jeśli zamieszkaliście razem, założyliście rodzinę, ale nie jesteś w związku szczęśliwa, sprawdź, czy jest to związek partnerski, czy też oparty na wzajemnym uzależnieniu. Ten drugi przypadek zachodzi, gdy:

1. Nie jesteś szanowana przez partnera.
 2. Twój partner nie troszczy się o twoje potrzeby.
 3. Bardzo rzadko planujecie i rozmawiacie o waszej przyszłości.
 4. Macie odmienny system wartości.
 5. Macie różne zdanie na temat, czym jest zdrada.
 6. Nie udaje się wam osiągać kompromisu, gdy dochodzi do konfliktu.
 7. Odizolowaliście się, lub jedno z nas, od swoich rodzin, przyjaciół i znajomych.
 8. W ogóle lub prawie wcale nie spędzacie ze sobą czasu i nie robicie rzeczy, które wam obojgu sprawiają przyjemność.
 9. Nie macie do siebie zaufania i nie akceptujecie się nawzajem.
-

HISTORIA PRZYPADKU

Budzę się z letargu

Między Elżbietą a mężem dochodziło bez przerwy do awantur. Nie miała znikąd pomocy – ojciec pograżał się w alkoholizmie, matka – w depresji, a siostra skupiona była na problemach we własnym związku. Widziała, jak z powodu jej stanu cierpią dzieci.

Elżbieta zdecydowała się na wizytę u psychoterapeuty, gdy chaos w jej głowie był nie do zniesienia. Czuła złość do całego świata, gnębiło ją poczucie winy wobec męża, że coraz bardziej myśli tylko o sobie. Choć zarabiała dwukrotnie więcej od niego, rozliczała się przed nim z każdego wydatku. Ostatnio, w tajemnicy przed nim, kupiła sobie bluzkę za sto pięćdziesiąt złotych. Miała też poczucie winy wobec rodziców, bo unikała z nimi kontaktów.

Po dwóch miesiącach psychoterapii, na której wciąż szukała odpowiedzi na pytanie, co ma zrobić, by uratować związek, Elżbieta zrobiła olbrzymi krok na drodze do swojego zdrowienia. Oto, co powiedziała terapeutce:

"Wreszcie dociera do mnie prawda i dlatego tak się miotam. Nie chcę jej przyjąć, bo jest dla mnie straszna.

Mój mąż od początku notorycznie mnie zdradzał. Znajdowałam liczne na to dowody, ale bagatelizowałam je. Z innymi kobietami nawiązywał kontakty przez Internet, pisząc: *„jestem żonaty, mam dwoje dzieci, ale żony od dawna nie kocham, szukam seksu bez zobowiązań...”*. Kiedy to odkryłam, bardzo bolało, ale mu wybaczyłam. W sobie znalazłam dużo winy – że ciągle zrzedzę, że nie dbam o siebie.

Dogadzałam mu we wszystkim, ale jemu wciąż było źle. Gdy byłam w pierwszej ciąży, poniewierał mną – wyzywał, zmuszał do seksu. Godziłam się na to wszystko z miłości do niego. Często stosował szantaż emocjonalny – że jak mi się nie podoba, to mogę odejść, tylko żebym nie liczyła na jakąkolwiek jego pomoc. Na imprezach adorował inne kobiety, na mnie nie zwracał uwagi. Choć uważana jestem za ładną, przy nim czułam się koślawa i szpetna. Nałogowo oglądał pornografię i z czasem to go bardziej pociągało niż seks ze mną. Przy pierwszym dziecku wszystko znosiłam w milczeniu, wciąż miałam nadzieję, że on się zmieni.

Ale kiedyś coś we mnie pękło. Nie mogłam tak dalej żyć. Zapisalam się na studia, to mi chyba dodało pewności siebie. Zaczęłam mu się stawiać. Gdy on krzyczał, ja też krzyczałam. Gdy byłam w ciąży z drugim dzieckiem, awantura była tak głośna, że aż sąsiedzi pukali w ścianę.

Potem nie było tak źle, mąż zaczął się inaczej zachowywać. Nie byłam już uległa, zaczynałam być sobą i nie zwracałam tak na niego uwagi. Skupiłam się na swojej pracy i dzieciach. Gdy dostałam możliwość dodatkowego zarobku, mąż nie oponował. Szybko odniosłam sukces, zaczęłam przynosić do domu coraz większe pieniądze. Przestałam pytać męża o wszystko. Kiedy zobaczył, że wymykam mu się spod kontroli, zaczął coraz bardziej cisnąć. Ale ja już wtedy wierzyłam w siebie i nie poddałam się jego presji. Role się odwróciły

– teraz mąż bardziej zajmował się dziećmi, mnie coraz częściej nie było w domu, bo moja praca wymagała częstych wyjazdów. Wydawało się, że jakoś to wszystko się ustabilizowało.

Ale mąż zmienił pracę i towarzystwo, no i zaczęło się znowu jego imprezowanie. Dowiadywałam się, że baluje z innymi kobietami. Wracał pijany, raz mnie uderzył. Zaczęłam się go bać. To było rok temu. Powiedziałam o wszystkim teściom. Mąż uspokoił się na chwilę. Ale szybko wszystko wróciło do „normy”.

Dziś wiem, że muszę być bardzo chora, bo żadna zdrowa kobieta nie jest z kimś, kto ją zdradza, upokarza i bije. Z kimś, kto znęca się nad nią psychicznie, jest niedostępny emocjonalnie i kto nie potrafi kochać. Kto jest uzależniony od seksu i od alkoholu. Stwierdziłam, że jest ze mną bardzo źle. Po pierwsze dlatego, że na to wszystko się godziłam, po drugie – że, choć teraz umiem nazwać prawdę, nie potrafię od niego odejść. I nienawidzę tej nadziei, która wciąż we mnie tkwi, że on się zmieni.

Nie wiem, co dalej będzie, ale nie chcę powrotu do tego, co było. Nie chcę więcej tej obsesji, w którą ostatnio wpadłam, że sprawdzałam jego telefon, pocztę, chciałam śledzić. Wiem, że jeśli będzie chciał mnie zdradzić, i tak to robi, a ja na to nie mam żadnego wpływu. On jest panem samego siebie. Ja nie mam z tym nic wspólnego.

Dotarło do mnie, że on mnie nie kocha. Ale uświadomiłam sobie też, że ja również go nie kocham. Czasem go nienawidzę, czasem się go brzydzę. Jestem przesiąknięta zgorzknieniem i złością. Dokuczam mu i dręcę. Pokazuję, gdzie jest jego miejsce.

Tego też nie chcę. Wiem, że nie da się odbudować naszego małżeństwa. Najważniejsze dla mnie stało się moje własne wyzdrowienie.

Chcę się wyzwolić ze swojego uzależnienia i poznać swoje prawdziwe „ja”. Na razie to bardzo boli, ale wierzę, że kiedyś przestanie. "

Rozdział 7

Mężczyzna za murem

Przeciwności nawzajem się przyciągają. Najczęściej partnerem kobiety uzależnionej od miłości jest mężczyzna trudny, emocjonalnie niedostępny, unikający zaangażowania w związek. Dlaczego tak się dzieje i co z tego wynika? Jak zapobiec dramatom cierpiących z miłości kobiet?

Zwykle oceniamy innych swoją miarą. Kochająca za bardzo kobieta, która poświęca swoje życie dla partnera, nie może zrozumieć jego zachowań. Im bardziej ona dąży do zbliżenia się z nim, tym bardziej on ucieka. A gdy – nie mogąc więcej znieść braku zaspokojenia swoich potrzeb, bliskości, czułości, troski i szacunku – rozstaje się z partnerem, jest zasypywana przez niego wyznaniem i dowodami miłości. Wybacz mu zdrady, upokorzenia, wierzy, że nastąpiła w nim cudowna przemiana. Znowu przez jakiś czas są szczęśliwi. A potem wszystko wraca do normy. I znowu rozstają się po raz kolejny, być może tym razem to on odchodzi - do innej kobiety.

Jest też inny scenariusz dla kobiety kochającej za bardzo – związek trwa latami, a ona, mimo iż nie czuje się w nim dobrze, kontynuuje go, dając z siebie partnerowi coraz więcej i więcej. W imię miłości, wiecznie czekając na to, że on się wreszcie zmieni.

Toksyczne związki, nie mające nic wspólnego z partnerstwem, opartym na prawdziwej miłości, są pełne niebiańskich rozkoszy i piekielnych męczarni bądź też relacją dwóch mieszkających pod wspólnym dachem zupełnie obcych sobie osób. Związki takie tworzą ludzie emocjonalnie niedojrzali, którzy nie mają kontaktu ze sobą, ze swoim wnętrzem, swoimi uczuciami. To właśnie uniemożliwia im nawiązywanie zdrowych, dojrzałych relacji z innymi. Dojrzałych, czyli opartych na wzajemnej bliskości.

Zimny racjonalista

Kobiety, które czują spełnienie w swoim życiu poprzez znalezienie „drugiej połówki”, nie potrafią pojąć, że połączenie się z tą „drugą połówką” napawa kogoś panicznym strachem.

Mężczyzna unikający bliskości za wszelką cenę chce zachować swoją indywidualność i uniknąć brania odpowiedzialności za innych. Zachowuje dystans, jest zamknięty w sobie, buduje wokół siebie mur. Chce być samowystarczalny – nikogo nie potrzebować, wobec nikogo nie mieć zobowiązań. Jego podstawową strategią życiową jest zapewnienie sobie poczucia bezpieczeństwa, a kontakt z innymi ludźmi jest dla niego niebezpieczny, ponieważ niesie ryzyko zranienia. Cechuje go nieufność w stosunku do ludzi, oschłość, a wszelkie przejawy uczuć skierowane do niego odbiera z zażenowaniem, węsząc podstęp. Sam uczuć wyrażać nie potrafi, co więcej, uważa to za rzecz wstydliwą, kobiecą. Zimny racjonalista, często bardzo rozwinięty intelektualnie, nie ma za grosz empatii. Krzywdzi innych bez poczucia winy - on po prostu nic nie czuje.

Człowiek w masce

Potwór? Nie. Nieszczęśliwy człowiek, który nie zaznał od rodziców dojrzałej miłości w

dzieciństwie. Pozbawiony rodzicielskiej troski, jako mały chłopiec nauczył się troszczyć o siebie sam. Często wziął na siebie odpowiedzialność także za szczęście rodziców. Został pozbawiony dziecięcej spontaniczności, wynikającej z poczucia bezpieczeństwa i bycia kochanym takim, jaki jest. Nie nauczył się być po prostu sobą. Karcony za wyrażanie uczuć, zablokował je w sobie. Całkowicie zależny od rodziców, zamknął w swoim wnętrzu złość za wyrządzone przez nich krzywdy, które boleśnie odczuwał jako dziecko. Wykształcił w sobie lęk przed bliskością, bo zobaczył, że otwieranie się przed innymi ma dla niego wyłącznie niekorzystne następstwa.

W życiu dorosłym zraniony chłopiec założył maskę, by inni nigdy nie zobaczyli, co naprawdę czuje. Z czasem sam przestał czuć cokolwiek, a jedynym sposobem jego reakcji na otaczający świat pozostała agresja. Wszystkie inne emocje nauczył się kontrolować, tłumić w zarodku, jako coś dla niego niebezpiecznego, grożącego utratą maski. Agresja stała się dla niego sposobem obrony, gdy ktoś usiłuje mu ją zdjąć.

W poszukiwaniu miłości bezwarunkowej

Mężczyzna unikający bliskości szuka przede wszystkim krótkich, intensywnych, opartych na seksie i romantycznej oprawie związków. Jeśli spotka kobietę, której chodzi o to samo, relacja trwa jakiś czas, aż nawzajem się sobie znudzą. Małżeństwo uważa za przestarzałą instytucję, jest przekonany, że i tak przecież małżonkowie się zdradzają. Naczelną wyznawaną przez niego wartością jest wolność – nie wyobraża sobie bycia wiernym w związku.

Sytuacja się zmienia, gdy spotyka kobietę, która kocha za bardzo. W mężczyźnie odzywa się nieuświadomiony lęk przed samotnością, potrzeba posiadania czulej i troskliwej opieki, którą nigdy dla niego nie była matka. A ona tę rolę znakomicie odgrywa. Często jest od niego starsza, bardziej doświadczona, umiejąca lepiej sobie radzić z życiowymi problemami. Dla niej to idealny partner, bo kobieta, która kocha za bardzo, szuka słabego partnera, aby się móc nim opiekować i poprzez tę opiekę zapewnić sobie jego miłość. Tylko że mężczyzna unikający bliskości tak naprawdę oczekuje od niej miłości bezwarunkowej. Żeby go kochała takim, jaki jest, nie oczekując niczego w zamian - bo on dawać nie potrafi i w dalszym ciągu swoją wolność stawia na pierwszym miejscu. Dopóki kobieta pogrąży się we współzależności i zaspokaja jego potrzeby – wszystko gra. Jeśli jednak zacznie wymagać czegoś dla siebie, jeśli nie spodoba jej jego zachowanie, na przykład flirty z innymi kobietami, szastanie pieniędzmi, poświęcanie całego wolnego czasu na uprawianie swojego hobby, grać przestaje. Dochodzi do sprzeczek, kłótni, awantur. On nie ma zamiaru rezygnować ze swojego stylu życia, ona coraz bardziej cierpi, ale nie potrafi się z nim rozstać.

Wielu mężczyzn unikających bliskości tak naprawdę nienawidzi kobiet. Po pierwsze dlatego, bo ich potrzebują dla potwierdzenia własnej męskości. Po drugie, ponieważ nigdy się przed sobą nie przyznają, że to ich zachowanie doprowadziło do rozpadu związku. Odchodząc od partnerki, zyskują potwierdzenie, że wszystkie kobiety są takie same. Zaborcze i godzące w ich wolność.

Oddzielając seks od uczuć, mężczyźni unikający bliskości traktują kobiety jako obiekty służące zaspokajaniu ich pożądania. Gra wstępna, służąca intymnemu zbliżeniu, jest dla

nich stratą czasu, a po spełnionym akcie najchętniej kobiety jak najszybciej by się pozbyli. Pieszczoty i okazywanie czułości partnerce są im obce, bo zawsze obcy jest ktoś będący tylko obiektem.

Mało, mało

Związek kobiety z mężczyzną unikającym bliskości jest dla niej wiecznym niezaspokojeniem, oczekiwaniem na czuły gest, przytulenie, ciepłe słowa. I daniem z siebie wszystkiego, bo jej partner jest ciągle niepewny jej uczuć. Nie mając kontaktu z własnymi emocjami, w głębi duszy uważający się za niewartego miłości, bez przerwy wymaga od niej potwierdzenia. Znamo brzmią wówczas dla kobiety słowa piosenki Kory Jackowskiej: *Oddałam Ci serce, oddałam Ci ciało, odchodzisz i mówisz: mało, mało, mało.*

Obsesyjna zazdrość to również jedna z konsekwencji lęku przed bliskością. Totalny brak zaufania do drugiego człowieka, do partnerki, może objawić się poprzez ciągłe jej sprawdzanie, wypytywanie, zarzuty niewierności. Mężczyzna wpada w swoją własną pułapkę, często dokonując projekcji swojego stylu życia na kobietę, z którą się związał.

Izolacja emocjonalna, wybuchy agresji, upokorzenia, zaniedbywanie, brak szacunku, egoizm, zdrady, nałogi partnera – to może wytrzymać tylko kobieta, która kocha za bardzo. Takie toksyczne związki potrafią trwać bardzo długo, albo burzliwie rozpadają się po krótkim czasie. Rany kobiety po rozstaniu z takim partnerem pogłębia niemożliwość zrozumienia, dlaczego ten, którego kochała, tak ją traktował.

Lęk przed...

Paradoksalnie, kobieta, która kocha za bardzo, ma w sobie również lęk przed bliskością. Nie zdaje sobie sprawy, że to właśnie jej podświadomość zadziałała, gdy wybrała sobie za partnera mężczyznę niedojrzałego, trudnego, zamkniętego w sobie. Często ich relacja zaczęła się od seksu, który utożsamiała z miłością. Dopiero podczas poznawania siebie w gabinecie psychoterapeuty dochodzi do wniosku, że ona też boi się nawiązywania bliskich relacji. Odślonięcia się przed drugim człowiekiem z obawy przed zranieniem. Dociera do niej, że w związku odgrywała rolę – rolę kochającej matki, by poprzez poświęcenie zasłużyć na miłość. Powtarzała schemat znany jej z dzieciństwa.

Czy może zdarzyć się cud?

Czy jest jakiś sposób, w jaki kobieta, która związała się z mężczyzną unikającym bliskości, może go zmienić? Tą nadzieją żyje wiele partnerek, wierząc, że ich miłość zdolna jest do dokonania cudów. Odpowiedź jest brutalna, ale im szybciej kobieta skonfrontuje się z prawdą, tym szybciej wyjdzie z toksycznego związku.

Nikt nie ma takiej mocy, by zmienić drugiego człowieka. Mężczyzna unikający bliskości może się zmienić tylko wtedy, gdy sam zechce zdjąć swoją maskę, zdecyduje się na dotarcie do swojego wewnętrznego, wywodzącego się z dzieciństwa bólu. Do swoich zablokowanych uczuć. Wtedy dopiero, poprzez własne cierpienia, uświadomienie sobie krzywd, jakich zaznał od matki i ojca i wyrzucenie z siebie tego, co przez lata trawiło go od środka, jest w stanie emocjonalnie dojrzeć.