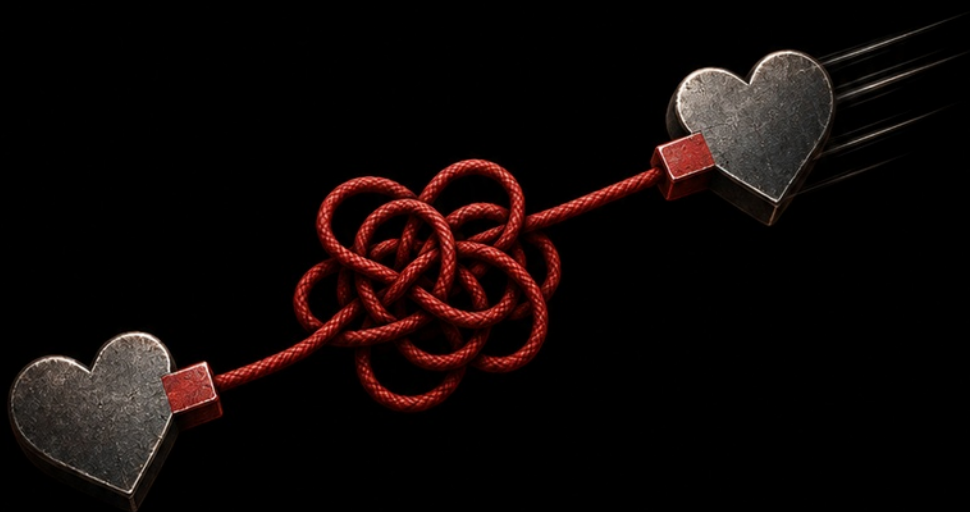


Autor Max Paradox

SERIA BRUTALNA PRAWDA

Brutalna prawda o stylach przywiązania

Dlaczego nazywasz to chemią,
choć często jest starym schematem



SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Kiedy cisza ma zbyt wiele znaczeń.....	13
Rozdział 2 - Kiedy bliskość zaczyna uwierać.....	22
Rozdział 3 - Im mniej daję, tym bardziej zaczyna ci zależeć.....	31
Rozdział 4 - Najbezpieczniej kocha się kogoś, kto jest trochę za daleko.....	40
Rozdział 5 - Kiedy spokój wygląda podejrzanie.....	48
Rozdział 6 - Kocham cię, dopóki mnie nie potrzebujesz.....	56
Rozdział 7 - Najgłośniej boisz się tego, co sam prowokujesz	65
Rozdział 8 - Ten chłodniejszy też się boi.....	74
Rozdział 9 - Podejdz bliżej, ale nie aż tak.....	82
Rozdział 10 - Kłótnia, która zaczęła się dużo wcześniej.....	90
Rozdział 11 - Bezpieczny człowiek nie będzie cię ścigał.....	99
Rozdział 12 - Najpierw mówisz „nieważne”, potem masz żal, że nie zauważył.....	108
Rozdział 13 - Nie wybierasz tylko człowieka. Wybierasz też swoją rolę przy nim.....	117
Rozdział 14 - Przepraszam, czyli zakończmy już to napięcie	126
Rozdział 15 - Kochasz człowieka czy możliwość, że kiedyś się zmieni.....	135
Rozdział 16 - Nie każdy, kto odchodzi, porzuca cię.....	144
Rozdział 17 - Najbardziej znany człowiek nie zawsze jest najbardziej bezpieczny.....	153

Rozdział 18 - Dorosły związek nie zwalnia cię z bycia dawnym dzieckiem.....	162
Rozdział 19 - To nie zawsze intuicja. Czasem po prostu znasz ten alarm.....	172
Rozdział 20 - Chemia też ma pamięć.....	180

INTRO

Telefon leży ekranem do góry na stole, obok filiżanki kawy, która zdążyła wystygnąć dokładnie w tym samym czasie, w którym właściciel telefonu zdążył pięć razy sprawdzić, czy pojawiła się odpowiedź. Wiadomość została wysłana czterdzieści trzy minuty temu. Nie była szczególnie dramatyczna, nie zawierała deklaracji miłości, ultimatum ani fotografii pierścionka zaręczynowego. Zwykłe: „Miło było wczoraj. Powtórzymy?”. Dwa zdania, trzynaście sekund pisania, a potem prawie godzina analizowania ciszy. Może jest zajęta. Może prowadzi samochód. Może śpi. Może straciła zainteresowanie. Może specjalnie czeka, żeby nie wyglądać na zbyt zainteresowaną. Może właśnie pisze komuś innemu. W ciągu niespełna godziny człowiek, który rano uważał się za emocjonalnie stabilnego dorosłego, zdążył przeprowadzić prywatne śledztwo bez podejrzanego, dowodów i przestępstwa. Kiedy telefon w końcu wibruje, ciało reaguje szybciej niż rozsądek, a kilka sekund później pojawia się wiadomość: „Jasne :)”. Ulga jest tak duża, że trudno nie pomylić jej ze szczęściem.

Kilka stolików dalej ktoś przeżywa dokładnie odwrotny problem. Wczoraj było świetnie, rozmowa trwała do drugiej w nocy, pojawiła się bliskość, śmiech i ten rodzaj łatwości, przy którym człowiek przestaje pilnować każdego zdania. Rano przyszła wiadomość. Potem druga. Nic natarczywego, nic wymagającego, żadnego emocjonalnego obłączenia. A jednak telefon zaczyna ciążyć jak przedmiot, którego najlepiej chwilowo nie dotykać. Odpowiedź mogłaby przecież coś uruchomić. Kolejne spotkanie, kolejną rozmowę, oczekiwanie, regularność, a za regularnością może pojawić się coś jeszcze bardziej podejrzanego – znaczenie. Jeszcze

wczoraj podobała mu się jej otwartość. Dzisiaj ta sama otwartość zaczyna wyglądać jak potencjalne zobowiązanie. Wczoraj mówił przyjaciółom, że „wreszcie jest chemia”. Dzisiaj mówi sobie, że chyba jednak czegoś nie czuje. W tym przedziwnym teatrze emocjonalnym zmieniło się niemal wszystko, chociaż druga osoba właściwie nie zrobiła nic.

To właśnie jedna z mniej romantycznych cech romantycznego życia: bardzo dużo tego, co nazywamy spontanicznym uczuciem, ma wyjątkowo dobrą pamięć. Człowiek może nie pamiętać konkretnych rozmów z dzieciństwa, tonu głosu rodzica sprzed trzydziestu lat ani dokładnego momentu, w którym nauczył się, że bliskość bywa nieprzewidywalna, ale jego układ nerwowy może pamiętać logikę tych doświadczeń z irytującą dokładnością. Nie zapisuje jej w formie eleganckiego dokumentu zatytułowanego „Moje przyszłe problemy relacyjne”. Robi coś bardziej praktycznego. Buduje oczekiwania dotyczące tego, czego można spodziewać się po bliskości, jak szybko trzeba reagować na dystans, kiedy warto się wycofać, ile zależności można tolerować i co oznacza czyjeś milczenie. Potem dorosły człowiek spotyka kogoś w barze, biurze, aplikacji albo na urodzinach znajomego i z pełnym przekonaniem oznajmia, że między nimi wydarzyło się „coś niewytłumaczalnego”. Czasami rzeczywiście wydarzyło się coś szczególnego. Czasami stary system rozpoznawania zagrożeń po prostu dostał znajomy zestaw bodźców.

Słowo „chemia” jest w tym wszystkim wyjątkowo wygodne, ponieważ brzmi jednocześnie naukowo i romantycznie, dzięki czemu można nim przykryć niemal wszystko. Można powiedzieć, że chemii nie było, kiedy druga osoba była stabilna, przewidywalna i konsekwentna, ale nie wywołała gwałtownego napięcia. Można powiedzieć, że

chemia była niesamowita, kiedy relacja składała się z niepewności, oczekiwania, okresowego zachwyty i nagłych zniknięć. Można użyć jej jako wyjaśnienia fascynacji kimś, kto daje bardzo niewiele, ale daje to w wystarczająco nieregularnych odstępach, aby każda drobina uwagi nabierała niezwyklej wartości. Wtedy serce przyspiesza, telefon staje się urządzeniem diagnostycznym, a przypadkowe „dobranoc” otrzymane po dwóch dniach ciszy potrafi wywołać większą euforię niż normalna obecność kogoś przez cały tydzień. Człowiek mówi, że nigdy czegoś takiego nie czuł. To prawda. Nie zawsze jednak oznacza to dokładnie to, co chciałby, żeby oznaczało.

- Intensywność potrafi zostać pomyłona z bliskością, ponieważ obie wywołują silne emocje, chociaż jedna może wynikać z bezpieczeństwa, a druga z jego braku.

- Nieprzewidywalność potrafi wyglądać jak fascynacja, szczególnie kiedy każda chwila uwagi zaczyna przypominać nagrodę otrzymywaną po okresie napięcia.

- Spokój może zostać uznany za nudę, jeśli człowiek przez lata nauczył się rozpoznawać zainteresowanie głównie po tym, jak bardzo musi o nie walczyć.

Styl przywiązania nie jest horoskopem dla osób, które nauczyły się kilku psychologicznych terminów i teraz chcą opisać byłego partnera jednym słowem. Nie jest też elegancką etykietą, którą można przykleić sobie na czoło i używać jako immunitetu od odpowiedzialności. „Jestem unikający” nie oznacza automatycznie: „mam prawo zniknąć”. „Jestem lękowy” nie oznacza: „wszystkie moje obawy są trafną intuicją”. „Jestem bezpieczny” również nie daje człowiekowi certyfikatu emocjonalnej dojrzałości oprawionego w ramkę. Kategorie są próbą opisu wzorców, a wzorce mają nieprzyjemną właściwość pojawiania się w

zachowaniu wcześniej, niż człowiek zdąży stworzyć dla nich rozsądne uzasadnienie. Dopiero później zaczyna się produkcja narracji. „Potrzebuję wolności”. „Po prostu mocno kocham”. „Nie lubię gier”. „Mam wysokie standardy”. „Nie czuję tego”. Każde z tych zdań może być prawdziwe. Każde może też być bardzo inteligentnym rzecznikiem prasowym czegoś znacznie starszego.

Najciekawsze nie jest więc to, jaki styl przywiązania ktoś deklaruje po przeczytaniu pięciominutowego testu w internecie. Znacznie ciekawsze jest to, co robi, kiedy druga osoba staje się ważna. Czy wiadomość bez odpowiedzi pozostaje wiadomością bez odpowiedzi, czy natychmiast staje się referendum nad wartością całej relacji? Czy większa bliskość przynosi ulgę, czy uruchamia potrzebę odzyskania przestrzeni? Czy konflikt jest wydarzeniem do przeżycia, czy sygnałem, że wszystko się kończy? Czy człowiek potrafi jednocześnie kochać i być zły, czy każda frustracja musi zmieniać partnera z osoby bliskiej w zagrożenie? Właśnie w takich chwilach odpada dekoracja. Można przez pół życia opowiadać o tym, że ceni się szczerość, niezależność i dojrzałość, a potem wystarczy jedna nieodebrana rozmowa telefoniczna, żeby cały elegancki system przekonań został przejęty przez znacznie starszą część psychiki.

Wyobraźmy sobie parę siedzącą w kuchni po kłótni. Ona chce rozmowy teraz, ponieważ cisza jest dla niej nie do zniesienia. On chce rozmowy później, ponieważ natychmiastowa konfrontacja sprawia, że czuje się osaczony. Im bardziej ona próbuje uzyskać kontakt, tym bardziej on się wycofuje. Im bardziej on się wycofuje, tym bardziej ona naciska. Po dwudziestu minutach żadne z nich nie reaguje już wyłącznie na to, co dzieje się w kuchni. Ona nie walczy tylko o wyjaśnienie konkretnej sytuacji. Walczy również z

możliwością porzucenia, która zaczyna rosnąć w ciszy. On nie broni tylko prawa do chwili spokoju. Broni przestrzeni, która w jego doświadczeniu może być warunkiem zachowania autonomii. Każde zachowanie jednego jest dokładnie tym bodźcem, który wzmacnia reakcję drugiego. Gdyby ktoś wszedł do kuchni w tej chwili i zapytał, o co się kłóć, usłyszałby zapewne historię o zmywarce, telefonie albo spóźnieniu. Zmywarka nie miałaby pojęcia, jak dużą rolę dostała w cudzej psychologii.

Ten paradoks pojawia się w niezliczonych odmianach. Ktoś pragnie bliskości, ale wybiera partnerów, przy których trzeba o nią stale zabiegać. Ktoś uważa, że najbardziej boi się samotności, a jednak pozostaje fascynująco skuteczny w wybieraniu osób emocjonalnie niedostępnych. Ktoś twierdzi, że nienawidzi zależności, ale buduje relacje, w których druga strona tak długo nie może przewidzieć jego reakcji, aż zaczyna zabiegać o każdą odrobinę kontaktu. Ktoś inny marzy o stabilnym związku, po czym po kilku spokojnych miesiącach zaczyna podejrzewać, że „czegoś brakuje”. Nie zawsze jest to hipokryzja. Czasem człowiek naprawdę chce jednego na poziomie świadomej deklaracji i czegoś zupełnie innego na poziomie automatycznej reakcji. To wystarczy, aby przez lata powtarzać podobne historie z różnymi aktorami i za każdym razem być przekonanym, że tym razem wydarzył się całkowicie wyjątkowy przypadek.

- Jedna osoba może interpretować częsty kontakt jako dowód troski, podczas gdy druga zaczyna widzieć w nim ograniczenie własnej swobody.

- Jedna może uznawać potrzebę dystansu za zapowiedź odejścia, podczas gdy druga właśnie dzięki dystansowi próbuje odzyskać poczucie bezpieczeństwa.

- Oboje mogą być przekonani, że reagują na bieżącą sytuację, chociaż każde reaguje również na znaczenie, które podobne sytuacje dostały znacznie wcześniej.

Współczesny język randkowania znakomicie pomaga unikać tego rodzaju niewygodnych szczegółów. Mamy „vibe”, „spark”, „red flags”, „green flags”, „situationship”, „ghosting”, „breadcrumbing”, „love bombing” i cały leksykon pozwalający opisać wydarzenie szybciej, niż trzeba je zrozumieć. To bardzo wydajne. Kilka słów wystarczy, by historia została uporządkowana, winny zidentyfikowany, a własna pozycja moralna zabezpieczona. Problem zaczyna się wtedy, gdy psychologiczny termin staje się dekoracją zasłaniającą zachowanie zamiast narzędziem do jego nazwania. Można nauczyć się dwudziestu określeń dotyczących relacji i nadal przez trzy tygodnie odświeżać profil osoby, która powiedziała jasno, że nie chce związku. Można mówić o granicach, a jednocześnie karać drugiego człowieka ciszą. Można świetnie rozpoznawać cudzy styl przywiązania, ponieważ analiza innych jest często znacznie przyjemniejsza niż obserwowanie, co samemu robi się pięć minut po poczuciu odrzucenia.

Szczególnie wdzięczny jest moment, w którym człowiek zaczyna racjonalizować własną fascynację kimś niedostępnym. „Jest tajemniczy”. „Ma trudny charakter”. „Potrzebuje czasu”. „Nie otwiera się przed każdym”. Z każdym kolejnym tygodniem brak staje się cechą charakteru, a nieobecność nabiera niemal arystokratycznego uroku. Ktoś, kto odpowiada raz na trzy dni, zaczyna wyglądać na niezwykle zajętego i niezależnego. Ktoś, kto nie potrafi jasno powiedzieć, czego chce, zostaje uznany za skomplikowanego. Ktoś, kto daje minimum zainteresowania, może otrzymać maksimum interpretacji. Im mniej danych, tym

więcej miejsca dla fantazji, a fantazja ma tę przewagę nad rzeczywistością, że nigdy nie musi wynosić śmieci, pamiętać o urodzinach ani odpowiadać na niewygodne pytania. W takiej relacji bardzo łatwo zakochać się nie tylko w człowieku, ale również w projekcie jego potencjalnej dostępności.

Koszt emocjonalny takich układów rzadko wygląda spektakularnie na początku. Częściej przychodzi w małych porcjach. Kilka minut napięcia tutaj, godzinę analizowania wiadomości tam, niewielkie poczucie winy po zbyt szybkim wycofaniu się, kolejny wieczór spędzony na przewidywaniu, co druga osoba miała na myśli. Z czasem życie emocjonalne zaczyna przypominać pracę na pełen etat, której nikt formalnie nie zaoferował. Człowiek prowadzi rozmowy w głowie, których druga strona nigdy nie usłyszy, przygotowuje się na odrzucenia, które jeszcze nie nastąpiły, albo planuje ewakuację z relacji, która właśnie zaczęła robić się bliska. Energia przeznaczona na bycie z kimś zostaje stopniowo zastąpiona energią przeznaczoną na zarządzanie tym, co obecność tej osoby uruchamia.

Koszt relacyjny jest jeszcze mniej elegancki, ponieważ mechanizm jednego człowieka bardzo szybko staje się środowiskiem życia drugiego. Partner osoby stale obawiającej się porzucenia może zacząć pilnować telefonu, tonu głosu i czasu odpowiedzi, żeby nie uruchomić kolejnej katastroficznej interpretacji. Partner osoby unikającej bliskości może nauczyć się ograniczać własne potrzeby, żeby nie zostać uznanym za zbyt wymagającego. Po pewnym czasie obie strony mogą wyglądać zupełnie inaczej niż na początku związku. Jedna bardziej naciska, druga bardziej ucieka. Jedna coraz mocniej domaga się potwierdzeń, druga coraz bardziej oszczędnie je rozdaje. Następnie każde wskazuje zachowanie drugiego jako dowód, że od początku

miało rację. „Wiedziałam, że odejdzie”. „Wiedziałem, że mnie osaczy”. System sam produkuje materiał dowodowy potrzebny do własnego przetrwania.

- Niepewność może z czasem zamienić partnera w stałego dostawcę uspokojenia, którego obecność przestaje być przeżywana, a zaczyna być kontrolowana.

- Potrzeba autonomii może zamienić bliskość w coś, co trzeba dawkować, aby przypadkiem nie dopuścić drugiej osoby zbyt blisko własnej zależności.

- Powtarzany układ może zacząć wyglądać jak dowód na naturę miłości, chociaż jest przede wszystkim dowodem na siłę dobrze utrwalonego schematu.

Najgłębszy koszt pojawia się jednak wtedy, kiedy człowiek zaczyna budować obraz siebie wokół własnych reakcji. Nie tylko boi się odrzucenia, ale zaczyna uważać się za kogoś, kogo zawsze się odrzuca. Nie tylko potrzebuje dystansu, ale konstruuje tożsamość osoby „niezależnej”, która przypadkiem nigdy nie musi przyznać, że ktoś naprawdę jest jej potrzebny. Nie tylko przeżywa intensywne relacje, ale uznaje intensywność za dowód własnej zdolności do wielkiej miłości. Wtedy wzorzec przestaje być czymś, co człowiek robi, a staje się tym, kim według siebie jest. I właśnie dlatego potrafi być broniony tak zaciekle. Zakwestionowanie zachowania zaczyna brzmieć jak zakwestionowanie całej osobowości. Stary schemat otrzymuje nowe imię, ładną historię i bardzo dorosłe uzasadnienie.

Ta książka nie będzie próbowała rozstrzygać, kto jest dobrym człowiekiem, a kto fatalnym materiałem na związek. Nie będzie również rozdawała psychologicznych identyfikatorów przy wejściu. Znacznie ciekawsze są chwile, w których zachowanie przestaje pasować do opowieści, jaką