

Katedra i I Klinika Chorób Psychiczych i Zaburzeń Nerwicowych A M w Gdańsku
Kierownik Kliniki: Prof. dr hab. med. Jerzy Landowski

PIOTR PANKIEWICZ, ANNA TRACZYŃSKA, ANNA NITKA – SIEMIŃSKA

Marriage, partnership and fear

Związki małżeńskie, partnerskie i lęk – doniesienie wstępne

*„Mężczyzna może istnieć tylko dzięki temu, że istnieje druga połowa,
czyli kobieta i mężczyzna. I odwrotnie. Tak jak nie do pomyślenia jest
dzień bez nocy czy dolina bez góry”*

(Wojciech Eichelberger)

Życie zmierza do stworzenia związku kobiety i mężczyzny. Dzieciństwo i młodość prowadzą do tego. W tym kierunku wszystko się rozwija. Udany związek dwojga ludzi jest wielkim marzeniem, najwyższym i najcenniejszym punktem naszego istnienia. Jest to właściwe i naturalne spełnienie ludzkiego życia.

Istnieje wiele definicji małżeństwa. Według Rostowskiego małżeństwo to związek interpersonalny, który ma funkcje prokreacyjne, ekonomiczne, wychowawcze i opiekuńcze. Powinno spełniać ono funkcje sprzyjające rozwojowi osób je tworzących. Związek małżeński polega na współżyciu uczuciowym, fizycznym i społecznym dwojga ludzi, często bardzo odmiennych psychicznie i mających rozmaite zapatrywania, cele życiowe, obyczaje i nawyki oraz różne osobliwości swojego erotyzmu. Te różnice prowadzić mogą do rozpadu związku małżeńskiego. Różnorodne konflikty małżeńskie mogą stawać się przyczyną różnych zaburzeń psychicznych w tym też stanów lękowych.

Pojęcie związku partnerskiego, według definicji Wojciecha Jaczewskiego, obejmuje wszystkie związki międzyludzkie o charakterze osobistym, które nie są oparte na małżeństwie. Będą to, więc partnerstwa rejestrowe, konkubiny i nieformalne związki homoseksualne.

FENOMENOLOGIA LĘKU

Lęk jest w pewnym zakresie fizjologicznym odpowiednikiem strachu (reakcji emocjonalnej występującej w sytuacji zagrożenia) (Bilikiewicz, 1992). Jest to przejaw zaburzeń emocji, stan emocjonalny o przykrym dla jednostki zabarwieniu, charakteryzujący się odczuwaniem nieuzasadnionych obaw, nieproporcjonalny do jakichkolwiek bodźców zewnętrznych, który cechuje się różnym nasileniem i czasem trwania. Towarzyszy mu trudny do zdefiniowania dyskomfort, często nie do zniesienia. Pojawia się zazwyczaj jako sygnał alarmowy w związku z określonym zagrożeniem lub przeczuciem zatrważającej zmiany wywodzącej się z nieznanego, nierealnego źródła, modyfikuje nasze zachowanie, reakcje naszego organizmu, emocje, sprawność intelektu. Zagrożenie to nie musi być obiektywnie zasadne, istotne jest subiektywne poczucie zagrożenia (Kepiński, 1972, 1974). Może ono pełnić funkcje pozytywne (sygnalizujące, mobilizujące). Jeżeli stopień jego nasilenia mieści się w granicach dopuszczających możliwości adaptacyjne można mówić o lęku fizjologicznym. Lęk nie stanowi racjonalnej reakcji na określony bodziec, jest odróżniany od strachu, który stanowi reakcję na znaną przyczynę. Podstawowa różnica między tymi pojęciami polega na tym, że strach jest uczuciem racjonalnym, lęk irracjonalnym.

Relacje międzyludzkie są jednym z istotnych źródeł lęku, ale też lęk ma negatywny wpływ na całość życia, pozbawia przyjemności i zaburza kontakty z innymi – zwłaszcza w rodzinie (Horney, 1976). Kępiński uważa, że pośrednie działanie lęku u ludzi powoduje wycofanie się z kontaktów społecznych (1992). Na uwagę zasługuje też zjawisko lęku przed małżeństwem i wywołujący go lęk przed bliskością. „Czasem odczuwamy strach przed miłością. Obawiamy się, że kochając, będziemy bezradni, słabi, bezbronni...” (Jan Twardowski).

Często to własny lęk, niepewność i brak odwagi nie pozwalają nam dopuścić do siebie blisko drugiego człowieka, w obawie przed ewentualną niemożliwą do zniesienia frustracją. W bliskości najważniejsze jest dzielenie się swoimi osobistymi myślami, uczuciami i potrzebami. Wymaga to dużego, wzajemnego zaufania. Odślona samego siebie, swoich uczuć, osobistych trudności, słabości i niedoskonałości wyzwala lęk. Lęk zresztą uzasadniony. Ponieważ szansa, że posunięcie to okaże się ryzykowne i bolesne często jest duża. Podstawą szacunku jest uznanie, że drugi partner jest tyle samo wart, choć jest inny. (Bert Hellinger, 2004). Każda próba zmiany partnera, próba niejako upodobniania go do siebie jest skazana na niepowodzenie. Wzbudza lęk przed oceną ze strony partnera.

Zaburzenia lękowe pojawiają się często w okresach znaczących zmian w sytuacji życiowej- takich jak małżeństwo, urodzenie dziecka, ewentualny rozpad związku, wejście w okres starzenia się itp. (Aleksandrowicz, 2001). Pojawiają się wtedy zwykle lęki przed utratą partnera, lęk przed związaną z tym utratą przyjaciół, lęk przed utratą dotychczasowego statusu materialnego, lęk przed opinią dzieci oraz lęk o los dzieci. Nie sposób też nie wymienić lęków związanych z seksualnością, własną rolą seksualną, lęku przed ciążą, lęku przed kobietą w aspekcie feministycznym, lęku przed starością i śmiercią.

M. Klein łączyła obecność patologicznego lęku w wieku dorosłym z lękiem przed rozdzielaniem z bliskimi, występującymi w dzieciństwie. Istnieją ludzie, którzy nie potrafią psychicznie oddzielić się od innych. Wszystko, co wiąże się z indywidualnością wywołuje u nich lęk przed opuszczeniem. Osobista przyjemność, niezależność, własny sukces, autonomia wydają się takim ludziom czymś egoistycznym i niemoralnym. Osoby symbiotyczne nie umieją robić niczego bez uwzględnienia cudzych potrzeb. Dodatkowo trudno im wyobrazić sobie nie tylko własne autonomiczne istnienie, ale też drugiego człowieka.

Do sytuacji zagrożenia zalicza się utratę obiektu miłości. Lęk separacyjny, czyli lęk przed utratą obiektu został wnikliwie przedstawiony przez Margaret Mahler. Około piątego miesiąca życia niemowlęcia zaczyna się kształtować poczucie niezależności. Rozwija się wówczas struktura psychiczna. Ten proces Margaret Mahler nazwała procesem separacji- indywidualizacji. W tym czasie kształtuje się rozwój indywidualnych cech dziecka. Osoby, u których przetrwały pozostałości fazy symbiotycznej, mają trudności w doświadczaniu swojego niezależnego istnienia. Osoby symbiotyczne żyją w lęku przed opuszczeniem, ale tak naprawdę boją się pragnienia własnego rozwoju, autonomii, separacji, osobistych zdolności i możliwości.

Niemiecki terapeuta Bert Hellinger, twórca metody ustawień rodziny, uważa, że partnera, który zostaje opuszczony, ogarnia często lęk przed śmiercią. Nierzadko jeden partner mówi do drugiego: Jeśli mnie opuścisz, to się zabiję, ponieważ wtedy życie nie będzie już miało dla mnie sensu! Wówczas drugi partner wchodzi w rolę matki, która musi się troszczyć o przeżycie dziecka. Według Hellingera walka jednego partnera o drugiego czerpie swoją energię z lęku dziecka, które boi się, że matka je zostawi.

Wielu psychologów uważa, że ograniczone zaufanie w związkach jest w istocie brakiem wystarczającej wiary w przekonanie, że jednostka bardziej zasługuje na miłość partnera niż inne osoby. Ciągły lęk przed odrzuceniem, zdradą, upośledza możliwość zrealizowania się w miłości.

Perspektywa społeczna zaburzeń lękowych nie doczekała się jeszcze spójnej teorii. Dane empiryczne dotyczą wpływu negatywnych wydarzeń życiowych, sieci oparcia społecznego, relacji interpersonalnych (w tym przede wszystkim rodzinnych i małżeńskich). W zaburzonych małżeństwach często możemy zaobserwować, że partner, który dąży do nadmiernie kompensacyjnej postawy progresywnej, wiąże się z partnerem, który pragnie zaspokojenia potrzeb regresywnych. Wzmacniają się na wzajem i utwierdzają się w tych jednostronnych zachowaniach, bowiem potrzebują siebie w tych funkcjach jako dopełnienia. Neurotyczne uwikłanie partnerów, progresywnego z regresywnym jest nazywane koluzją. Pojęcie to dosłownie oznacza znowę, sekretną umowę tajny pakt. W tym przypadku chodzi o nieświadomą „znowę” partnerów, co do wspierania swojej patologii. Jest to współdziałanie partnerów na gruncie wspólnej nieświadomości jak to określił H. Dicks. Wspólny konflikt podstawowy umożliwia

polaryzację postaw na progresywną (nadmiernie kompensującą) jednego i regresywną drugiego z partnerów, którzy w ten sposób podejmują próbę samowyleczenia. To progresywne i regresywne zachowania obronne w znacznym stopniu stanowią przyczynę wzajemnego przyciągania partnerów i wzajemnego "wczepiania się w siebie". Każdy żywi nieświadome nadzieje, że partner wyzwoli go z jego podstawowego konfliktu. Oboje wierzą, że obecność partnera wzmocni ich obronę przed najgłębszymi lękami, tak, że będą mogli zaspokoić swoje potrzeby w znacznie większym niż dotychczas stopniu. Po pewnym okresie wspólnego życia ta koluzyjna próba samouleczenia rozbija się na skutek powrotu wypartych treści u obojga partnerów. Problem nasila się, gdy niekorzystny kierunek rozwoju jednego z partnerów znajduje oddźwięk w podobnej skłonności drugiego. Koluzja okazuje się destrukcyjnym układem, który wywołuje wściekłość, nienawiść, pragnienie zemsty, rozpacz i gorzkie rozczarowanie. Jeśli partnerzy nie są w stanie przezwyciężyć konfliktu znanymi sobie środkami psychologicznymi, bezpośrednimi sposobami zachowania, i nie widzą możliwości wzajemnego dystansu czy ucieczki w fantazje zastępcze, to konflikt może być rozgrywany na płaszczyźnie somatycznej. Symptom wiąże partnerów, chroniąc ich zarazem przed sobą. Konflikty nie znikają wprawdzie, lecz rozgrywają się teraz na innym poziomie, co często umożliwia partnerom bardziej elastyczne zachowanie, bowiem mogą oni być dla siebie bardziej wyrozumiali, nie tracąc swej godności (Willi, 1996).

Niektórzy autorzy twierdzą, związek mogą zniszczyć błędne przekonania i mity o małżeństwie czy związku partnerskim. Jednym z najczęściej spotykanych błędnych przekonań jest mit, że małżonkowie powinni wszystko robić wspólnie. Pragnienie całkowitej jedności ze współpartnerem nigdy nie może się ziścić, ponieważ związek zawsze tworzyli z kimś o uczuciach, wyobrażeniach, czy też nawet zainteresowaniach odmiennych od naszych.

Według B. Farbera, role małżeńskie wymagają od partnerów: 1). Zgodności w kwestiach ważnych dla rodziny; 2). Wspólnych zainteresowań; 3). Łatwości w okazywaniu miłości; 4). Zdolności przebaczenia sobie; 5). Braku cech neurotycznych.

Warunkiem istotnym pełnienia ról małżeńskich jest dojrzała miłość. Według Hellingera przejście do związku i rodzicielstwa zakłada rezygnację z dzieciństwa i młodości. Jedną z trudności polega na tym, że chciałoby się młodość zabrać ze sobą do związku.

Związek pomiędzy zaburzeniami lękowymi, a relacjami w rodzinie, a przede wszystkim w małżeństwie, jest złożony. Zarówno choroba wpływa na jakość małżeństwa, jak i jakość relacji partnerskich wpływa na przebieg choroby. Istnieje szereg dowodów empirycznych dokumentujących fakt, że małżeństwa, w których jedna osoba cierpi z powodu zaburzeń lękowych, wykazuje znaczne zaburzenia funkcjonowania. Wskazują one na istotnie bardziej negatywny wpływ zaburzeń lękowych na życie małżeńskie od wpływu innych schorzeń. W rozmowach małżeństw i związków partnerskich, w których występuje zaburzenie lękowe zaznacza się konfliktowość, napięcie, ekspresja negatywnych emocji. Potwierdza to obserwację, że trudności interpersonalne osób z zaburzeniami lękowymi są najsilniej wyrażone w odniesieniu do najbliższego otoczenia (McLeod, 1994).

Należy pamiętać, że lęk może nawet wypaczyć rozwój osobowy człowieka, staje się główną przeszkodą w kontaktach międzyludzkich, a nawet może doprowadzić do niezdolności nawiązywania kontaktów z drugim człowiekiem. Człowiek na skutek lęku może utracić nie tylko kontrolę nad swoim życiem wewnętrznym, ale również wobec świata, w którym żyje.

Na podstawie wstępnej analizy badań, którymi zostali objęci pacjenci hospitalizowani w I Klinice Chorób Psychiczych i Zaburzeń Nerwicowych AMG, oraz pacjenci ambulatoryjni z rozpoznaniem lęku panicznego i lęku uogólnionego stwierdzono, że istnieją istotne statystyczne różnice pomiędzy grupą pacjentów z zaburzeniami lękowymi i ich partnerami. U tych pierwszych występuje wielokrotnie wyższy poziom lęku. Partnerzy pacjentów lękowych oceniają lepiej swoje związki, niż oni sami. W skali powodzenia małżeństwa partnerzy pacjentów określają swoje związki jako bardziej szczęśliwe. W zakresie gotowości do reakcji lękowej (lęk – cecha), zarówno partnerzy jak i pacjenci uzyskali wyższe wartości od przeciętnych w populacji. Badania psychologicznych wymiarów lęku skalami powodzenia małżeństwa wskazują na istotnie statystyczny związek poziomami lęku a poziomem satysfakcji z małżeństwa. Zależność jest odwrotnie proporcjonalna.

PIŚMIENNICTWO

1. Aleksandrowicz J. W.: Psychopatologia zaburzeń nerwicowych i osobowości, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2001; Zaburzenia lękowe – kiedy psychoterapia, kiedy farmakote-

- rapia. XL Zjazd Naukowy Psychiatrów Opolskich Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego Kraków, 14 – 17 czerwiec 2001. s 3 – 11.
2. Bilikiewicz A.: Psychiatria. PZWL. 1992.
 3. Horney K.: Neurotyczna osobowość naszych czasów. PWN, Warszawa 1976. s. 55 – 65.
 4. Kępiński A.: Lęk. Wydawnictwo Sagitarius, Warszawa 1992.
 5. Kępiński A.: Melancholia PZWL, Warszawa 1974.
 6. Kępiński A.: Rytm życia, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1972..
 7. Bert Hellinger.: Miłość szczęśliwa. Wydawnictwo Jacek Santorski & Co Warszawa 2004 s.35, 39
 8. Willi J.: Związek dwojga. Psychoanaliza pary. Jacek Santorski & CO. Wydawnictwo. 1996.

STRESZCZENIE.

Lęk ma ogromne, choć prawie niedostrzegalne i niedoceniane znaczenie dla funkcjonowania małżeństw i związków partnerskich, jak też relacji społecznych. Zaburzenia w funkcjonowaniu małżeństw są z jednej strony skutkiem istnienia zaburzeń lękowych, z drugiej zaś na zasadzie sprzężenia zwrotnego stanowią przyczynę nasilenia objawów lękowych oraz wpływają na przewlekłość i trwałość ich występowania. Przeprowadzono badania par małżeńskich i partnerskich, w których u jednego z partnerów stwierdzono występowanie lęku panicznego lub uogólnionego. Celem tych badań było określenie wpływu, jaki wywiera lęk na partnera, jaki i na cały związek. Badania psychologicznych wymiarów lęku skalami powodzenia małżeństwa wskazują na istotnie statystyczny związek pomiędzy poziomami lęku a poziomem satysfakcji z małżeństwa. Zależność jest odwrotnie proporcjonalna.

SUMMARY

Fear has enormous, almost imperceptible and underestimated meaning for the function of marriage, unmarried couples and social relationships. Disorders in marriage function, on the one hand result from anxiety, but on the other, as the feedback, they become the cause of intensified anxiety and may influence its length and persistence. Studies were conducted on married and unmarried couples in which one of the partners experienced panic and general anxiety. The aim of the study was to determine the influence of fear on the partner and the whole relationship. The study of psychological dimension indicate the significant statistical correlation between the level of fear and the level of marriage satisfaction. Correlation is inversely proportional.