

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Nie taka miłość straszna. Pokonaj lęk przed intymnością i odrzuceniem

Autor: Dusty Miller

Tłumaczenie: Marta Koch Szołtysek

ISBN: 978-83-246-1721-0

Tytuł oryginału: [Stop Running from Love: Five Steps to Overcoming Emotional Distancing and Fear of Intimacy](#)

Format: A5, stron: 264



*Tęsknimy za chwilami, w których doświadczyć możemy miłości, bliskości i czułości, ale często w najważniejszym momencie wycofujemy się. Boimy się bliskości. Boimy się miłości*

Marshall Hodge, Twój lęk przed miłością

- Zjawisko emocjonalnej ucieczki, także w długotrwałych związkach
- Dysonans między tęsknotą za miłością a strachem przed intymnością
- Obawa przed odrzuceniem, bezbronnością i zależnością od drugiego człowieka
- Wzorce zachowań w związku
- Sugestie co do zmian w przyszłych relacjach
- Nowe spojrzenie na miłość

### Emocjonalni uciekinierzy

Miłość zwykle kojarzy się z czymś dobrym i pięknym. Jest kwintesencją szczęścia. Wobec tego jak to możliwe, że całe rzesze ludzi panicznie się jej boją i za wszelką cenę unikają bliskich relacji? Czy to wynik strachu przed zranieniem? A może obawa przed utratą wolności? A Ty? Może również ogromnie pragniesz intymności, a jednocześnie bardzo Cię ona przeraża?

- Czy jesteś samotny lub niezadowolony, choć pozostajesz w związku?
- Czy masz poczucie, że między Tobą a Twoim partnerem istnieje jakaś niewidzialna bariera?
- Czy często rozpoczynasz nowy związek, a potem szybko z niego uciekasz?
- Czy jedzenie, stan zdrowia, praca lub rozrywki wydają Ci się ważniejsze niż Twój związek z drugim człowiekiem?
- Czy czujesz, że coś tłumi Twoje emocje lub seksualność?
- Czy wszyscy Twoi znajomi znaleźli już partnerów, podczas gdy Ty wciąż zastanawiasz się, kiedy wreszcie spotkasz bratnią duszę?

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek z powyższych pytań, ta książka jest właśnie dla Ciebie!

---

# Spis treści

	Podziękowania	7
	Wstęp: Spotkanie z uciekinierem	9
1	Rozpoznając siebie	25
2	Krok Pierwszy: Obudź swoją świadomość	73
3	Krok Drugi, część pierwsza: Dzieciństwo kluczem do wiedzy	125
4	Krok Drugi, część druga: Czerp wiedzę z poprzednich związków	167
5	Krok Trzeci, część pierwsza: Społeczność — tam, gdzie zaczyna się transformacja	193
6	Krok Trzeci, część druga: Zmień swoje relacje	231
	Bibliografia	261

---

# Wstęp: Spotkanie z uciekinierem

**E**mocjonalni uciekinierzy. Kim oni są? Jacy są? To kobiety i mężczyźni. To ci, którzy zupełnie unikają związków uczuciowych lub utrzymują emocjonalny dystans wobec swoich partnerów. To ludzie młodzi, w średnim wieku i starsi. Ludzie, którzy albo kończą swoje związki uczuciowe, gdy sprawy przybierają nieco poważniejszy obrót, albo w poszukiwaniu perfekcyjnego towarzysza na życie stale zmieniają partnerów. Wielu emocjonalnych uciekinierów pozostaje w stałych związkach, dystansując się jednak od swoich połówek w sferze emocjonalnej lub seksualnej. Niektórzy nadmiernie angażują się w pracę, rodzinę lub inne czynności, co sprawia, że nie zawsze poświęcają dostateczną ilość czasu swoim partnerom. Abstrahując od różnych

form emocjonalnej ucieczki, istnieją dwie cechy wspólne dla tej grupy ludzi: jednocześnie bardzo pragną intymności i bardzo się jej boją.

Jeśli się zastanawiasz, czy przypadkiem nie jesteś takim uciekinierem, spróbuj odpowiedzieć na pytania zamieszczone poniżej.

## **Sprawdź samego siebie**

- Czy jesteś samotny lub niezadowolony, mimo że jesteś w związku?
- Czy masz poczucie, że między tobą a twoim partnerem istnieje pewna bariera?
- Czy często rozpoczynasz nowy związek, a potem uciekasz?
- Czy jedzenie, stan zdrowia, praca lub komputer wydają ci się ważniejsze niż twój związek z drugim człowiekiem?
- Czy masz kłopoty z emocjonalnym lub seksualnym otwarciem się?
- Czy wszyscy twoi znajomi znaleźli już swoich partnerów, podczas gdy ty wciąż się zastanawiasz, kiedy pojawi się bratnia dusza?

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek z powyższych pytań, ta książka jest dla ciebie!

W głębi serca każdy z nas wciąż ma nadzieję i wierzy, że znajdzie miłość na wieki. Nie istnieje żadna samodzielna teoria wyjaśniająca, dlaczego tak jest, ale pragnienie miłości wydaje się podstawową cechą ludzkiej natury. Miłość wykracza poza biologiczną potrzebę kontaktów seksualnych lub ekonomiczne pobudki tworzenia zespołów prowadzących rodzinne gospodarstwo albo wspólny interes. Większość ludzi

pojmuje miłość jako siłę mocniejszą niż chciwość lub zazdrość. Bez względu na to, czy to my wybieramy miłość, czy ona wybiera nas, włączamy ją w nasze fizyczne, umysłowe, emocjonalne oraz duchowe funkcjonowanie i umiejscawiamy wśród najbardziej wartościowych ludzkich doświadczeń.

Możemy nauczyć się brać z niej to, co najlepsze.

## **Moja historia**

Podobnie jak całe rzesze kobiet i mężczyzn, również ja poczułam pragnienie czegoś, czego nie potrafiłam nazwać. Zrozumienie, że w kwestii związków uczuciowych jestem emocjonalnym uciekinierem, zabrało mi mnóstwo czasu. Byłam zdumiona, gdy w końcu zdałam sobie sprawę, że przez bardzo długi okres mojego życia zachowywałam dystans wobec miłości.

Wiedziałam, że krzywdy, których doznałam w dzieciństwie, miały wpływ na moje związki uczuciowe. Mądrzy nauczyciele, pełni współczucia terapeuci oraz kochający przyjaciele pomogli mi dokonać analizy tego, w jaki sposób problemy z dzieciństwa ukształtowały terazniejszą mnie. Jednak zrozumienie, kim tak naprawdę jestem w sferze związków, nie przyszło od razu. Nie chciałam spojrzeć prawdzie w oczy: moje doświadczenia z dzieciństwa sprawiły, że w intymnych kontaktach z drugim człowiekiem fizycznie, emocjonalnie i duchowo uciekałam od prawdziwej bliskości.

Zrozumienie i przyznanie się do tego, że trzymałam swoich partnerów na dystans, okupione było zniszczeniem kilku potencjalnie wspólniających relacji. Nawet sama wiedza, że traumy z dzieciństwa miały silny wpływ na moją zdolność budowania bliskich związków uczuciowych, nie pomogła mi się zmienić. Uciekałam od trwałych relacji, broniłam się przed otwarciem i narazaniem swojej wrażliwości w bliskich kontaktach. Miałam wielu oddanych przyjaciół i kilku kochających partnerów,

jednak czułam się osamotniona. Chciałam uciec przed wszechogarniającym poczuciem samotności, ale nie wiedziałam, jak to zrobić. Coraz bardziej rozpaczałam nad tym, jak potraktowało mnie życie, i wątpiłam, że kiedykolwiek zdołam zdobyć się na prawdziwe otwarcie na drugiego człowieka i zaufanie.

Gdy zostałam psychoterapeutką, chciałam pomagać tym, którzy doświadczają podobnego urazu emocjonalnego spowodowanego strachem, zdradą i brakiem zaufania. Nauczono mnie sprzymierzać się z „poszukiwaczem” w związku, czyli z osobą, która wnosi najwięcej w budowanie relacji, gdyż pragnie, by ona dobrze funkcjonowała. Ponieważ w przypadku problemów w relacjach z partnerem to na ogół kobiety szukają pomocy specjalisty, właśnie one uważane są za „poszukiwaczy”. Tak więc moje zadanie polegało na niesieniu kobietom wsparcia w zręcznym przewyciężaniu pułapek miłości, tak by zaakceptowały konieczność delikatnego sterowania swoimi partnerami, żeby ci z kolei nie czuli się zmuszani do czegokolwiek. Choć miałam wątpliwości, czy to w porządku, by właśnie na kobiecie spoczywał obowiązek nakłaniania niekomunikatywnego partnera do wyjścia z pieczary, nie byłam jeszcze w pełni świadoma, że kobiety mogą funkcjonować w związku również jako uciekinierzy. I z pewnością samej siebie jeszcze w ten sposób nie identyfikowałam.

Prawdopodobnie najważniejszą dla mnie lekcją wyniesioną z pracy z parami było zaangażowanie ich rodzin, przyjaciół i otoczenia, bez względu na to, która strona w związku dystansowała się od miłości. Doświadczenie nauczyło mnie, że aby naprawdę pomóc przekształcić związek i wskazać drogę tym, którzy poszukują miłości, konieczne jest zaangażowanie całej ich społeczności. To dzięki mojemu funkcjonowaniu na różnych płaszczyznach w społeczności mogłam w końcu rozpoznać swoją tożsamość uciekiniera i zacząć ją zmieniać.

## Nie jesteś sam

Być może — podobnie jak ja — przez długi czas próbowałeś ignorować głęboko ukryte pragnienie, ten delikatny głos, który mówił, że w życiu brakuje ci czegoś istotnego, byś mógł czuć się szczęśliwy. Być może tak bardzo usiłowałeś zepchnąć swe rozczarowania na dalszy plan, że zatraciłeś świadomość tego, że jesteś samotny. Możliwe, że starałeś się zapomnieć o wydarzeniach z przeszłości i iść naprzód, choć wciąż się zastanawiasz, dlaczego między tobą a twoim partnerem istnieje niewidzialny mur albo też dlaczego właściwy partner, ten, którego szukasz, wciąż się jeszcze nie pojawił.

Może jesteś kimś, kto czyta wszystko, co tylko wpadnie mu w ręce, na temat miłości i intymności. Może u terapeutów, przyjaciół czy nawet w programach telewizyjnych typu talk-show szukałeś odpowiedzi na pytanie, co zrobić, by związek sprawnie funkcjonował. A jednak mimo wszelkich podejmowanych poszukiwań w głębi serca wciąż czujesz się zamknięty w sobie lub niezadowolony. Być może założyłeś, że problem spowodowany jest niezdolnością partnera do sięgnięcia głębszego stadium intymności.

Zaufaj mi — krajobraz miłości może się otworzyć także dla ciebie. Coś przecież skłoniło cię do sięgnięcia po tę książkę. Coś kazało ci zgłębiać wiedzę na temat uciekinierów. Chcesz spróbować czegoś nowego, a właśnie tego potrzebujesz — chęci oraz mapy terytorium, które pragniesz poznać. Odkryjesz, że możesz się pozbyć poczucia samotności i stworzyć satysfakcjonujący, długotrwały i radosny związek. Możesz w pełni poczuć przywiązanie do drugiej osoby i bez narażania się na kolejny zawód miłosny emocjonalnie się na nią otworzyć. Ja to wiem. To także moja historia.

## Ryzykując nadzieję

Możliwe, że nawet jeśli staniesz w obliczu bezbronności, którą wyzwala otwarcie się na miłość, to będziesz raczej sceptyczny wobec próby podjęcia się czegoś nowego. Możesz być przekonany, że nie istnieje nic, czego jeszcze mógłbyś się dowiedzieć na temat znajdowania oraz pielęgnowania miłości i intymności, których pragniesz. Oto, dlaczego przeczytanie tej książki sprawi, że dowiesz się czegoś, o czym prawdopodobnie wcześniej nie miałeś pojęcia:

- Dowiesz się, jak rozpoznać cały wachlarz metod dystansowania się i scenariuszy związków. Nie będziesz musiał wybierać pewnej tożsamości czy etykiety. Nie będziesz musiał decydować, czy jesteś kimś, kto jest uzależniony od miłości, czy też kimś, kto przed nią ucieka. Nie będziesz nawet musiał ostatecznie deklarować się, czy jesteś uciekinierem czy raczej poszukiwaczem.
- Odkryjesz, że uciekinier ma wiele twarzy. Na przykład, możesz określić siebie jako uciekiniera, który pozostaje w związku, lub też rozpoznasz w sobie kogoś, kto stwarza dystans, pozostając jakby jedną nogą za drzwiami. A może znajdziesz się wśród tych, którzy całkowicie unikają związków uczuciowych.
- Dowiesz się, że w pewnych związkach możesz być bardziej wrażliwy, otwarty i oddany niż w innych.
- Prawdopodobnie zobaczysz siebie w różnych momentach swego dystansowania się; ono jest zależne od związków, w które wchodzisz. Na różnych etapach tego samego związku również możesz mniej lub bardziej dystansować się od swojego partnera.



- Nikt cię tu nie zaszufładkuje ze względu na płeć. Kobiety i mężczyźni wierzący w stereotypy dotyczące płci mogą się w poważny sposób odseparowywać we własnych związkach, nigdy nie sięgając do korzeni swego nieszczęścia. Uproszczone sądy na temat płci osłabiają pozycję tak kobiet, jak i mężczyzn.
- Bez względu na to, czy jesteś mężczyzną czy kobietą, może poczujesz się lepiej, gdy odkryjesz, że wiele kobiet jest uciekinierkami. Na mężczyzn, których cechuje strach przed zaangażowaniem lub którzy uciekają przed miłością, skierowane są światła reflektorów, podczas gdy kobiety uciekinierki giną w ich cieniu. Zanim świat uzmysłowił sobie, że i kobiety, i mężczyźni mogą być ofiarami przemocy dziecięcej, minęło sporo czasu. Tak samo przez długi okres pomijano fakt, że i mężczyźni, i kobiety uciekają przed intymnością.

Tak kobiety, jak i mężczyźni pragną intymności i oddania, ale też reprezentanci obu płci mogą przyjmować blokujące wzory zachowań związane z tworzeniem dystansu w związkach uczuciowych. Bez wystarczających informacji, które pomogłyby nazwać, oswoić, a następnie zmienić uciekające „ja”, i kobiety, i mężczyźni będący uciekinierami często przekonują się, że ich miłość jest na tyle dobra, na ile sami sobie na to pozwalają. Dowiesz się, że aby zbudować zdrowy związek partnerski, potrzebne jest zaangażowanie otoczenia. Jednym z podstawowych błędów przy podejmowaniu prób rozwiązywania problemów związanych z intymnością jest skupianie się wyłącznie na związku dwóch osób. Żadna para nie żyje samotnie na bezludnej wyspie. Zbyt często próbuje się rozwiązywać problemy we wzajemnej relacji, tak jakby ona istniała w oderwaniu od reszty świata zewnętrznego. Przyjaciele, rodzina i specjaliści oferujący pomoc często ponoszą klęskę, bo nie przykładają dostatecznej wagi do całego otoczenia. Para stanowi część społeczności na wiele sposobów.

Z niniejszej książki dowiesz się, jak połączyć wszystkie elementy funkcjonowania w społeczności, tak by pomogła ci ona stworzyć i pielęgnować zdrowy związek. Poznasz także znaczenie własnych korzeni społecznych i kulturowych, istotę wspólnot religijnych czy duchowych, a także znaczenie swego miejsca w środowisku szeroko rozumianej rodziny, wśród sąsiadów, w sieci przyjaźni i w większych społecznościach.

## **Jak to działa: tworzenie zmian**

Kolej na przedsmak tego, nad czym wspólnie będziemy pracować. W czasie podróży, której celem jest ucieczka od samotności, będziemy ci towarzyszyć i udzielać wskazówek. W niniejszej książce wykorzystamy trzystopniowe podejście, zwane modelem ARC, od akronimu angielskich słów: *awareness* (świadomość), *remembering* (pamiętanie) i *connecting* (łączenie).

### *Krok Pierwszy: awareness, czyli świadomość*

Krok Pierwszy polega na uświadomieniu sobie istnienia różnych sposobów dystansowania się od drugiego człowieka. Otrzymasz niezbędne narzędzia pracy oraz kwestionariusze, które pomogą ci zidentyfikować to, jak postrzegasz siebie w związku. Poznasz także różne charakterystyki uciekinierów, otrzymasz więc możliwość usytuowania siebie — lub osoby, na której ci zależy — pośród nich.

Krok Pierwszy rozpocznie się od zdobywania wiedzy na temat najbardziej charakterystycznych form emocjonalnego uciekinierstwa. Zawarty w tej części zestaw ćwiczeń pomoże ci odnaleźć własne formy dystansowania się w omawianych przykładach uciekinierów. Zostaniesz tak pokierowany, byś mógł dostrzec siłę we własnej bezbronności.

Świadomość tego pozwoli ci się zmienić dopiero wówczas, gdy zrozumiesz i zaakceptujesz swoje mocne strony i umiejętności, które nikną wśród tych wszystkich problemów, jakie chcesz pokonać.

### *Kroki Drugi: remembering, czyli pamiętanie*

Sięganie do źródeł swych przekonań, lęków i nadziei dotyczących związków intymnych może być bardzo ciekawym i pouczającym doświadczeniem. Możesz obudzić dawne wspomnienia i emocje, których, jak wielu uciekinierów, zazwyczaj unikasz. Model ARC oparty jest na silnym przywiązaniu do bezpieczeństwa, więc bardzo ostrożnie poprowadzimy cię przez cały proces pamiętania. Naszym celem nie jest jednak cofanie się do bolesnych doświadczeń i ponowne ich przeżywanie, ale analiza poprzednich związków, która pozwoli dowiedzieć się, w jaki sposób ukształtowały one twój charakter i sprawiły, że stałeś się tym, kim teraz jesteś.

Prześledzisz działanie różnych wpływów, które razem uformowały wzory twoich zachowań, zachowań uciekiniera. Oczywiście analizie poddane zostaną także relacje rodzinne, w jakich dorastałeś. Bliżej przyjrzyj się dominującym przekonaniom na temat miłości i intymności z okresu dojrzewania, jak również swym korzeniom kulturowym, decydującym o tym, jakim jesteś człowiekiem. To oznacza, że ta analiza pozwoli ci spojrzeć na swoją rasę, tradycję etniczną, klasę, położenie geograficzne, sąsiedztwo, religię, edukację, a nawet na to, w jaki sposób wpłynęły na ciebie media. W analizie nie można pominąć związków, w które wchodziłeś w dorosłym życiu. Jeśli uważnie się im przyjrzyj, zdobędziesz wiedzę, w jaki sposób uformowały się twoje obawy, nadzieje, pragnienia, a nawet awersje.

## *Krok Trzeci: connecting, czyli łączenie*

Krok Trzeci pozwoli ci wkroczyć w fazę działania. Dzięki niemu zaczniesz rozwijać umiejętność formowania coraz głębszych związków z innymi. Na celowniku znajdą się zmiany, które jesteś gotowy wprowadzić w życie. Wypróbujesz nowe działania i poznasz nowe sposoby myślenia, które pomogą ci stopniowo pogłębiać swe kontakty z innymi ludźmi. To, jak podejdziesz do tych zmian, pozwoli ci na tworzenie łagodnego, stopniowego procesu angażowania się w kontakty na zupełnie innym niż dotąd poziomie intymności. Działanie takie pozwoli nieufnemu do tej pory uciekinierowi iść do przodu w bezpiecznym dla niego tempie, unikać dobrze mu znanych zachowań, czyli uciekania i chowania się.

W Kroku Trzecim wypróbujesz nowe umiejętności, które pomogą ci budować dobre związki z innymi ludźmi w różnych sytuacjach, np. w przyjaźni, w miejscu pracy, w grupach wsparcia i różnych innych środowiskach. Wypróbujesz także nowe umiejętności związane z zagadnieniem rodziny — zarówno tej, w której dorastałeś, jak i obecnej, jeśli ją już tworzysz.

Dowiesz się także, w jaki sposób możesz ożywiać i budować nowe związki w środowiskach, które są dla ciebie i twojego obecnego (lub potencjalnego) partnera oparciem. Może to oznaczać uczestniczenie w zajęciach rekreacyjnych, bardziej aktywny udział w rozmaitych grupach, co wpływa na dobre samopoczucie otoczenia. Jeśli znajdziesz środowisko, które może cię wspierać duchowo, zaangażujesz się w grupy wsparcia lub spróbujesz połączyć siły z innymi rodzicami, możesz stworzyć lepsze warunki rozwoju swoim pociechom (jeśli oczywiście je masz). A może zechcesz wrócić do szkoły lub uczestniczyć w innych formach edukacji, co pozwoliłoby ci nawiązać nowe znajomości.

W końcu poznasz nowe sposoby nawiązywania kontaktów z obecnym partnerem lub z kimś, z kim wydaje ci się, że mógłbyś taki związek zbudować. Działania i ćwiczenia omawiane w tej książce są pro-

pozycjami łagodnego, niebudzącego strachu sposobu zmiany spojrzenia na kwestię związków intymnych. Jeśli jesteś singlem, dowiesz się, jak możesz podejść do kogoś, kto mógłby stać się dla ciebie kimś ważnym. Zmienisz swoje podejście do intymności w tempie dostosowanym do twoich potrzeb. Intuicyjnie będziesz wiedział, kiedy powinieneś rozwinąć skrzydła, a kiedy nieco zwolnić. Nauczysz się ufać sobie, tak by najlepsze dla ciebie zmiany dokonywały się we właściwym czasie i w otoczeniu właściwych ludzi.

Każdy ze wspomnianych tu kroków wymaga zaangażowania i skupienia się na tym, co nowe. Informacje i ćwiczenia zawarte w tej książce pomogą ci zbudować solidny fundament, byś mógł poczuć wolność i radość płynące z wchodzenia w związki intymne z drugim człowiekiem. Oczywiście prawdziwe zmiany nigdy nie dokonują się bez odrobiny ciężkiej pracy. Zrozumienie istoty problemu może pojawić się nagle, ale zmiany wymagają zarówno inspiracji, jak i wysiłku.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz działać sam. Z kolejnych rozdziałów dowiesz się, jak angażować się w poszczególne etapy oraz jak inni wykorzystali wspomniany tu model ARC, by raz na zawsze pozbyć się uczucia samotności w związku.

## **Uczymy się od innych uciekinierów**

Ta książka pozwoli ci poznać historie innych uciekinierów emocjonalnych. Dowiesz się, jak wyglądało ich dystansowanie się, kiedy się zaczęło i w jaki sposób sobie z nim radzili, zmieniając wzory zachowań. Istnieje wiele powodów, dla których warto przytoczyć te historie. Na ogół leczenie tego typu przypadków jest najskuteczniejsze, jeśli wykorzysta się identyfikację, która pozwala ci ujrzeć swoje zachowanie przez pryzmat doświadczeń innych osób. Opowiedziane tu historie dadzą ci także możliwość nawiązania kontaktu ze środowiskami, z jakich pochodzą

inni ludzie, którzy zmagają się z podobnymi problemami co ty. Dzięki poznaniu uciekinierów, o których mowa w tej książce, nie musisz samotnie borykać się ze zmianami, jakich chcesz dokonać.

Gdy zaczniesz już swoją przygodę z nowym modelem zachowań, będziesz mieć do dyspozycji wiele możliwości analizy zewnętrznych wpływów, które przyczyniły się do tego, że stałeś się uciekinierem emocjonalnym. Bez wątplenia znajdziesz tu historie podobne do twojej, ale także te całkowicie odmienne. To pozwala spojrzeć na cały problem w szerszej perspektywie i zobaczyć, co ukształtowało nas takich, jacy jesteśmy, a także uczy nas, jak możemy zmieniać nasze intymne związki poprzez pogłębianie kontaktów z innymi ludźmi wokół nas.

Zamiast podejmować próby zrozumienia i zmiany wszystkiego, co ma związek z bliskimi kontaktami emocjonalnymi, wejdiesz do społeczności kobiet i mężczyzn, którzy pokonali swe problemy z dystansowaniem się, dzięki wysłuchaniu historii innych uciekinierów. Dowiesz się, jak możesz pogłębiać związki w swoim otoczeniu, co jest niezbędne do zachowania zdrowego charakteru i szczęścia każdej relacji dwojga ludzi.

## Chęć powiedzenia „tak”

Informacje i ćwiczenia zawarte w tej książce pozwolą czytelnikom, którzy tego pragną, otworzyć się na prawdziwą bliskość w miłości. Oczywiście, gdy dojdiesz do tego, w jaki sposób niszczyłeś swój związek, być może będziesz musiał narazić się na bezbronność i na ryzyko zawodu miłosnego. Jeśli więc zdecydowałeś się jednak na przeprowadzenie analizy czynników, które powodują, że dystansujesz się w emocjonalnych związkach z innymi ludźmi, i określenie swojego stosunku do bliskości, uczyniłeś odważny krok naprzód.

## *Bezpieczna podróż po mapie miłości*

Wkraczasz teraz na nowe terytorium, którego tak naprawdę jesteś znawcą.

W momencie określenia siebie jako emocjonalnego uciekiniera stawiasz pierwszy krok na drodze do zmian. Podczas podróży poprzez ciemne zakamarki intymności nieraz poczujesz się niekomfortowo. Jednak ten poradnik pomoże ci małymi kroczkami posuwać się do przodu, zostawiając ci jednocześnie pole manewru. Uspokój samego siebie — jeśli czujesz, że nie nastąpił jeszcze odpowiedni moment na wielkie zmiany — iż możesz pozostać w miejscu, w którym się obecnie znajdujesz, do czasu gdy poczujesz się na nie gotowy.

Większość uciekinierów emocjonalnych powstrzymuje się od włączania mechanizmów obronnych, nawet gdy przez wiele lat byli niezadowoleni i dręczyła ich samotność. Mój sposób pracy z takimi uciekinierami polega na tym, że czynimy jeden krok, rezygnując z wszelkich innych działań, które miałyby wprowadzać jakieś zmiany. Podczas wielu lat pracy z dziećmi i dorosłymi, którzy przeżyli jakiś uraz, dowiedziałam się, że proces wprowadzania zmian musi przebiegać powoli i łagodnie, należy zaś kłaść nacisk na uzdrowienie poprzez świadomość istnienia związku między umysłem a ciałem. Emocjonalny uciekinier często czuje zagrożenie związane z konfrontacją z innymi lub też doradza mu się rezygnację z zachowań, które do tej pory stanowiły jego mechanizm obronny przed stratą albo bólem. Jasne jest, że zmuszanie uciekiniera do uczynienia czegoś, przed czym czuje ogromny strach, spowoduje u niego wzmocnienie potrzeby ucieczki lub wzniesie mur oddzielający go od reszty świata.

## *Korzystanie ze związku między ciałem a umysłem*

Każdy z nas ma inne sposoby radzenia sobie ze starymi problemami; różnorodność metod odkrywania takich sposobów pomoże ci znaleźć dostęp do tych sfer mózgu, których wcześniej nie wykorzystywałeś. Nie tylko dowiesz się więcej o komunikacji i o tym, w jaki sposób dokonujesz wyborów, ale także poznasz wiele ćwiczeń, dzięki którym uświadomisz sobie, jak twoje ciało opowiada własną historię i tworzy sygnały ostrzegawcze oraz blokady, a także otwiera przed tobą nowe drzwi do świata zmian.

Praca, jaką zamierzasz rozpocząć — poprzez nauczenie się korzystania ze świadomości, rezygnacji z kontroli nad tym, co dotąd budowało twoje mechanizmy obronne — pomoże ci głębiej angażować się w związek. Nauczysz się żyć ze świadomością, że tak naprawdę nie masz zbyt wielkiej kontroli nad innymi ludźmi lub okolicznościami, które napotykasz na swojej drodze. To proces obejmujący odkrycie nowej świadomości istnienia starych wzorców zachowań, które bardzo długo nieznacznym dawały o sobie znać. Wykorzystujemy tu nowe wyniki badań i strategie interwencyjne oparte na współczesnej wiedzy na temat funkcjonowania naszego mózgu w sytuacji bliskich związków z innymi ludźmi.

## *Swoboda w mówieniu „nie”*

Nie ma takiej zasady, która nakazywałaby wszystkim ludziom funkcjonować w głębokich i zaangażowanych związkach. Niniejsza książka może pomóc ci czuć się dobrze jako singiel (lub wspierać kogoś w takim wyborze). Niektórzy ludzie odkrywają, że mimo społecznej presji nakazującej tworzenie związków, jako single nie są ani samotni, ani nieszczęśliwi. Wiele osób żyjących samotnie prowadzi satysfakcjonujące ich życie,



wypełnione spotkaniami z przyjaciółmi, pracą, twórczością, rozwojem duchowym i tak dalej, nie doświadczają więc oni przewlekłego uczucia nieszczęścia i samotności.

## **Jak korzystać z tej książki?**

Do wykonywania ćwiczeń zawartych w tej książce będziesz potrzebować notatnika lub zeszytu (możesz także korzystać z komputera). Rozpoczynasz proces tworzenia własnej książki, w której ty sam jesteś ekspertem do spraw samego siebie. Tworzysz coś, do czego od czasu do czasu będziesz mógł zajrzeć, by sprawdzić, ile już przeszedłeś na swojej drodze do stworzenia zdrowszego związku partnerskiego. Zostaniesz poproszony o udzielenie odpowiedzi na stawiane pytania oraz o sporządzanie notatek, abyś nie zapomniał swych pierwotnych reakcji na to, co przeczytałeś. Ludzie mają tendencję do szybkiego zapominania tego, co ich denerwuje lub jest dla nich nieprzyjemne. Zapisywanie myśli i odkryć jest bardzo ważną częścią procesu zmian. Jeśli ograniczysz się jedynie do lektury tej książki, bez aktywnej realizacji zawartych w niej ćwiczeń, przeoczysz istotne wskazówki, które mogą ci pomóc w rozwikłaniu swoich tajemnic życia uczuciowego.

## **Dasz radę!**

Oto nadszedł moment, który wymaga ogromnej wiary — możesz dać sobie jeszcze jedną szansę. Miłość nie jest łatwa, ale kiedy wszystko funkcjonuje tak, jak powinno, warto poświęcić jej odrobinę wysiłku.

Pracując przez wiele lat jako psychoterapeuta, a jednocześnie będąc osobą, która ma podobne doświadczenia, dowiedziałam się, jak stare formy zniewolenia potrafią przesiąknąć ludzką duszę. W dzisiejszych

czasach dystansowanie się w związkach partnerskich stanowi coraz większe wyzwanie tak dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Do napisania tej książki zainspirowała mnie praca z ludźmi uwikłanymi w pułapki emocjonalne spowodowane przez traumatyczne przeżycia z przeszłości. Byłam świadkiem, jak wiele osób po przejściach niszczy swoje związki, a jednak w końcu uczą się kochać i być kochanymi. Wierzę głęboko i szczerze, że możemy się nauczyć, jak się nie poddawać i pewnie kroczyć ścieżką miłości.

Wszyscy emocjonalni uciekinierzy potrafią położyć kres poczuciu niezadowolenia, które kładzie się cieniem na ich związkach. Pomimo miłosnych rozczarowań, znowu ryzykujesz nadzieję. Gdzieś w głębi duszy zawsze wierzyłeś, że twoja samotność wreszcie się skończy, że w końcu znajdziesz narzędzia, które pozwolą ci rozwiązać problemy z relacjami. Jeśli jesteś gotów rozpocząć zawiłą podróż do miłości, ta książka oferuje ci nowe spojrzenie na związki dwojga ludzi. Nauczy cię także korzystania ze skutecznych strategii zmian.

Książka, którą trzymasz w ręku, może ci się przydać nawet wówczas, gdy nie rozpoznałeś w sobie emocjonalnego uciekiniera. Możesz podzielić się wiedzą zaczerpniętą z tego poradnika ze swoim partnerem lub przyjacielem, który jest uciekinierem. Może są nimi ludzie, z którymi masz na co dzień kontakt, a ta książka pozwoli ci ich lepiej zrozumieć. Możesz odgrywać rolę znawcy tematu w kontaktach z ludźmi, którzy zachowują dystans w stosunku do innych. Bez względu na własne doświadczenia z pewnością będziesz zadowolony z korzyści, jakie daje odkrywanie tego nowego, jeszcze przez ciebie niezbadanego terytorium. Być może zaskoczy cię odkrycie w sobie cech typowych dla emocjonalnych uciekinierów.

Nie odrzucaj tej szansy i rozpocznij nowy rozdział w swoim życiu, nawet jeśli obecnie nie ma w twoim sercu nikogo ważnego. Bądź otwarty i pełen optymizmu, ufaj, że możesz twardo stąpać po ziemi i cieszyć się podróżą ku prawdziwej bliskości z drugim człowiekiem.