

**Piotr Dubiel**

Wydział Teologiczny

Uniwersytet Opolski

ORCID: 0000-0002-2111-8046

## **UZALEŻNIENIE EMOCJONALNE JAKO PATOLOGIA MIŁOŚCI**

### **Love addiction as a pathology of love**

#### **Streszczenie**

Artykuł przybliży zagadnienia związane ze zjawiskiem uzależnienia emocjonalnego i przedstawia argumenty pozwalające zaliczać je do grupy uzależnień behawioralnych. Formułuje definicję uzależnienia emocjonalnego, wskazuje jego genezę, opisuje typowe cechy i wzorce zachowań osób uzależnionych, ułatwiające rozpoznawanie tego nałogu.

**Słowa kluczowe:** uzależnienie emocjonalne, rodzina dysfunkcyjna, przemoc psychiczna.

---

#### **ABSTRACT**

This work deals with issues related to the phenomenon of love addiction and presents arguments for classifying them as behavioral addicts. Formulates the definition of love addiction, identifies its genesis, describes the typical characteristics and behavior patterns of addicts, facilitating the diagnosis of this addiction.

**Key words:** love addiction, dysfunctional family, mental aggression.

## Wprowadzenie

Miłość uznawana jest za najbardziej naturalne dążenie człowieka i potrzebę wpisaną w ludzką naturę. Niestety, nie zawsze zaspokajanie tej potrzeby odbywa się w sposób właściwy, to znaczy rozwojowy dla jednostki i jej partnera. Przez wiele stuleci miłość była tematem dzieł literackich, ballad, pieśni, później filmów, jednak dopiero od niedawna zaczęto przyglądać się temu zagadnieniu w sposób naukowo usystematyzowany, w kategoriach normy i patologii. Obecnie można wyróżnić przynajmniej dwa podstawowe schematy miłości, które nie dają satysfakcji przejawiającym je osobom, stając się przyczyną rozpadu związków, cierpienia ich partnerów, a ostatecznie nawet tragedii. Za typowe dla pierwszego schematu można uznać takie działania jak osaczenie miłością obiektu uczuć przez osobę, która odczuwa miłość jako nieodparty przymus posiadania partnera, wyrzeka się dla niego własnych potrzeb i pragnień, poświęca się dla ukochanej osoby, lecz jednocześnie żąda od niej w zamian całkowitego oddania, aż do rezygnacji z swej autonomii. Jednostki takie skupiają się obsesyjnie na wybrance lub wybranku, osaczają go i nie przyjmują do wiadomości prawdy odrzucenia. Usiłują wikłać drugiego człowieka w stan przynależności zmuszając go, aby dźwigał ich uczucie, a jednocześnie sami „znikają” jako osoby i uzależniają swoje życie od niego<sup>1</sup>. Często też nie rozumieją, że ich „miłość” nie pozwala normalnie funkcjonować tym, których tak „kochają”. Nie tolerują autonomii i nie dostrzegają, że ich zbyt intensywne skupienie na partnerze staje się dla niego obciążające, a nawet niemożliwe do zniesienia. Ludzie postępujący w ten sposób bardzo boją się porzucenia. Ich świat stopniowo coraz bardziej się zawęża, w miarę jak rezygnują z tego, co dotąd było dla nich ważne, na rzecz zainteresowania ukochaną osobą. Drugi schemat jest inny. Polega na rozbudzeniu sfery uczuć partnera w pierwszej fazie znajomości, aby następnie zacząć dystansować się od niego, kiedy ten bardziej zaangażuje się w związek. Osoba inicjująca relację mimo wcześniejszego zainteresowania, zaczyna odczuwać lęk przed bliskością, powoli wy-

---

<sup>1</sup> J. Bucay, *Listy do Klaudii*, Zakrzewo 2007, s. 118.

cofuje się ze relacji albo zaczyna angażować się w inną aktywność do tego stopnia, że partner czuje się zaniedbywany i odrzucony. Wykazujący taki schemat człowiek stara się nie budować zbyt bliskiej relacji i niczego konkretnie nie obiecuje. Im bardziej partner próbuje się do niego zbliżyć, tym silniej go odpycha. Unika w ten sposób prawdziwej, trwałej bliskości. Obawia się stałego związku, który jawi mu się jako zniewolenie i zdominowanie jego słabego „Ja”. Nie umie jednak funkcjonować bez relacji, gdyż stale odczuwa deficyt bliskości i tęskni ze ekscytującym stanem zakochania. Często osoby takie nawiązują coraz to nowe znajomości, poszukują nowych partnerów i porzucają ich, gdy pragną oni stabilizacji i sformalizowania związku. Stale powtarzają cykl bliskości i dystansu wobec partnera. Oddalają się aby utrzymać go na dystans i zbliżają się po to, aby w krytycznym momencie nie pozwolić mu odejść. Osoby te wykazują neurotyczny lęk przed bliskimi więziami uczuciowymi. Mylą stan zakochania z miłością, nie rozumiejąc, że stanowi on wstęp do głębszego uczucia i z czasem naturalnie zanika. Wydaje im się, że gdy przemija etap zakochania, miłość odchodzi wraz z nim. Obawiają się prawdziwej bliskości, są wciąż rozczarowani, odsuwają się od tych, w których rozbudzili czułość i nadzieję na szczęście. Chociaż sytuacje te powtarzają się wielokrotnie w ich życiu, nie potrafią zrozumieć, że coś jest nie w porządku. Nawet wtedy, gdy doświadczają dotkliwych następstw swojego postępowania, nie uświadamiają sobie faktu, że stale odtwarzają ten sam destrukcyjny wzorec, a ich postępowanie nie jest wynikiem wolnego, świadomego wyboru, lecz stanowi wypadkową wewnętrznego przymusu i lęku, zaś oni sami pozostają wobec tych mechanizmów zupełnie bezradni. Osoby, których bliskie związki przebiegają według jednego z opisanych schematów, próbują regulować swoje wewnętrzne stany emocjonalne relacją z drugim człowiekiem, a ich zachowania warunkowane są przez specyficzny rodzaj nałogu, określane obecnie mianem uzależnienia emocjonalnego. Podlegają mu przeważnie jednostki niedojrzałe emocjonalnie, których nieświadomą motywacją do zawarcia związku jest zwykle chęć zaspokojenia potrzeb z dzieciństwa. Zdarza się, że ludzie reprezentujący oba schematy zachowań dobierają się w pary, tworząc związek nacechowany ogromną dynamiką skrajnych emocji, pełen konfliktów, gwałtownych reakcji, a nawet sytuacji drastycznych. Warunkowane

syndromem uzależnienia zachowania partnerów są nieprzewidywalne a nawet niebezpieczne i zupełnie wykluczają normalne formy komunikacji. Powtarzające się cykle bliskości i dystansu z jednej strony mogą stanowić siłę napędową dla związku, jednak z drugiej strony stają się przyczyną ogromnego wyczerpania psychicznego i fizycznego partnerów. Tak pojmowane uzależnienie emocjonalne występujące w relacji między partnerami opisane zostanie w niniejszym artykule.

### **1. Uzależnienie emocjonalne jako rodzaj uzależnienia behawioralnego**

Uzależnienie może pojawić się wraz z normalnymi dla życia sposobami postępowania<sup>2</sup>. Każda czynność, wywołująca u jednostki odczuwalną zmianę nastroju, może prowadzić do obsesji<sup>3</sup>. Oprócz uzależnień od substancji istnieją także nałogi polegające na kompulsywnym powtarzaniu patologicznych zachowań<sup>4</sup>. Występują różne formy uzależnień, również od związków i stale donosi się o nowych uzależnieniach od czynności<sup>5</sup>. Uzależnienie emocjonalne jest szczególne w swojej istocie, ponieważ wiąże się partnerem i uczuciami, jakie wzbudza on w drugiej osobie. Jego nazwę utworzono w wyniku połączenia pojęć uzależnienia i emocji<sup>6</sup>. Wydaje się, że nałóg ten ze względu na swój charakter, lokuje się nie tylko w obszarze zagadnień związanych z patologią miłości, ale również uzależnień behawioralnych.

Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, spośród wielu uzależnień behawioralnych wymienia z nazwy tylko patologiczny hazard, zaś pozostałe uzależnienia od zachowań odnaleźć można w grupie zaburzeń określanych jako inne

---

<sup>2</sup> J. Świerczewski, *Uzależnienia od czynności i ich społeczne implikacje*, w: *Nowe oblicza uzależnień*, red. E. Łuczak, Olsztyn 2009, s. 111.

<sup>3</sup> L. Gapik, K. Waszyńska, *Uzależnienie od seksu*, w: *Oblicza współczesnych uzależnień*, red. L. Cierpiąłkowska, Poznań 2008, s. 69.

<sup>4</sup> M. Filip, *Nowe uzależnienia XXI wieku*, „Wszecławiat”, 2013 nr 4–6, s. 90.

<sup>5</sup> C. Cungi, *Stawić czoło uzależnieniom*, Warszawa 1999, s. 12.

<sup>6</sup> K. Lampa, A. Fura, *Uzależnienie emocjonalne. Kompensowanie niedostatków z dzieciństwa*, „Wychowawca”, 2012 nr 1, s. 12.

zaburzenia nawyków i popędów<sup>7</sup>. Zgodnie z klasyfikacją ICD-10 zespół uzależnienia od zachowań obejmuje objawy związane z zachowaniem rozwijające się po wielokrotnym powtarzaniu określonych czynności, charakteryzujące się silną potrzebą ich powtarzania pomimo wielu szkodliwych następstw i występowaniem zespołu abstynencyjnego po zaprzestaniu ich wykonywania<sup>8</sup>. Definicję tą można z powodzeniem odnieść do innych obszarów funkcjonowania człowieka, także do jego sfery emocjonalnej<sup>9</sup>. Takie rozszerzenie pojęcia uzależnienia zawdzięczamy rozwojowi badań w dziedzinie neurochemii, które potwierdziły, że neurotransmitery produkowane przez organizm człowieka pod wpływem określonych zachowań, mają działanie podobne do wpływu substancji psychoaktywnych. Pewne czynności, pobudzając wydzielanie określonych neurotransmiterów powodują, że jednostka odczuwa intensywną potrzebę ich powtarzania i uzależnia się<sup>10</sup>.

Uzależnienie emocjonalne można porównywać do seksoholizmu, bowiem w obu nałogach wydzielane są naturalne endorfiny, które zarówno pod względem struktury molekularnej, jak również oddziaływania na organizm ludzki, podobne są do narkotyków. Fenyloetyloamina, która odpowiada za towarzyszący zakochaniu stan euforii, w swojej budowie cząsteczkowej i aktywizującym działaniu jest bardzo podobna do amfetaminy<sup>11</sup>. Zarówno seksoholik, jak i człowiek uzależniony emocjonalnie zawsze nosi w sobie swój „narkotyk”. Nie oznacza to jednak, że można oba typy uzależnienia utożsamiać. Seksoholizm charakteryzuje się intensywną potrzebą odbywania częstych, wynikających z pożądanłości stosunków seksualnych z różnymi partnerami, zaś w człowie-

---

<sup>7</sup> J. Moskalewicz, *Uzależnienia behawioralne – nowe wyzwanie*, „Serwis Informacyjny Narkomania”, 2012 nr 3, s. 2.

<sup>8</sup> B. T. Woronowicz, *Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem patologicznego hazardu oraz uzależnienia od komputera i sieci*, w: *Zniewoleni działaniem. Uzależnienia behawioralne a rodzina*, red. P. Morciniec, Opole 2013, s. 30.

<sup>9</sup> K. Lampa, A. Fura, *Uzależnienie...*, dz. cyt., s. 12.

<sup>10</sup> E. Herzyk, *Nałogowa miłość. Czym jest i jak się z niej wyzwolić*, Warszawa 2010, s. 109–111.

<sup>11</sup> L. Gapiak, K. Waszyńska, *Uzależnienie...*, dz. cyt., s. 74.

ku uzależnionym emocjonalnie, przyjemność i radość wzbudzana jest w wyniku specyficznej, silnie zaburzonej więzi emocjonalnej z ukochaną osobą<sup>12</sup>. Jeśli zatem uzależnienie emocjonalne rozwija się w ten sam sposób, to uzasadnione wydaje się uznanie go za typ uzależnienia behawioralnego.

## 2. Charakterystyczne cechy i definiowanie uzależnienia emocjonalnego

Cechy charakterystyczne uzależnienia emocjonalnego opisał dokładnie A. Giddens. Należą do nich: „upojenie”, potrzeba zwiększania „dawki” oraz utrata własnego „Ja”. Emocjonalny związek wywołuje stan zbliżony do upojenia, jednak osiągnięcie podobnej euforii wymaga coraz intensywniejszych kontaktów z obiektem, co prowadzi do zatrucia poczucia własnej tożsamości<sup>13</sup>. Uzależniony wykorzystuje relację z partnerem do regulowania swoich stanów emocjonalnych. Coraz mocniej koncentruje się na relacji, aby uzyskać ten sam efekt. Pomimo negatywnych następstw, odczuwa przymus jej kontynuowania oraz silny lęk przed rozstaniem, któremu towarzyszy typowy głód abstynencyjny<sup>14</sup>. Taka zatruta miłość nie ma nic wspólnego z prawdziwą miłością. Zawsze prowadzi do destrukcji związku, gdy po osiągnięciu progu tolerancji, partnerzy potrzebują coraz silniejszych dawek „miłosnego narkotyku”, aby związek się utrzymał<sup>15</sup>. Istotną cechą uzależnienia od „miłości” jest to, że impuls tworzenia związku nie rodzi się z chęci dającej wolność wyboru właściwego partnera, lecz z potrzeby, która dominuje człowieka, popycha do znalezienia kogokolwiek i sprawia, że się

---

<sup>12</sup> J. Rostowski, T. Rostowska, *Małżeństwo i miłość kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, Warszawa 2014, s. 300.

<sup>13</sup> A. Giddens, *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, Warszawa 2006, s. 91–92.

<sup>14</sup> E. Herzyk, *Nalógowa...*, dz. cyt., s. 125–130.

<sup>15</sup> L. Auger, *Pomóż sobie sam. Psychoterapia zdrowego rozsądku*, Warszawa 2007, s. 81–82.

go idealizuje: nie dostrzega się go takim, jakim on jest. Potrzeba takiego kochania jest patologią miłości<sup>16</sup>.

Uzależnienie emocjonalne często bywa mylone z prawdziwą miłością<sup>17</sup>, dlatego ważne jest precyzyjne dookreślenie definicyjne tego nałogu. Zadanie to utrudnia zastana różnorodność definicji. Według definicji Mellody, nałogowa „miłość” charakteryzuje się tym, że jedna osoba kocha inną z intensywnością, nad którą nie panuje i w sposób, który nie służy żadnemu z uczestników tej relacji<sup>18</sup>. Herzyk podkreśla, że nałóg „miłości” jest sposobem zaspokojenia własnych deficytów poprzez wchodzenie w relację z drugim człowiekiem, którego uważa się za nieodzownego do szczęścia, a potrzeba związku z nim jest tak silna, że staje się uzależnieniem. Czynnikiem uzależniającym staje się szeroko rozumiana relacja z partnerem<sup>19</sup>. Zgodnie z definicją, którą zaproponował Guerreschi, uzależnienie emocjonalne cechuje potrzeba budowania zbyt bliskiej, zbliżonej do uwikłania relacji osobistej, gdzie jednostka uzależnia się od wiele znaczącej dla niej osoby, która otacza ją opieką i chroni<sup>20</sup>.

Pojęcie nałogowej „miłości” akcentuje nadmierne skoncentrowanie na partnerze bez udziału woli, zbyt ciasne więzi przypominające raczej usidlenie niż zdrową bliskość oraz niedostępność emocjonalną obiektu uczuć<sup>21</sup>. Nałogowa „miłość” charakteryzuje się nieodpartą potrzebą posiadania partnera, uważanego za źródło dobrego samopoczucia<sup>22</sup>. Natomiast miłość zmistyfikowana eksponuje skrajne poświęcenie osoby

---

<sup>16</sup> V. Albisetti, *Ból miłości. Jak radzić sobie z problemami życia uczuciowego*, Kielce 1998, s. 64.

<sup>17</sup> R. Skwara, *Uzależnienie emocjonalne – gdy miłość staje się nałogiem*, <http://www.nalogi.wieszjak.polki.pl/inne-uzaleznienia/203707,2,Uzaleznienie-emocjonalne-gdy-milosc-staje-sie-nalogiem.html#> (dostęp: 3 stycznia 2019).

<sup>18</sup> P. Mellody, *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*, Warszawa 1992, s. 7–10.

<sup>19</sup> E. Herzyk, *Nałogowa...*, dz. cyt., s. 124.

<sup>20</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2010, s. 79.

<sup>21</sup> P. Mellody, A. Wells-Miller, J. K. Miller, *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*, tłum. A. Polkowski, Warszawa 2013, s. 17–31.

<sup>22</sup> S. Forward, J. Torres, *Dlaczego on nie kocha, a ona za nim szaleje*, tłum. M. Klimek i T. Lechowska, Poznań 1999, s. 99.

uzależnionej<sup>23</sup>, a pojęcie symbiotycznie uwikłanej miłości kładzie nacisk na nieumiejętność zakończenia związku, iluzoryczność, życzeniowy charakter, brak oparcia w realnych uczuciach i lekceważenie woli drugiego człowieka<sup>24</sup>. Można przypuszczać, że w uzależnieniu emocjonalnym istotnym czynnikiem uzależniającym jest nie tylko odczuwanie przymusu wchodzenia w bliską relację z partnerem, ale również obsesyjne myślenie, fantazjowanie czy uwodzenie kolejnych osób<sup>25</sup>. Wydaje się, że do tego zjawiska można zaliczać również takie zachowania względem partnera, których celem jest podtrzymanie z nim intensywnej więzi emocjonalnej, pomimo stale rosnących negatywnych kosztów tej relacji, gdzie za czynnik uzależniający uznaje się więź<sup>26</sup>.

Uzależnienie emocjonalne jest zjawiskiem złożonym i ujęcie go w ramy jednej, precyzyjnej i możliwej do zaakceptowania przez wszystkich definicji wydaje się dość trudne. Na podstawie powyższych rozważań można jednak podjąć próbę sformułowania następującej definicji tego zjawiska: uzależnienie emocjonalne stanowi zbiór utrwalonych, powtarzalnych schematów działania, które podejmowane są wobec pewnej szczególnej osoby, często emocjonalnie niedostępnej, wynikających z obsesyjnego zainteresowania nią, odczuwania nieodpartej potrzeby posiadania partnera, ukierunkowanych na inicjowanie szeroko rozumianej relacji osobistej oraz podtrzymywanie intensywnej więzi emocjonalnej. Odczuwany przymus zaspokojenia tej potrzeby staje się czynnikiem uzależniającym, który prowadzi jednostkę do kompulsywnego poszukiwania kogoś, kto zrekompensuje dawne deficyty miłości i zapewni subiektywne poczucie szczęścia. Nałogowiec myśli w sposób życzeniowy, zaprzecza realnym faktom, obsesyjnie „trzyma się” partnera bądź nawiązuje z nim płytką relację i dystansuje się, kiedy druga

---

<sup>23</sup> J. Bradshaw, *Twórcza moc miłości. Kolejny wielki etap rozwoju*, tłum. M. Czeakański, Warszawa 1996, s. 33.

<sup>24</sup> F. Ruppert, *Symbioza i autonomia. Trauma symbiotyczna i miłość bez uwikłań*, Warszawa 2012, s. 139, 295.

<sup>25</sup> K. Szopińska, *Czym jest uzależnienie od „miłości”*, <http://www.uzaleznienieodmilosci.pl/page/czym-jest/> (dostęp: 07 lutego 2019).

<sup>26</sup> L. Kapler, *Współuzależnienie a uzależnienie od osoby*, <http://www.psychointegracja.pl/arttykul,wspoluzaleznienie-a-uzaleznienie-od-osoby,19.html> (dostęp: 07 lutego 2019).



osoba mocniej zaangażuje się w związek, a on poczuje lęk przed bliskością. Uzależniony czyni to mimo wysokich kosztów i negatywnych następstw tego postępowania<sup>27</sup>.

### **3. Geneza zjawiska: traumatyczny wpływ dysfunkcyjnej rodziny pochodzenia**

Uważa się, że uzależnienie emocjonalne jest wynikiem traumatycznego wpływu dysfunkcyjnej rodziny pochodzenia i przyswojenia w niej niewłaściwych wzorców tworzenia relacji<sup>28</sup>. Rodzice kreując pierwsze środowisko wychowawcze dla dziecka, inicjują także proces budowania jego postawy wobec samego siebie, która wpływa później także na odnoszenie się do innych ludzi. Rodzina dysfunkcyjna nie jest zdolna wypełnić swoich obowiązków wobec jej członków<sup>29</sup>. Zwłaszcza nie spełnia ona swoich zadań względem dzieci, zaburzając ich rozwój. Przyczyną tego może być problem alkoholowy, terror psychiczny bądź wykorzystywanie seksualne<sup>30</sup>. Dzieciństwo spędzone w rodzinie o poważnej dysfunkcji pozostawia trwałe ślady w psychice<sup>31</sup>. Bezpośrednia agresja rodzica, stale powtarzające się akty agresji rodziców wobec siebie oraz ich presja i żądanie aby dziecko brało odpowiedzialność za rodzinne dramaty, i podejmowało wysiłki naprawczych wobec tego, co dzieje się między jego rodzicami, to trudne sytuacje, które zapisując się w sposób wyjątkowo destrukcyjny<sup>32</sup>.

Relacja między małżonkami stanowi dla dziecka wzór zachowań interpersonalnych, rzutując także na jego stosunek do pozostałych

---

<sup>27</sup> W. Furmanek, *Deficyt miłości*, Rzeszów 2012, s. 64.

<sup>28</sup> Tamże, s. 56.

<sup>29</sup> M. Ryś, *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*, „Fides et ratio – Kwartalnik Naukowy”, 2011 nr 2, s. 68–74.

<sup>30</sup> G. Pyżlak, *Rodzina dysfunkcyjna i formy jej pomocy*, „Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne”, 2013 nr 1, s. 120.

<sup>31</sup> M. Ryś, *Kształtowanie...*, dz. cyt., s. 81.

<sup>32</sup> J. Mellibruda, *Rany i blizny psychiczne. O radzeniu sobie z bolesnymi śladami traum i skrzywdzenia*, Warszawa 2015, s. 42–44.

członków rodziny i do innych ludzi w ogóle<sup>33</sup>. Jakość związku rodziców determinuje sytuację dzieci. Satysfakcja ze związku wpływa na role rodzicielskie. Zaburzenia relacji między małżonkami powodują dystans wobec dziecka bądź zbytnią koncentrację na nim<sup>34</sup>, co jest źródłem niewłaściwych postaw rodzicielskich. Postawa odtrącająca przyczynia się do kształtowania negatywnej samooceny<sup>35</sup>, postawa unikająca wiąże się z niezdolnością do nawiązania trwałych więzi uczuciowych, a postawa nadmiernie wymagająca skutkuje brakiem wiary we własne możliwości. Następstwem postawy nadmiernie chroniącej jest opóźnienie osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej i społecznej<sup>36</sup>. Przejawianie nieprawidłowych postaw rodzicielskich wobec dzieci wiąże się często z pojawieniem się u nich problemów w zakresie rozwoju emocjonalnego oraz zaburzeń osobowości<sup>37</sup>.

Problemy emocjonalne rodzica mogą oddziaływać na kształtowanie się przywiązania<sup>38</sup>. Dziecko przywiązane bezpiecznie do matki, wykształca wewnętrzny model operacyjny siebie jako osoby godnej miłości, natomiast dzieci z wzorcami pozabezpiecznymi, tworzą model siebie, jako osoby niegodnej miłości. Przywiązanie lękowo-unikające wiąże się z tendencjami do zachowań neurotycznych, kompulsywną uległością i dysocjacyjnymi mechanizmami obronnymi. Przywiązanie lękowo-ambiwalentne generuje lęk przed porzuceniem i wymuszanie zaspokojenia potrzeb. Styl przywiązania staje się więc cechą wpływa-

---

<sup>33</sup> M. Marmola, A. Wołpiuk-Ochocińska, *Funkcjonowanie rodziców jako pary małżeńskiej a stosowane przez nich techniki wychowawcze wobec dzieci w wieku dorastania*, w: *Rodzicielstwo w różnych fazach rozwoju rodziny*, red. J. Brągiel i B. Górnicka, Opole 2017, s. 265.

<sup>34</sup> M. Frąckowiak-Sochańska, *Terapia par jako narzędzie przeciwdziałania dysfunkcji rodziny*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, 2011 nr 21, s. 188.

<sup>35</sup> A. Bochniarz, *Postawy rodzicielskie a funkcjonowanie społeczne jedyneków*, Lublin 2010, s. 16.

<sup>36</sup> J. Jastrzębski, Ł. Kozera, *Rodzinne uwarunkowania postaw wobec miłości i funkcjonowania w bliskich związkach u młodych dorosłych*, w: *Nieprzystosowanie społeczne dzieci i młodzieży. Teoria i praktyka*, red. S. Ćmiel, Józefów 2011, s. 130.

<sup>37</sup> M. Komorowska-Pudło, *Jakość wychowania w rodzinie pochodzenia a postawy dorosłych wobec własnego rodzicielstwa*, w: *Rodzicielstwo...*, dz. cyt., s. 137.

<sup>38</sup> D. Senator, *Główne tezy teorii przywiązania*, w: *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, red. B. Tryjarska, Warszawa 2012, s. 31–37.

jącą na tworzenie więzi<sup>39</sup>, a relacja miłosna w dorosłości pod wieloma względami może przypominać przywiązanie<sup>40</sup>.

Zdarza się, że rodzina sprawiając wrażenie dobrze funkcjonującej, przejawia jednak dysfunkcyjność ukrytą<sup>41</sup>. Wraz z rozwojem badań, poszerzono znaczenie pojęcia przemocy, wyodrębniając przemoc pośrednią, do której zalicza się wikłanie dziecka w rozgrywki między partnerami<sup>42</sup>. Uznaje się, że wchodzenie w koalicję z dzieckiem i wtajemniczanie go w intymne szczegóły relacji małżeńskiej to przemoc emocjonalna, a nawet seksualna. Często tacy rodzice nie pozwalają dziecku odejść<sup>43</sup> i blokują jego proces separacji-indywiduacji<sup>44</sup>. Wzrastają wówczas osoby niezróżnicowane, które zawsze cechuje chęć „przywarcia” do innych<sup>45</sup>.

Szczególną formą doświadczenia traumatycznego jest odwrócenie ról, polegające na spełnianiu przez dziecko funkcji osoby dorosłej<sup>46</sup>. Destrukcyjna parentyfikacja powstaje wtedy, gdy rodzic wymaga, aby dziecko dawało mu emocjonalne wsparcie<sup>47</sup>. Uwikłanie dziecka w relację z rodzicem, zawsze skutkuje powstaniem barier, które mają chronić je przed wejściem w zbyt bliski kontakt z opiekunem, uniemożliwiają też zbudowanie intymnego związku w dorosłości<sup>48</sup>. Osobowość

---

<sup>39</sup> C. Taylor, *Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży. Poradnik terapeutów, opiekunów i pedagogów*, tłum. L. Wierzbowska, Sopot 2016, s. 26–36.

<sup>40</sup> D. Senator, *Głównie...*, dz. cyt., s. 19–37.

<sup>41</sup> J. Bradshaw, *Twórcza...*, dz. cyt., s. 59–60.

<sup>42</sup> E. Jarosz, *Przemoc w rodzinie, w: Człowiek wobec krytycznych sytuacji życiowych. Z teorii i praktyki pracy socjalnej*, red. E. Włodarczyk, I. Cytłak, Poznań 2011, s. 112–115.

<sup>43</sup> J. Bradshaw, *Twórcza...*, dz. cyt., s. 36, 56–69.

<sup>44</sup> O. Kriegewicz, *Zaburzenia równowagi sił emocjonalnych w rodzinach pochodzenia partnerów a dysfunkcja w ich relacjach małżeńskich według koncepcji Bowena*, w: *Bliskość...*, dz. cyt., s. 228.

<sup>45</sup> K. Termińska, *Rodzina i Ty. Fenomenologia wiązania*, Warszawa 2008, s. 23, 45, 94–105.

<sup>46</sup> K. Schier, „Gdy dziecko staje się rodzicem” – odwrócona troska, czyli zjawisko parentyfikacji w rodzinie, w: *Bliskość...*, dz. cyt., s. 63.

<sup>47</sup> K. Schier, *Dorosłe dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie*, Warszawa 2014, s. 20–23, 280.

<sup>48</sup> J. Szopiński, *Więź rodziców, a kreatywność dzieci*, Warszawa 2016, s. 102–104.

dzieci przekonanych, że mają słabych rodziców, kształtuje się niewłaściwie. Wyrastają z nich ludzie samotni, niezdolni do wchodzenia w bliskie związki, choć tęskniący do nich. Trauma samotnego dziecka, które musiało ochraniać słabych rodziców, jest praktycznie nie do uleczenia i pozostanie deficytem w ogólnym bilansie życia<sup>49</sup>. Wydaje się, że osoby uwodzące i porzucające swoich partnerów, mogły doświadczyć w swoich rodzinach pochodzenia podobnych nadużyć i z tego względu odczuwają silny lęk przed pełnym zaangażowaniem się w relację, która kojarzy im się zawsze z wchłonięciem przez partnera.

Doświadczenia wyniesione z dysfunkcyjnej rodziny źle wpływają na rozwój sposobów nawiązywania bliskich relacji<sup>50</sup>. Skłonność do uczuciowych uzależnień ma swoje źródło w dzieciństwie, kiedy rodzice dawali dzieciom do zrozumienia, że będą je kochać tylko wtedy, gdy będą one takie, jak oczekują. Taka „miłość” rodzi w dorosłości ogromną potrzebę bycia bezwarunkowo kochanym przez partnera<sup>51</sup>. Dziecko wzrastające w poczuciu odrzucenia przez rodziców może mieć problemy z tworzeniem bezpiecznych związków interpersonalnych<sup>52</sup>. Dorośli, którzy jako dzieci odczuwali presję sprawienia dumy rodzicom, są przekonani, że każdy, kto się do nich zbliży, będzie czegoś chciał, wymagał i osądzał<sup>53</sup>. Konsekwencją jest ukryty lęk przed więziami uczuciowymi<sup>54</sup>. Dzieci potrzebują odpowiednich warunków, aby później stać się w pełni niezależnymi ludźmi. Dorośli mogą stać się niezależnymi tylko pod warunkiem, że w dzieciństwie ich naturalna potrzeba zależności była zaspokojona. Jeśli było inaczej, wytworzyła się w nich bolesna pustka, której uczucie przenoszą do dorosłego życia<sup>55</sup>. Uzależnienie emocjonalne jest próbą wypełniania tej pustki, odczuwanej wewnątrz siebie<sup>56</sup>.

---

<sup>49</sup> M. Kościelska, *Odpowiedzialni rodzice. Z doświadczeń psychologa*, Kraków 2011, s. 66.

<sup>50</sup> M. Ryś, *Kształtowanie...*, dz. cyt., s. 74–81.

<sup>51</sup> P. Delahaie, *Jak uniknąć toksycznych związków*, Warszawa 2007, s. 57.

<sup>52</sup> M. Komorowska-Pudło, *Jakość...*, dz. cyt., s. 136.

<sup>53</sup> M. Kościelska, *Odpowiedzialni...*, dz. cyt., s. 65.

<sup>54</sup> B. M. Nowak, *Rodzina w kryzysie. Studium resocjalizacyjne*, Warszawa 2012., s. 54.

<sup>55</sup> S. Forward, J. Torres, *Dlaczego...*, dz. cyt., s. 119.

<sup>56</sup> J. Bradshaw, *Twórcza...*, dz. cyt., s. 71.

#### 4. Geneza zjawiska: destrukcyjne oddziaływanie związku z zaburzonym partnerem

Negatywny wpływ dysfunkcyjnej rodziny nie jest jedynym czynnikiem, który może prowadzić do rozwoju objawów uzależnienia od „miłości”. Równie niebezpieczne są nieudane związki. Wpływ patologicznej relacji na dalsze funkcjonowanie człowieka jest znaczący zwłaszcza wtedy, gdy dotychczas nie przejawiał on żadnych oznak zaburzeń. Efekty wpływu zaburzonego partnera na drugiego, który funkcjonuje jeszcze prawidłowo, można porównywać do konsekwencji traumatycznych wydarzeń. Doznawanie krzywd od ukochanej osoby jest szokiem. Zachodzące zmiany dotyczą między innymi poczucia własnej wartości, modyfikacji w strukturze osobowości oraz zmienionego negatywnie stylu przywiązania.

Bliski związek silnie oddziałuje na psychikę jednostki. Długie przebywanie z inną osobą prowadzi często do zmiany własnej osobowości. Partnerzy w związku wzajemnie na siebie wpływają<sup>57</sup>, gdyż stanowią część dynamicznej diady, w której działania jednej osoby stymulują reakcje drugiej<sup>58</sup>. Osoba zaburzona nieświadomie wnosi do swojego związku własne deficyty i urazy. Próbuje załatwić w relacji miłosnej jakieś dawne sprawy z dzieciństwa i odreagować minione traumy<sup>59</sup>. Przenosi na grunt małżeństwa dysfunkcyjne schematy działania znane z własnej rodziny, co może prowadzić do silnie traumatyzujących doświadczeń po stronie partnera<sup>60</sup>. Ludzie posiadający poprawnie rozwiniętą sferę uczuciowości nie są gotowi do konfrontacji z cechami dysfunkcyjnych jednostek. Efekty oddziaływań zaburzonych partnerów

---

<sup>57</sup> V. Albisetti, *Ból...*, dz. cyt., s. 63.

<sup>58</sup> S. Johnson, *Sens miłości. Nowe podejście do problemu miłosnych związków*, tłum. J. Kolczyńska, Warszawa 2015, s. 25.

<sup>59</sup> M. Bennewicz, *Miłość toksyczna, miłość dojrzała. Coaching relacji*, Warszawa 2011, s. 141.

<sup>60</sup> A. M. Geelman, *Życie w związku partnerskim po trudnym dzieciństwie. Część I Jak żyć z partnerem, który ponosi skutki dysfunkcyjnej rodziny*, tłum. A. Mańka, Gliwice 2012, s. 76–89.

prowadzą w związku do stanów i sytuacji, na które normalny człowiek nie jest przygotowany<sup>61</sup>.

Destrukcyjny partner przenosi swoje frustracje na małżonka i zachowuje się wobec niego tak, jakby to on je odczuwał. Posługuje się w tym celu mechanizmem obronnym projekcji. Jeżeli druga osoba w procesie identyfikacji projekcyjnej przyjmuje te emocje za własne, zachowuje się zgodnie z nimi, pielęgnuje je w sobie i przeżywa, to zaczyna przejmować zaburzenie partnera. Stopniowo traci poczucie własnej tożsamości, a przejęte emocje podlegają utrwaleniu i stają się powtarzalnymi schematami działania. Nawet po rozpadzie związku mogą być one odtworzane w innej relacji<sup>62</sup>. Adaptacja do destrukcyjnego układu interpersonalnego<sup>63</sup> sprawia, że zdrowy partner również zaczyna wykazywać zaburzenia<sup>64</sup>.

Potwierdzono, że styl przywiązania wytworzony w dzieciństwie może ulegać zmianom w wyniku negatywnych doświadczeń wyniesionych z późniejszych romantycznych związków. Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania, które w wieku dorosłym przeżyły bardzo nieudany związek, wykazują lękowy styl przywiązania<sup>65</sup>. Zaledwie po sześciu miesiącach życia w dysfunkcyjnym związku, kobieta, której we wczesnych relacjach nie wyrządzono żadnych szkód emocjonalnych, zaczęła pod wieloma względami zachowywać się podobnie jak ktoś, kto w dzieciństwie padł ofiarą nadużyć. Negatywne doświadczenia mogą zatem wywołać znaczące zmiany w jednostce niezależnie od tego, na jakim etapie życia ją spotkają<sup>66</sup>. Wydaje się, że osoba pozostająca w związku z zaburzonym partnerem ma skłonność do uzależnienia poczucia własnej wartości od jego opinii, a on sam staje się w jej

---

<sup>61</sup> Tamże, s. 18–19, 41.

<sup>62</sup> N. W. Brown, *Kocham narcyza. Jak żyć z zakochanym w sobie partnerem*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2008 s. 32–34.

<sup>63</sup> M. Chmielewska, *Uzależnienie interpersonalne a jakość związku małżeńskiego*, „Fides et ratio – Kwartalnik Naukowy”, 2011 nr 4, s. 39.

<sup>64</sup> A. M. Geelman, *Życie...*, dz. cyt., s. 90.

<sup>65</sup> D. Dwyer, *Bliskie relacje interpersonalne*, tłum. M. Trzebiatowska, Gdańsk 2005, s. 42.

<sup>66</sup> B. C. Collins, *Emocjonalna niedostępność. Jak rozpoznać chłód emocjonalny, zrozumieć go i unikać w związku*, tłum. A. Nowak, Gdańsk 2000, s. 114.

przekonaniu niezbędny do subiektywnie rozumianego przez nią poczucia szczęścia.

## 5. Konstytutywne cechy jednostek uzależnionych emocjonalnie

Człowiek uzależniony emocjonalnie wykazuje pewne specyficzne cechy takie jak: kompulsywne poszukiwanie miłości, brak właściwego poczucia własnej wartości, brak zdrowo rozwiniętych granic, obawa przed wchłonięciem lub porzuceniem, przekonanie, że nie zasługuje na miłość, lęk przed samotnością, uczucie wewnętrznej pustki, brak kontaktu z własnymi potrzebami i/lub nieumiejętność ich zaspokajania, obsesyjne skupienie na partnerze, a także myślenie życzeniowe, obsesyjne kontrolowanie i manipulowanie drugą osobą.

Tęsknota za miłością jest podstawową cechą osoby uzależnionej emocjonalnie<sup>67</sup>. Niezaspokojony dziecięcy narcyzm prowadzi do kompulsywnego poszukiwania miłości oraz idealnego partnera, który zaspokoi wszelkie potrzeby<sup>68</sup>. Fałszywe przekonanie, że bez drugiego człowieka nie można osiągnąć poczucia pełni, jest istotnym czynnikiem warunkującym rozwój uzależnienia od „miłości”<sup>69</sup>.

Uzależnieni emocjonalnie obawiają się wchłonięcia lub porzucenia, gdyż mają problem z poczuciem własnej wartości i granicami „ja”<sup>70</sup>. Ich poczucie własnej wartości zależy od opinii partnera, dlatego szukają dowartościowania w jego oczach<sup>71</sup>. Niskie poczucie własnej wartości wywołuje poczucie wewnętrznej pustki, którą można próbować wypełnić, czepiając się kompulsywnie czegoś zewnętrznego. Kiedy dążenie to staje się powtarzalne lub automatyczne, padamy ofiarą uza-

---

<sup>67</sup> K. Lampa, A. Fura, *Uzależnienie...*, dz. cyt., s. 12.

<sup>68</sup> J. Bradshaw, *Powrót do swojego wewnętrznego domu. Jak odnaleźć i otoczyć opieką swoje wewnętrzne dziecko*, tłum. C. Urbański, Warszawa 1995, s. 41–43.

<sup>69</sup> L. Jampolsky, *Leczenie uzależnionej osobowości. Jak uwolnić się od nałogowych zachowań i uzależniających relacji*, tłum. A. Wolnicka, Warszawa 2009, s. 97.

<sup>70</sup> J. Bradshaw, *Powrót...*, dz. cyt., s. 50–51.

<sup>71</sup> J. Godecka, *Szczęście w miłości. Jak mądrze kochać i rozumieć siebie*, Warszawa 2015, s. 95.

leźnienia<sup>72</sup>. Nałogowcy „miłości” pragną związku, który mógłby polepszyć ich pojęcia „Ja”, lecz proces zacieśniania relacji budzi w nich lęk przed odrzuceniem<sup>73</sup>. Wolą sami zerwać relację, zanim zrobi to ich partner<sup>74</sup>. Ponieważ w rodzinie doświadczyli albo braku jakichkolwiek granic albo nieustannego ich przekraczania, nie umieją utrzymać w związku odrębności. Przekraczają granice partnera i pozwalają naruszać własne<sup>75</sup>.

Podlegające temu nałogowi osoby sądzą, że nie zasługują na miłość. Dostrzegają jednak, że inni są warcami miłości i starają się do nich dopasować<sup>76</sup>. Upodabniając się do partnera, próbują udawać kogoś, kim nie są, aby utrzymać więź z ukochaną osobą<sup>77</sup>. Czynią to pod wpływem lęku przed samotnością, w której dochodzą do głosu bolesne przekonania wynikające z niskiej samooceny, a także w obawie przed konfrontacją z wewnętrzną pustką. Uczucie pustki wywołuje chroniczną depresję, wynikającą z przystosowania się do fałszywej jaźni i odrzucenia prawdziwej, gdy dziecko spełniało oczekiwania rodziców<sup>78</sup>, wyrzekając się swoich potrzeb i pragnień. Osoby te uczono, że nie wolno im być sobą, dlatego uważają, że powinny poświęcać siebie na rzecz uszczęśliwiania partnera<sup>79</sup>. Rezygnują zatem z własnego „Ja”, które nie funkcjonuje poza relacją<sup>80</sup> z ukochaną osobą, idealizowaną i stale wynoszona ponad siebie, co określa się mianem obsesyjnego skupienia na partnerze<sup>81</sup>.

---

<sup>72</sup> J. E. Bourne, *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*, tłum. R. Andruszko, Kraków 2011, s. 298.

<sup>73</sup> S. L. Murray, J. G. Holmes, *Ja w oczach ukochanej osoby*, tłum. A. Karolczak w: *Ja i tożsamość*, red. A. Tesser, R.B. Felson, J. M. Suis, Gdańsk 2004, s. 161–172.

<sup>74</sup> J. Willi, *Związek dwojga. Psychoanaliza pary*, Warszawa 1996, s. 13.

<sup>75</sup> J. Godecka, *Szczęście...*, dz. cyt., s. 98.

<sup>76</sup> B. Wardetzki, *Policzek dla duszy. Jak możemy lepiej poradzić sobie z urazami i odrzuceniem*, tłum. M. Jałowiec, Kielce 2002, s. 57.

<sup>77</sup> A. Szozda, *Uzależnienie od partnera*, <https://portal.abczdrowie.pl/uzalenie-od-partnera> (dostęp: 07 lutego 2019).

<sup>78</sup> J. Bradshaw, *Powrót...*, dz. cyt., s. 58–59.

<sup>79</sup> A. Szozda, *Uzależnienie...*, dz., cyt.

<sup>80</sup> L. Jampolsky, *Leczenie...*, dz. cyt., s. 98.

<sup>81</sup> P. Melody, *Toksyczna...*, dz. cyt., s. 20–22.



Charakterystyczną cechą ludzi cierpiących na uzależnienie od „miłości” jest brak umiejętności rozpoznawania i zaspokajania swoich potrzeb, bagatelizowanych w dzieciństwie. Oczekują, że zrobi to ich partner, który bezbłędnie domyśli się, czego potrzebują. Kiedy druga osoba nie odczytuje tych sygnałów, są sfrustrowani<sup>82</sup>. Zdarza się, że uzależniony emocjonalnie zaprzecza istnieniu swoich potrzeb w przekonaniu, że nie powinien ich zaspokajać, gdyż świadczyłoby to o jego zachłanności i egoistycznej postawie wobec innych ludzi<sup>83</sup>.

„Emocjonalni nałogowcy” często próbują dostosować partnera do stworzonego przez siebie fałszywego wizerunku, odpowiadającego ich fantazjom i odczuwają złość, gdy nie zachowuje się on zgodnie z ich życzeniowym myśleniem<sup>84</sup>. Wówczas obejmują go ścisłą kontrolą, sądząc, że tak mogą rozwiązać problem<sup>85</sup>. Przekonanie o konieczności kontrolowania zmusza ich do ciągłego manipulowania ludźmi i sytuacjami<sup>86</sup>. Początkowo robią wszystko to, czego drugi pragnie. Zamieniają chęć bycia kochanym na chęć bycia potrzebnym. Jeśli to nie odnosi efektu, starają się wzbudzić litość pokazując, jak cierpią z powodu tego, że nie są kochani. Kiedy nawet to zawodzi, próbują wzbudzić nienawiść i strach<sup>87</sup>. Uzależnione osoby wykazują różne konfiguracje wymienionych cech w zależności od wzorca uzależnienia.

## 6. Schematy miłości i wzorce uzależnienia emocjonalnego

Uzależnieni emocjonalnie nie przejawiają jednego, uniwersalnego stylu zachowania. Niektórzy dążą do nadmiernej bliskości, zaś inni obawiają się jej, chociaż jednocześnie jej pragną. Osoby potrzebujące zbytniej bliskości, mogą realizować ją bądź przez nadmierne osaczanie partnera i wymuszanie zaspokojenia swoich potrzeb, bądź przez podpo-

---

<sup>82</sup> J. Godecka, *Szczęście...*, dz. cyt., s. 105–106.

<sup>83</sup> C. Guerreschi, *Nowe...*, dz. cyt., s. 181.

<sup>84</sup> P. Melody, *Toksyczna...*, dz. cyt., s. 20–22.

<sup>85</sup> J. Bradshaw, *Powrót...*, dz. cyt., s. 43–44.

<sup>86</sup> L. Jampolsky, *Leczenie...*, dz. cyt., s. 99.

<sup>87</sup> J. Bucaj, *Droga do samozależności*, Zakrzewo 2013, s. 29–31.

rządkowanie się mu bez reszty, połączone z próbami zaspokajania jego wszelkich kapryśków. Natomiast ci, którzy bliskości unikają, fantazjują o związku i biorą to za rzeczywistość, bądź wchodzą w powierzchowne relacje i zrywają je, gdy partner mocniej się zaangażuje. Literatura przedmiotu dostarcza pojęć, które pozwalają usystematyzować te zachowania. Preferowany stopień bliskości i dystansu w relacji intymnej określa się używając pojęcia schematu miłości, zaś odmienne sposoby realizowania tych preferencji w obrębie schematu, nazwano wzorcami. Schemat miłości stanowi pojęcie szersze, obejmujące właściwe dla niego wzorce uzależnienia.

Schematy miłości to odmienne modele poznawcze dotyczące tego, czego ludzie powinni oczekiwać od siebie, od tych, których kochają i od związków miłosnych. Zależą one od tego, jak osoby się czują, gdy doświadczają bliskości lub zachowują niezależność oraz od tego, jak bardzo chcą się zaangażować w romantyczny związek. Wyróżnia się trzy schematy: pragnący zbliżenia – pragną bliskości, ale obawiają się zbytnej niezależności; nieśmiali – obawiają się zbytnej bliskości, ale dobrze czują się zachowując niezależność; zmienni – źle się czują zarówno doświadczając bliskości, jak też zachowując niezależność<sup>88</sup>. Schematy te można utożsamiać z typami osób uzależnionych od „miłości”, opisanymi przez Mellody. Pierwszy z nich to „Nałogowiec kochania”, zaś drugi to „Unikający bliskości”.

Wzorzec uzależnienia emocjonalnego to zbiór pewnych sposobów postępowania. Poprzez wzorzec, uzależnienie emocjonalne przekłada się na konkretne działania, które tworzą określony zespół obserwowalnych zachowań, pozwalających rozpoznawać stan uzależnienia<sup>89</sup>. Wydaje się, że wzorce miłości obsesyjnej i współuzależnienia są typowe dla jednostek wykazujących w bliskich relacjach schemat „Nałogowca kochania”, natomiast wzorce miłości ambiwalentnej oraz zauroczeń i fantazjowania można w zależności od ich zachowań, przypisać tym

---

<sup>88</sup> E. Hatfield, R. L. Rapson, *Miłość i procesy przywiązania*, tłum. M. Kacmajor, w: *Psychologia emocji*, red. M. Levis, J.M. Haviland-Jones, Gdańsk 2005, s. 820–824.

<sup>89</sup> K. Szopińska, *Wzorce uzależnienia od „miłości”*, <http://www.uzaleznienieodmilosci.pl/page/wzorce/> (dostęp: 7 lutego 2019).

osobom, których preferencje trafnie opisuje schemat „Unikającego bliskości”<sup>90</sup>.

„Nałogowiec kochania” przejawia niskie poczucie własnej wartości, posiada fałszywe wyobrażenia o partnerze, przesadnie angażuje się w związek i jednocześnie nie troszczy się o siebie. Próbuje nakłonić partnera, aby spełniał jego oczekiwania. Czuje świadomy lęk przed porzuceniem i nieświadomy lęk przed bliskością, który prowadzi go do odrzucenia oferty zdrowej bliskości, ponieważ nie wie on, jak w takiej sytuacji powinien się zachować<sup>91</sup>.

„Nałogowcy kochania” przyjmują jeden z dwóch wzorców uzależnienia: wzorzec miłości obsesyjnej lub wzorzec współuzależnienia. Wzorzec miłości obsesyjnej cechuje obecność natrętnych myśli o obiekcie uczuć i ciągle oczekiwanie na wszelkie gesty z jego strony<sup>92</sup>. Całkowitemu zaabsorbowaniu partnerem i tęsknocie za nim, towarzyszy zaangażowanie się świata uzależnionych jednostek i stałe zwiększanie się ich pragnienia ukochanej osoby<sup>93</sup>. Jeśli okaże się ona nieodpowiednia, nie umieją się wycofać i bardziej do niej przywierają<sup>94</sup>.

Nałogowiec wykazujący wzorzec współuzależnienia jest uległy wobec partnera, stara się go zadowolić i silnie uzależnić od siebie, aby jak najmocniej się z nim złączyć. Uzależnia swoje emocje i nastrój od jego zachowań, które próbuje kontrolować przy maksymalnym zaangażowaniu swoich zasobów. Wierzy, że nie może sam egzystować<sup>95</sup>. Pozwala na to, by zachowanie innej osoby oddziaływało na niego ujemnie<sup>96</sup>. Może też uciekać się do aktów irracjonalnych, chcąc ponownie zaangażować się w swój „narkotyk”, a jego stan jest najwyższym stopniem niezdrowej zależności<sup>97</sup>.

<sup>90</sup> E. Herzyk, *Nałogowa...*, dz. cyt., s. 131.

<sup>91</sup> P. Melody, A. Wells-Miller, J.K. Miller, *Toksyczna...*, dz. cyt., s. 30–39.

<sup>92</sup> E. Herzyk, *Różne rodzaje nałogu miłości*, [http://www.kobieceserca.pl/czytelnia/rozne\\_rodzaje\\_nalogu\\_milosci.html.html](http://www.kobieceserca.pl/czytelnia/rozne_rodzaje_nalogu_milosci.html.html) (dostęp: 7 lutego 2019).

<sup>93</sup> S. Forward, C. Buck, *Toksyczne namiętności*, Warszawa 1997, s. 18–21.

<sup>94</sup> R. Norwood, *Kobiety, które kochają za bardzo*, Warszawa 1992, s. 28.

<sup>95</sup> E. Herzyk, *Nałogowa...*, dz. cyt., s. 136–139.

<sup>96</sup> M. Beattie, *Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1994, s. 52–53.

<sup>97</sup> J. Bucaj, *Droga...*, dz. cyt., s. 28.

„Unikający bliskości” wnoszą w swoje związki postawę dystansu i odrzucenia. Unikają silnych przeżyć w związku, podejmując jakąś intensywną aktywność poza nim. Nie chcą otwierać się przed partnerem, aby ochronić się przed poddaniem jego kontroli. Osoby te unikają bliskiego kontaktu używając różnych technik utrzymywania dystansu, takich jak: budowanie murów zamiast zdrowych granic, psychologiczne kontrolowanie partnera i nałogi pozwalające im odreagować poza relacją<sup>98</sup>.

Osoby prezentujące ten schemat, przyjmują wzorzec miłości ambiwalentnej bądź zauroczeń i fantazjowania, pozwalający im zachować dystans. Uzależniony przejawiający wzorzec zauroczeń i fantazjowania nie umie zbudować realnie istniejącego związku. Tworzy w wyobraźni alternatywną rzeczywistość, opartą na nierealnych oczekiwaniach i marzeniach. Układa związek z osobą nieosiągalną, która nigdy nie będzie dostępna. Wyrabia sobie o niej opinię na podstawie własnych wyobrażeń i zakochuje się w nich<sup>99</sup>. Projektuje na nią własne nadzieje, marzenia, tęsknoty i bierze je za rzeczywistość. Pragnąc stłumić swój ból, karmi się fantazjami o niespełnionej miłości, lecz do budowania związku potrzeba zgody dwóch osób<sup>100</sup>.

Wzorzec miłości ambiwalentnej jest typowy dla tych unikających bliskości, którzy utożsamiają miłość z poczuciem osaczenia i utratą wolności. Wyraża się poprzez jednoczesne przeżywanie dwóch przeciwstawnych stanów uczuciowych w stosunku do tej samej osoby. Uzależniony utrzymuje partnera na dystans, unikając zaangażowania. Nie składa wiążących deklaracji. Zrywa związek, gdy widzi wzrost zaangażowania drugiej osoby dążącej do bliskości lub gdy budzi się w nim poczucie osaczenia. Zachęca, odmawia i odtrąca. Odchodzi, gdy kończy się etap zakochania. Ucieka przed stabilnością i realiami życia<sup>101</sup>.

Omówione schematy i wzorce pozwalają dostrzec znaczną złożoność problemu uzależnienia emocjonalnego, która wynika z różnorodności urazów doznanych przez osoby uzależnione oraz powstałych na

---

<sup>98</sup> P. Melody, A. W. Miller, J.K. Miller, *Toksyczna...*, dz. cyt., s. 58–67.

<sup>99</sup> K. Szopińska, *Wzorce...*, dz. cyt.

<sup>100</sup> M. Bennewicz, *Miłość...*, dz. cyt., s. 20–21.

<sup>101</sup> E. Herzyk, *Nałogowa...*, dz. cyt., s. 152–154.

ich tle lęków i zaburzeń. „Nałogowcy kochania” wkraczają w swoje dorosłe związki z wbudowanym poczuciem braku wartości i z przekonaniem o swej bezradności, dlatego kurczowo trzymają się partnera. Natomiast „Unikający bliskości” nie potrafią nawiązywać stabilnych, bliskich relacji, gdyż pochodzą z rodzin, które nie pozwoliły im emocjonalnie dojrzeć<sup>102</sup>, nadmiernie ich zawłaszczając i dominując.

## 7. Profilaktyka i możliwości udzielania pomocy

Powyższe rozważania pozwalają wnioskować, że zasadniczą przyczyną powstawania uzależnienia emocjonalnego są niewłaściwe oddziaływania wychowawcze rodziców oraz poważne dysfunkcje środowiska rodzinnego. Utrwalone w dzieciństwie zachowania, sposoby reagowania emocjonalnego, nastawienia i potrzeby są na tyle zautomatyzowane, że stają się elementem osobowości. Jeśli rodzice popełniają błędy, odbija się to na dziecku<sup>103</sup>. Rodzina, w której małżonkowie nie darzą się wzajemną miłością, nie tylko nie uczy miłości, ale także nie zaspokaja istotnych potrzeb dziecka, powodując poważne skrzywienia osobowości i urazy<sup>104</sup>. Dysfunkcyjne środowisko rodzinne przyczynia się między innymi do powstania tzw. deficytu miłości, który wydaje się mieć szczególne znaczenie w procesie rozwoju omawianego nałogu. Osoby wychowane w rodzinach, gdzie panował deficyt miłości, w dorosłym życiu starają się go sobie wynagrodzić, stawiając w pozycji rodzica swojego partnera i oczekując od niego troski oraz opieki, której nie zaznały w dzieciństwie. Narzucając mu rolę, która do niego nie należy, sprawiają, że ich deficyt miłości jeszcze bardziej się powiększa<sup>105</sup>, bowiem partner nie jest w stanie sprostać ich oczekiwaniom. Mechanizm ten stanowi zasadniczą przyczynę powstawania uzależnienia emocjonalnego. Miłość jest nałogowa zawsze wtedy, gdy ma człowiekowi zrekompensować jej deficyt lub jej braki z przeszłości, złasz-

---

<sup>102</sup> J. Willi, *Związek...*, dz. cyt., s. 38, 69.

<sup>103</sup> D. Ochojska, A. Wańczyk-Welc, *Formy wspieranie rozwoju dziecka przez rodziców a doświadczenia z własnego dzieciństwa*, w: *Rodzicielstwo...*, dz. cyt., s. 159.

<sup>104</sup> W. Furmanek, *Deficyt...*, dz. cyt., s. 87.

<sup>105</sup> Tamże, s. 71.

cza z okresu dzieciństwa<sup>106</sup>. Wydaje się więc, że najlepszym metodą zapobiegania powstawaniu uzależnienia od „miłości” jest zapewnienie dziecku jak najbardziej optymalnego środowiska rozwoju w prawidłowo funkcjonującej rodzinie, wolnej od dysfunkcji i patologii, stworzonej przez rodziców kochających dziecko mądrze pojmowaną i właściwie realizowaną miłością. Jest to najlepsze z możliwych działań profilaktycznych, bowiem dziecko niekochane samo nie potrafi kochać i założywszy w przyszłości własną rodzinę, wychowuje swoje dzieci bez miłości. Tak powiększa się liczba okaleczonych psychicznie osób<sup>107</sup>, które niezbędnie potrzebują pomocy, ponieważ zaburzenia, które ich dotyczą, zazwyczaj nie są możliwe do usunięcia w toku samodzielnego przepracowania. Powstaje zatem istotne pytanie dotyczące wyboru adekwatnych sposobów prowadzenia pracy terapeutycznej z klientami cierpiącymi na uzależnienie emocjonalne. Według Mellody, większość ludzi pragnących wyleczyć się z takiego toksycznego wzajemnego uzależnienia, wymaga najpierw właściwej pomocy terapeutycznej w pozbyciu się resztek bardzo szkodliwych przeżyć z dzieciństwa<sup>108</sup>. Częścią terapii jest analiza minionego życia i zidentyfikowanie dziecięcych przeżyć takich jak nadużycia, urazy lub przeżycia poniżające, bowiem uzależnienie emocjonalne stanowi następstwo dysfunkcyjnej opieki rodzicielskiej wypaczającej normalne cechy dziecka przez szkodliwe działania lub przez zaniedbanie<sup>109</sup>. Wydaje się, że skutecznej pomocy osobom uzależnionym emocjonalnie można udzielać w ramach integralnego, uwzględniającego wszystkie sfery funkcjonowania człowieka podejścia terapeutycznego. Wymagania te spełnia psychoterapia Gestalt stworzona przez Perlsa i jego współpracowników. Nurt Gestalt może pomóc w odzyskaniu równowagi i wypracowaniu nowych wzorców postępowania. Pacjent dzięki tej terapii uświadomi sobie, że nie ponosił winy za błędy popełnione przez swoich rodziców, za ich kłótnie, nieudane małżeństwo i nie miał obowiązku go naprawiać. Zwolni swoich rodziców z powinności, których wobec niego nie wypełniali

---

<sup>106</sup> Tamże, s. 72.

<sup>107</sup> M. Łopatkowa, *Zakaz kochania*, Warszawa 1998, s. 8.

<sup>108</sup> P. Mellody, A. Wells-Miller, J. Keith-Miller, *Toksyczna...*, dz. cyt., s. 96–97.

<sup>109</sup> Tamże, s. 139.

i stopniowo dojrzeje do tego, aby im wybaczyć<sup>110</sup>. Zaletą psychoterapii Gestalt jest także to, że pozwala ona podjąć głęboką pracę z emocjami, a jednocześnie dokonywać wielu korzystnych zmian typowych dla podejścia behawioralnego. Jest to możliwe, ponieważ nurt ten stanowi zintegrowaną wersję fenomenologii i behawioryzmu. Respektowaniu wewnętrznych doświadczeń jednostki towarzyszy stopniowa modyfikacja zachowań w dobranym tempie<sup>111</sup>. Leczenie uzależnienia emocjonalnego w modalności psychoterapii Gestalt może umożliwić przeprowadzenie niezbędnych zmian w zachowaniu jednostek uzależnionych emocjonalnie i pomóc im odzyskać satysfakcję ze związku, poczucie własnej wartości i radość życia.

### Podsumowanie

Uzależnienie emocjonalne jest wciąż jeszcze mało poznanym zjawiskiem, a jego istnienie często pomijane jest milczeniem. Ludzie podlegający temu nałogowi najczęściej nie są świadomi swojego problemu i popełniają wciąż te same błędy. Przez nałogowe zachowania poważnie cierpią i sprawiają ból swoim partnerom. Za wysoce prawdopodobne można uznać stwierdzenie, że nałogowa „miłość” przyczynia się do wzrostu liczby nieudanych związków, które ostatecznie rozpadają się. Należy przypuszczać, że przyjrzenie się zjawisku uzależnienia emocjonalnego mogłoby rzucić nowe światło na problemy w życiu małżeńskim i rodzinnym. Wydaje się też, że uzależnienie od „miłości” jest zjawiskiem bardziej powszechnym, niż można by sądzić i stanowi jedynie wycinek trudnej rzeczywistości ludzi wzrastających w rodzinach dysfunkcyjnych, w których naturalny rozwój dziecka zostaje zaburzony. Tacy ludzie często próbują zaspokajać wyniesione z domu deficyty miłości w relacji intymnej z drugą osobą. Zwykle nie potrafią stworzyć stabilnego związku, a ich dzieci nierzadko od najwcześniejszych lat życia są narażone na przykrości i niewłaściwe oddziaływania wychowawcze opiekunów. Często stają się świadkami kłótni, wzajem-

---

<sup>110</sup> J. Mellibruda, *Siedem ścieżek integracji psychoterapii. Ślady dziecięcych traum i toksycznych relacji jako wyzwanie*, Warszawa 2011, s. 383–384.

<sup>111</sup> J. Zinker, *Proces twórczy w terapii Gestalt*, Warszawa 1991, s. 109–110.

nych oskarżeń, które stale towarzyszą burzliwej dynamice związku nałogowego uzależnienia tworzego przez ich rodziców. Zdarza się, że muszą przeżywać dramat rozvodu i rozstania z jednym z rodziców, a to oznacza niewłaściwe warunki rozwojowe towarzyszące wzrastaniu w niepełnej rodzinie. Obserwowany przez dzieci brak satysfakcji w małżeństwie rodziców oraz doświadczenie ich rozvodu może utrudniać tworzenie satysfakcjonującej relacji małżeńskiej<sup>112</sup>. Obserwowane w dzieciństwie pożycie małżeńskie rodziców wywiera znaczny wpływ na rozwój osobowości dzieci, na ich prawidłowe funkcjonowanie po latach<sup>113</sup>. Dysfunkcyjni rodzice mogą znacznie przyczynić się do rozwoju uzależnienia od „miłości” u swoich dzieci, zwłaszcza przez niewłaściwie pełnione role rodzicielskie. Osoba, która doświadczyła odrzucającej postawy rodziców w dzieciństwie, wciąż jest przekonana, że nie zasługuje na miłość i stale robi wszystko, aby na nią zasłużyć, lecz jednocześnie wybiera partnerów, którzy traktują ją tak, jak rodzice. Podobnie dzieje się w przypadku, gdy człowiek uwikłany w dzieciństwie w silną zależność żywi przekonanie, że miłość polega na wchłonięciu, zdominowaniu i obawia się bliskości. Powtarzany schemat takiej jednostki polega na ciągłym „cofaniu” się w swym naturalnym pragnieniu miłości i zamienianiu go na działania chroniące go przed żądaniem partnera. Człowiek ten często porzuca związki i nie może znieść zwyczajnego oczekiwania drugiej osoby, że zaangażuje się bardziej w relację. Skutki wychowania przez rodziców przejawiających nieprawidłowe postawy wobec dziecka są długotrwałe i wpływają na całe jego dorosłe życie<sup>114</sup>. Powodują często problemy w związkach, które próbuje tworzyć. Najlepszym sposobem zapobiegania uzależnieniu od „miłości” jest więc zapewnienie dzieciom optymalnych warunków rozwoju, a do tego niezbędna jest właściwa, pełna miłości i szacunku, dająca poczucie bezpieczeństwa atmosfera rodzinna<sup>115</sup>. Znacznie trudniejszym zadaniem jest prowadzenie terapii tych osób, którym nie było dane

---

<sup>112</sup> M. Marmola, A. Wołpiuk-Ochocińska, *Funkcjonowanie...*, dz. cyt., s. 265.

<sup>113</sup> A. Franczyk, *Jakość związku małżeńskiego a wspomnienia domu rodzinnego*, w: *Rodzicielstwo...*, dz. cyt., s. 200.

<sup>114</sup> M. Komorowska-Pudło, *Jakość...*, dz. cyt., s. 137.

<sup>115</sup> D. Ochojska, A. Wańczyk-Welc, *Formy...*, dz. cyt., s. 159.



wzrastać w funkcjonalnym systemie rodzinnym i doświadczyć mądrej miłości swoich opiekunów.

Niniejszy artykuł miał na celu opisanie zjawiska uzależnienia emocjonalnego, zarysowanie mechanizmu jego powstawania, przedstawienie genezy, usystematyzowanie powtarzalnych schematów i wzorców zachowań jednostek podlegających temu nałogowi oraz wskazanie jednego z możliwych kierunków działań pomocowych, jakie można podjąć wobec osób, które poważnie cierpią w wyniku następstw uzależnienia emocjonalnego i tworzą związki naznaczone syndromem wzajemnego toksycznego uzależnienia od „miłości”.

---

#### Bibliografia:

- Albisetti, Valerio. *Ból miłości. Jak radzić sobie z problemami życia uczuciowego*. Kielce: Wydawnictwo Jedność, 1998.
- Auger, Lucien. *Pomóż sobie sam: psychoterapia zdrowego rozsądku*. Warszawa: Klub dla Ciebie, 2007.
- Beattie, Melody. *Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*. Tłum. Andrzej Jankowski. Poznań: Media Rodzina, 1994.
- Bennewicz, Maciej. *Miłość toksyczna, miłość dojrzała. Coaching relacji*. Warszawa: G + J Grunner + Jahr Polska, 2011.
- Bochniarz, Agnieszka. *Postawy rodzicielskie a funkcjonowanie społeczne jedynaków*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2010.
- Bourne, Edmund J. *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi*. Tłum. Robert Andruszko. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011.
- Bradshaw, John. *Powrót do swojego wewnętrznego domu. Jak odnaleźć i otoczyć opieką swoje wewnętrzne dziecko*. Tłum. Cezary Urbański, Warszawa: Wydawnictwo Medium, 1995.
- Bradshaw, John. *Twórcza moc miłości. Kolejny wielki etap rozwoju*. Tłum. Marek Czekański. Warszawa: Wydawnictwo Medium, 1996.

- Brown, Nina W. *Kocham narcyza. Jak żyć z zakochanym w sobie partnerem*. Tłum. Aleksandra Wolnicka. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Senatorski & Co. Agencja Wydawnicza, 2008.
- Bucay, Jorge. *Droga do samozależności*. Zakrzewo: Wydawnictwo Replika, 2013.
- Bucay, Jorge. *Listy do Klaudii*. Zakrzewo: Wydawnictwo Replika, 2007.
- Chmielewska, Maria. „Uzależnienie interpersonalne a jakość związku małżeńskiego”. *Fides et ratio – Kwartalnik Naukowy* 4 (2011): 38–64.
- Collins, Bryn C. *Emocjonalna niedostępność. Jak rozpoznać chłód emocjonalny, zrozumieć go i unikać w związku*. Tłum. Agnieszka Nowak. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2000.
- Cungi, Charly. *Stawić czoło uzależnieniom: alkohol, nikotyna, narkotyki, hazard*. Tłum. Agata Tomaszewska. Warszawa: Wydawnictwo Pax, 1999.
- Delahaie, Patricia. *Jak uniknąć toksycznych związków*. Warszawa: Hachette Livre Polska, 2007.
- Dwyer, Diana. *Bliskie relacje interpersonalne*. Tłum. Małgorzata Trzebiatowska. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
- Filip, Małgorzata. *Nowe uzależnienia XXI wieku, Wszechświat* 4–6 (2013): 87–94.
- Forward, Susan, Buck Craig. *Toksyczne namiętności*. Tłum. Krzysztof Drozdowski. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Senatorski & Co. Agencja Wydawnicza 1997.
- Forward, Susan, Torres Joan. *Dlaczego on nie kocha, a ona za nim szaleje*. Tłum. Marta Klimek, Teresa Lechowska. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis, 1999.
- Franczyk, Agnieszka. „Jakość związku małżeńskiego a wspomnienia domu rodzinnego”. W: *Rodzicielstwo w różnych fazach rozwoju rodziny*, red. Józefa Brągiel, Beata Górnicka, 199–210. Opole: Uniwersytet Opolski, 2017.
- Frąckowiak–Sochańska, Monika. „Terapia par jako narzędzie przeciwdziałania dysfunkcji rodziny”. *Roczniki Socjologii Rodziny* 21 (2011): 185–212.
- Furmanek, Waldemar. *Deficyt miłości*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe Fosze, 2012.
- Gapik, Lechośław, Waszyńska Katarzyna. „Uzależnienie od seksu”. W: *Oblicza współczesnych uzależnień*, red. Lidia Cierpiałkowska, 73–78. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, 2008.
- Geelman, Albert M. *Życie w związku partnerskim po trudnym dzieciństwie. Część I: Jak żyć z partnerem, który ponosi skutki dysfunkcyjnej rodziny*. Tłum. Aleksander Mańka. Gliwice: Wydawnictwo Komlogo Piotr Gruba, 2012.

- Giddens, Anthony. *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
- Godecka, Joanna. *Szczęście w miłości. Jak mądrze kochać i rozumieć siebie*. Warszawa: Wydawnictwo Nasza Księgarnia, 2015.
- Guerreschi, Cesare. *Nowe uzależnienia*, Tłum. Anna Wieczorek-Niebielska. Kraków: Wydawnictwo Salwator, 2010.
- Hatfield, Elaine, Rapson Richard L. „Miłość i procesy przywiązania”. W: *Psychologia emocji*, red. Michael Levis, Jeannette M. Haviland-Jones, 820–828. Tłum. Magdalena Kacmayer. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
- Herzyk, Eugenia. *Nałogowa miłość. Czym jest i jak się z niej wyzwolić*. Warszawa: Świat Książki, 2010.
- Herzyk, Eugenia. *Różne rodzaje nałogu miłości*. [http://www.kobieceserca.pl/czytelnia-rozne\\_rodzaje\\_nalogu\\_milosci.html.html](http://www.kobieceserca.pl/czytelnia-rozne_rodzaje_nalogu_milosci.html.html), (07 lutego 2019).
- Jampolsky, Lee. *Leczenie uzależnionej osobowości. Jak uwolnić się od nałogowych zachowań i uzależniających relacji*. Tłum. Aleksandra Wolnicka. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2009.
- Jarosz, Ewa. „Przemoc w rodzinie. „Normalna patologia” – czyli jak się baby nie bije, to jej wątroba gnije, a dzieci i ryby głosu nie mają!”. W: *Człowiek wobec krytycznych sytuacji życiowych. Z teorii i praktyki pracy socjalnej*, red. Ewa Włodarczyk, Izabela Cytłak, 109–128. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, 2011.
- Jastrzębski, Jarosław, Kozera Łukasz. „Rodzinne uwarunkowania postaw wobec miłości i funkcjonowania w bliskich związkach u młodych dorosłych”. W: *Nieprzystosowanie społeczne dzieci i młodzieży. Teoria i praktyka*, red. Sylwia Ćmiel, 125–143. Józefów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki Euroregionalnej Alcide De Gasperi, 2011.
- Johnson, Sue. *Sens miłości. Nowe podejście do problemu miłosnych związków*. Tłum. Joanna Kolczyńska. Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo Instytut Psychologii Zdrowia PTP, 2015.
- Kapler, Leszek. *Współuzależnienie a uzależnienie od osoby*, <http://www.psychointegracja.pl/artykul,wspoluzaleznienie-a-uzaleznienie-od-osoby,19.html>, (07 lutego 2019).
- Komorowska-Pudło, Marta. „Jakość wychowania w rodzinie pochodzenia a postawy dorosłych wobec własnego rodzicielstwa”. W: *Rodzicielstwo w różnych fazach rozwoju rodziny*, red. Józefa Brągiel, Beata Górnicka, 135–146. Opole, Uniwersytet Opolski, 2017.

- Kościelska, Małgorzata. *Odpowiedzialni rodzice. Z doświadczeń psychologa*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, 2011.
- Kriegelewicz, Olga. „Zaburzenia równowagi sił emocjonalnych w rodzinach pochodzenia partnerów a dysfunkcja w ich relacjach małżeńskich według koncepcji Bowena”. W: *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, red. Barbara Tryjarska, 218–242. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2012.
- Lampa, Katarzyna, Fura Anna. „Uzależnienie emocjonalne. Kompensowanie niedostatków z dzieciństwa”. *Wychowawca* 1 (2012): 12–13.
- Łopatkowa, Maria. *Zakaz kochania*, Warszawa: Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, 1998.
- Marmola Małgorzata, Wołpiuk-Ochocińska Aanna. „Funkcjonowanie rodziców jako pary małżeńskiej a stosowane przez nich techniki wychowawcze wobec dzieci w wieku dorastania”. W: *Rodzicielstwo w różnych fazach rozwoju rodziny*, red. Józefa. Brągiel, Beata Górnicka, 263–274. Opole: Uniwersytet Opolski, 2017.
- Mellibruda, Jerzy. *Rany i blizny psychiczne. O radzeniu sobie z bolesnymi śladami traum i skrzywdzenia*. Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, 2015.
- Mellibruda, Jerzy. *Siedem ścieżek integracji psychoterapii. Ślady dziecięcych traum i toksycznych relacji jako wyzwanie*, Warszawa: Wydawnictwo Zielone Drzewo. Instytut Psychologii Zdrowia PTP, 2011.
- Mellody, Pia, Miller Andrea, Wells-Miller Keith J. *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*. Tłum. Andrzej Polkowski. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2013.
- Mellody Pia. *Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*. Tłum. Andrzej Polkowski. Warszawa: Jacek Senatorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1992.
- Mellody, Pia, Wells-Miller Andrea, Miller Keith J. *Toksyczne związki. Anatomia i terapia współzależnienia*. Tłum. Andrzej Polkowski Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2013.
- Moskalewicz, Jacek. „Uzależnienia behawioralne – nowe wyzwanie”. *Serwis informacyjny Narkomania* 3 (2012): 2–5.
- Murray, Sandra L, Holmes John G. „Ja w oczach ukochanej osoby”. W: *Ja i tożsamość*, red. Abraham Tesser, Richard B. Felson, Jerry M. Suls, 159–177. Tłum. Anna Karolczak. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2004.

- Norwood, Robin. *Kobiety, które kochają za bardzo i ciągle liczą na to, że on się zmieni*. Tłum. Teresa Hołowka, Magdalena Konikowska, Krystyna Husarska. Warszawa: Wydawnictwo Folium, 1992.
- Nowak, Beata M. *Rodzina w kryzysie: studium resocjalizacyjne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011.
- Ochojska, Danuta, Wańczyk-Welc Anna. „Formy wspieranie rozwoju dziecka przez rodziców a doświadczenia z własnego dzieciństwa”. W: *Rodzicielstwo w różnych fazach rozwoju rodziny*, red. Józefa Brągiel, Beata Górnicka, 157–167. Opole: Uniwersytet Opolski, 2017.
- Pyżlak, Grzegorz. „Rodzina dysfunkcyjna i formy jej pomocy”. *Perspectiva Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne* 1 (2013): 118–130.
- Rostowski, Jan, Rostowska Teresa. *Małżeństwo i miłość kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*. Warszawa: Difin, 2014.
- Ruppert, Franz. *Symbioza i autonomia. Trauma symbiotyczna i miłość bez uwikłań*. Tłum. Zenon Mazurczak. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2012.
- Ryś, Maria. „Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych”. *Fides et ratio – Kwartalnik Naukowy* 2 (2011): 64–83.
- Schier, Katarzyna. „Gdy dziecko staje się rodzicem” – odwrócona troska, czyli zjawisko parentyfikacji w rodzinie”. W: *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, red. Barbara Tryjarska, 63–79. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2012.
- Schier, Katarzyna. *Dorośle dzieci. Psychologiczna problematyka odwrócenia ról w rodzinie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2014.
- Senator, Diana. „Główne tezy teorii przywiązania”. W: *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, red. Barbara Tryjarska, 17–37. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2012.
- Skwara, Rafał. *Uzależnienie emocjonalne – gdy miłość staje się nalogiem*. <http://nalogi.wieszjak.polki.pl/inne-uzaleznienia/203707,2,Uzaleznienie-emocjonalne-gdy-milosc-staje-sie-nalogiem.html#> (07 lutego 2019).
- Szopińska, Karolina. *Czym jest uzależnienie od „miłości”*. [http://www.uzaleznieodmilosci.pl/page/czym\\_jest/](http://www.uzaleznieodmilosci.pl/page/czym_jest/) (07 lutego 2019).
- Szopińska, Karolina. *Wzorce uzależnienia od „miłości”*. <http://www.uzaleznieodmilosci.pl/page/wzorce/> (07 lutego 2019).
- Szopiński, Józef. *Więzy rodziców, a kreatywność dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo „CeDeWu”, 2016.

- Szozda, Anna. *Uzależnienie od partnera*. <https://portal.abczdrowie.pl/uzalenie-od-partnera> (27 lutego 2021).
- Świerczewski, Jan. „Uzależnienia od czynności i ich społeczne implikacje”. W: *Nowe oblicza uzależnień*, red. Elżbieta Łuczak, 111–124. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2009.
- Taylor, Chris. *Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży. Poradnik terapeutów, opiekunów i pedagogów*. Tłum. Lucyna Wierzbowska. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.
- Termińska, Katarzyna. *Rodzina i Ty. Fenomenologia wiązania*, Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury, 2008.
- Wardetzki, Bärbel. *Policzek dla duszy. Jak możemy lepiej poradzić sobie z urazami i odrzuceniem*. Tłum. Magdalena Jałowiec. Kielce: Wydawnictwo Jedność, 2002.
- Willi, Jürg. *Związek dwojga. Psychoanaliza pary*. Tłum. Magdalena Folant-Kruger. Warszawa: Jacek Senatorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1996.
- Woronowicz, Bohdan T. „Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem patologicznego hazardu oraz uzależnienia od komputera i sieci”. W: *Zniewoleni działaniem. Uzależnienia behawioralne a rodzina*, red. Piotr Morciniec, 27–52. Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego, 2013.
- Zinker, Joseph. *Proces twórczy w terapii Gestalt*. Tłum. Ryszard Grażyński. Warszawa: Jacek Senatorski & Co. Agencja Wydawnicza, 1991.