NULLOFOBIA – lęk przed odrzuceniem



Przyczyny , objawy , sposoby leczenia

Lęk – czym jest i jak go rozpoznać?

Lęk stanowi jeden z podstawowych procesów emocjonalnych. Dzięki niemu jesteśmy w stanie ukierunkować i zorganizować nasze reakcje oraz zachowania w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne. Mechanizm reakcji lękowej uruchamiany jest zazwyczaj w sytuacji zagrożenia. Niemniej jednak, zdarzają się przypadki, w których lęk „włączony” jest na stałe. W takiej sytuacji otaczający nas świat zdaje się być miejscem przerażającym, w którym trudno jest zdobyć się na pewność siebie.

Nullofobia – strach przed odrzuceniem.

Paniczny lęk przed porzuceniem lub odrzuceniem nazywany jest nullofobią. Niniejsze zjawisko charakteryzuje się **nieuzasadnionym odczuwaniem strachu przed odtrąceniem w sferze kontaktów między ludzkich.** Chociaż lęk przed odrzuceniem jest zjawiskiem nierzadko występującym w naszym społeczeństwie, nie zawsze przyjmuje on postać zaburzenia. O patologicznym charakterze nullofobii, możemy mówić wtedy, gdy istotnie wpływa ona na nasze funkcjonowanie. Na przykład, uniemożliwia nawiązywanie trwałych relacji partnerskich, a tym samym wpływa na obniżenie odczuwalnej satysfakcji z życia. Ponadto warto wiedzieć , iż lęk przed odrzuceniem posiada często **charakter nieuświadomiony,** a jednocześnie **silnie dominujący w sferze życia emocjonalnego.** Nullofobia wpływa na szereg naszych postaw, wyborów oraz zachowań , które nierozerwalnie związane są z życiem w społeczeństwie.

Lęk przed odrzuceniem – przyczyny

Przyczyny lęku przed odrzuceniem nie są jednorodne. Niemniej jednak, ich genezy najczęściej doszukujemy się w **okresie dzieciństwa.** Niniejszy lęk powstawać może na skutek **traumatycznych doświadczeń.** Na przykład rozwodu rodziców, śmierci członka rodziny, doświadczenia przemocy ze strony bliskiej osoby. Ponadto, paniczny lęk przed odrzuceniem może stanowić konsekwencje deficytów uwagi i miłości ze strony rodziców w dzieciństwie. Co ważne, również nadopiekuńcza postawa rodziców, związana z ograniczeniem samodzielności dziecka oraz nawiązywania przez niego relacji przyjacielskich, przyczynia się do utrwalenia negatywnych wzorców. Na skutek niniejszych zdarzeń, osoba dorosła nie jest w stanie budować trwałych relacji partnerskich, opartych na bezwarunkowej miłości i zaufaniu.

Nullofobia – objawy

Specyfika objawów lęku przed odrzuceniem uzależniona jest od indywidualnych przeżyć jednostki, cech jej osobowości, jak również potencjalnych zaburzeń(*w tym zaburzeń osobowości).*W poniższej części opisane zostaną możliwe manifestacje lęku przed odrzuceniem z uwzględnieniem rozróżnienia na różne typy osobowości.

* **W przypadku osobowości o charakterze NARCYSTYCZNYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się doszukiwaniem w partnerze niedoskonałości, przy jednoczesnym przecenianiu własnej wartości. Dodatkowo, jednostka charakteryzująca się niniejszym typem osobowości, będzie wykazywała skłonność do stawiania przed partnerem wygórowanych wymagań, które niejednokrotnie są niemożliwe do spełnienia.
* **W przypadku osobowości o charakterze HISTRIONICZNYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się płytką uczuciowością. Ponadto, jednostka charakteryzująca się niniejszym typem osobowości, będzie wykazywała działania uwodzicielskie względem innych osób, które podświadomie będą miały na celu odrzucenie obecnego partnera.
* **W przypadku osobowości o charakterze ANANKASTYCZNYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się częstymi wątpliwościami i ostrożnością względem partnera. Dodatkowo , jednostka charakteryzująca się niniejszym typem osobowości będzie przejawiała nadmierną potrzebę perfekcjonizmu i sumienności wobec siebie i drugiej osoby. Niespełnienie niniejszych oczekiwań przez partnera, może stanowić przyczynę rozpadu związku.
* **W przypadku osobowości o charakterze ZALEŻNYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się nieumiejętnością wyrażania własnego zdania i skłonnością do nadmiernego podporządkowania się innym. Na przykład, osoba charakteryzująca się niniejszym typem osobowości będzie potrzebowała częstych konsultacji z innymi. Ponadto, będzie wykazywała potrzebę akceptacji potencjalnego partnera/ partnerki przez bliskie otoczenie, a ich dezaprobata będzie niejednokrotnie stanowiła przyczynę rozpadu związku.
* **W przypadku osobowości o charakterze UNIKAJĄCYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się unikaniem wszelkich działań , które związane są z koniecznością nawiązywania bliższych relacji.
* **W przypadku osobowości o charakterze PARANOICZNYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się długotrwałym przeżywaniem oraz nieufnością wobec partnera. Ponadto, wszelkie kłótnie i niepowodzenia w związku mogą stanowić przyczynę ich zakończenia bez próby jego naprawy.
* **W przypadku osobowości o charakterze SCHIZOIDALNYM –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się tendencją do przebywania w samotności. Dodatkowo, osoba charakteryzująca się niniejszym typem osobowości, może wykazywać chłód emocjonalny względem innych osób.
* **W przypadku osobowości BORDERLINE –** lęk przed odrzuceniem będzie objawiał się przewlekłą niestabilnością uczuć oraz skłonnością do impulsywnego podejmowania ważnych decyzji. Ponadto, osoby charakteryzujące się niniejszym typem osobowości, mogą okazywać skrajne emocje wobec swojego partnera.

Lęk przed odrzuceniem – jak sobie radzić?

Odpowiedź na pytanie, jak pokonać lęk przed odrzuceniem, nie jest jednoznaczna. Niemniej jednak, w sytuacji, w której niniejsze zaburzenie zaczyna znacząco wpływać na nasze zachowanie, a przede wszystkim poczucie satysfakcji z życia, konieczne jest podjęcie specjalistycznego leczenia. Niestety, większość z nas nie jest świadoma tego, jakie czynniki wpływają na przejawiane przez nas zachowania oraz podejmowane decyzje w relacji partnerskiej. Dlatego też, często przypisujemy niepowodzenia wpływom zewnętrznym*(na przykład różnicy w statusie majątkowym, odległym miejscom zamieszkania, zbyt dużą ilością pracy) .*Należy jednak pamiętać, iż **lęk przed odrzuceniem jest nieświadomy,** a jego trafne rozpoznanie , bez pomocy wykwalifikowanego psychologa lub psychoterapeuty, jest niezwykle trudne w realizacji.

Lęk przed odrzuceniem – terapia

Chociaż obserwowany wzorzec postępowania jednostki doświadczającej lęku przed odrzuceniem jest trudny do zmodyfikowania, wypracowanie takiej zmiany jest możliwe. Wszystko dzięki systematycznej psychoterapii, która ma na celu przepracowanie zarówno poznawczych , jak i emocjonalnych wzorców postępowania. W leczeniu niniejszego zaburzenia, niezwykle ważne jest nawiązanie otwartej i opartej na zaufaniu relacji z terapeutą. Dzięki niej pacjent nie będzie odczuwał strachu przed werbalizacja przeżywanych przez siebie emocji. Ponadto, leczenie nullofobii jest procesem długotrwałym i wymaga pełnego zaangażowania ze strony pacjenta. Celem podjętych działań jest uświadomienie zarówno mechanizmów , jak i źródeł lęku , a co za tym idzie wykształcenie nowych wzorców postępowania , dzięki którym możliwe stanie się zbudowanie stałej relacji partnerskiej w przyszłości.

Źródło:PsychoCare Opracowała: Agnieszka Kędra