

ALINA ADAMOWICZ



bliskość

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk

Korekta językowa: Marysia Bernaciak-Kałamorz, Sylwia Zazulak

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/blisks

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3091-9

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Od autorki	9
1. Czym jest bliskość i dlaczego jest taka ważna?	13
2. Najważniejsza relacja w życiu	35
3. Style przywiązania — scenariusz naszych relacji	89
4. Bliskość romantyczna — sztuka współlistnienia	139
5. Ku pełni bliskości	195

Wyobraź sobie życie bez dotyku, bez słowa otuchy, bez poczucia, że ktoś Cię rozumie. Brzmi jak koszmar, prawda? To dlatego, że **bliskość nie jest luksusem. Jest podstawową, biologiczną potrzebą**, równie ważną jak jedzenie, woda czy powietrze. Od momentu narodzin — a nawet wcześniej, jeszcze w łonie matki — pragniemy połączenia. Niemowlęta pozbawione fizycznego kontaktu często nie rozwijają się prawidłowo, nawet jeśli mają zaspokojone wszystkie inne potrzeby. To dowód, że bliskość jest wpisana w nasze DNA.

O bliskości — na dobry początek

Zatrzymaj się na chwilę. Pomyśl o momencie, kiedy czułaś się naprawdę widziana. Kiedy ktoś był przy Tobie — nie tylko fizycznie, lecz także całym sercem. To właśnie jest bliskość.

Bliskość. Samo to słowo ma w sobie moc, prawda? Nie chodzi o to, by znać definicję z podręcznika akademickiego. Chodzi

o to, by ją poczuć. Bliskość to przestrzeń, w której możesz być sobą. To obecność, która koi. To spojrzenie, które mówi: „Jesteś dla mnie ważna. Widzę cię. Słyszę. Czuję”.

W tej książce nie będę Cię zarzucać terminami z psychologii — może tylko trochę, na początku. Obiecuję. Ale chcę Ci pokazać, że bliskość to coś więcej niż przytulanie czy miłe słowa. To coś, czego każdy z nas potrzebuje jak tlenu do oddychania. I choć czasem się jej boimy, bo wymaga odślonięcia, to warto zaprosić ją do swojego życia.

A dobra wiadomość jest taka, że bliskości można się nauczyć. I bardzo Cię zachęcam do wykonywania ćwiczeń. Jeśli nie będziesz w nastroju, to możesz niektóre opuścić. Ale wróć do nich w dobrym dla Ciebie czasie. Ćwiczenia, które znajdziesz w tej książce, to nie tylko zadania do wykonania — to małe kroki ku większej bliskości, zrozumieniu i poczuciu bezpieczeństwa w życiu. Twój mózg jest jak mięsień — im częściej dajesz mu nowe doświadczenia, tym chętniej je zapamiętuje i powtarza. Dzięki neuroplastyczności mózgu potrafimy uczyć się nowych sposobów myślenia, reagowania i kochania, niezależnie od wieku czy doświadczeń z przeszłości. Każde ćwiczenie to jak otwarcie kolejnego okna, przez które wpada świeże powietrze do Twojej czy Waszej relacji. Wystarczy, że spróbujesz, a z czasem to, co dziś wydaje się nowe i trudne, stanie się naturalne, łatwe i pełne czułości.

Czym zatem jest ta niezwykła siła?

Bliskość ma wiele twarzy. Tak wiele, jak wiele jest naszych relacji. Może być romantyczna i pełna pasji, przyjacielska, rodzicielska, duchowa. Może być cicha jak spojrzenie i mocna jak silne ramiona ukochanego mężczyzny w najtrudniejszym momencie życia. Ale jedno jest pewne — zawsze jest tym, co pozwala nam wzrastać, rozwijać się i czuć pełniej. **BLISKOŚĆ oznacza głębokie połączenie z własnymi emocjami, potrzebami, wartościami i wewnętrznym „ja”.**

Warto się jej przyjrzeć. Bez strachu, z otwartym sercem i prawdziwą ciekawością. To tak, jakbyśmy otwierali małe drzwi do większego, głębszego życia, w którym jesteśmy naprawdę połączeni — ze sobą i z innymi. To życie, w którym czujemy się widziani, słyszani i akceptowani.

Pozwól, że zaproszę Cię w krótką, ale niezwykle ważną podróż. Taką cichą, bardzo osobistą. Będziemy zaglądać w **różne rodzaje bliskości**. Może niektóre z nich już dobrze znasz i praktykujesz, a inne dopiero przed Tobą. Ale to nie szkodzi, Moja Kochana. Wiedzę o bliskości warto sobie przypominać, pogłębiać i na nowo odkrywać.

Wyruszamy!

Bliskość emocjonalna

To było zimne, szare popołudnie. Marta siedziała w samochodzie ze swoją przyjaciółką. Obie milczały, słychać było tylko uderzenia kropli deszczu o przednią szybę. Marta właśnie się dowiedziała, że jej tata jest poważnie chory. Z jej ust wydobyło się zaledwie jedno zdanie, które wydusiła szeptem pełnym bólu i rozpacz: „Nie jestem gotowa go stracić”.

Przyjaciółka Marty nie rzuciła żadnym mądrym cytatem. Nie próbowała rozweselać ani zasypywać radami. Po prostu delikatnie położyła rękę na jej dłoni i powiedziała cicho, ale z całą mocą swojej obecności: „Jestem z tobą. Naprawdę”.

To jest bliskość emocjonalna. Nie chodzi w niej o pospieszne naprawianie czy doradzanie, których nikt nie potrzebuje w chwilach głębokiego cierpienia. Chodzi o bezwarunkową obecność. O to, że ktoś widzi Twój wewnętrzny świat — ten pełen burz, lęków, smutku, ale i cichych nadziei — i nie boi się go, a co najważniejsze — nie próbuje go zmieniać. Chodzi o to, że możesz mówić prawdę. Nawet tę bolesną, wstydliwą czy chaotyczną. I wiesz, że nie zostaniesz z nią sama, że ktoś obok po prostu jest.

Aby pielęgnować bliskość emocjonalną:

- Rozmawiajcie o tym, co naprawdę czujecie — nie tylko o faktach, lecz także o tym, co one w Was poruszają.
- Dajcie sobie prawo do słabości i gorszych dni bez obawy przed oceną.

- Okazujcie czułość w małych gestach — delikatny uśmiech, spojrzenie, dotyk dłoni mogą znaczyć więcej niż tysiąc słów.
- Uczcie się słuchać bez przerywania i doradzania — czasem najlepszym wsparciem jest po prostu bycie obok.
- Pytajcie: „Jak się czujesz naprawdę?” — i bądźcie gotowi usłyszeć odpowiedź.

To jest ta unikalna więź, która pozwala być wrażliwym i nie-samowicie silnym. Bliskość emocjonalna daje nam przestrzeń, by się potknąć, wiedząc, że ktoś nas złapie. Daje odwagę, by pokazać nasze rany, wiedząc, że zostaną przyjęte z czułością, ale nie oceną. To w tym bezpiecznym polu możemy naprawdę oddychać i leczyć nasze serca.

Bliskość fizyczna

Mały Adaś, zaledwie czteroletni, wdrapuje się na kolana swojej babci. Ona z uśmiechem pełnym miłości otula go miękkim szalem. A on wtulony w jej szyję zdaje się zapomnieć o całym świecie. Babcia delikatnie głaszcze go po plecach, nucąc pod nosem wesołą melodię. Ten moment trwał tylko chwilę, mały wycinek czasu — ale dla tego dziecka był jak najbezpieczniejsze schronienie. Taki port na wzburzonym morzu.

Bliskość fizyczna to coś więcej niż tylko intymność seksualna, choć i ona jest ważną jej częścią. To przede wszystkim przytulenie, trzymanie za rękę, czułe głaskanie po włosach,

ramię delikatnie zarzucone na nasze ramię. To niezwykle silny komunikat: „Jestem obok. Jesteś bezpieczna. Nie jesteś sama”.

Aby pielęgnować bliskość fizyczną:

- Dbajcie o codzienne, drobne gesty czułości — przytulenie na powitanie, pocałunek przed snem, dłoń położoną na ramieniu.
- Patrzcie sobie w oczy podczas rozmowy — ten kontakt potrafi przywrócić poczucie bliskości w kilka sekund.
- Znajdźcie czas na intymność — bez pośpiechu, z uważnością na potrzeby drugiej osoby.
- Wspólnie spędzajcie czas aktywnie — taniec, sport, spacer, wycieczka rowerowa, ruch budują naturalną bliskość ciał i umysłów.
- Rozmawiajcie o tym, co lubicie i czego potrzebujecie w bliskości fizycznej — aby uniknąć domysłów i rozczarowań.

Czy wiesz, że nawet krótki, niewinny dotyk potrafi zdziałać cuda na poziomie biochemicznym? Badania pokazują, że może obniżyć poziom kortyzolu (naszego hormonu stresu) i jednocześnie zwiększyć poziom oksytocyny (tego cudownego hormonu miłości i przywiązania). Nasze ciało potrzebuje takiej bliskości, tak jak potrzebuje snu, pożywienia czy wody. To nasza biologiczna potrzeba bycia w kontakcie, by czuć się przynależnym.

I czasem tym, co najbardziej nas koi i przywraca wewnętrzny spokój, nie są mądre rady, tylko czyjeś ciepłe dłonie, które mówią wszystko bez słów.

Bliskość intelektualna

Znasz to uczucie, gdy rozmowa z kimś pochłania Cię tak bardzo, że zapominasz o czasie czy otoczeniu? Jakbyście grali w ping-ponga myśli — podrzucając sobie nawzajem idee, ciekawe pytania, intrygujące spostrzeżenia i mało znane ciekawostki? To fascynujące zderzenie umysłów, które rozpala w nas iskrę.

Pamiętam historię Beaty i Kuby. Poznali się na warsztatach z komunikacji. Od pierwszej rozmowy było wiadomo, że między nimi „kliknęło”. Nie była to jednak iskra romantycznego zauroczenia, ale coś głębszego. Mogli rozmawiać o wszystkim: o najnowszych filmach science fiction, o wyzwaniach życia po trzydziestce i o swoich szalonych marzeniach o podróży do Islandii. Ich umysły doskonale się uzupełniały.

To właśnie jest bliskość intelektualna. To nie tylko wymiana informacji. To przede wszystkim przyjemność wspólnego myślenia, wzajemne inspirowanie się, poszerzanie horyzontów. To więc, która nie musi być emocjonalna ani fizyczna, ale daje poczucie porozumienia, współtworzenia czegoś większego niż suma indywidualnych myśli.

Czasem to właśnie ta niesamowita bliskość sprawia, że czujemy się głęboko rozumiani i widziani, nawet jeśli różnimy się w wielu sprawach. To świadomość, że jest ktoś, z kim możesz swobodnie rozmawiać o ciekawych rzeczach, zadawać trudne pytania i wspólnie szukać odpowiedzi. Czujesz, że Twój sposób myślenia jest ceniony. A rozmowy z tą osobą sprawiają, że jesteś jeszcze bardziej otwarta na nowe rzeczy.

Aby pielęgnować bliskość intelektualną:

- Siadajcie razem do tej samej książki i dzielcie się tym, co Was poruszyło lub zaintrygowało.
- Zainteresujcie się pracą i pasjami partnera — nawet jeśli wydają się Wam odległe od Waszych doświadczeń.
- Zadawajcie sobie pytania z prawdziwą ciekawością i słuchajcie tak, jakby każde słowo było prezentem.
- Odkrywajcie razem nowe rzeczy — na przykład kurs językowy, film dokumentalny, wykład rozwojowy, cokolwiek, co pobudzi Wasze umysły i otworzy przestrzeń do rozmów.

Bliskość duchowa

Istnieje pewien rodzaj bliskości, który wykracza poza fizyczny dotyk, a nawet poza codzienne emocje. To bliskość duchowa. Pamiętam Kasię i jej przyjaciółkę. Nie widywały się często. Mieszkały daleko od siebie, wiodły zupełnie inne życia, pełne własnych wyzwań i radości. Ale kiedy już znalazły chwilę, to siadały obok siebie i mówiły o tym,

co ważne: o wdzięczności za drobnostki dnia codziennego, o cierpliwości, która pozwala przetrwać burze, o pozytywności jako świadomym wyborze. O sensie życia, radości z małych rzeczy.

To nie były rozmowy religijne. Raczej o duchowości życia, o tej wewnętrznej podróży, która nadaje głębię każdemu naszemu doświadczeniu.

Bliskość duchowa to poczucie, że dzielisz z kimś głębokie wartości i przekonania. To świadomość, że patrzycie w tym samym kierunku, nawet jeśli podążacie różnymi ścieżkami. To niezwykle uczucie — nawet gdy mówicie różnymi językami, Wasze dusze się rozpoznają.

W psychologii od dawna wiemy, że zdolność do budowania i pielęgnowania bliskości to jeden z najważniejszych filarów naszego zdrowia psychicznego. To jak oddychanie dla naszej duszy. Właśnie dlatego warto otworzyć się na bliskość z drugim człowiekiem i — co równie ważne — z samą sobą. Jeśli pragniesz się nauczyć, jak budować tę niezwykłą więź, pamiętaj, że nie potrzeba tutaj wielkich rewolucji. To od czego zacząć? Od małych kroków. Od uważnego spojrzenia. Od wewnętrznych pytań:

„Czego najbardziej potrzebuję w relacji, by czuć się w pełni sobą?”

„Co sprawia, że czuję się naprawdę kochana?”

A zaraz potem z otwartym sercem zadaj sobie kolejne ważne pytania:

„Czego potrzebuje ten, kogo kocham, by czuć się w pełni sobą?”

„Co sprawia, że ten, kogo kocham, czuje się kochany?”

Aby pielęgnować bliskość duchową:

- Rozmawiajcie o tym, co dla Was w życiu najważniejsze — o wartościach, które kierują Waszymi decyzjami.
- Dzielcie się swoimi marzeniami dotyczącymi przyszłości i tym, jak chcecie wpływać na świat wokół Was.
- Praktykujcie wspólne rytuały, które mają dla Was znaczenie — mogą być religijne, symboliczne lub po prostu Wasze własne.
- Szukajcie chwil na rozmowy o sensie, wdzięczności i o tym, co nadaje Waszemu życiu głębszy wymiar.
- Wspierajcie się w trudnych momentach, przypominając sobie, co Was łączy na najgłębszym poziomie.

Bliskość duchowa daje poczucie, że Wasza relacja ma korzenie i skrzydła jednocześnie — zakorzenia w tym, co stałe, i unosi w tym, co nieskończone.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Jesteś stworzona do bliskości

Bycie blisko: wymiana myśli, dzielenie się radościami i troskami, chciany dotyk, czułe obejmowanie, głaskanie po plecach — dla nas, ludzi, to nie luksus. To potrzeba biologiczna. Połączenie z drugim człowiekiem jest nam potrzebne jak woda, jak jedzenie, jak powietrze. Bliskość to przestrzeń, w której możemy być sobą. To obecność, która koi. To spojrzenie, które mówi: „Jesteś dla mnie ważna. Widzę cię. Słyszę. Czuję”.

Mimo że łakniemy jej niczym tlenu, często równocześnie bardzo się jej boimy. Boimy się bliskości z innymi. Boimy się bliskości z samą sobą. Boimy się odstąpić i powiedzieć: „To ja. Oto jestem. Taka właśnie jestem”. Czasem, z różnych powodów, po prostu nie potrafimy być blisko. Na szczęście bliskości można się nauczyć. Wyćwiczyć ją — małymi krokami dążyć do spokoju, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa. Wówczas nasze relacje staną się prawdziwsze i głębsze.

Skosztuj bliskości. Zanurz się w niej i pozwól, by to, co dziś wydaje Ci się nowe i trudne, stało się naturalne, łatwe i pełne czułości.

Bliskość zaczyna się tam, gdzie kończy się lęk