

PAWEŁ DROŹDZIAK, RENATA MAZUROWSKA

# BLISKO

# NIE ZA BLISKO

TERAPEUTYCZNE ROZMOWY O ZWIĄZKACH

WYDANIE 2  
ROZSZERZONE



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorzy oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorzy oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Anna Bałabuch  
Zdjęcia autorów na skrzydełku: Profesor Pixel  
Materiały na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/blisk2>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4273-6

Copyright © Renata Mazurowska, Paweł Drożdżiak 2108

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wprowadzenie .....	7
Rozdział 1. Blisko, nie za blisko? .....	9
Rozdział 2. Matka i córka – przyjaciółki czy rywalki? .....	19
Rozdział 3. Ojciec i córka .....	31
Rozdział 4. Mój pierwszy, moja jedyna .....	49
Rozdział 5. Negocjacje w związku .....	67
Rozdział 6. Zawsze ta druga .....	95
Rozdział 7. Zamienię cię na lepszy model .....	115
Rozdział 8. Jak zdradzają kobiety .....	141
Rozdział 9. Samotne rodzicielstwo .....	157
Rozdział 10. Zdrada musi mieć twarz .....	173
Rozdział 11. Drugie związki plastrem na poprzednie? .....	197
Rozdział 12. Zły chłopiec. Nie potrafię się z nim rozstać, a powinnam .....	219
Rozdział 13. Single i singielki .....	233
Rozdział 14. Bez ciebie umrę .....	249
Rozdział 15. Żeby się chciało chcieć .....	257
Rozdział 16. Kiedy na terapię? .....	267



## Rozdział 14.

# Bez ciebie umrę

czyli  
dlaczego wiktamy się w uzależniające związki

**Usłyszałam kiedyś w telewizji poradę znanej aktorki, że „ten właściwy” partner to taki, na myśl o którym nie wyobrażasz sobie życia bez niego. Bardzo mnie to zatrzymało — bo myślę, że to prosta droga do uzależnienia. Czy nie powinniśmy bardziej być z kimś, bez kogo życie sobie wyobrażamy?**

Rady i wskazówki w takich sprawach to czysta teoria. Bo rady odnoszą się raczej do myślenia, a o związkach decydują emocje. Jeśli to się w ogóle jedno na drugie przekłada, to chyba tylko tak, że używamy myślenia, żeby te emocje uprawomocnić. Uzasadnić decyzje, które i tak już są podjęte.

Przy czym jedno zastrzeżenie. Kiedy mówię, że o związkach decydują emocje, niekoniecznie mam na myśli uczucia do partnera. Czasem o związku z kimś decydują uczucia wcale nie do niego, tylko na przykład do świata, jaki by się miało bez niego. Ktoś może uwielbiać osobę, z którą jest, a ktoś inny panicznie bać się pójścia do pracy między ludzi. A partner zaradny, zasobny...

## **Daje nam poczucie bezpieczeństwa.**

Jeszcze ktoś inny żywi silne uczucia w stosunku do swojej rodziny pochodzenia. Nie wyobraża sobie powrotu do tej rodziny, bo te uczucia nie są szczególnie dobre. A partner daje sposobność oddzielenia się od tego domu.

Albo samotność. Samotne macierzyństwo, samotny wiek dojrzały albo starość, czasem utrata pozycji, uczestnictwa w środowisku, gdyby partner odszedł. To wszystko może budzić silny lęk.

W każdym z tych przypadków otrzymamy silne przywiązanie i trwały związek oparty jak najbardziej na emocjach. Przypuśćmy, że ktoś jednego dnia jest „żoną prezesa”, a kolejnego po prostu Bašką. Na niektórych nie robi to wrażenia. Są jednak osoby, u których sama myśl o tym wzbudza mnóstwo emocji. I ten ktoś nie będzie wyobrażał sobie życia bez osoby, z którą jest. Z takimi uczuciami nie ma dyskusji na poziomie teorii. Można je sobie co najwyżej uświadomić lub zdecydować, że wolimy ich w sobie nie odkryć.

Jeżeli ktoś ma problemy z asertywnością, tłumy złość lub kieruje ją do środka, raczej ulega innym, niż nimi kieruje, woli czuć się bezpiecznie, niż zdobywać i ryzykować — może pojawić się tendencja do poszukiwania opiekuna. Kogoś, kto ma cechy, których ja nie mam. Osoba skrajnie nieasertywna, widząc kogoś skrajnie agresywnego, dozna wielkiej pokusy wejścia z nim w sojusz.

## **Bo on mnie obroni?**

„On ma cechy, które będą mi przydatne. Wprawdzie czasami te cechy obracają się przeciwko mnie, ale przez dużą część wspólnie spędzanego czasu jednak z tych cech skorzystam”.

Odnosi więc korzyści z relacji z takim partnerem, choć partner może obniżać samoocenę, krzywdzić. Zdaje sobie sprawę, wprawdzie półświadomie, że ta relacja może szkodzić, powoduje utratę możli-

wości decydowania o sobie. Jednocześnie przypisuje partnerowi dużą wartość, postrzega go jako silnego i niezależnego.

---

ZWIĄZEK TO JEDNAK  
ZWIĄZEK I TROCHĘ SIĘ  
ZAWSZE ZRASTAMY.  
PYTANIE, CZY SKÓRĄ,  
CZY DO TEGO STOPNIA,  
ŻE DZIELIMY  
JUŻ NAWET NERKI

---

Aktorka, którą pani cytuje, mogła mieć na myśli raczej dość zdrową sytuację. Jest jakiś człowiek i jest w porządku, szkoda by było, gdyby miał zniknąć. I bardzo by to bolało. Bo jak może nie boleć? Związek to jednak związek i trochę się zawsze zrastamy. Pytanie, czy skórą, czy do tego stopnia, że dzielimy już nawet nerki. Bo takie sformułowanie może też opisywać inny stan.

Rzeczywistej całkowitej zależności. „Bez niego (bez niej) umrę”. „Cała moja tożsamość opiera się na tym, że jestem z nią (z nim)”.

### **Uzależniamy się od konkretnej osoby czy raczej od stanu, w jaki wprowadza nas bycie z kimś?**

Uzależnienie od partnera to właściwość naszej psychicznej struktury. Nie wywołuje tego partner, tylko my „tak mamy”. Są ludzie, którzy, wchodząc w bliską relację, natychmiast bardzo silnie się przywiązują, chcą zawłaszczyć partnera, panicznie boją się porzucenia i reagują dużymi emocjami, gdy poczują, że porzucenie jest możliwe. Obojętnie, czy to realne, czy nie — już sama myśl o porzuceniu budzi lęk, wywołuje uczucie pustki, braku oparcia. A nawet poczucie dosłownie rozpadania się lub znikania. Takie osoby bardzo impulsywnie reagują i nie są w stanie tego opanować. Choć na poziomie intelektualnym mogą rozumieć, że to im szkodzi.

Na drugim krańcu skali są osoby, które nie pozwalają sobie wchodzić w żadną bliskość, bo boją się odrzucenia i straty. Czują, że pragnienie zbliżenia się prowadzi do upokarzającej sytuacji. Więc nie chcą chcieć.

**Będąc w kilku związkach, powtarzamy mechanizm uzależnienia? Czy to się może zdarzyć tylko raz i świadczy na przykład o tym, że to „miłość prawdziwa”, a bez tego człowieka nie możemy po prostu żyć — w co chciałoby wielu z nas wierzyć...**

Nie w każdym związku danej osoby stan uzależnienia musi się powtórzyć.

Przed chwilą wspomniałem o dwu krańcach skali — to są dwa skrajne sposoby radzenia sobie z tym samym problemem: z lękiem przed utratą i z poczuciem, że tej utraty się nie przetrwa. Niektórzy ludzie w ciągu życia kilka razy przechodzą z jednej skrajności w drugą. Z jednym partnerem lub kilkoma kolejnymi będzie to unikanie zbliżenia, chłodny związek, pseudoasertywność. A z innym — uwiązanie, „spanie na wycieraczkę”. Ale wciąż — nie jest to związane z partnerem. To właściwość naszej własnej struktury. Takie stany dzieją się w nas, a nie dlatego, że partner coś nam zrobił lub ma szczególnie uzależniające właściwości. Tak się może wydawać uzależnionej osobie. To jednak złudzenie.

### **Jak ma się uzależnienie do potrzeby kontroli?**

Uzależnienie jest przyczyną, a potrzeba kontrolowania partnera jednym z możliwych sposobów radzenia sobie z lękiem, który z tego uzależnienia wynika. Widać to wyraźnie w niektórych związkach, w których występuje przemoc. Ktoś komuś dokładnie wylicza czas — zakupów, drogi do pracy, ogranicza dobór znajomych, kontakty z rodziną pochodzenia, utrudnia zapraszanie ludzi do domu, sprawdza pocztę, komórkę, wylicza pieniądze, zabrania iść do pracy albo zniechęca do tego na różne sprytnie sposoby.

To próby stopienia się z drugą osobą w jedno — przez przejęcie nad nią całkowitej kontroli. I żadne tłumaczenia, że inni ludzie mają swoje prawa, że to nadużycie, nie będą odnosić skutku. Bo problem



w tym, że ten ktoś ma poczucie, że nie przeżyje straty. Nawet jeśli na poziomie rozumu wie, że nieładnie jest sprawdzać komuś komórkę, i tak sprawdzi. A często rozumowo też tego nie wie. Bo głowa służy tylko do tego, by potrzeby emocjonalne — potrzebę chronienia się za wszelką cenę przed osamotnieniem i pustką — skutecznie zaspokajać. Znajdować logiczne uzasadnienia dla zachowań kontrolujących. Im sprawniejszy umysł, tym znajduje logiczniejsze uzasadnienia.

### **Wolimy być z partnerem nawet raniącym niż sami?**

Na pierwszym miejscu jest zawsze potrzeba bycia z kimś. Bycia w relacji. To jest pierwotna potrzeba, taka jak u zwierząt albo u małych dzieci. Później są potrzeby wyuczone — godności, szacunku. Jeśli ktoś nie doświadczył zaspokojenia pierwotnych potrzeb, mocuje się z tym brakiem później w życiu. Próbuje zaspokoić je za wszelką cenę, by uniknąć powtórzenia tej pierwszej frustracji. Potrzeby wyuczone, cywilizowane też będą istniały, ale w krytycznej sytuacji ustąpią przed tym, co bardziej pierwotne. Przed potrzebą bliskości.

---

NA PIERWSZYM MIEJSCU  
JEST ZAWSZE POTRZEBA  
BYCIA Z KIMŚ. BYCIA  
W RELACJI. TO JEST  
PIERWOTNA POTRZEBA,  
TAKA JAK U ZWIERZĄT  
ALBO U MAŁYCH DZIECI.  
PÓŹNIEJ SĄ POTRZEBY  
WYUCZONE – GODNOŚCI,  
SZACUNKU

---

### **Nawet z partnerem, który nas krzywdzi, odpycha.**

Wiele osób tego nie rozumie. Dla większości jest to trudne do przyjęcia, że tak się dzieje. Ale tak jest. Ktoś, kto ma raniącego partnera, zwykle narzeka na niego, nie może jednak odejść. Słyszy od innych: „On (ona) tak podle cię traktuje. Jak możesz na to pozwalać?

Zostaw go (ją)”. Kiwa głową, zgadza się, dalej narzeka, ale nie zostawia. Albo zostawia i wraca za jakiś czas.

Trudno przyznać się przed samym sobą, że pod takim zachowaniem kryje się potrzeba silniejsza niż poczucie bezpieczeństwa czy szacunek. Więc ludzie szukają grzecznych, „cywilizowanych” wyjaśnień, że uzależnienie spowodowane jest na przykład sytuacją obiektywną — brakiem pieniędzy na samodzielne życie, brakiem mieszkania, tradycją społeczną. Ale to nieprawda. Praktyka wykazuje, że nawet jeśli ludzie mają naprawdę komfortowe warunki socjalne i bardzo liberalne społeczeństwo, takie uzależnienie emocjonalne też występuje. Sytuacja socjalna nie jest rzeczywistą przyczyną, tylko wygodnym wytłumaczeniem.

### **Jak się odnajdują ludzie, by stworzyć taki zależny związek?**

Odnajdują się po subtelnych sygnałach. Mówią w pewnym sensie wspólnym językiem. Wspólnym kodem. Jest taki kwestionariusz, przeznaczony głównie do wykrywania przyszłego potencjalnego sprawcy przemocy w związku, w którym kilka punktów dotyczy właśnie uzależnienia, bo to w przemocy częsty element. Na przykład:

- Czy na początku znajomości mężczyzna starał się nadmiernie przyspieszyć naturalny bieg wydarzeń?
- Czy proponował od razu bliższy związek, niż oczekiwałaś?
- Upierał się przy jak najszybszym ślubie lub jak najszybszym zamieszkanu razem?

Dla wielu osób to są dobre sygnały. Dowody zaangażowania i miłości. Ale mogą to być też sygnały symbiotycznej osobowości, która nie toleruje żadnej odrębnej przestrzeni. Można czasem spotkać takich ludzi, przy których ma się wrażenie, że oni w ogóle nie przyjmują do wiadomości odrzucenia czy odmowy. Nie słyszą „nie”.

Kłopot zaczyna się, kiedy mamy ochotę na przykład wyjść z kolegą czy koleżanką bez partnera i okazuje się, że to niemożliwe. Na pierwszym etapie takie podejście bywa niedostrzegalne. Ktoś może na przykład bez końca rozprawiać o swoim partnerze. Dobry sygnał czy zły? Różnica między dobrym, zdrowym zaangażowaniem a obsesją jest dosyć wyraźna, ale trudno opisać ją słowami. To się daje rozróżnić, kiedy w ogóle zaczniemy zastanawiać się nad różnicą. Ktoś na przykład używa zwrotów: „Do grobowej deski”, „Razem na zawsze bez względu na wszystko”, „Bez ciebie bym nie przeżył (nie przeżyła)”, „Nic nas już nie rozdzieli”. Zdrowe, realne czy nie?

### **Możemy poznać, że jesteśmy uzależnieni od partnera albo że takiego zależnego partnera mamy?**

To pytanie o to, czy istnieje w tej kwestii jakaś norma.

Tylko kto miałby ją określić? Ja bym powiedział, że związki, w których występuje uzależnienie, to takie, w których strasznie mocno zaczynamy się szarpać pomiędzy uczuciem porzucenia a uczuciem duszenia się. I często to jest obopólne, działa wymiennie.

### **No właśnie, czasem trudno odróżnić zaangażowanie, które w każdym związku jest konieczne, od bycia uzależnionym. Czy potwierdziłby pan ogólne przekonanie, że to kobiety bardziej się uzależniają od partnera? Jakie są to mechanizmy, jeśli to prawda?**

Takie uzależnienie trochę inaczej przejawia się u kobiet, a inaczej u mężczyzn. U mężczyzn częściej objawia się w agresywnej albo auto-agresywnej formie. Kobiety mają mniej takich możliwości, ich agresja jest społecznie mniej akceptowana, więc używają innych narzędzi — na przykład szantażu emocjonalnego, dzieci, seksu. Ale obie strony bywają uzależnione emocjonalnie.

### **Czy możliwa jest zdrowa relacja w związku, w którym jedno z partnerów jest uzależnione? Można taki związek „naprawić”?**

Ktoś mi kiedyś opowiadał, że kiedy pokłóci się z tą drugą osobą i śpią w oddzielnych mieszkaniach, dzwoni na zegarynkę albo na konkursy telefoniczne, żeby mieć poczucie, że z kimś rozmawia. Ma z kimś kontakt. To jest poczucie niestabilnego „ja”, które znika, jak gdyby się rozpada, gdy zostaje się samemu. Poczucie, że wszystko się rozleciało, że ta osoba odeszła na zawsze, nie wróci i teraz tylko pustka.

Ktoś inny może dostawać furii, gdy mu druga osoba odmawia dosłownie czegokolwiek. Bo widzi w tym na horyzoncie odrzucenie, obojętność, obcość, informację, że tej drugiej osobie wcale nie zależy. Wszystko albo nic.

Jeżeli ktoś reaguje w ten sposób, trudno rozwiązać problem takich zachowań, naprawiając związek. Bo to nie związek musi być naprawiony. Te reakcje wynikają z wnętrza nas.

### **Jeżeli chcemy coś naprawiać, to tylko siebie.**

Ale czy wtedy, gdy już się zmienimy, będziemy jeszcze chcieli być z tym samym partnerem? W tym samym związku? Różnie bywa...

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Między partnerem, dziećmi i rodzicami

Układanie relacji z ludźmi to jedno z największych wyzwań, jakie stawia przed nami codzienność. Subtelna sieć wzajemnych uczuć i emocji, naturalnych sympatii lub antypatii, oczekiwań i zobowiązań wpływa na nasze funkcjonowanie, odbija się na nastroju i w dużym stopniu decyduje o jakości życia. Najważniejsze z naszych relacji dotyczą zaledwie kilku osób: partnerów życiowych, rodziców, dzieci. To one potrafią nas uszczęśliwić albo unieszczęśliwić, to my – mniej lub bardziej świadomie – wpływamy na przebieg tych relacji. Aby budować trwałe związki, satysfakcjonujące obie strony, czasem trzeba spojrzeć z dystansu i spróbować zdiagnozować przyczyny pojawiających się problemów.

Jak uniknąć wciąż powtarzanych błędów? Jak stworzyć dobrą i trwałą relację? Jak ją zmieniać lub opuszczać, gdy jest niszcząca? Kiedy potrzebna jest terapia? **Na te wszystkie pytania odpowiada Paweł Drożdżiak, doświadczony psycholog i psychoterapeuta, w rozmowie z Renatą Mazurowską, psychoterapeutką i dziennikarką specjalizującą się w tematyce psychologicznej.** Jeśli chcesz przyjrzeć się swoim własnym relacjom i spróbować je ulepszyć, musisz przeczytać tę książkę!



**Paweł Drożdżiak** – psycholog, psychoterapeuta, mediator rodzinny. Pracuje z osobami mającymi trudności z kontrolowaniem zachowań impulsywnych. Prowadzi psychoterapię osób uwikłanych w związki, w których występuje element uzależnienia emocjonalnego. Współautor, obok Wojciecha Kruczyńskiego, książki *Zawsze bezpieczna – psychologiczne aspekty samoobrony kobiet* (Prószyński i S-ka, 2003), poświęconej psychologicznym metodom obrony osobistej w sytuacjach ekstremalnych. Publikował serię artykułów popularnych na tematy psychologiczne na portalu Republika Kobiet oraz serię felietonów na tematy psychologiczne w magazynie „Wysokie Obcasy Extra”. Prowadził forum eksperckie poświęcone przemocy w rodzinie na portalu [wyborcza.pl](http://wyborcza.pl). Występuje jako ekspert w programach radiowych i telewizyjnych. Więcej informacji na stronie: [http://skuteczna-psychoterapia.pl/o\\_mnie.php](http://skuteczna-psychoterapia.pl/o_mnie.php). Swoje rozumienie problemów pacjentów opiera głównie na teorii współczesnych szkół psychoanalizy. Entuzjasta psychoanalizy lacanowskiej, hatha-jogi i sportów ekstremalnych.



**Renata Mazurowska** – psychoterapeutka, trenerka kompetencji osobistych i społecznych, wcześniej także dziennikarka zajmująca się edukacją, psychologią i zdrowiem, publikująca m.in. w „Gazecie Wyborczej”, „Rzeczpospolitej”, „Cogito”, „Elle”, „Sensie”. Jako psychoterapeuta i trener rozwoju umiejętności osobistych chce towarzyszyć ludziom w ich przemianach i wspierać ich w poczuciu wpływu na własne życie. Uważa, że w psychoterapii i podczas warsztatów najważniejsze jest spotkanie człowieka z drugim człowiekiem, zobaczenie i usłyszenie go. Prowadzi warsztaty, grupy wsparcia, a także psychoterapię par i psychoterapię indywidualną. Jest współautorką książek: *Alfabet miłości* (z Bogdanem Wojciszke) i *O sztuce bycia z innymi. Dobre maniere na nowy wiek* (z Tomaszem Sobierajskim). Miłośniczka zwierząt, morza, podróży, fotografii, pisania i czytania. Prowadzi bloga o tematyce psychologicznej <https://renatamazurowska.com>.

SOBOWOŚĆ DNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-4273-6



cena 39,90 zł