



KOCHAĆ ZA BARDZO

Z SYLWIĄ KRAJEWSKĄ, PSYCHOTERAPEUTKĄ, ROZMAWIA ANNA MAJEWSKA

Zostać sama ze sobą to straszne! To dużo gorzej niż znosić od kogoś (...) upokorzenia! Bo zostać ze sobą to wydać się na pastwę jęczącego bólu, na który składa się nie tylko przeszłość, ale i aktualny stan rzeczy.

Robin Norwood
„Kobiety, które kochają za bardzo”

W miłości można się zatracić – do tego stopnia, że przestajemy istnieć dla siebie, tracimy poczucie własnej wartości?

Jest bardzo cienka granica w byciu blisko z drugą osobą i w „byciu za blisko”. To zatracenie się jest niczym innym jak uzależnieniem się od drugiej osoby. Bardzo często dochodzi do zatracenia się w bliskości z partnerem, gdy wychodzimy z dysfunkcyjnych rodzin, gdzie były deficyty w miłości. Gdzie nie mówiło się o uczuciach, gdzie rodzice ich nie okazywali, nie całowali, nie przytulali, gdzie był chłód emocjonalny. Wchodząc w dorosłe życie z pewnego rodzaju „głodem emocjonalnym” chcemy go szybko zaspokoić w postaci za bliskiej więzi. Ona pozornie ma dać poczucie bezpieczeństwa takiej osobie. Ale to tylko pozory. Miłość, w której się zatracamy, często podszyta jest lękiem i jest niedojrzała.

„Kocham za bardzo”, czyli jestem uzależniona?

Można tak najprościej to nazwać. Kochać za bardzo to być „głodną miłością”. Kochać, aby ktoś wreszcie mnie pokochał. To oddanie się całkowite drugiej osobie, poświęcenie, cierpienie, godzenie się na wiele; czasem na zbyt wiele po to tylko, aby nie być samą. Bo samotność dla kobiet z syndromem kochania za bardzo jest przerażająca. W konsekwencji taka miłość doprowadza do uzależnienia od drugiej osoby.

Co złego jest w takim uzależnieniu?

Już samo stwierdzenie uzależnienie nie kojarzy się dobrze. To w pewien sposób odrzucenie siebie, zapomnienie o swoich potrzebach, pasjach, marzeniach. Nie szanowanie siebie, godzenie się na krzywdę, cierpienie i upokorzenie. To bycie z kimś za wszelką cenę. To ciągły lęk, że partner i tak odejdzie. Więc robię wszystko, aby być coraz bliżej albo aby on był coraz bardziej zależny ode mnie.

Czy uzależnienie od partnera, jak w przypadku innych form uzależnienia (narkomania, alkoholizm), prowadzi do destrukcji?

Tak. To bardzo podobny mechanizm.

„Kochać za bardzo to być „głodną miłością”. Kochać, aby ktoś wreszcie mnie pokochał.

Zarówno uzależnienie od substancji, jak i innych osób, w konsekwencji prowadzi do destrukcji. Niszczymy siebie, swoje JA, poczucie wartości, nie mamy żadnych granic, przekraczamy granice innych, potrzebujemy coraz bardziej „haju emocjonalnego”. Zaczynamy żyć życiem i problemami drugiej osoby, zapominając o sobie i o swoich potrzebach. Żyjemy w coraz większym lęku i osamotnieniu. Słabniemy. W pewnym momencie, po mimo licznych krzywd ze strony partnera, nie potrafimy już odejść.

Czy więc syndrom „kochania za bardzo” można nazwać chorobą?

Taka kobieta nie potrafi odejść, nawet odczuwając cierpienie.

Jak najbardziej można to nazwać chorobą. Na szczęście nie jest nieuleczalna. To, co prawda, długi proces uwalniania się, ale dający satysfakcję, poczucie sprawstwa i siłę w działaniu.

Czy związek, w którym jeden z partnerów kocha bezwarunkowo, a drugi to wykorzystuje można nazwać „toksycznym”? I co to w ogóle znaczy, że związek jest toksyczny?

Toksyczny związek – niszczy. To relacja, gdzie ktoś cierpi, czuje się źle i nic z tym nie robi, nie odchodzi. Najczęściej z lęku przed samotnością. W toksycznym związku nikt nie kocha bezwarunkowo, za darmo... taka osoba kocha, ofiarowuje siebie, poświęca się, godzi się na upokorzenie i cierpienie za cenę „bycia z kimś”. To straszne, ale taka miłość jest w dużej mierze podszyta lękiem przed samotnością; już lepiej być z kimś kto mi nie daje szczęścia niż być samą.

A może wchodzimy w toksyczne związki, ponieważ innych nie znamy,

bo założmy, nie mieliśmy nigdy okazji się nauczyć miłości opartej na zdrowych relacjach. Czy miłości w ogóle można się nauczyć?

Tak, wchodzimy w toksyczne, niedojrzałe związki, bo taki wzór wynieśliśmy z rodzinnego domu. Często w relacji z partnerem odtwarzamy pierwotny schemat związków, powstały wskutek doznanego nadużycia ze strony rodzica czy rodziców. Wybieramy partnerów bardzo podobnych do rodzica, z którym wiąże się nasza trauma. Szukamy w nich szansy uwolnienia się, zarówno po to, żeby ponownie doświadczyć wszystkich swoich reakcji na traumę, a więc móc zbliżyć się do utraconej, odciętej części siebie.

Miłości można się nauczyć. To długi proces, ale niesamowicie satysfakcjonujący. Można też nauczyć się kochać dojrzałe. Warunkiem, by pokochać kogoś jest pokochanie siebie.

Czy winna takiego związku jest zawsze jedna osoba? A partner, który akceptuje pewne zachowania, nie ponosi części winny?

Tu bym nie doszukiwała się kto jest winny. Związek tworzą zawsze dwie osoby i to one obydwie są odpowiedzialne za miłość i relacje.

Dlaczego tworzymy takie związki? Czy nie wynika to po trosze z egoizmu czy lęku przed samotnością?

Wszystko zaczyna się od naszego domu rodzinnego. Od tego, co dostaliśmy w spadku od rodziców, co wynieśliśmy z domu – myślę tu o sprawach emocjonalnych oczywiście. Kiedy przychodzimy na świat i zostajemy przyjęci z miłością, to jesteśmy otwarci na świat i wierzymy w siebie, w swoje możliwości. Jeżeli najbliżsi okazywali nam miłość, to jesteśmy przekonani, że na nią zasługujemy. Jeśli rozmawiali z nami i nas słuchali, wierzymy, że jesteśmy interesujący. Natomiast, jeśli byliśmy lekceważeni, nie kochani bezinteresownie, z dbałością o zaspokajanie potrzeb, z troską o rozwój emocjonalny, gdy nie okazywano nam czułości, to czuliśmy się odrzuceni, zaniedbani emocjonalnie, wynieśliśmy z domu olbrzymi głód miłości i lęku przed samotnością.



Nauczyliśmy się, że na miłość musimy sobie zasłużyć. Tak więc odpowiadając na pytanie, będąc już dorosłą osobą z niezaspokojoną potrzebą miłości, z deficytami, z niskim poczuciem własnej wartości i lękiem przed samotnością, kochamy zaborczą miłością. Tworzymy toksyczny związek z nieprzypadkowo dobranym partnerem.

Spróbujmy scharakteryzować partnerów toksycznego związku. Czy jest to możliwe?

Najprościej mogłabym to przedstawić, że kobiety kochające za bardzo (kochające ofiarną miłością, pełną poświęcenia) dobierają partnerów narcystycznych lub „Piotrusiów panów”. Kobiety kochające za bardzo, z mojego doświadczenia i obserwacji, najczęściej dobierają sobie panów, którzy mają „problem” (finansowy, uzależnienie, w relacjach rodzinnych, np. z matką), są zdystansowani itp. Ich celem jest zmienić partnera, spowodować, by ją

pokochał. Uzależnić go w pewnym sensie od siebie. Chcą też czuć się potrzebne, zasłużyć na to uczucie.

Czy nie jest tak, że kobiety żyją złudzeniami? Nawet jeśli już sobie uświadomią, że związek je unieszczęśliwia, to nie odchodzą, bo wydaje im się, że zmienią partnera?

Tak, bardzo często na początku kobiety idealizują partnera. Tak jest im łatwiej. Żyją też w przekonaniu, że są w stanie zmienić partnera. Bardzo dużo czasu i energii tracą na wymyślanie różnych działań, aby on się zmienił. A prawda jest taka, że jak taki partner zechce się zmienić to się zmieni, a jak nie, to wszystkie jej działania są daremne. Nawet jak już sobie uświadomią, że tkwienie w takim związku je krzywdzi – często nie odchodzą z lęku przed samotnością, z poczuciem, że już tak dużo włożyły w ten związek, że nie mają siły ani ochoty odchodzić, nie wierzą, że coś na lepsze może się zmienić w ich życiu.

Spotkałam się z teorią, że podejście, w którym w ciszy akceptujemy cierpienie wynika z naszej kultury. Gloryfikujemy cierpienie jako coś, co zawsze towarzyszy miłości: zniosę wszystko, w imię miłości. Co pani sądzi na ten temat?

Zgadzam się. Jestem tuż po kolejnych warsztatach z kobietami kochającym za bardzo i to, co mnie na nich uderza, to silne przekonanie, wyniesione zresztą z domu, że miłość to cierpienie.

Zamiast poprzyglądać się temu, czy to jest faktycznie w zgodzie ze mną, czy ja też tak chcę, to ślepo brną w to cierpienie. Może warto zadać sobie pytanie, czym jest miłość? Czy miłość, która niesie ze sobą ból, cierpienie, upokorzenie, toksyczność jest miłością?

“ Toksyczny związek – niszczy. To relacja, gdzie ktoś cierpi, czuje się źle i nic z tym nie robi, nie odchodzi. Najczęściej z lęku przed samotnością.”

Czy można wyleczyć się z „kochania za bardzo”? Przecież nie odstawimy przyczyny uzależnienia i nie pozostaniemy abstynentami w miłości?

Na szczęście można. Mam za sobą już kilka lat doświadczeń w pracy z kobietami kochającymi za bardzo i proszę mi wierzyć w wielu przypadkach udało nam się. To, jak już wspominałam, długi proces. Jednak podstawą jest decyzja, że ja już tak dłużej nie chcę. Świadoma decyzja o zmianie.

Jak przebiega proces wyjścia z uzależnienia od partnera? Od czego trzeba zacząć i o czym pamiętać, by w przyszłości nie powtórzyć tych samych błędów?

REKLAMA

6 Okrutny, obojętny lub przewrotny partner staje się narkotykiem – kimś, kto przynosi chwilę ulgi i oszołomienia, bez kogo nie sposób się obejść. Lecz jednocześnie ten sam człowiek jest źródłem innych męczarni

Robin Norwood



To długi proces. Z niektórymi jest to praca przez kilka miesięcy, a z innymi nawet rok czy dwa. Podstawą jest uświadomienie sobie, w jakim związku tkwię bądź w jakie związki do tej pory wchodziłam. Często one są do siebie bardzo podobne. Następnie potrzebna jest decyzja o chęci zmiany. A potem pracujemy. Na początek polecam terapię indywidualną, na której dotykamy wielu trudnych spraw, oglądamy związki dotychczasowe, uczymy się świadomego życia, a nie powielania schematów i błędnych

kół. Taka praca jest niesamowitą przygodą zarówno dla mnie, jak i osoby, z którą pracuję. To jak księga, którą czytamy strona po stronie. Życie kobiet kochających za bardzo przypomina puzzle, które się rozsypały i razem z terapeutą układamy je na nowo, dopasowujemy elementy do siebie.

Polecam też pracę warsztatową, gdzie można poznać inne kobiety z tym samym problemem, myślące i czujące bardzo podobnie. To daje poczucie, że nie jestem sama. Ale takie spotkanie na warsztatach

to też przyjrzenie się, w jakim miejscu jestem, co już za mną, a co przed mną.

Szalenie cenne są informacje zwrotne od grupy i osoby prowadzącej.

Każdy potrzebuje miłości, po to, aby żyć. Dzięki miłości ufamy sobie i światu, mamy poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, możemy się rozwijać, wierzymy w siebie, jesteśmy bardziej otwarci na świat i ludzi. Jednocześnie zdolność do miłości jest wyrazem umiejętności dawania, rozumienia innych ludzi, ich potrzeb i uczuć.



Sylwia Krajewska

Psychoterapeutka, jest absolwentką Wydziału Psychologii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Uczestniczyła w licznych szkoleniach z zakresu terapii poznawczo-behawioralnej oraz pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej. Zajmuje się przede wszystkim problemami kobiet w szerokim tego słowa znaczeniu, a w szczególności problemami związkowymi, kryzysami w relacjach, sprawami „kobiet kochających za bardzo”, toksycznymi relacjami.

Na warsztat „Zraniona miłość” zapraszamy wszystkie Panie z syndromem kochania za bardzo, ale też kobiety z problemami w związku w ogóle.

Psychocentrum, Ośrodek Pomocy Psychologicznej i Rozwoju Osobowości

www.psychocentrum.pl