

# Bliskość w relacjach



FORUM

## SPIS TREŚCI

1. Jak blisko być ze sobą	5
2. Tak blisko, że aż za...	10
3. Bez ryzyka nie ma miłości	15
4. Blisko, nie za blisko	22
5. Bliscy sobie, oddaleni	28
6. Obecność zamienić w czułość	34

## W BŁĘDNYM KOLE

Im bardziej jemu na niej zależy, tym bardziej boi się do niej zbliżyć. Im bardziej ona obawia się porzucenia, tym bardziej nieświadomie je prowokuje. W powstawaniu takiego błędnego koła kluczową rolę pełnią emocje i samoocena. Zrozumiałe, że lęk przed bliskością powodują sytuacje, gdy boimy się porzucenia czy nieodwzajemnienia uczuć. Okazuje się jednak, że częściej generują lęk emocje pozytywne. Doświadczenie bycia wybranym i ważnym, troska i miłość, jakie nam ktoś okazuje, mogą uruchomić nieświadome przekonania, że jesteśmy niegodni miłości, nie dość dobrzy. Być może na wszystko dobre, w tym na akceptację rodziców, musieliśmy zasłużyć. Pozytywny stosunek partnera staje w konflikcie z tym, jak traktujemy siebie. Pojawia się nieprzyjemny dysonans. Aby go usunąć, wybieramy zazwyczaj trzymanie się utrwalonych – choć negatywnych – przekonań na swój temat. Przywykliśmy do nich. Wybranie innego, pozytywnego scenariusza oznaczałoby budowanie swojej tożsamości na nowo, co jest procesem żmudnym. Nikt nie lubi niestabilności, zmian. Zmiana, nawet pozytywna, oznacza kryzys, zachwianie starego porządku.

## CZYJE SĄ MOJE POTRZEBY?

Czy ten taniec między pragnieniem bliskości a lękiem przed nią ma kres? Bliskość bez lęku jest dostępna tylko osobom o ukształtowanej tożsamości. Potrafią one zaznaczyć własne granice, być blisko partnera, ale traktować go jako odrębną osobę. Potrafią też być same. Nie mylą swych emocji i potrzeb z potrzebami innych, nawet bliskich osób.

Warto poddawać refleksji swoje wybory: czy jadę nad morze, bo naprawdę mam na to ochotę, czy to jest jego lub jej ulubione miejsce; a ja może nawet nie wiem, co lubię? Czy idę na studia, bo tego chcę, czy raczej realizuję plan rodziców (przecież nie mogę ich zawieść)? Choć automatycznie twierdzę, że to MÓJ wybór, warto zajrzeć głębiej i obejrzeć motywy. Dopiero wtedy, gdy odróżniam siebie od innych, nie mylę siebie z tobą, mogę budować też część wspólną, czyli „my”, bez poczucia utraty siebie.

Często zachęcam pary, by narysowały dwa koła, które obrazują ich relację. Małgosia i Robert narysowali identyczny układ: koła były jedno przy drugim, ale w ogóle się nie dotykały. Brakowało części wspólnej, nie było bliskości. A ta oznacza takie bycie ze sobą, gdy możemy się przy partnerze rozluźnić, odpuścić sobie, co wypada, co powinno się, co „dobrze by było”. To stan podobny do psychicznej „nagości”, gdy nie udajemy nikogo, niczego nie zasłaniamy, lecz z ufnością pokazujemy partnerowi prawdziwych siebie. Aby tak się stało, potrzebna jest spora dawka akceptacji siebie, poczucia bezpieczeństwa, wiara w to, że ludzie i świat są generalnie sprzyjający, że mamy w sobie siłę, a jednocześnie możemy ujawniać swą słabość.

Doświadczenie prawdziwej bliskości wypływa z doświadczania bliskości ze sobą. Dlatego warto nauczyć się odczuwać siebie, odkrywać swoje „ja”. To również pomaga ustalić, gdzie leży granica, w której czujemy się blisko i jednocześnie komfortowo z różnymi osobami. Warto przyjrzeć się negatywnym przekonaniom na własny temat, próbować je weryfikować. Zaopiekować się odrzuconymi częściami własnego „ja” i przyjąć siebie takimi, jacy jesteśmy.

Możemy uczyć się dobrej bliskości w już istniejącej relacji z partnerem – najlepiej takim, który nie ma zbyt dużych deficytów i lęku przed bliskością. Jeśli jednak kolejne próby nie są skuteczne, może to świadczyć, że lęk jest silnie zakorzeniony, a wzorce budowania relacji mocno utrwalone. W takich przypadkach warto skorzystać z pomocy psychoterapeuty i przepracować trudności.

## TWÓJ STYL

Style przywiązania pozwalają przewidzieć, jaki związek stworzymy z partnerem. Czy będzie on udany i stabilny, czy wręcz przeciwnie.

Odpowiedz (TAK lub NIE) na poniższe pytania:

1. Nie mam trudności z wyjawianiem partnerowi swoich potrzeb i pragnień.
2. Kiedy mój partner wyjeżdża, martwię się, że może zainteresować się kimś innym.
3. Mój partner często chce większej bliskości, niż jestem gotowa dać.
4. Ufam partnerowi i nie martwię się tym, że może mnie porzucić.
5. Często zastanawiam się, czy partner jeszcze mnie kocha i boję się, że przestanie mnie pragnąć.
6. Trudno mi odnaleźć się w sytuacji zależności od partnera.

Odpowiedź TAK na pytania 1 i 4 wskazuje na **bezpieczny styl przywiązania** – to najlepsza prognoza dla związku. Z badań amerykańskich psychologów Cindy Hazan i Phillipa Shavera wynika, że taki styl ujawnia 56 proc. badanych. Mają oni trwałe i satysfakcjonujące związki, wierzą w miłość, ufają ludziom i nie obawiają się bliskości.

Odpowiedź TAK na pytania 2 i 5 wskazuje na **lękowo-ambiwalentny styl przywiązania**. Ujawnia go 19 proc. badanych. W swych związkach doświadczają oni huśtawki ekstremalnych uczuć. Obsesyjnie skoncentrowani na partnerze, oczekują od niego absolutnego oddania, często są o niego zazdrośni.

Odpowiedź TAK na pytania 3 i 6 wskazuje na **unikający styl przywiązania**. Ujawnia go 25 proc. badanych. Nie wierzą w prawdziwą miłość, nie ufają partnerom, z obawy przed bliskością unikają jej i zaprzeczają swej potrzebie więzi.

Autorka: **Aneta Cieśla**

jest psychologiem, trenerem i terapeutką terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniach. Prowadzi własną praktykę terapeutyczną. Pracuje z kobietami z syndromem „kochania za bardzo” oraz osobami doświadczającymi trudności w relacjach i kryzysów życiowych.