

Uzależnieni od miłości

W latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku pojawił się termin „nałogu miłości”. Ludzie dotknięci tym nałogiem traktują związek z partnerem jako ucieczkę od swoich problemów, antidotum na wewnętrzną pustkę. Bardzo często w takim związku partnerzy są od siebie uzależnieni wzajemnie, a przez to bardzo trudno go zerwać. Toksyny, które wytwarza ten związek, powodują, że osoba traci poczucie swojej wartości. Często kobieta czuje się zraniona i upokorzona działaniami mężczyzny, ale jednocześnie nie ma siły, by go opuścić. Żyje w wiecznym stresie, często wpada w depresję, próbuje zagłuszyć swój ból, „leczy się” alkoholem, zakupami, pracą. Jest sfrustrowana i swoją złość wyładowuje na innych. Wkłada wiele wysiłku, by zmienić mężczyznę, bo wydaje się jej, że gdy tego dokona, wreszcie będzie szczęśliwa. Czasem to partner ją opuszcza – cierpi wtedy podwójnie i ma poczucie niesprawiedliwości, bo przecież ona tak się dla niego poświęcała.

Lęk przed samotnością

Dopóki kobieta, która cierpi z powodu mężczyzny, koncentruje się na analizowaniu zachowań, wad, czy nałogu swojego partnera i w tym szuka przyczyn swojego nieszczęścia, dopóty nie robi nic w kierunku wyzwolenia się z tych cierpień. Powodem, dla którego „kochająca za bardzo” kobieta tworzy związek z mężczyzną, jest pozbycie się jej paraliżującego lęku przed samotnością. W dzieciństwie nie czuła się wystarczająco kochana, a zabiegając o miłość rodziców przyjmowała na siebie obowiązki nieadekwatne do jej wieku. Czasem jako dziewczynka była bita, molestowana seksualnie, doświadczała upokorzeń, bądź też była emocjonalnie opuszczona przez swoich rodziców. W swoim dorosłym życiu taka kobieta odczuwa olbrzymi głód miłości. Wydaje jej się, że zaspokoić go może jedynie związek z mężczyzną. Ale tylko taki, w którym czuje się bezpieczna, w którym odczuwa całkowite zespolenie z partnerem, gdzie więzi między nimi są niezwykle silne. Wydaje jej się, że tylko wtedy ma pewność, że nie zostanie opuszczona. Całkowite zespolenie z partnerem oznacza rezygnację z samodzielności. Wymaga jej także od partnera. Ale im bardziej osoby pozostające w związku potrzebują siebie nawzajem, tym rośnie ich wzajemne uzależnienie. Uzależniona od mężczyzny kobieta staje się coraz słabsza, coraz mniej zdolna do samodzielnego życia, a przez to jej lęk przed samotnością się pogłębia.

Mechanizm uzależnienia

Szukając sposobów na zdobycie całkowitej pewności, że partner jej nie opuści, na możliwie silne związanie go ze sobą, kobieta, która „kocha za bardzo” najczęściej tworzy związek z mężczyzną słabym i niedojrzałym emocjonalnie. Z kimś, komu trzeba pomagać. Uważa, że prawdziwa miłość polega na poświęceniu, dbaniu o dobro partnera i związku, a nie własne. Jej pomoc nie jest jednak bezinteresowna, bo ma na celu przywiązanie do siebie mężczyzny w taki sposób, by nie mógł bez niej się obejść. Dominując w związku, przejmuje nad nim kontrolę. Potrafi rozwiązywać najtrudniejsze problemy, nigdy się nie załamuje, a dzięki jej panowaniu nad sprawami materialnymi sytuacja finansowa związku nigdy nie jest zagrożona. Kobieta, która „kocha za bardzo” jest zdolna do konstruktywnego działania tylko wtedy, jeśli ma przy sobie mężczyznę. Jej nieustanna pomoc rozwija w nim kompleks niższości, poczucie niedowartościowania i braku panowania nad swoim życiem. „Kochanie za bardzo” przez kobietę wywołuje skutki odmienne od oczekiwanych. Mężczyzna zaczyna się buntować, odczuwać do kobiety niechęć, coraz częściej ją krytykuje i obwinia za swoją słabość czasem dowartościowuje się poprzez skierowaną przeciwko niej agresję fizyczną czy psychiczną. Często potwierdzenia swojej wartości szuka u innych kobiet. Kobieta zdrowa, której mężczyzna zadał

ból, opuszcza go. Kobieta, która „kocha za bardzo” jest w stanie znieść wszelkie cierpienia. Tłumaczy się przed sobą, że robi to w imię miłości, walki o związek. Tak naprawdę robi to z lęku przed samotnością, bo nic dla niej nie jest tak straszne, jak wizja rozstania. Mężczyzna, który widzi, że jego partnerka dzielnie trwa u jego boku, wybacza mu agresję, czy zdrady, powtarza swoje zachowania. Zaczyna rozumieć, że jego kobieta, którą uważał za tak silną, tak naprawdę jest słaba i nie potrafi od niego odejść. Sam jednak wciąż jej potrzebuje, więc jej nie opuszcza, ale to on teraz zaczyna dyktować warunki.

Miłość jako cierpienie

Kobieta, która „kocha za bardzo” wchodzi w toksyczne związki z trudnymi mężczyznami, ponieważ inni nie dostarczają jej takich przeżyć i emocji, które są w stanie zagłuszyć jej wewnętrzny ból. Poświęcając się całkowicie mężczyźnie zapomina o sobie i o własnym życiu. „Kochanie za bardzo” powoduje, że kobieta traci poczucie własnej wartości. Swoją wartość upatruje w cierpieniu. Czuje, że nie zasługuje na szczęście. Podobnie jak lęk przed samotnością, to masochistyczne podejście do życia ma najczęściej swoje źródło w dzieciństwie.

Powielanie schematów

Toksyczny, oparty na uzależnieniu związek często się rozpada. Mężczyzna, albo nie mogąc znieść ciągłej dominacji kobiety i z chęci odzyskania kontroli nad własnym życiem, albo po tym, jak ją skutecznie upokorzył, odczuwając do niej niechęć i brak szacunku – odchodzi. Inicjatorką rozstania bywa też kobieta, która nie może już dłużej wytrzymać zadawanych przez mężczyznę cierpień, rozczarowana tym, że jej całkowite poświęcenie się związkowi zostało niedocenione i że jej wysiłki, by partner się zmienił, nie przyniosły żadnych efektów. Gdy związek się rozpada, cierpienie kobiety trwa nadal. Na przemian odczuwa złość, nienawiść oraz tęsknotę, połączoną z nadzieją, że znowu będą razem. Nie jest w stanie normalnie funkcjonować, odczuwać żadnej przyjemności, robić żadnych planów - wciąż myśli o nim. Często jej obsesja prowadzi do prób nawiązywania kontaktu, śledzenia go, niekiedy do błagalnych prośb o powrót czy agresji. Jeśli mężczyzna wciąż jest od kobiety uzależniony, bywa, że po jakimś czasie rozłąki ponownie do siebie wracają i na nowo rozpoczynają swój toksyczny „taniec”. Jest też inny scenariusz – kobieta, by przerwać swoje cierpienie, tworzy nowy związek. Niestety, jeśli nie zrozumiała swojego syndromu, to najprawdopodobniej znów w nim będzie „kochać za bardzo” i uzależniać się od mężczyzny. Jej głód miłości wciąż przecież nie został zaspokojony, a lęk przed samotnością stłamszony.

Wyjście z nałogu

Kobieta, która uświadomiła sobie swoje uzależnienie od mężczyzny, zrobiła już pierwszy krok. Pojęła, dlaczego tak naprawdę jest nieszczęśliwa i że droga do wyzdrowienia jest tylko jedna – praca nad sobą. Przy wychodzeniu z każdego nałogu, także z nałogu "kochania za bardzo" najczęściej potrzebna jest pomoc psychologa. Całą swoją energię, którą do tej pory kobieta wkładała w związek i w swojego mężczyznę, powinna skoncentrować na swoim wyzdrowieniu podczas psychoterapii. Zdrowiejąc, kobieta odzyskuje do siebie szacunek i wiarę w swoje możliwości. Nabiera poczucia, że ma prawo do szczęścia. Zaczyna cieszyć się życiem, uczy się też miłości do mężczyzny, ale takiej, która nie uzależnia.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog