

Nałóg kochania - o niebezpiecznych związkach, które bolą i kaleczą

Miłość jest zjawiskiem wyjątkowym, wydaje się jedyną rzeczą prawdziwie mistyczną. Erich Fromm uważał, że miłość jest sztuką i aktywną siłą drzemącą w człowieku, a naszym zadaniem jest tylko nauczyć się ją wyzwalać, co można osiągnąć poprzez obdarzanie nią innych w postaci czynnego aktu dawania innym siebie samego. Ten stan emocjonalny wiąże się z podwyższonym poziomem fenyletoaminy i dopaminy, która odpowiada za „uskrzydlenie”. Powstają także nowe pętle neuronalne oraz reakcje fizjologiczne na myśl czy widok obiektu miłości. Są to: pocenie się dłoni i przyspieszone bicie serca, które są wynikiem działania noradrenaliny. Miłość od wieków jest inspiracją dla dzieł literackich i malarstwa. Wśród wielu rodzajów uzależnień często mylonych z miłością jakkolwiek zadziwiająco dla Państwa Czytelników to zabrzmi jest uzależnienie od miłości. Problem psychicznej i emocjonalnej zależności jest dość powszechny szczególnie wśród kobiet. Chorobliwą miłość określa się jako wszechogarniające, niekontrolowane uczucie, nie uwzględniające często woli lub zainteresowań potencjalnego partnera. Patologiczną miłość od zwykłego zakochania można rozróżnić na podstawie intensywności uczuć i psychicznego cierpienia oraz zaburzenia codziennego funkcjonowania, jakiego doświadczają osoby uzależnione od miłości, a są inne od „zdrowego stanu zakochania”.

Kultura a stereotypowe postrzeganie płci przez kobiety i mężczyzn

Mężczyzna w tym stereotypowym wyobrażeniu to ten, który w razie trudności ochroni, zapewni poczucie bezpieczeństwa, da poczucie stabilności, wykaże się siłą, hartem ducha i odwagą. Dla kobiet poszukujących stereotypowego macho wrażliwy i czuły mężczyzna będzie za przewidywalny, za miły i za nudny. Taki mężczyzna wcale ich nie pociąga. Mężczyźni za to gustują w kobietach, którymi mogą się opiekować. Oczywiście nie jest to reguła, lecz możemy mówić o tendencji mężczyzn do uważania kobiet za bardziej atrakcyjne, gdy te potrzebują pomocy, kogoś, kto się nimi zaopiekuje czy pomoże przejść przez życie. Kobiety bardziej niezależne często są przez takich mężczyzn postrzegane jako mniej atrakcyjne, bo swoimi działaniami wchodzą w role uważane za męskie. Dla kobiet z nałogiem kochania rodzaj męskości oparty na dystansie, szorstkości i emocjonalnym chłdzie jest fascynująco pociągający. Kochanie „niegrzecznego” tzw. bad boy'a jest bardzo bolesne, a stanie się zależnym/ą od emocji nazywamy uzależnieniem od miłości. Z badań wynika, że w większości nałogowczyniami kochania są kobiety, które poprzez taką relację regulują swoje emocje. Kochają za bardzo, za intensywnie. W swoim schemacie zachowania życie poświęcają drugiej osobie, zaniedbując siebie i swoje potrzeby na rzecz partnera. Ignorują relacje z innymi ludźmi: przyjaciółmi, rodziną, a nawet własnymi dziećmi. Do szczęścia nie jest im potrzebne nic poza związkiem do tego stopnia, że nawet życie zawodowe i wszelkie pozostałe aktywności schodzą na dalszy plan. Miłość staje się całym światem, a lęk przed

odrzuconiem przybiera formę obsesji. Patologicznej miłości często współtowarzyszą inne uzależnienia, np. od alkoholu, seksu, masturbacji, pornografii, hazardu, zakupoholizmu czy spędzania czasu w wirtualnej rzeczywistości. Patologiczna miłość spełnia kryteria uzależnienia behawioralnego ma też wiele cech wspólnych z uzależnieniem od substancji czy zachowań. Osoba z nałogiem kochania potrzebuje coraz więcej czasu na aktywności związane pośrednio lub bezpośrednio z obiektem miłości. Próbuje podejmować bezskuteczne zakończenia relacji lub przyrzeka sobie i bliskim, że będzie trzymała się z dala od swojego obiektu uczuć, jednak to się nie udaje. Jest to typowy mechanizm uzależnień. Na początku jest przyjemnie, z czasem nie można już bez substancji czy zachowania uzależniającego funkcjonować. W psychoterapeutycznym języku uważa się, że „uzależnienia przechodzą od przyjemności do zależności”. Wyróżnia się trzy cechy uzależnienia emocjonalnego: upojenie, potrzeba zwiększania dawki i utrata własnej tożsamości własnego ja. Osoba uzależniona odczuwa w towarzystwie obiektu uczuć rodzaj euforii, podobny do stanu upojenia, a w miarę upływu czasu potrzebuje coraz dłuższych i coraz częstszych kontaktów z obiektem swoich uczuć, które to doprowadzają do zaniku własnej tożsamości. Perspektywa utraty obiektu miłości objawia się silnym napięciem, a niekiedy fizycznym bólem. Osoba z nałogiem miłości nie tyle kieruje się uczuciem, ile obsesją. Odczuwa silny przymus trwania w relacji, która jest poza wszelkimi normami, a osobom z boku wydaje się wręcz chora. Osoba uzależniona od miłości również zdaje sobie sprawę z tego, że kocha za mocno, ale nie umie się powstrzymać. W takiej relacji miłość jest zniekształcona, niezdrowa i toksyczna. Osoby te deklarują, że chcą kochać i chcą z kimś być, ale nie potrafią stworzyć zdrowej i szczęśliwej relacji. Osoby te, by nie czuć tych uczuć i objawów z ciała często chcą na siłę wrócić do swojego/swojej stałego/stałej partnera/ki lub szybko znaleźć następnego obiektu uczuć odtwarzając dysfunkcyjną więź i ponownie zacząć ten toksyczny taniec.

Jak powstaje uzależnienie od miłości?

Przede wszystkim w historiach życia osób z nałogiem kochania pojawia się wpływ sytuacji rodzinnej w dzieciństwie, relacja z rodzicami, która wpływa później na skłonność do uzależnienia od alkoholu czy narkotyków. Klienci z tym problemem to najczęściej dorosłe osoby rodziców, którzy nie mieli dla nich czasu, na przykład dużo pracowali lub któreś z rodziców było uzależnione, miało w rodzinie pozycję emocjonalnego vip'a, wokół którego i jego problemów toczyło się życie. W grupie osób zgłaszających się z lękiem przed odrzuconiem i bliskością najwięcej klientów urodziło się w latach 80-tych i 90-tych. Ci młodzi dorośli to dzieci rodziców, którzy skupieni byli na tym, by przetrwać w czasach ekonomicznej transformacji, niż inwestowali czas w spędzanie go ze swoimi dziećmi. Otaczająca nas rzeczywistość wpływa na relacje międzyludzkie i zawsze ma to związek z czasem, w którym żyjemy. Dążenia do dbania o ciepło domowego ogniska, tak ważne jeszcze kilkadziesiąt lat temu, dziś wypierane jest przez indywidualizm, pęd, by utrzymać rodzinę na wymaganym

przez siebie poziomie. Bardziej mieć, niż być to niestety często jeden główny czynnik, poprzez który osoby budują swoje poczucie własnej wartości pozytywny obraz siebie w swoich oczach. To rys charakterystyki postaw rodziców osób, które przychodzą do mnie z tym problemem. Dzieci potrzebują do rozwoju emocjonalnego uwagi rodziców. Jeśli jej nie otrzymają w dzieciństwie, to ciągnie się za nimi przez całe życie poczucie odrzucenia i podświadoma potrzeba, by związać się z podobnym emocjonalnie do rodzica partnerem. Osoba kochająca nałogowo jest ciągle w niedosycie uczuć i uwagi, w stanie który doskonale zna z przeszłości. Mimo, że często zauważa u nowo poznanego partnera/ki niedostępność emocjonalną, wierzy, że to wreszcie ta osoba nasyci jej niezaspokojoną dziecięcą tęsknotę, zauważy ją i pomoże zabić wszystkie rany z dzieciństwa. Z reguły unikającym bliskości w związku jest mężczyzna. To osoba, która w dzieciństwie musiała się w jakiś sposób poświęcać. Nie mogła być sobą, żeby nikomu nie przeszkadzać. Miała dbać o potrzeby swoich rodziców, niejako wchodząc w ich rolę. Przykładem są tu dzieci osób uzależnionych, samotnych rodziców, gdzie dziecko wchodzi w rolę rodzica własnego rodzica. Opieka, pocieszenie, ratowanie życiowych sytuacji, rozwiązywanie problemów dorosłych czy przejmowanie ciężaru codziennych obowiązków to często codzienność osób, które w dorosłości stają się osobami unikającymi bliskości. W relacjach rodzic – dziecko, w których dochodzi do parentyfikacji, czyli sytuacji kiedy to dziecko, opiekuje się rodzicem/ami, bierze ono na siebie zadanie ponad swoje siły obciążające je emocjonalnie, koncentrując się na rodzicu/ach i jednocześnie zagłuszając w sobie własne potrzeby i uczucia. W taki sposób dochodzi do unikania bliskości. Stłumienie swoich potrzeb wywołuje poczucie odrzucenia. Dziecko przestaje czuć się ważne i dorasta w przekonaniu, że miłość to sytuacja, gdzie jest się stale potrzebnym i niezbędnym. Że musi stanąć na wysokości zadania, być twarde i odpowiedzialne, inaczej wydarzy się coś złego. Osoby, które doświadczyły toksycznej relacji z rodzicami, nie potrafią zdrowo kochać. Dziecko nie jest w stanie całkowicie pomóc rodzicowi, za co wpędza się w poczucie winy, a z drugiej strony dystansuje się, buduje wokół siebie mur, nie dopuszcza kolejnych relacji, bo one oznaczają perspektywę utraty siebie. Dziecko przeżywa frustrację, że nie może być sobą. Ta frustracja przechodzi później często w agresję i złość do partnerki, że ta go osacza tak jak matka, a on nie umie postawić zdrowej granicy. Partner unikający bliskości krzywdzi osobę uzależnioną od kochania, ale sam też nie potrafi odejść z toksycznego związku tkwiąc w dysfunkcyjnej relacji. Dorosły unikający bliskości mężczyzna, rozładuje te potrzeby w nałogach, hazardzie albo w pasjach czy relacjach opartych na niewierności rozwijanych poza związkiem. Kobiety wpadają często w zakupoholizm lub pracoholizm. Mężczyźni trafiający do gabinetu z problemem unikania bliskości, to wielbiciel sportów ekstremalnych, którzy potrzebują podnieść sobie ekstremalnie adrenalinę i lęk. Zarówno jedna, jak i druga postawa ma wspólny mianownik: to nieumiejętność tworzenia zdrowej więzi, balansowanie na granicy odrzucenia i przyciągania.

Łączy je podobieństwo, które czai się w lękach. I jedni, i drudzy odczuwają dwa podstawowe lęki: przed bliskością i przed odrzuceniem. W różnych konstelacjach związków te lęki mogą się różnie uaktywniać i mieszać na przestrzeni lat, na przykład w jednym związku mogą być nałogowcami/nałogowczyniami kochania, a w innym unikającymi bliskości.

Jak to się dzieje, że tych dwoje się spotyka: nałogowiec kochania i unikający bliskości?

Atrakcyjne jest to, co jest znajome. Unikający bliskości przyzwyczajony jest do relacji, w której druga strona próbuje zawłaszczyć jego rzeczywistość, niejako pochłonąć go. Osoby takie często mówią w gabinecie: „duszę się w tym związku”, „nie mam czym w tej relacji oddychać”, ale tak naprawdę z tą osobą, którą są aktualnie w związku nieświadomie przeżywają relację z rodzicem. Mimo odczuć osoba w takiej relacji czuje się dobrze, wie jak się poruszać, bo znajomy jest jej schemat: budowania muru i odcinania się oraz dominowania. W dodatku wie, że kiedy przyjmie rolę ratownika czy opiekuna, może łatwo zarządzać tą relacją, manipulować i kontrolować ją. Manipuluje ciszą, nie oddzwania, nie odpisuje na wiadomości, właśnie tak unikający bliskości przygląda się, jak nałogowiec staje się coraz bardziej uległy i tonie w prośbach, by go nie opuszczać. Nałogowiec/nałogowczyni kochania, który/a w dzieciństwie odczuwał/a chłód emocjonalny, będzie do chłodu ciągnął niczym magnes. Taka osoba, by dobrze poruszać się w relacji, potrzebuje zorganizować sobie identyczne warunki, jakie miała w dzieciństwie. Musi być niebezpiecznie, odrzucająco i nieprzewidywanie, bo tylko wówczas może rozwinąć swój znany schemat. Jest jeszcze coś, co „scala” tę relację. To seks, który w toksycznych relacjach zwykle jest bardzo intensywny, pełen emocji i napiętości. Tam, gdzie ludzie często się ze sobą intensywnie kłócą i walczą, a godzą się przez seks, to on właśnie staje się ważnym punktem łączącym tę relację zamiast szczerzej i konstruktywnej rozmowy. Gdy nałogowiec/nałogowczyni kochania stwierdza w końcu że odchodzi, w unikającym bliskości uruchamia się syndrom, który w uzależnionym od miłości tkwi od początku, czyli silnym lękiem przed odrzuceniem. Unikający bliskości będzie więc robił wszystko, żeby nie stracić partnera/ki, często zdając sobie sprawę z tego, że oboje w tej relacji cierpią. A nawet jeśli go/ją już straci, to natychmiast wchodzi w nową relację. Bo unikający bliskości, podobnie jak nałogowiec kochania cierpi na lęk przed samotnością. W dorosłym życiu takie osoby łączą się w parę i tak powstaje koluzja nałogowca/nałogowczyni kochania, który/a poświęca całą swoją uwagę ukochanej osobie i unikającego bliskości przyjmującego postawę chłodnego opiekuna. Tych dwoje łączą lęki: przed bliskością, przed odrzuceniem oraz lęk przed samotnością jednocześnie tworząc relację, która boli i kaleczy, ale tylko w takiej odnajdują swoje spełnienie. Znam historię kobiety trzydziestoletniej, która jest atrakcyjna, inteligentna, dobrze wykształcona, pracuje na wysokim stanowisku menadżerskim. Związała się z mężczyzną pochodzącym z blokowiska, bez średniego nawet wykształcenia, ciągle poszukującego pracy. Ten mężczyzna robi z nią, co chce: żyje na jej

koszt, okrada ją, czasem stosuje przemoc fizyczną. Jako, że nie udaje mu się utrzymać stanowisk pracy ze względu na swoje konfliktowe usposobienie ona chroniąc go przed komornikiem płaci alimenty na jego dzieci z poprzednich związków. Pewnego razu mężczyzna uderza ją tak mocno, że w wyniku powikłań kobieta musi zostać poddana specjalistycznemu leczeniu. Mimo iż jest ofiarą przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej nie chce się z nim rozstać. Nie trafiają do niej żadne racjonalne argumenty, słucha ich, przytakuje, ale i tak wyczekuje nocnych telefonów od niego i jeździ po mieście, by wrywać go pijanego z klubowej imprezy. Słyszałam też niedawno historię, o nałogowczyni kochania, która jakiś czas temu rozstała się z parterem unikającym bliskości. Młoda kobieta przeszła swoją terapię własną. Psychoterapia przyniosła pierwsze efekty, pojawia się kolejna miłość. Spotkała odpowiedzialnego, potrafiącego stworzyć zdrowy związek mężczyznę, który się jej oświadczył. Opowiada, że wcale nie cieszy jej ta nowa miłość, bo i seks mniej ognisty, i że w związku adrenaliny nie ma. Tym razem miłość zdrowsza, dojrzalsza. I co? I nuda. Co pociągającego jest w relacji, w której nie trzeba zdobywać? Co ciekawego jest w mężczyźnie, który nie jest niedostępny, szorstki, odrzucający? Nałogowo kochająca potrafi się przede wszystkim starać w relacji, bo zna ten schemat z wcześniejszych relacji: najpierw z rodzicem/ami, a później wobec partnerów/ek. A teraz, gdy nagle pojawia się ktoś, kto jest dobry, ciepły, kto chce dawać, to co? Ta kobieta świadomie zdecydowała wejść w dobrze funkcjonujący związek, ale z błyskiem w oku opowiadała o wcześniejszych relacjach, które ją raniły, przez które cierpiała i wylewała morze łez. Mogłabym opowiedzieć wiele takich historii, bo niestety, bardzo często spotykam w swoim gabinecie osoby kochające do bólu bez granic.

Jak (wy)leczyć patologiczną miłość?

Wśród metod stosowanych znajdują się: farmakoterapia przepisana przez lekarza psychiatrę wpływająca na leczenie poszczególnych stanów emocjonalnych zachowań obsesyjno-kompulsywnych oraz depresji połączona z psychoterapią. Mając tego świadomość warto zadbać o siebie.

Psychoterapia osób nałogowo kochających i unikających bliskości

Czasami przychodzą do gabinetu na konsultację pary i okazuje się, że nie może się zacząć ich wspólna terapia, tylko konieczna każdego z osobna terapia indywidualna. Pary te zazwyczaj zgłaszają problem w komunikacji, a tak naprawdę przyczyn problemów tych dwojga trzeba szukać gdzie indziej. Schemat wikłania się w toksyczne relacje to coś innego niż nieumiejętność rozmawiania ze sobą. Często na czas trwania terapii zaleca się zawieszenie związku, by nie poruszać tematów dotyczących pary, nie wchodzić w kolejne kłótnie czy awantury. Koniecznym krokiem dla obydwu stron jest nauczenie się nie wchodzenia partnerowi na głowę, zejścia mu z drogi, by zajął się swoim życiem. Taki detoks i oddalenie się od siebie ma pomóc w tym, by razem z psychoterapeutą/ką nauczyć się, jak

stworzyć zdrową relację oraz jak dojrzałe reagować na drugą osobę i komunikować się z nią. Często osoby kochające nałogowo mają tendencje do nałogów poprzez które rozładują silne wewnętrzne napięcia poprzez kompulsywne czynności. Mechanizm nałogowy bywa silniejszy, trzeba wówczas przejść przez terapię uzależnień. Psychoterapia takich osób jest długotrwała jak w każdym uzależnieniu, bo często wszelkie próby odejścia od nałogu, czyli od toksycznego związku kończą się niepowodzeniem.

Gdy kończy się związek, zawsze potrzebny jest czas na przeżycie żałoby po osobie, która odeszła lub którą zostawiliśmy. Moment przerwy jest nam potrzebny, choćby po to, by odpocząć, wrócić do równowagi, dać sobie przestrzeń na autorefleksję, analizę. Osoba, która kocha nałogowo, nie znosi pustki. Przechodzi ze związku w związek. Kochający nałogowo wchodzi zawsze w relacje o tym samym schemacie. Nałogowiec/nałogowczyni kochania zaangażuje się obsesyjnie w związek z każdą kolejną partnerką/każdym kolejnym partnerem, niezależnie od tego, kto to będzie. Nie zdarza się, by ktoś miał naprzemiennie jedną relację zdrową, a drugą toksyczną. Unikający bliskości też wejdzie w związek z taką samą osobą: uległą, potrzebującą pomocy, słabą, bo silnej i stabilnej się boi. Zdrowa, pewna siebie osoba go przeraża, bo obnaża wtedy prawdę: ten unikowy chłód to maska, pod którą kryje się olbrzymi lęk. Każdy z nas zna jakąś historię, kiedy to zawód miłosny czy nieodwzajemnione uczucia były jednym z powodów targnięcia się na swoje życie. Jeśli osoba sama ma myśli samobójcze, to ważne jest by powiedziała o tym komuś bliskiemu, by zadbać dla siebie o wsparcie z zewnątrz. Warto być uważnym w swoim środowisku wobec osób, które takiego zawodu doznały i umożliwić opowiedzenie o swoich uczuciach, dać wsparcie i zrozumienie takiej osobie. W sytuacji odrzucenia osoby reagują sprzeciwem, w tym czasie fizjologicznie następuje pobudzenie układu dopaminowego, w związku z tym uczucie się nasila. Towarzyszący temu stres może wywołać frustrację i agresję. Na tym etapie osoba uzależniona od miłości próbuje wrócić do partnera/ki. To właśnie na tym etapie często ludzie dopuszczają się zbrodni z namiętności, ataku na osobę, która nie chciała z nałogowcem/nałogowczynią kochania być i odrzuciła miłość. Kolejny etap to reakcja odstawienia jak w każdym uzależnieniu, czyli ból fizyczny i ból psychiczny. Jeśli uzależnionej osobie uda się przejść przez ten etap to jest w stanie przejść do kolejnej fazy rezygnacji i rozpacz. By przejść żałobę po związku, trzeba skonfrontować się z tym, że związek się zakończył i opłakać to. Często temu etapowi towarzyszy obniżony nastrój lub depresja. Ostatni faza to akceptacja i pogodzenie się z rzeczywistym stanem rzeczy, ale także dostrzeżenie rozwojowych szans dla siebie i autorefleksja nad swoimi uczuciami i zachowaniem.

Najważniejszy pierwszy krok

Kluczowym momentem jest otwarcie się na możliwość przyjęcia pomocy i znalezienie odpowiedniego specjalisty, najlepiej psychoterapeuty/ki, mającego/mającej doświadczenie w

pracy z osobami unikającymi bliskości czy nałogowo kochającymi. Podobnie jak przy innych uzależnieniach poradzenie sobie samemu/ej z uzależnieniem od miłości jest bardzo trudne, ponieważ jedynym sposobem, aby powstrzymać pogłębianie się szkodliwych konsekwencji nałogowych zachowań jest zaprzestanie ich. To jest pierwszym i niezbędnym krokiem do nawiązania kontaktu ze swoimi emocjami. Na tym etapie najważniejsze jest, aby zrozumieć siebie i swoje potrzeby oraz nauczyć się radzić z emocjami, które taki stan wywołują oraz coś co jest nieodzowne w tego rodzaju terapii czyli zaprzestanie wchodzenia w toksyczne relacje. By tego dokonać najważniejszym działaniem jest wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i zdrowie. Bardzo ważne jest też odróżnienie uzależnienia od innych problemów emocjonalnych, z którymi osoba zwraca się po pomoc psychoterapeutyczną. Ma to podstawowe znaczenie dla skuteczności tej pomocy. Nałóg miłości jest tak samo destrukcyjny jak każde inne uzależnienie.

Małgorzata Remlein