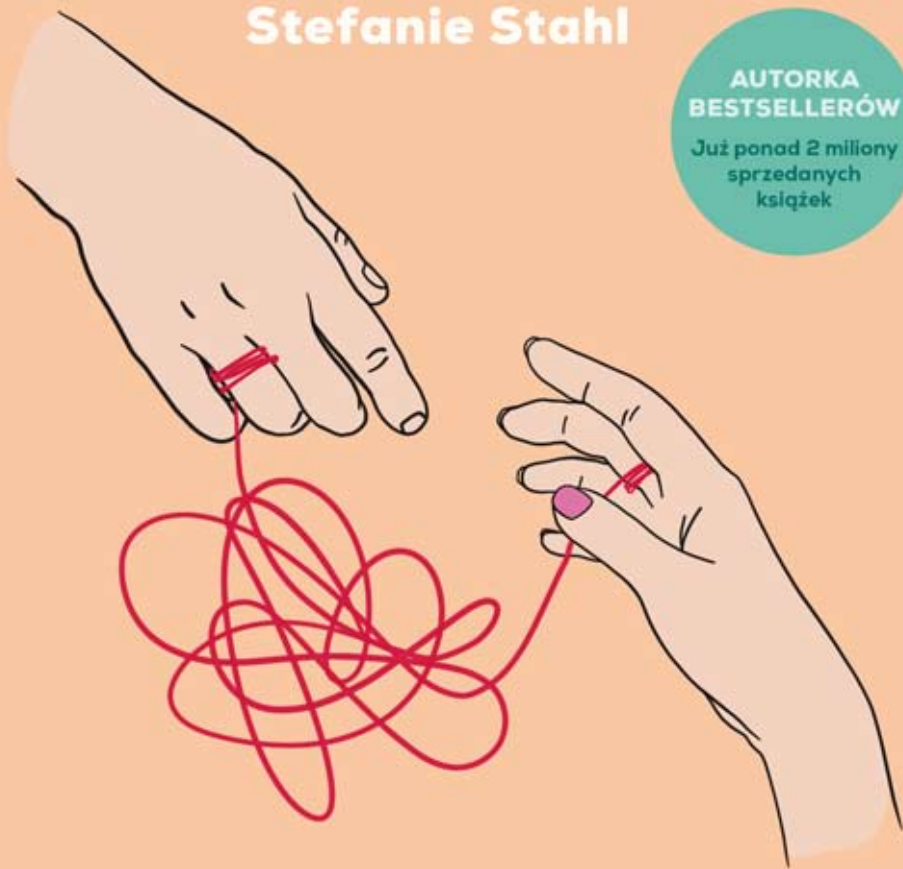


**Stefanie Stahl**

**AUTORKA  
BESTSELLERÓW**

Już ponad 2 miliony  
sprzedanych  
książek



# **Jak nie bać się bliskości?**

**O budowaniu dobrych więzi**





**Stefanie Stahl**

# **Jak nie bać się bliskości?**

**O budowaniu dobrych więzi**

tłumaczenie

Sylwia Miłkowska

Marta Książkiewicz



**OTWARTE**

Kraków 2021

Wydawca nie odpowiada za treści zawarte na stronach internetowych, do których odsyłają linki podane w niniejszej książce, gdyż nie jest autorem umieszczonych na tych stronach treści, a ich zawartość od czasu publikacji książki mogła ulec zmianie.

Tytuł oryginału: *Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner*

by Stefanie Stahl

Neuausgabe © 2020 by Kailash Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Copyright © for the translation by Sylwia Miłkowska, Marta Książkiewicz

Wydawca prowadzący: Ewelina Tondys

Redaktor prowadzący: Anna Małocha

Opracowanie typograficzne książki: Andrzej Choczewski / Wydawnictwo JAK

Adiustacja, korekta i łamanie: Pracownia 12A

Projekt okładki: Nikola Hahn, nikolahahn.com

Fotografia autorki: © Roswitha Kaster

ISBN 978-83-8135-075-4



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

*Before I fall in love  
I'm preparing to leave her.*

Robbie Williams



# **SPIS TREŚCI**

<b>Różne oblicza lęku przed związkiem</b>	<b>13</b>
Dlaczego tak wiele historii kończy się nieszczęśliwie	13
Jestem taaaaki zakochany!	16
W obronie wolności wyboru	22
Lęk przed związkiem lubi się kamuflować: myśliwy, księżniczka i murarz	26
Myśliwy: muszę cię mieć, dopóki jeszcze cię nie mam!	27
Księżniczka: nikt nie jest dla mnie dostatecznie dobry!	30
Murarz: to ja decyduję o bliskości i dystansie między nami!	32
Myśliwy, księżniczka i murarz – wspólne cechy osób unikających bliskości	35
Małżeństwo i trwałe związki	37
Strategie obronne: ucieczka, atak i „udawanie martwego”	40
Ucieczka jako strategia obronna	41
Atak jako strategia obronna	67
„Udawanie martwego” jako strategia obronna	74
Trzy etapy związku z osobą cierpiącą na lęk przed bliskością	78

Uboczne konsekwencje lęku przed związkiem –  
trudności w życiu codziennym 87

### **Przyczyny lęku przed związkiem 93**

Rola matki 94

Rola ojca 101

Bezpieczny czy niepewny – różne style przywiązania 103

Bezpieczny styl przywiązania: „Ja jestem okej, ty też jesteś okej!” 104

Niepewny styl przywiązania 107

Zależny styl przywiązania: „Ja nie jestem okej, ale ty jesteś okej!” 109

Lękowo-unikowy styl przywiązania: „Ja nie jestem okej i ty też nie jesteś okej!” 111

Dygresja: Niedobra para. Lęk przed związkiem i narcyzm 114

Obojętno-unikowy styl przywiązania: „Jestem sobie obojętny i ty jesteś mi obojętny!” 120

Szczególny przypadek osób tworzących więzi obojętno-unikowe: „cisi” narcyzi i „samotni kowboje” 124

Bez więzi nie ma empatii 135

Czy lęk przed związkiem jest przyczyną złego charakteru? 139

Drobna różnica w lęku przed związkiem u kobiet i u mężczyzn 141

Lęk przed związkiem a agresja – bez więzi nie ma możliwości radzenia sobie z agresją, złością i konfliktami 143

Od podporządkowania w dzieciństwie do biernej agresji w życiu dorosłym 147

Kłótnia jako namiastka bliskości 149

Wychowanie, rozczarowanie i środowisko – przyczyny, które w późniejszym życiu sprzyjają lękowi przed związkiem 153

Dziecko musi się całkowicie dostosować 154



Matka chciała zbyt dużej bliskości	158
Małżeństwo rodziców było katastrofą	160
Rodzice się rozstają	161
Niekorzystne wzorce	163
Rozczarowanie wczesnymi związkami miłosnymi	165
Czy nasze społeczeństwo wytwarza ludzi cierpiących na lęk przed związkiem?	169

## **Drogi wyjścia z lęku przed związkiem dla osób nim dotkniętych 175**

Dlaczego ta droga się opłaca	177
Osiem kroków wychodzenia z lęku przed związkiem – wskazówki, jak poznać samego siebie i jak się zmienić	178
1. Zmierz się ze swoim lękiem przed zależnością	178
2. Zmierz się ze swoim lękiem przed oczekiwaniami	184
3. Zbadaj swój lęk przed odrzuceniem	190
4. Wyjdź z roli ofiary!	196
5. Zajmij się swoim lękiem przed zaangażowaniem i bliskością	200
Dygresja: Focusing – znajdź drogę do swoich emocji	206
6. Potraktuj poważnie swoje poczucie winy	220
7. Nie wystawiaj partnera na próbę	223
8. Zwróć uwagę na swój język i przestań kłamać	229

## **Partnerzy osób cierpiących na lęk przed związkiem.**

### **Jak uwolnić się od zależności 239**

Bezradni drudzy piloci – partnerzy osób dotkniętych lękiem przed związkiem	239
Utrata kontroli emocjonalnej – rozum mówi: „Zakończ to”, a serce: „Zostań!”	246
Każdy może popaść w szaleństwo	249
Utrata kontroli nad emocjami i jej skutki dla partnera	252
Rozpoznaj mechanizm utraty kontroli emocjonalnej	252

Osiem objawów i mechanizmów działania partnerów osób cierpiących na lęk przed związkiem	253
1. „Wszystkie moje myśli krążą tylko wokół ciebie” – obsesyjne myślenie o związku i partnerze	253
2. „Nasz związek jest jak jazda bez trzymanki!” – niestabilność emocjonalna	256
3. „Nigdy nie byłem tak zakochany!” – odczuwanie ogromnej miłości i namiętności	257
4. „Zrobię dla ciebie wszystko” – usilne starania o zwiększenie własnej atrakcyjności	258
5. „Jesteś mi wierny?” – zazdrość	264
6. „Porozmawiaj ze mną i wreszcie się zadeklaruj, do cholery!” – dopytywanie, uskarżanie się, narzekanie	265
7. „Co robię źle?” – umniejszanie własnej wartości	271
8. „To mnie wykańcza” – zaniechanie własnych zainteresowań i zachowania autodestrukcyjne	277
Ślub z osobą cierpiącą na lęk przed bliskością – zrezygnowani i marzyciele	279
Wyniszczenie w związku – popadnięcie w lęk i depresję	281
Negatywne wzmocnienie – związek niczym nałóg	284
Jak wyjść z poczucia utraty kontroli – znajdź siebie na nowo	287
Lęk przed stratą odczuwany jako miłość	288
Pierwsza pomoc dla partnera – rozmowa z wewnętrznym dzieckiem	292
Sposoby wyjścia z zależności – dziewięć wskazówek, jak wzmocnić swojego wewnętrznego dorosłego	295
1. Stwórz przeciwwagę dla tematu „związek”	295
2. Pilnuj swoich praw	298
3. Nie pozwól się uwikłać w problemy partnera	300
4. Zaakceptuj porażkę	302
5. Pozbądź się zranionej dumy	303

6. Zaakceptuj prawdę o swoim związku 305  
Dygresja: Dlaczego zawsze trafiam na niewłaściwą osobę?  
Pragnienie więzi i przymus więzi 306  
Miłość i zależność 307  
Dzieciństwo osób zależnych 309  
Kiedy rodzice nie potrafią puścić 315  
Partnerstwo i zależność 316  
Wskazówki dla osób o zależnej strukturze osobowości 317  
7. Porzuć nadzieje 319  
8. A jednak jest jeszcze jakaś nadzieja 321  
9. Zakończenie związku 323

**Pożegnanie z moimi czytelnikami i czytelniczkami 333**

**Posłowie dla moich czytelników psychoterapeutów 335**

**Podziękowania 339**

**Bibliografia 341**

- Poradniki 341  
Literatura naukowa 342  
Beletrystyka 342  
Muzyka 342

**Indeks 343**



# **RÓŻNE OBLICZA LĘKU PRZED ZWIĄZKIEM**

## **DLACZEGO TAK WIELE HISTORII KOŃCZY SIĘ NIESZCZĘŚLIWIE**

„Och nie, żeby tylko ta historia nie skończyła się nieszczęśliwie”. To zdanie z romansu Martina Sutura. Dzieje się jednak inaczej. Mimo że zakończenie historii jest smutne, to jednak daje dużo nadziei, ponieważ co prawda związek się rozpada, ale główny bohater wychodzi z niego dojrzały. Książka zaczyna się w chwili, gdy bohater przystępuje do pisania powieści o swojej nieszczęśliwej miłości.

W prawdziwym życiu wiele historii miłosnych kończy się niewesoło, jednak ich bohaterowie wcale nie stają się przez nie dojrzałsi. Zamiast tego udają się na poszukiwanie kolejnych miłosnych przygód z nową obsadą i drobnymi zmianami w scenariuszu. Fabuła, czyli konstrukcja historii, wcale się nie zmienia i znów kończy się nieszczęśliwie. Niniejsza książka ma pomóc czytelnikom w zmianie własnych zachowań i nauczyć ich wchodzić w nowe relacje, które mają szansę zakończyć się happy endem.

Ukazało się mnóstwo poradników dotyczących związków, co może dawać wrażenie, że świat nie potrzebuje kolejnych. Większość z nich to rady dla par, które ugrzęzły w związku i bez kłótni nie potrafią już ze sobą rozmawiać, lub dla takich, które wcale się nie kłócą, ale ich relacja stała się skostniała i pusta. Tego typu książki pomagają poprawić komunikację, odzyskać szacunek do partnera i wzbudzić na nowo namiętność. Ponadto opisują one naturalne różnice między mężczyznami a kobietami i wyjaśniają, jak mimo tych odmienności wytrzymać ze sobą w związku.

Większość poradników jest oparta na założeniu, że dwoje ludzi, którzy się spotykają, zarówno potrafi żyć w związku, jak i tego chce. Jest zatem skierowana do osób zasadniczo zdolnych funkcjonować w relacji. Na tym fundamencie opierają się wszystkie przemyślenia dotyczące przyczyn problemów w związku i prób ich rozwiązania.

W tym właśnie punkcie niniejsza książka różni się od innych poradników. Skupia się na wcześniejszym etapie, czyli głęboko zakorzenionych, najczęściej nieuświadomionych lękach, które z góry nie pozwalają stworzyć bliskiej i pełnej zaufania relacji miłosnej. Nie oznacza to, że osoby doświadczające takich lęków nie inicjują związków, przeciwnie – najczęściej właśnie to robią. Potem jednak doprowadzają, po części świadomie, a po części instynktownie, do rozpadu związku. Zadaniem niniejszej książki jest ukazanie owych niszczących mechanizmów, które zawsze dają o sobie znać, gdy osoba lękająca się bliskości bardzo za nią tęskni, ale nie potrafi jej urzeczywistnić w związku. Takim ludziom i ich partnerom nie pomoże wyposażenie ich w złote rady, jak konstruktywnie prowadzić rozmowę czy jak dzielić obowiązki domowe albo te związane z wychowaniem dzieci. Ich problemy nie leżą również w biologicznych różnicach między płciami. Niepowodzenia ich związków mają głębsze podłoże. To „demony

przeszłości”, karmiąc się różnymi lękami i tkwiąc w psychice tych osób, powodują, że nie może powstać prawdziwa bliskość i każdy związek kończy się rozpadem.

**Niniejsza książka ma pomóc czytelnikom w zmianie własnych zachowań i nauczyć ich wchodzić w nowe relacje, które mają szansę zakończyć się happy endem.**

Lęk przed bliskością to wielokrotnie omawiane i pozornie dobrze znane zjawisko. O dziwo jednak osoby nim dotknięte często uważają, że problem ten ich nie dotyczy. Zaobserwowałam, że osoby lękające się związku odsuwają daleko od siebie myśl, że mogą mieć kłopot z bliskością. Partnerzy takich osób nie mogą połączyć się w gąszczu sprzeczności i niespójności w zachowaniu ukochanej osoby i nie potrafią nawet nazwać po imieniu tego zjawiska. Podobnie jest z ludźmi, którzy (koniecznie!) chcą związać się z kimś lękającym się bliskości, ale nie potrafią go przy sobie zatrzymać i mocno do siebie przywiązać. Z tego względu pojęcie lęku przed bliskością jest wprawdzie powszechnie znane, ale osób nim dotkniętych znajdzie się pozornie mało. W rzeczywistości ludzi takich jest całkiem sporo, ale rzadko stawiana jest prawidłowa „diagnoza”. Moim zdaniem wynika to z przeróżnych obliczy, jakie lęk przed związkiem może przybierać. Chciałabym więc przedstawić różnorodne formy lęku przed bliskością i wyjaśnić ich psychologiczne przyczyny. Tylko przez rozpoznanie i zrozumienie tego lęku osoby nim dotknięte mogą coś w swoim życiu zmienić. Również partnerzy ludzi dotkniętych lękiem przed związkiem i osoby widzące się w tej roli mogą zmienić swoje zachowanie tylko wtedy, gdy zrozumieją przyczyny tego zjawiska i uświadomią sobie, dlaczego tacy ludzie są dla nich niezwykle pociągający.

**Lęk przed bliskością to wielokrotnie omawiane i pozornie dobrze znane zjawisko. O dziwo jednak osoby nim dotknięte często uważają, że problem ten ich nie dotyczy.**

Następnie opiszę konkretne sposoby, jak pokonywać lęk przed bliskością lub przynajmniej lepiej nad nim zapanować. W ostatnim rozdziale książki chciałabym również wesprzeć partnerów, dając im wskazówki, jak tworzyć związek z osobą lękającą się bliskości. Poradnik ma być także dla czytelników kompasem, ukazującym, jak zawczasu rozpoznać osoby odczuwające lęk przed związkiem, najlepiej, zanim człowiek zainteresowany taką osobą zakocha się w niej bez pamięci, a tym samym sprowadzi na siebie nieszczęście.

Książka ta jest skierowana do laików i specjalistów. Świadomie wymieniłam laików na pierwszym miejscu, ponieważ bardzo zależy mi na propagowaniu wiedzy psychologicznej w taki sposób, by każdy mógł z niej skorzystać.

## **JESTEM TAAAKI ZAKOCHANY!**

Obojętne, czy w związek wchodzi osoby, które potrafią stworzyć więź, czy osoby charakteryzujące się lękiem przed bliskością, i tak w pierwszej fazie znajomości najczęściej pojawia się ekscytujące uczucie zakochania. Dlatego na początku tej książki chciałabym zająć się tym zjawiskiem. Większość ludzi przeżyła to uczucie przynajmniej raz, a zazwyczaj wiele razy. Oczywiście większość, nie wszyscy. Nie będzie to odkrywcze, jeśli przypomnę, że romantyczne małżeństwo z miłości jest wynalazkiem ostatniego stulecia, podczas gdy wcześniej zawierano małżeństwa z rozsądku. W krajach muzułmańskich po dziś dzień mówi się: „Miłość przychodzi po



dziesięciu latach”. To właściwie bardzo mądre podejście, ponieważ miłość i partnerstwo oznaczają przede wszystkim odpowiedzialność za siebie nawzajem i bycie dla siebie „na dobre i na złe”. Głębokie uczucie czułości pojawia się wtedy, gdy idzie się wspólnie przez życie, można na sobie polegać i czuje się troskę i zainteresowanie drugiej osoby. Warunkiem pojawienia się tych uczuć nie musi być zakochanie na początku związku. Są one wynikiem rzeczywistych doświadczeń przeżytych z partnerem, które gromadzi się przez lata. Natomiast w fazie zakochania projektujemy własne tęsknoty i marzenia na partnera. Widzimy w nim osobę, która spełni wszystkie nasze pragnienia. Jednak ten oszałamiający stan na początku wielu związków ma niewiele wspólnego z miłością. W naszym zachodnim świecie jest tak, że najpierw przychodzi zakochanie, a jeśli uczucie zostanie odwzajemnione, próbuje się stworzyć związek z daną osobą. Jeśli ma się szczęście, zakochanie przeradza się w miłość, która trwa przez lata, czasem aż do śmierci. Nie ma jednak gwarancji, że miłość rzeczywiście się rozwinie.

Postawię teraz być może prowokacyjną tezę, że relacje miłosne przebiegałyby prawdopodobnie znacznie pomyślniej, gdyby to rodzice lub dobrzy przyjaciele wyszukiwali partnera czy partnerkę. Dobrzy przyjaciele czy rodzice (o ile są ludźmi rozsądnymi) potrafiliby spojrzeć na sprawę z odpowiednim dystansem, słuchając głosu rozsądku, co byłoby szansą na znalezienie danej osobie partnera, który rzeczywiście do niej pasuje. Zakochanie nie jest natomiast najlepszym doradcą w tej sprawie. Gdy jesteśmy zakochani, mamy tendencję do patrzenia na wybrańca nie tylko przez różowe okulary, ale nieraz wręcz w całkiem zniekształcony sposób. A na siebie samych notabene również, ponieważ zwykle nie mamy świadomości wewnętrznych doświadczeń i schematów, którymi się kierujemy i które ostatecznie mają duży wpływ na to, w kim się

zakochamy. Dlatego zakochanie to czysta ruletka, w której na ślepo, a przynajmniej nieco oślepieni, stawiamy wszystko na jedną kartę.

**Gdy jesteśmy zakochani, mamy tendencję do patrzenia na wybrańca nie tylko przez różowe okulary, ale nieraz wręcz w całkiem zniekształcony sposób.**

Zakochanie tak czy owak jest dziwnym stanem. Mój dobry przyjaciel reprezentuje chyba rzadki pogląd, że stan ten jest okropny i nie chciałby go przeżywać nigdy więcej. Jest żonaty, i to, na ile mogę to ocenić, bardzo szczęśliwie, nie należy też do osób lękających się bliskości, na których skupię się w dalszej części książki. (Przy czym warto zaznaczyć, że również osoby stroniące od bliskości czasem dają się namówić na małżeństwo!) Ów przyjaciel tak wypowiada się na temat zakochania: „Koszmarne uczucie, wszystko przewraca się w żołądku, traci się apetyt, wszystkie myśli krążą wokół jednej kobiety, można oszaleć. Traci się nad sobą panowanie, a ciało drży. Jak można chcieć przeżywać ten stan?”. I ma rację. Zakochanie odczuwamy w podobny sposób jak stres egzaminacyjny, którego każdy normalny człowiek nie lubi. Gdy wyobrazisz sobie, że odczuwasz wszystkie oznaki zakochania tuż przed egzaminem, siedząc już na korytarzu, a drzwi zaraz się otworzą i zostaniesz poproszony do środka, stwierdzisz, że zakochanie i stres egzaminacyjny są do siebie zdziwiająco podobne. W obydwu sytuacjach pocą ci się ręce, czujesz ucisk w żołądku, nie sposób myśleć o niczym innym i tak dalej. Czekając przed drzwiami sali, w której odbędzie się egzamin, oczywiście będziesz myśleć, że dokucza ci stres egzaminacyjny, a nie zakochanie. Dlaczego w takim razie nasze ciało w tak podobny sposób odczuwa pozornie zupełnie

różne od siebie sytuacje? Ponieważ nie da się go oszukać – zakochanie jest rodzajem stresu egzaminacyjnego! Podobnie jak trema, która również jest odmianą stresu egzaminacyjnego. W fazie zakochania myśli tylko pozornie kręcą się stale wokół obiektu westchnień. Tak naprawdę krążą, jak w wielu innych sytuacjach, ciągle wokół własnej osoby. Czy jestem dostatecznie atrakcyjny lub atrakcyjna? Czy ona lub on uważa, że jestem interesujący lub interesująca? Czy jestem w jej lub jego typie? Wraz z pogłębieniem się relacji rodzą się kolejne pytania. Czy jestem na tyle fajny czy fajna, że ona lub on zechce zostać ze mną na zawsze? Czy nie będzie chciał uciec, gdy pierwszy raz zobaczy mnie rano bez makijażu? Czy gdy zobaczy, jaki jestem naprawdę, nie straci zainteresowania moją osobą? Ceniona przeze mnie autorka książek i psycholog Elisabeth Lukas trafnie ujęła tę kwestię: „Trzęsiemy się o cząstkę siebie”. Swoją drogą tak samo jest, gdy partner nas zostawi. Wówczas zadajemy sobie pytania: co zrobiłem nie tak? Czy nie byłam dostatecznie piękna/inteligentna/miła/pełna zrozumienia (wyliczenia te można mnożyć w nieskończoność)? W tej sytuacji co prawda już nie drżymy o siebie, tylko opłakujemy „cząstkę siebie”. Wewnętrzny dramat pogłębia się, gdy partner porzuci nas dla kogoś innego. W czym on albo ona jest lepszy albo lepsza ode mnie? Czujemy się zupełnie bezwartościowi i dotknięci do żywego, że ktoś może być lepszy od nas.

**W fazie zakochania myśli tylko pozornie kręcą się stale wokół obiektu westchnień. Tak naprawdę krążą, jak w wielu innych sytuacjach, ciągle wokół własnej osoby.**

Pytania: „Czy uda mi się ciebie zdobyć?” i „Czy zostaniesz przy mnie?”, są ściśle związane z poczuciem własnej wartości. Postrzega się je jak rodzaj sprawdzianu, i to sprawdzianu

egzystencjalnego, w którym przedmiotem egzaminowania są takie kwestie jak: czy jestem godny miłości, czy dostanę w życiu to, czego pragnę, czy mogę mieć w życiu wpływ na to, co jest dla mnie bardzo ważne, czyli czy zdobędę tego jedynego partnera i zatrzymam go przy sobie. Z tego właśnie względu wielu osobom załamuje się świat, gdy zostaną opuszczone, a przynajmniej gdy bardzo im zależy na relacji i zaangażowały się w nią całkowicie. Sądzę, że gdy przeżywamy zawód miłosny, w dziewięćdziesięciu procentach opłakujemy sami siebie. Miłość i związki pełnią funkcję zabezpieczania poczucia naszej wartości, czyli samozachowawczą, a tym samym w subiektywnym odczuciu „decydującą o przeżyciu”. Na podstawie podobnego mechanizmu powstały w naszej głowie schematy takie jak: „Jesteś częścią mnie”, „Nie mogę bez ciebie żyć” czy „Stracić ukochanego człowieka to jak stracić życie”. Do znaczenia związku dla poczucia własnej wartości dochodzi egzystencjalne znaczenie więzi. My, ludzie, jesteśmy genetycznie zaprogramowani do tworzenia więzi, do życia we wspólnocie. Z tego względu na głębokiej, egzystencjalnej płaszczyźnie utrata więzi jest dla nas równoznaczna z ogromnym zagrożeniem.

**Gdy przeżywamy zawód miłosny,  
w dziewięćdziesięciu procentach opłakujemy  
samego siebie.**

Podczas gdy „normalni” ludzie biorą pod uwagę, że wchodząc w związek, mogą zostać opuszczeni oraz że relacja zawsze niesie ze sobą ryzyko rozpadu, osoby lękające się związku nie sięgają myślami tak daleko. Zawsze zachowują pewien bufor bezpieczeństwa, nie do końca angażując się w relację z partnerem lub całkowicie unikając związków. Stosunek takiego

człowieka do związków można określić jako „chcę i nie chcę” albo „nie chcę”, ale nigdy jako „chcę”. Istotnym powodem tej postawy u osób lękających się bliskości jest głęboko zakorzenione, zazwyczaj nieuświadomione, przekonanie, że rzeczywistość nie przeżyłoby tego, gdyby partner ich opuścił. W głębi duszy taka osoba jest pewna, że oznaczałoby to jej koniec. Natomiast ci, którzy ryzykują prawdziwą bliskość, są wewnętrznie przekonani, że wprawdzie byliby niezmiernie smutni, gdyby relacja się rozpadła, ale towarzyszy im głęboka pewność, że przeżyliby tę stratę, a kiedyś poznaliby osobę, z którą związek będzie udany. To wewnętrzne zaufanie do samego siebie jest warunkiem, by móc zaufać innej osobie. Można tę myśl sprowadzić do prostej zasady: bez wiary w siebie nie ma wiary w innych ludzi. Osoby stroniące od bliskości nie są jednak zazwyczaj świadome swojego lęku przed porażką, który jest sednem ich lęku przed związkiem. Zamiast tego na myśl o trwałym związku czy nawet małżeństwie czują się ograniczane, jakby tkwiły w pułapce. Na płaszczyźnie świadomości odczuwają ogromne pragnienie wolności, dla której związek jest silnym zagrożeniem. To pragnienie daje o sobie znać przede wszystkim, gdy znajdują się w stałej relacji lub gdy pojawia się groźba przekształcenia się luźniejszego związku w trwały. Dopóki nie są w stałej relacji, pozwalają sobie na bezbrzeżną tęsknotę za miłością i związkiem. Dlatego niektóre z tych osób błakają się od jednego związku do następnego, ciągle szukając tej właściwej osoby. Inne żyją w pozorze trwałym związku lub wręcz w małżeństwie, uciekając się jednak do różnych taktyk, stwarzając na tyle duży dystans do partnera, by mogły trzymać w szachu swój instynkt podpowiadający im ucieczkę. Jeszcze inne z kolei są wiecznymi kawalerami lub pannami, w ogóle nie wchodzą w trwałe związki i lepiej lub gorzej ustawiły się w życiu singla. Lęk przed związkiem ma wiele obliczy. Może kryć się za przeróżnymi formami

więzi i objawiać się zupełnie odmiennymi sposobami zachowania. Łęki leżące u ich podstaw łączy jednak jeden wspólny mianownik.

**Bez wiary w siebie nie ma wiary w innych ludzi.**

## **W OBRONIE WOLNOŚCI WYBORU**

Można zadać sobie więc całkowicie uzasadnione pytanie, czy koniecznie trzeba żyć w związku. Przecież na świecie jest tyle interesujących spraw, tematów, ludzi, którym można się poświęcić bez potrzeby szukania szczęścia w stałym związku, małżeństwie czy rodzinie. Całkowicie zgadzam się z takim poglądem. Można prowadzić niezwykle spełnione życie lub przynajmniej cieszyć się takimi okresami w życiu, nie będąc w związku. W każdym razie samotne życie daje więcej szczęścia niż tkwienie w nieszczęśliwych lub wręcz toksycznych relacjach. Sądzę jednak z całym przekonaniem, że należy mieć wewnętrzną wolność wyboru w tej kwestii.

Dotyczy to zarówno osobowości unikających związków, które bardzo cierpią przez swoje trudności, jak i osób, które same nie odczuwają obciążenia psychicznego, natomiast ich partnerzy owszem, i to w tym większym stopniu. Odnosi się to również do wszystkich dotkniętych zjawiskiem przeciwnym do lęku przed związkiem, czyli osób, które uczepiają się kurczowo relacji, nawet jeśli jest toksyczna, ponieważ są przekonane, że bez partnera nie mogą żyć.

Niektóre osoby cierpiące na lęk przed bliskością z nieszczęścia czynią cnotę, to znaczy swój styl bycia w związku lub prowadzenie egzystencji singla przeplatanej romansami uznają za receptę na szczęśliwe życie. Inni radzą sobie jakoś w związkach, nie zastanawiając się za wiele nad problemami.

Są również tacy, którzy dużo rozmyślają, ale nie potrafią rozwikłać tajemnicy swoich kłopotów lub nie udaje im się niczego zmienić.

W każdym z tych przypadków osoby cierpiące na lęk przed związkiem przysparzają swoim partnerom lub tym, którzy chcieliby nimi zostać, wiele cierpienia. Lęk przed bliskością nie jest więc wyłącznie ich prywatnym problemem, ale także siłą rzeczy tych, którzy się z nimi wiążą. Wiele takich osób przyjmuje wygodny punkt widzenia, że druga osoba może w każdej chwili odejść, na swoją odpowiedzialność więc bierze udział w tej maskaradzie czy rozpaczliwie trzyma się związku. Takie stanowisko nie jest wprawdzie błędne, ale w zbyt dużym stopniu zwalnia z własnej odpowiedzialności i za bardzo przenosi ją na drugą osobę. Człowiek unikający związków często istotnie przyczynia się do tego, że partnerowi trudno go ostatecznie zostawić. Choć warto dodać, że partner również powinien zadać sobie wnikliwe pytania dotyczące wewnętrznych motywów trwania w związku z taką osobą.

Uważam, że każdy, obojętne, czy cierpi na lęk przed związkiem, czy nie, bezwzględnie powinien pracować nad uświadomieniem sobie swojej wewnętrznej motywacji, lęków, przekonań i pragnień. Każdy człowiek winien poddawać się refleksji. „Refleksja” i „poddawanie się refleksji” to ulubione słowa psychologów, a dzieje się tak nie bez powodu. Oznaczają one, że człowiek uświadamia sobie własne myśli, uczucia i motywy działania – albo, patrząc od drugiej strony, niczego sobie nie wmawia. Każdy, kto działa z refleksją, działa rozsądnie, to znaczy, że rozważył swoje działanie, dobrze je przemyślał. Osoba, która postępuje refleksyjnie, nie tylko przemyślała swoje działanie, ale także dopuściła do głosu emocje, co oznacza, że ma dobry kontakt ze swoimi uczuciami i potrafi na płaszczyźnie psychologicznej połączyć uczucia z myślami i czynami. Nie jest jednak łatwo odkryć własne mechanizmy, ponieważ do

tego potrzebne jest również odkrycie tych emocji i ukrytych wewnętrznych przekonań, które nie są bezpośrednio dostępne naszej świadomości. Sięgając do języka komputerowego, można by powiedzieć, że należy zidentyfikować system operacyjny ukryty za interfejsem użytkownika. Psychologowie chętnie posługują się również metaforą góry lodowej. Nad taflą morza widoczny jest tylko czubek góry, natomiast pod jego powierzchnią ukryta jest podstawa. Czubek góry to nasza świadomość, natomiast reszta obrazuje to, czego sobie nie uświadamiamy. Nasze działania, uczucia i myśli są w daleko idący sposób sterowane podświadomością, co stanowi ogromne potencjalne źródło błędów. W przeciwieństwie do zwierząt, które z reguły nie znają nieświadomych konfliktów i dlatego instynktownie działają prawidłowo, człowiek często instynktownie działa niewłaściwie. Oznacza to, że inaczej niż zwierzęta nie możemy zdać się bez namysłu na swój instynkt, czyli podświadomość. Każdy z nas ze względu na swoją przeszłość nosi w sobie częściowo świadome, a po części nieświadomione wdrukowanie, które u nikogo nie jest wyłącznie pozytywne i zdrowe. Podświadome, wyparte części naszej istoty, które lubię nazywać również demonami przeszłości zakorzenionymi w naszej psychice, mają ogromną moc sprawczą. Mimo że nie dają się poznać, często działają w podziemiu i stamtąd sterują biegiem wydarzeń, chociaż ich „gospodarz”, czyli osoba będąca pod ich wpływem, nie zdaje sobie z tego sprawy.

**Każdy z nas ze względu na swoją przeszłość nosi w sobie częściowo świadome, a po części nieświadomione piętno, które u nikogo nie jest wyłącznie pozytywne i zdrowe.**

Demonom przeszłości zamieszkującym naszą psychikę i sile podświadomości można by poświęcić osobną książkę.



Na ten temat powstało już, nawiasem mówiąc, mnóstwo poradników. Dlatego tylko kilka słów w tej kwestii. W poprzednim podrozdziale już wspominałam, że ludzie cierpiący na lęk przed związkiem najczęściej nie są świadomi swoich lęków, natomiast odczuwają nieokreśloną potrzebę wolności, która skłania ich do stosowania różnych taktyk unikania bliskości. Niektóre z tych osób uciekają się do różnych teorii, by nie spojrzeć problemowi w oczy. Może to być na przykład wewnętrzne przekonanie ukute na własne potrzeby: „Jestem bardzo szczególnie człowiekiem i dopóki nie spotkam kogoś, kto będzie do mnie idealnie pasował, nie pójdę na żaden kompromis”, albo bardzo prosta teza: „Te wszystkie sprawy miłosne to nie dla mnie, jestem ponad to”. Inni sięgają do istniejących już ideologii, filozofii, religii czy postaw ezoterycznych i wykorzystują je jako przykrywkę dla swoich lęków przed bliskością. Tak na przykład ideał, do którego dążą buddyści, by wyzwolić się z wszystkich więzi, może stać się idealną kryjówką dla osób cierpiących na lęk przed związkiem. W ten sposób, odrzucając refleksję i nie przeciążając się głębszymi przemyśleniami, z nieszczęścia można zrobić cnotę. Swoją drogą uważam, że z pewnością nie było to zamiarem Buddy, którego mam za rozsądnego człowieka, podchodzącego z rozwagą i szacunkiem do relacji międzyludzkich.

Lęk przed związkiem jest przyczyną ogromnego cierpienia. Wyluczając dotknięte tym lękiem osoby, które rzeczywiście konsekwentnie trzymają się z daleka od związków (jest ich niewiele), lub te, które znajdują partnera akceptującego taki stan rzeczy bez odczuwania cierpienia (co zdarza się bardzo rzadko), związki z ludźmi dotkniętymi lękiem przed bliskością są naznaczone cierpieniem i nieszczęściem (a tak dzieje się w większości przypadków). Wejście w związek z osobą z tego rodzaju lękami lub próba stworzenia takiej relacji właściwie gwarantuje dramat.

Ponieważ lęk przed związkiem niesie ze sobą tyle bólu i cierpienia, napisałam niniejszy rozdział w obronie wolności wyboru. Szczęśliwym można być zarówno w związku, jak i żyjąc bez partnera. Obydwie formy funkcjonowania mogą być uzasadnione. Natomiast spośród różnorodnych form związków także można wybrać tę odpowiednią, o ile godzą się na to wszystkie zainteresowane strony. Z pewnością jednak każdy człowiek powinien brać odpowiedzialność za swoje działania, szczególnie w związkach, i ostatecznie podjąć decyzję, zamiast trwać w wiecznym niezdecydowaniu na koszt partnera lub ciągle zmieniać partnerów i angażować się w kolejne romanse. Bardzo ważne jest również, by partner gruntownie przemyślał swoją postawę i ustalił, dlaczego akceptuje tak ogromne cierpienie i nie może się z takiej relacji wyzwolnić.

By móc jednak coś zmienić, zarówno osoba cierpiąca na lęk przed bliskością, jak i jej partner muszą nauczyć się rozpoznawać ten problem, co często wcale nie jest takie proste. Z tego względu w kolejnym podrozdziale opiszę różne oblicza lęku przed związkiem, a w następnych rozdziałach zajmę się również ludźmi, którzy nie potrafią uwolnić się od związku z osobą cierpiącą na lęk przed bliskością. Oczywiście nie ograniczę się do opisu przyczyn tych problemów, ale proponuję pomoc w postaci konkretnych wskazówek.

## **LĘK PRZED ZWIĄZKIEM LUBI SIĘ KAMUFLOWAĆ: MYŚLIWY, KSIĘŻNICZKA I MURARZ**

Chciałabym teraz przedstawić różne rodzaje lęku przed związkiem, szkicując kilka typowych przebiegów relacji, w których przynajmniej jedno z partnerów cierpi na lęk przed bliskością. W pewnych kręgach specjalistów panuje przekonanie, że partner osoby z lękiem przed relacją również musi cierpieć na

tę samą przypadłość, ponieważ w przeciwnym razie nigdy nie zdecydowałyby się na taki związek. Nie podzielałam tego zdania, ale na ten temat będzie więcej w rozdziale *Partnerzy osób cierpiących na lęk przed związkiem. Jak uwolnić się od zależności*. Ponieważ lęk przed związkiem przybiera przeróżne formy, poniższe trzy przykłady stanowią tylko niewielki ich wybór – powinien on jednak pokazać, na czym polega problem.

### **Myśliwy: muszę cię mieć, dopóki jeszcze cię nie mam!**

*Peter właściwie nie był w typie Sonji. Poznali się na przyjęciu. Dobrze im się rozmawiało, ale ona nie była nim bliżej zainteresowana. Dwa dni później zadzwonił i zapytał, czy nie miałyby ochoty pójść z nim na otwarcie pubu, na które był zaproszony. Sonja uznała, że zaproszenie brzmi zachęcająco, zwłaszcza że chodziło o modny lokal, w którym na pewno spotka wielu innych znajomych, dlatego spontanicznie przystała na propozycję. To był miły wieczór. Było widać, że Peter jest nią zainteresowany, ale nie był nachalny. Nie chodził za nią jak cień, rozejrzał się po lokalu i porozmawiał z innymi osobami. Miał dobry humor i był bezproblemowy. Po kilku dniach znów zaprosił ją do eleganckiej restauracji. Sonja, przyjmując zaproszenie, właściwie nie czuła się z tym najlepiej, ponieważ nie chciała mu niepotrzebnie robić nadziei. Równocześnie wyjście zapowiadało się kusząco, więc się zgodziła. Peter znów z nią flirtował, ona natomiast delikatnie dawała mu do zrozumienia, że na jego zainteresowanie może odpowiedzieć tylko znajomością na stopie przyjacielskiej. Peter wcale nie wydawał się tym zirytowany, był niezmiernie w świetnym humorze i nadal ją podrywał. W kolejnych dniach kontaktował się z Sonją częściej, by się z nią umawiać, proponując przy tym zawsze ciekawe aktywności. Peter był szefem kuchni restauracji wyróżnionej gwiazdkami, znał wiele osób i często był zapraszany na degustacje*

win i inne wydarzenia kulinarne. Jako że miał dużą wiedzę na temat różnych potraw i win, wyjście z nim do restauracji było czystą przyjemnością. Spotkania z Peterem zawsze miały szczególnie urokliwy klimat, nawet jeśli ze względu na jego godziny pracy nie były całkiem łatwe do uzgodnienia. Sonji niezwykle imponowało, że Peter nigdy nie czuł się dotknięty, gdy niekiedy nie miała czasu, i nigdy nie było mu przykro, gdy odrzucała jego próby zacieśnienia relacji. Uważała, że świadczy to o jego niezależności i jest pociągające. Koniec końców pewnego wieczora Sonja przestała się opierać. W jej mieszkaniu Sonja i Peter wypili po kieliszku wina i spędzili razem noc. To była piękna noc. Cały kolejny dzień Sonja była pełna energii i czuła przyjemne ciepło, tak, trochę się zakochała. Przez kolejne tygodnie widywali się często, nawet jeśli nie codziennie. Sonja nadal przeżywała wewnętrzne rozterki, czy Peter jest rzeczywiście mężczyzną dla niej. Pod niektórymi względami odbiegał od jej wyobrażeń i miała wątpliwości, czy na dłuższą metę ta relacja ma szansę przetrwać. Z tego powodu nie deklarowała się na temat ich ewentualnej wspólnej przyszłości. Wydawało się, że Peterowi to nie przeszkadza, nie naciskał na nią w żaden sposób. W końcu po raz pierwszy spędzili wspólnie weekend w małym romantycznym miasteczku. To był cudowny wyjazd, po którym Sonja pozbyła się reszty wątpliwości. Po tym weekendzie stało się dla niej jasne, że naprawdę zakochała się w Peterze i potrafi wyobrazić sobie dłuższy związek z nim. Teraz również Sonja zaczęła inicjować kontakt, nieraz tęskniła za Peterem i chciała go widywać częściej niż do tej pory. Peter jednak coraz częściej nie miał czasu. Twierdził na przykład, że akurat dużo dzieje się w restauracji, a to wesele, a to uroczystość firmowa – i nie, niestety, nie może się spotkać, bo w wolny wieczór musi iść na degustację win, która niestety odbywa się tylko w męskim gronie, przykro mu, zadzwoni do niej jutro. Jednym słowem, Peter zaczął unikać spotkań i nie można już było na nim polegać,

*co wcześniej nigdy się nie zdarzało. Sonja cierpiała. Tęskniła za nim i była zakochana. Co się stało? Z przyjaciółkami dokładnie omawiała problem. To powiedział, tamto zrobił... ja mu tak odpowiedziałam, zrobiłam to i to... Jak myślisz, czy on jest zakochany, czy jednak nie? Jak zrozumiałabyś taką sytuację... i tak dalej. Miała coraz więcej wątpliwości, aż w końcu pewnego wieczora, gdy Peter w końcu miał czas, zażądała od niego wyjaśnień, czego od niej oczekuje i jak widzi ich związek w przyszłości. Peter próbował znaleźć wymówkę: „Sprawy restauracji w tym momencie zupełnie mnie pochłaniają... Jeszcze nie jestem gotowy... Czas spędzony z tobą jest zawsze cudowny, często też o tobie myślę, nawet jeśli nie dzwonię... Daj mi trochę więcej czasu... Niech nasz związek nadal funkcjonuje na luznej zasadzie...”. Po tej rozmowie Sonja poszła do domu zupełnie skołowana. Co on właściwie powiedział? Łamała sobie głowę, by wyciągnąć sedno z jego wypowiedzi i zrozumieć, co Peter tak naprawdę myśli.*

Co się wydarzyło? Peter należy do tych osób unikających związków, które nazywam klasycznymi myśliwymi, przy czym należy wyraźnie podkreślić, że nie jest to domena wyłącznie męska. Życie takich ludzi jest naznaczone wieloma związkami i/lub romansami. Niektórzy z nich mają za sobą jedno lub nawet kilka małżeństw. Myśliwy jest zainteresowany przede wszystkim polowaniem jako takim. W pierwszej fazie zdobywania lub związku jest najczęściej niezrównany. Typowe cechy myśliwego to urok i otwartość, ponadto bardzo trudno sprawić mu przykrość. Właśnie to tak podobało się Sonji w Peterze – nigdy nie czuł się urażony z powodu jej odmowy. Odrzucenie zwykle nie robi wrażenia na myśliwych, dopóki mają nadal szanse na odniesienie sukcesu w przyszłości. Wręcz przeciwnie, porażka, o ile nie jest definitywna, wzmaga u nich instynkt myśliwski. Ale nawet kategoriyczny

kosz nie dotyka ich szczególnie mocno, w myśl zasady, że jest wiele innych, następnym razem szczęście się do mnie uśmiechnie. Myśliwi mogą również być zadziwiającymi długodystansowcami w dążeniu do wyznaczonych sobie celów. W ten sposób osoby, o których zdobycie się starają, mogą mieć błędne wrażenie, że myśliwemu rzeczywiście bardzo zależy. Przy czym osoby takie zazwyczaj nie zauważają, że myśliwi mają na muszce nie tylko „zwierzynę”, ale i samo polowanie, ponieważ zazwyczaj są świetnymi graczami i działają bardzo zręcznie. Przebieg relacji Sonji i Petera jest typowy – myśliwy zawsze traci zainteresowanie dokładnie w momencie, gdy polowanie jest zakończone. Zazwyczaj dzieje się tak wtedy, gdy czuje, że ofiara zaczyna wykazywać poważne zainteresowanie związkiem, a myśliwy wie, że ma już ofiarę w garści. Ta gra może trwać latami, na przykład wtedy, gdy zdobywana osoba również cierpi na lęk przed związkiem.

### **Księżniczka: nikt nie jest dla mnie dostatecznie dobry!**

*Rita i Thomas zakochali się w sobie od pierwszego wejrzenia. Po raz pierwszy spotkali się w supermarkecie i nie mogli od siebie oderwać wzroku. Gdy Rita zobaczyła Thomasa czekającego przy kasie, podeszła do niego i z bijącym sercem wręczyła mu swój numer telefonu. Pierwszy raz umówili się następnego wieczora i od razu zostali parą. Rita natychmiast się zakochała. Uważała, że spotkanie Thomasa było jej pisane, i miała całkowitą pewność, że znalazła tego jedyne. Thomas czuł to samo. Spędzili razem namiętne miesiące. Jednak gdy pierwsze uczucie zakochania u Rity osłabło, coraz więcej rzeczy w Thomasie zaczęło jej przeszkadzać. Często uważała, że jego ubrania są źle dobrane. Poza tym opowiadał tak rozwlekle, jakby nie był na tyle inteligentny, by streścić to, co istotne. Denerwowało ją też strasznie, jak bardzo był uzależniony od pochwał swojego szefa.*

*Coraz częściej uważała, że jest zbyt spięty i brakuje mu luzu. Jako że Rita należała do osób, które nie owijają w bawełnę, nie szczędziła Thomasowi krytyki. Uważała, że tylko w ten sposób Thomas ma szansę się zmienić. Thomas nie bronił się specjalnie i w wielu kwestiach przyznawał Ricie rację. Również to jakoś wkurzało Ritę. Skrycie życzyłaby sobie, żeby umiał postawić jej więcej granic, takie zachowanie byłoby męskie. Zamiast tego ciągle ten jego ślepo oddany i zakochany wzrok, nie do zniesienia. Rita miała oczywiście również wyrzuty sumienia, w końcu Thomas niczego jej nie zrobił, ale uważała, że powinien więcej nad sobą pracować. W końcu Rita doszła do wniosku, że Thomas jednak nie jest odpowiedni dla niej, ponieważ ona potrzebuje mężczyzny bardziej niezależnego, który twardo stąpa po ziemi. Zerwała z nim i poczuła się uwolniona. Thomasowi świat się zawalił. Co zrobił nie tak?*

W tej historii to Rita ma problem z tworzeniem więzi. Niewykluczone, że w tym momencie masz zastrzeżenie, że każdemu może się przytrafić pomyłka w wyborze partnera. Z tego powodu Rita wcale nie musi cierpieć na lęk przed związkiem! Taka obiekcja jest słuszna. Jak w przypadku wszystkich osób z lękiem przed bliskością (a także pozostałych ludzi) decydujące jest przyjrzenie się przeszłości tej osoby. Ricie przytrafia się to stale – po burzliwej fazie zakochania i idealizowania partnera przychodzi drugi etap, w którym umniejsza go i dogłębnie analizuje. Taki typ osoby cierpiącej na lęk przed bliskością ma silnie narcystyczny rys charakteru (więcej na ten temat znajdziesz w dygresji *Niedobrana para. Lęk przed związkiem i narcyzm*). Nazywam ten typ księżniczką (męskim odpowiednikiem będzie książę). Rita potrafi zakochać się po uszy, i to często od pierwszego wejrzenia. Jest cała w skowronkach i otumaniona uczuciem zakochania. Nie umie natomiast dzielić codziennego życia z partnerem i akceptować jego

słabości. Codziennosc w związku nie daje jej energii, czuje się znudzona, jakby utknęła w martwym punkcie. A ona chce przecież czerpać z życia garściami, musi być ekscytująco, stagnacja jest zagrożeniem. Dla osób takich jak Rita bezruch oznacza „śmierć”. Tak samo jak trwałe związki. Ale z tego Rita nie zdaje sobie sprawy, ciągle tęskni za odpowiednim dla siebie mężczyzną, który zapewni jej ekscytujące życie. Ponadto chce być opromieniona blaskiem, dlatego musi mieć u boku partnera, który nie tylko jej się podoba, ale także będzie służyć podniesieniu jej poczucia własnej wartości, ma być kimś szczególnym. Dlatego właśnie „zwyczajni” faceci nigdy jej nie pociągali. Stale zadaje sobie pytanie, dlaczego wszyscy inni mają szczęście w miłości, a tylko ona ciągle trafia na tego niewłaściwego. Inaczej niż Peter z pierwszego przykładu, który po prostu wycofuje się i schodzi konfliktom z drogi, Rita stwarza dystans wobec partnera poprzez umniejszenie go. Zrzędzi i bez przerwy go krytykuje, licząc, że jednak urobi go na swój ideał. Ponieważ Thomas nie za bardzo się bronił, Rita coraz bardziej traciła do niego szacunek. W końcu zawiedziona odwróciła się od swojego rzekomego księcia z bajki i zaczęła się rozglądać za kolejnym przeznaczeniem.

### **Murarz: to ja decyduję o bliskości i dystansie między nami!**

*Ira i Lukas żyją ze sobą od sześciu lat. Lukas pracuje jako grafik i ma własną działalność, Ira jest zatrudniona w banku. Ira właściwie chciałaby mieć dzieci, ale Lukas mówi, że jeszcze nie czuje się na to gotowy, najpierw musi zabezpieczyć finansowo swoją firmę, jeszcze mają trochę czasu na założenie rodziny. Również w weekendy Lukas musi chodzić do biura. Praca i czas wolny nie są u niego właściwie oddzielone. Ira natomiast ma zawsze wolne weekendy, a w tygodniu wraca do domu koło 18.00,*



*podczas gdy Lukas nierzadko jest dopiero o 21.00. Ira chciałaby spędzać więcej czasu z Lukaszem. Szczególnie gryzie ją, że Lukas, gdy nie pracuje, spędza dużo czasu na boisku, a potem nieraz idzie z kumplami na jednego. Kolejnym hobby Lukasa jest czytanie prasy. W weekendy, o ile nie jest w biurze, godzinami czyta dzienniki, tygodniki polityczne i czasopisma komputerowe. Ira ma wrażenie, że jej o wiele bardziej niż jemu zależy na wspólnym spędzaniu czasu. Często czuje się samotna. Nawet jeśli Lukas fizycznie jest z nią, myślami wydaje się od niej daleko. Dlatego Ira nieraz czuje się zupełnie sama, nawet jeśli on przebywa z nią w jednym pokoju. A przy tym jest pewna, że nie ma żadnego romansu i że zależy mu na ich relacji. Tak też mówi, gdy go o to zapyta. Twierdzi, że czuje się dobrze w tym związku, ale że potrzebuje też swobody. Ira wie również, że nie ma sensu zmuszać go do okazjonalnego wspólnego wyjścia wieczorem, gdy on nie ma na to ochoty. Wtedy siedzi, jakby był „wyłączony”, i wprawdzie z nią rozmawia, ale Ira cały wieczór ma wrażenie, że najchętniej byłby gdzie indziej. Są jednak takie dni i wieczory, kiedy jest jak najbardziej obecny duchem. W tych chwilach Ira czuje, że jest jej bardzo bliski, czuje, że ją kocha, w co zwykle wątpi. Za każdym razem postanawia, że następnym razem, gdy Lukas znów stworzy dystans, ona podejdzie do tego luźniej i wykaże się wiarą w ich związek. Jednak najczęściej jej to nie wychodzi. Lukas staje się tak nieobecny, że Ira ciągle wpada w pułapkę samotności.*

Również Lukas jest typową osobą cierpiącą na lęk przed związkiem. Notoryczny brak zdecydowania, pod którego znakiem tacy ludzie kształtują swoje związki, widać bardzo wyraźnie w zachowaniu Lukasa. Pozornie wprawdzie postanowił stworzyć trwały związek z Irą, ale w przeróżne sposoby dąży do ciągłego trzymania dystansu. Lukas odgradza się murem, „muruje”, dlatego ten typ osób stroniących od bliskości

można nazwać murarzami. Taki człowiek stosuje różne strategie, ucieka w pracę lub uprawiane z ogromną pasją hobby. Kolejną cechą takiej osoby, tak jak u Lukasa, jest brak efektywnego planowania. Ludzie cierpiący na lęk przed związkiem ogólnie nie lubią się zobowiązywać. Dotyczy to nie tylko związków, ale z reguły wszystkich sfer ich życia. Chcą mieć możliwość podejmowania decyzji wciąż na nowo, bez żadnej presji z zewnątrz. Z tego względu nierzadko decydują się na samozatrudnienie, ponieważ w ten sposób w bardzo ograniczonym stopniu podlegają strukturom narzuconym z zewnątrz. Samozatrudnienie często jest też dobrą wymówką, by zasłonić się pracą. Kolejnym zjawiskiem, które bardzo wyraźnie widać w związku Iry i Lukasa, jest to, że osoba unikająca bliskości posiada władzę. Lukas jest autokratą, który samodzielnie decyduje o bliskości i dystansie w związku. To on ustala, kiedy chce być blisko Iry, a kiedy nie. Nie potrafi zbliżyć się do niej ze względu na nią samą, nawet jeśli ona go o to prosi, pozostaje zdystansowany. Do bliskości dopuszcza tylko wtedy, kiedy on ma na to ochotę. Samotność, z którą Ira musi się mierzyć, jest równocześnie uczuciem bezsilności, ponieważ bycie razem w związku pod każdym względem na tym cierpi. Ira nie ma żadnego wpływu na to, czy jej życzenie bliskości się spełni. Podczas gdy w zdrowej relacji dawanie i branie oraz kompromisy są na porządku dziennym, w związkach z osobami dotkniętymi lękiem przed bliskością władza leży wyłącznie po jednej stronie. Osoba unikająca bliskości wyznacza granice, a partner może tylko obserwować i próbować sobie z tym poradzić.

**Ludzie cierpiący na lęk przed związkiem ogólnie nie lubią się zobowiązywać. Dotyczy to nie tylko związków, ale z reguły wszystkich sfer ich życia.**

## **Myśliwy, księżniczka i murarz – wspólne cechy osób unikających bliskości**

Sposób istnienia w związku, który u murarza Lukasa przejawia się wyjątkowo drastycznie, jest ostatecznie typowy dla wszystkich osób z lękiem przed bliskością – to one wyznaczają granice relacji. Może być tak jak u Lukasa, który sam decyduje, czy akurat ma ochotę na rozmowę, czy woli zagłębić się w gazecie lub zająć się pracą. Nierzadko też jest tak jak w przypadku myśliwego Petera, że osoba z lękiem przed bliskością ostatecznie decyduje o częstotliwości spotkań. Również księżniczka samodzielnie decyduje o układzie sił w związku, rozstrzygając, czy jej partner jest „odpowiedni”, czy „nieodpowiedni”, i pozwalając sobie na ostrą krytykę aż po zerwanie związku, ponieważ partner nie spełnia jej oczekiwań.

W rzeczywistości typowe zachowania myśliwego, księżniczki i murarza przeplatają się ze sobą u osób z lękiem przed związkiem. Gdyby Thomas, partner księżniczki Rity, przykładowo był niezależny, zajmowałby się swoimi sprawami i stwarzał w ten sposób dystans, a to z dużym prawdopodobieństwem wzbudziłoby u Rity instynkt myśliwego. Wówczas przypuszczalnie nie narzekałaby, lecz skupiłaby się na zdobywaniu i zatrzymaniu swojego księcia z bajki. Zgodnie z dewizą: „Nie jest specjalnie przystojny, wiele spraw nas dzieli, poza tym ma kilka dziwnych przyzwyczajzeń, mimo to szaleję za nim!”. Jakże często słyzy się takie deklaracje. Albo nieraz sobie myślimy: dlaczego on lub ona tak lata za tym gościem czy kobietą? „Kocham tego, kogo nie mogę zdobyć” – brzmi podświadome motto wielu osób z lękiem przed związkiem. Z kolei partner już „zdobyty” szybko traci na atrakcyjności.

Bardzo typowa dla osób cierpiących na lęk przed związkiem każdego rodzaju jest rozmowa między myśliwym Peterem a adorowaną przez niego Sonją o przeszłości ich związku.

Zdanie: „Jeszcze nie jestem gotowy”, jest w moim mniemaniu wypowiedane przez wszystkie osoby z lękiem przed bliskością we wszystkich językach na całym świecie. Takie osoby nie chcą się zobowiązywać! Zawsze pozostawiają sobie możliwość wyboru, zwodząc tym swoich partnerów. Fraza: „Jeszcze nie jestem gotowy”, jest niezastąpiona, ponieważ łączy w sobie dwa stwierdzenia: „TERAZ jeszcze nie jestem gotowy” i „ALE (być może) kiedyś będę”. Adresat tych słów może sam zdecydować, co CHCE usłyszeć. Może usłyszeć: „Nie chcę trwałego związku” (co byłoby bardzo rozsądne), albo, jak czyni większość, wybierze opcję: „Może coś z tego jeszcze będzie”, i zacznie walczyć. Rozdarcie wewnętrzne osób z lękiem przed związkiem rozgrywa się między pragnieniem bliskości i związku a równoczesnym strachem przed nim, co ma bardzo wyraźne odzwierciedlenie w ich języku w postaci wiecznego „chcę i nie chcę”, co nieraz doprowadza ich partnerów do szału.

**Zdanie: „Jeszcze nie jestem gotowy”, jest w moim mniemaniu wypowiedane przez wszystkie osoby z lękiem przed bliskością we wszystkich językach na całym świecie.**

Szczególnym zagrożeniem jest to, że myśliwego, który walczy o zdobycie serca wybranki, trudno odróżnić od osób zdolnych do wchodzenia w związki. Przede wszystkim ich wytrwałość można błędnie zinterpretować jako powagę zamiarów. Dzieje się tak często dlatego, że rzeczywiście z początku takie osoby szczerze wierzą, że stworzą trwały związek. Jak już wspomniałam, większość ludzi cierpiących na lęk przed związkiem daleko odsuwa od siebie myśl, że się z nim zmagają. Oznacza to, że w trakcie każdego nowego zauroczenia sądzą, że tym razem odnalazły tę „jedyną” osobę.

Jednak gdy tylko myśliwy zorientuje się, że on czy ona rzeczywiście go chce, zaczyna się czuć bardzo nieswojo. Od tej chwili dostrzega, że nie tylko on czegoś chce, ale że druga strona też chce czegoś od niego. Nagle myśliwy czuje, że drugi człowiek ma wobec niego oczekiwania. A oczekiwania to dla każdej osoby z lękiem przed bliskością śmiertelna trucizna – oznacza dla niej tyle, co skrępowanie, pozbawienie wolności i wodzenie na pasku. Przede wszystkim jednak oczekiwania oznaczają – czego większość ludzi z lękiem przed bliskością nie jest świadoma – możliwość rozczarowania drugiej osoby. Ten temat poruszę jeszcze dogłębniej w trzecim rozdziale: *Drogi wyjścia z lęku przed związkiem dla osób nim dotkniętych*, w sekcji dotyczącej lęku przed oczekiwaniami.

## **Małżeństwo i trwałe związki**

Nawet jeśli w przytoczonych przykładach żadna z par nie była małżeństwem ani nie miała wspólnych dzieci, nie można zapominać, że ani dzieci, ani małżeństwo nie są wykluczone w przypadku osób cierpiących na lęk przed związkiem. Takie problemy są szczególnie trudne do zauważenia, gdy trafią na siebie dwie osoby wykazujące lęk przed bliskością. Na przykład myśliwy może trafić na kobietę, która cały czas mu się wymyka. Jeden z moich klientów żył piętnaście lat w małżeństwie. Podsumowując ten czas, stwierdził, że nigdy nie mógł tak naprawdę zbliżyć się do żony. Przez piętnaście lat walczył o jej miłość. Uważał również, że jego żona poślubiła go tylko dlatego, że była wówczas w ciąży z ich pierwszym synem i chciała zapewnić sobie utrzymanie. Po rozstaniu (ostatecznie żona go opuściła) poznał swoją obecną partnerkę i sytuacja odwróciła się o sto osiemdziesiąt stopni. Tym razem to jego partnerka oczekiwała od niego więcej, niż on był w stanie jej dać. Dogłębna analiza jego wcześniejszych związków

i małżeństwa oraz obecnej relacji pokazała, że mój klient odczuwał miłość i namiętność jedynie wówczas, gdy nie były one odwzajemniane w ogóle lub w niedostatecznym stopniu. Kiedy tylko udało mu się kobietę „zdobyć”, tracił zainteresowanie nią. Ten schemat przypomina sposób działania Petera (myśliwego) i Rity (księżniczki). Ponieważ jednak ów klient założył rodzinę i w końcu żył w małżeństwie przez piętnaście lat, jego lęk przed bliskością determinujący ten związek był bardzo trudny do odgadnięcia.

Można sobie również wyobrazić, że Ira i murarz Lukas jeszcze przez lata będą żyć razem, Ira w końcu zajdzie w ciążę i Lukas się z nią ożeni (nawet jeśli niechętnie). W ten sposób na zewnątrz będą sprawiać wrażenie dobrze funkcjonującego związku, który jednak wewnątrz będzie naznaczony strukturą opartą na lęku przed bliskością. Być może również Ira cierpi na lęk przed związkiem i jest zainteresowana Lukaszem, ponieważ on nigdy się do niej naprawdę nie przybliży. Jeśli tak by było, wówczas Ira byłaby w podobnej sytuacji jak mój klient, który był żonaty przez piętnaście lat.

**WSKAZÓWKA DLA OSÓB Z LĘKIEM PRZED ZWIĄZKIEM:** Pierwszy i najważniejszy krok to samopoznanie. Z jednej strony chodzi o dostrzeżenie, że odczuwa się ogromny lęk przed związkiem i dlatego na wszelkie sposoby udaremnia się bliską relację. Z drugiej strony ważne jest zrozumienie, że lęk przed związkiem i bliskością z drugim człowiekiem jest w rzeczywistości silnym lękiem przed zależnością, który najczęściej ma swoje źródła we wczesnym dzieciństwie. Kto uświadomi sobie te zależności, może zacząć świadomie podchodzić do swojego zachowania, a tym samym zapoczątkować zmiany. W jaki konkretnie sposób krok po kroku może dojść do samopoznania i przeobrażenia się z człowieka z lękiem przed związkiem w osobę wolną od tego problemu, dowiesz się w trzecim

rozdziale: *Drogi wyjścia z lęku przed związkiem dla osób nim dotkniętych*. W ośmiu krokach możesz poznać przyczyny swojego lęku przed związkiem, odnaleźć dostęp do ukrytych uczuć i otrzymać wskazówki, jak zacząć w zupełnie inny sposób podchodzić do bliskości, związku i partnerstwa.

**Lęk przed związkiem i bliskością z drugim człowiekiem jest w rzeczywistości silnym lękiem przed zależnością, który najczęściej ma swoje źródła we wczesnym dzieciństwie.**

**WSKAZÓWKA DLA PARTNERÓW:** Jakkolwiek paradoksalnie to brzmi, właśnie partnerzy osób cierpiących na lęk przed związkiem muszą nauczyć się zachować odpowiednią niezależność od swojego partnera. Często partnerzy osób z lękiem przed bliskością popełniają błąd, który można dostrzec, tylko patrząc na sytuację z dystansu. Osoby te uważają, że siła lęku przed stratą jest wyznacznikiem wielkości ich miłości. Ponieważ związek jest burzliwy, naznaczony wzlotami i upadkami i nigdy nie panuje w nim równowaga, partnerzy dochodzą do błędnego wniosku, że dany człowiek i relacja z nim są czymś wyjątkowym i niepowtarzalnym. Jedynie osoba, która zrobi krok w tył, skupi się na własnych uczuciach zamiast na dramatyzmie relacji, dostrzeże mechanizmy i uludę związku z osobą uciekającą przed bliskością, a dzięki zdobytej jasności sytuacji stanie się zdolna do działania. W czwartym rozdziale, w części *Sposoby wyjścia z zależności – dziewięć wskazówek, jak wzmocnić swojego wewnętrznego dorosłego*, znajdziesz przydatne sugestie, które pomogą ci jako partnerowi znaleźć drogę do siebie samego w związku z osobą cierpiącą na lęk przed bliskością, zrozumieć zasadę funkcjonowania swojego związku i wyciągnąć praktyczne konsekwencje.

Tęsknisz za szczęśliwą, bliską relacją,  
ale jak dotąd nie udało ci się jej zbudować?

Wydaje ci się, że zawsze trafiasz  
na niewłaściwe osoby?

A może wszystko nagle się kończy,  
kiedy zaczyna się bliskość?

Jesteś w związku od lat, ale czujesz się samotny?

Za wieloma problemami w relacjach i związkach kryje się głęboko zakorzeniony lęk przed bliskością, przed pokazaniem drugiemu człowiekowi, jacy naprawdę jesteśmy.

Stefanie Stahl, najslynniejsza niemiecka psychoterapeutka, doskonale zbadała różne oblicza tego lęku. Autorka bestsellera: *Odkryj swoje wewnętrzne dziecko*, pokazuje – odwołując się do doświadczeń swoich pacjentów – jak zbudować szczęśliwy i satysfakcjonujący związek oraz dobre i trwałe relacje z tymi, których kochasz i na których ci zależy.

**Przytul swoje lęki, a staniesz się lepszą wersją siebie – dla samego siebie i twoich najbliższych!**

  
WYDAWNICTWO  
OTWARTE

E-book dostępny na [woblink.com](http://woblink.com)

ISBN 978-83-8135-075-4



Cena detal. 44,99 zł