

Uzależnieni(-one) od uzależnionych...

W rozmowach, dotyczących tematyki uzależnień, często pojawia się wątek związany z rodzinami osób, które tkwią w nałogu. Określa się je mianem „współuzależnionych”. Pojęcie to, przynajmniej w moim odczuciu, nie wydaje się szczególnie trafne, ponieważ w nieunikniony sposób nasuwa skojarzenie o wspólnym przyjmowaniu substancji psychoaktywnych czy kompulsywnym wykonywaniu czynności. Zwykle, kiedy posługuję się nim w trakcie trwania sesji terapeutycznej, w odpowiedzi następuje reakcja zaprzeczania powiązana z wyraźnym wskazaniem, że dany problem dotyczy tylko partnera bądź partnerki a nie samego uczestnika terapii. Dopiero dokładne wyjaśnienie i rozwinięcie tematu pozwala uzyskać zgodę na zastosowanie takiej nazwy w odniesieniu do osobistej sytuacji poszukującego pomocy. Niemniej jednak na potrzeby niniejszego artykułu, żeby uniknąć dodatkowych komplikacji, będę wykorzystywała wspomniany termin. Mam nadzieję, że poniższy tekst przyczyni się do poszerzenia wiedzy o poruszonym problemie, umożliwiając przyjęcie innej perspektywy, która wykroczy daleko poza obszar pierwszych skojarzeń i stereotypów.

Podejście do przeżyć, myśli i zachowań osoby, pozostającej w bliskim związku z osobą uzależnioną, znacznie ewoluowało na przestrzeni lat. Początkowo współuzależnienie traktowano jako chorobę analogiczną, pod względem wielu cech, do uzależnienia. Z czasem zaczęto skupiać się na kwestiach związanych z osobowością, określając je wprost jednym z rodzajów zaburzeń lub elementem składowym innych, już wcześniej istniejących w klasyfikacjach. Ostatecznie jednak uznano, że stanowi ono swoisty rodzaj przystosowania się do niszczącej sytuacji, która spowodowana jest zachowaniem uzależnionego partnera. W wąskim znaczeniu, termin „współuzależnienie” obejmuje swoim zasięgiem jedynie członków formalnych bądź nieformalnych relacji partnerskich. Jednym z istotnych warunków rozpoznania jest bowiem przynajmniej potencjalna szansa zakończenia związku i uwolnienia się z niego. Później, na codzienny użytek, poszerzono zakres omawianego pojęcia, stosując je również w odniesieniu do rodziców osób uzależnionych oraz ich dzieci. W ostatnim przypadku częściej wykorzystuje się jednak określenie „syndrom DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików)” czy opis w kontekście ról pełnionych w rodzinie, zwłaszcza gdy mówi się o osobach niepełnoletnich.

Warunki w jakich żyją osoby współuzależnione są niewyobrażalnie trudne, przynajmniej w obszarze ich osobistych przeżyć i emocji. Codzienne przebywanie

z uzależnionym można porównać do gry w rosyjską ruletkę. Stale brakuje pewności, kiedy coś się wydarzy i jakie przyniesie skutki. Jednego dnia sytuacja wydaje się wracać do normy, podczas gdy kolejnego „wszystko się sypie”. Czasem zmiany zachodzą w ciągu godzin a nawet minut. Uzależniony raz jest spokojny, nawet miły a innym razem wybucha, budząc strach pozostałych domowników. Nie udaje się, ani do końca przewidzieć, co będzie się działo, ani określić czynników wyzwalających lub tłumiących kolejną falę złości. Zdarza się, że uzależniony obiecuje poprawę. Najczęściej dzieje się tak, kiedy dochodzi on do punktu, w którym nie potrafi już funkcjonować. Zatruty do granic wytrzymałości organizm odrzuca kolejne porcje alkoholu lub narkotyku, brakuje pieniędzy na cokolwiek, ujawniają się poważne choroby i inne problemy. W takich okolicznościach dokonuje on nawet pewnych zmian, by następnie powrócić do nałogu w najmniej spodziewanym przez wszystkich momencie. Co natomiast dzieje się w tym czasie z bliskimi? Otóż zdecydowana większość rodzin poddaje się złudzeniu, że ulga związana z powracającą, w przerwie zachowań nałogowych, „normalnością” będzie trwała wiecznie. Ich postawa zaskakuje i budzi zdziwienie. Osoby z otoczenia uzależnionego wydają się zapominać o zdarzeniach z okresu ciągu picia, brania, grania czy jeszcze innego rodzaju postępowania. Nie uwzględniają, że wcześniej wielokrotnie zawodziły się na składanych przysięgach. Odpuszczają pomysły do leczenia, wierząc szczerze i głęboko w zmianę partnera, rodzica, dziecka.

Zależnie od cech osobowości, rodzaju przyjmowanych substancji, długości trwania nałogu oraz wielu innych czynników, ludzie z problemem uzależnienia przejawiają niezwykle zróżnicowany repertuar zachowań, rozciągający się na kontinuum pomiędzy całkowitą biernością i brakiem agresji a skrajną wybuchowością i skłonnością do stosowania przemocy. Niezależnie jednak od tego jak zachowuje się uzależniony, pewne jest, że jego postępowanie zaburza funkcjonowanie całego jego otoczenia a zwłaszcza osób szczególnie blisko z nim związanych. Muszą one w jakiś sposób poradzić sobie w zaistniałych warunkach, robiąc to tak jak potrafią najlepiej, zależnie od tradycji rodzinnych, cech charakteru, własnego sposobu myślenia. Czasem więc możemy usłyszeć o bliskich wystawiających walizki za drzwi i nie wpuszczających uzależnionego na noc do domu, by spał na wycieraczce lub klatce schodowej. Innym razem mówi się o tych, którzy kierowani wstydem pośpiesznie wciągają pijanego lub odurzonego do domu, by sąsiedzi nie zauważyli, znosząc wszystko w wytrwałym milczeniu lub zapewniając o swoim radosnym życiu. Bywają i tacy, którzy w bezsilnej złości i buntowniczej niezgodzie dopuszczają się rękoczynów względem uzależnionego, gdy dana substancja pozbawia go świadomości. Rozmawiamy też o kobietach, tak sparaliżowanych strachem, że jedyną ich reakcją jest paniczna ucieczka w ciemną, zimną

noc. Wspomniane przykłady zachowań są w dużej mierze typowe dla osób współuzależnionych, ale mogą odnosić się także do ludzi, pozostających poza tym kręgiem.

Rozwój współuzależnienia jest procesem. Następuje stopniowo, obejmując krok po kroku kolejne obszary funkcjonowania ludzkiej psychiki. W momencie, kiedy nałóg członka rodziny staje się niezaprzeczalny faktem, docierającym do świadomości wszystkich w systemie, konieczne jest podjęcie decyzji o tym, co dalej. Dla niektórych taka wiadomość jest szczególnie szokująca, ponieważ pomijali oni wiele istotnych, wczesnych sygnałów zagrożenia. Zdarza się także, że otoczenie wprost zaprzecza faktom, wskazującym na problem. Bliscy, podobnie jak sam uzależniony, nie chcą widzieć tego, co się dzieje. Wierzą, że kłopoty same się rozwiążą. Tymczasem w końcu przychodzi czas, kiedy działanie staje się niezbędne. Na samym początku zdecydowana większość osób angażuje się w przekonanie uzależnionego do zmiany postępowania, poszukiwanie różnych form pomocy. Brak oczekiwanych efektów sprawia, że pewna część ludzi podejmuje decyzję o zmniejszeniu swojego zaangażowania, wycofaniu się w różny sposób z sytuacji, przenosząc uwagę na budowanie własnego życia w nowych warunkach. Tymczasem inni uparcie trwają na zajętych stanowiskach, kontynuując swoje wysiłki. Czasem i w tej grupie zdarza się, że ktoś rezygnuje, uciekając od dotychczasowych strategii, których nieskuteczność widzi. Bywają także okresowe odejścia, manifestujące brak akceptacji dla trwania w uzależnieniu przez bliską osobę. Przebija przez nie pragnienie doprowadzenia do wstrząsu, otwierającego oczy na rozwijający się nałóg. Niekiedy jest to też rozpaczliwa próba wyrwania się z biegu niechcianych zdarzeń, ostatni zryw przed popadnięciem w stan niemocy i bierności.

Pozostawanie w „nienormalnej” sytuacji, którą wytwarza stała obecność uzależnionego, wymusza przystosowanie się, wiążące się ze zmianami w obrębie całej psychiki. Obejmują one sferę emocji, jak również myśli i zachowań. Uszkodzeniu ulega też struktura Ja. Wszystko razem powoduje coraz głębsze wejście w rzeczywistość, w której centrum znajduje się osoba uzależniona, pozostająca całkowicie we własnym, alternatywnym świecie substancji lub czynności. I tak, alkoholik „kręci się” wokół butelki, narkoman - proszku lub strzykawki a hazardzista „zatraca się” w grze. Z kolei, ich rodziny „krążą” dookoła nich niczym kosmiczne satelity po orbitach planety, pozbawione zdolności zmiany toru lotu. W skrytości ducha marzą, by „centralny punkt” dokonał reorganizacji tego dziwnego układu, odrywając się, od wytyczonej uzależnieniem, trajektorii.

Złożoną sytuację osób współuzależnionych komplikuje dodatkowo kilka istotnych spraw, często utrudniających zmianę, rozumianą m.in. jako stopniowe wychodzenie z własnego uwikłania. Konieczne wydaje się przede wszystkim dostrzeżenie faktu, że

uzależniony jest dla nich człowiekiem o szczególnym znaczeniu i wartości, z którym łączy je silna uczuciowa więź. Zajmuje on miejsce w ich życiu jako mąż/zona, partner/partnerka, ojciec/matka lub syn/córka. Za każdą z tych ról stoją wspólne doświadczenia, przeżycia, wspomnienia oraz na ogół również oczekiwania i nadzieje na dalszą wspólną przyszłość. To, co dobre i radosne miesza się z tym, co przykre i bolesne. Współuzależnieni mierzą się więc nie tylko z aktualnymi obciążeniami, ale też zmagają się z przeszłością. Trudno im jest pojąć jak ktoś bliski, z którymi przeżyło się wiele wspólnych, często satysfakcjonujących, lat, mógł stać się kimś prawie obcym, budzącym strach i inne nieprzyjemne uczucia. W głowie rodzą się pytania o przyczyny tak daleko idącej metamorfozy, swój własny udział w tym procesie lub osobiste przeoczenia i zaniedbania. Powstają liczne wątpliwości, dotyczące sensu trwania w związku, ale i jego zakończenia.

Niezwykle ważną rolę pełni tu także zachowanie osoby uzależnionej względem członków rodziny. Im więcej jest zachowań agresywnych, przemocy, tym większy lęk otoczenia, który może przyczyniać się do pogłębiania uwikłania w sytuację, ograniczając możliwości skutecznego działania. Uzależniony, co w znacznym stopniu stanowi jeden z objawów jego choroby, potrafi także stosować różnorodne manipulacje. Często wzbudza poczucie winy w innych ludziach, oskarżając ich, że to swoim zachowaniem doprowadzają do konieczności trwania przez niego w nałogu. Bywa, że rodzina podejmuje trud zmiany zgodnie z jego wskazówkami, co kończy się zwykle jeszcze głębszym zranieniem i rozczarowaniem. Huśtawka nastroju związana z nałogiem oraz związana z nią zmienność postaw także sprzyja tkwieniu w problemie. Wiele współuzależnionych mówi o tym, że łatwiej byłoby podjąć radykalne działania, gdyby osoba uzależniona była „jednoznacznie zła”. Taki rodzaj myślenia stanowi oczywiście swoisty rodzaj iluzji. Ludzie pozostają w toksycznych relacjach nawet w skrajnie dramatycznych momentach. Przekroczenie pewnego poziomu stresu może bowiem przyczyniać się do załamania zdolności obronnych organizmu i popadnięcia w stan biernego poddawania się losowi. Ponadto nie ma na świecie jednostek, które można byłoby przedstawić jako całkowicie pozbawione zalet lub wad. W głowach bliskich pozostają wspomnienia dobrych chwil związanych z uzależnionym, które można znaleźć w każdym, nawet najmniej udanym związku. Wznecają one iskrę nadziei na ich powrót, która podtrzymuje dodatkowo gotowość do nieustannego trwania w wysiłkach pomimo braku zmian.

Różnorodne reakcje na postępowanie osoby uzależnionej, których przykłady można odnaleźć w powyższych fragmentach tego artykułu, zależne są od osobistego wyposażenia członków jego rodziny. Ktoś, kto wychował się w środowisku, borykającym się z poważnymi problemami, będzie najczęściej bardziej narażony, z różnych powodów, na uwikłanie się

w omawianą sytuację życiową niż ktoś wychowany w rodzinie pozbawionej takich trudności. Znaczenie mają też cechy osobowości oraz nabyte w toku wychowania i własnych działań umiejętności życiowe, w tym zdolność skutecznego radzenia sobie z kłopotami. Osoby o niskim poczuciu własnej wartości, łatwo podporządkowujące się innym, nieświadome własnych praw i potrzeb są predysponowane do wejścia we współzależnienie szybciej niż prezentujące przeciwne cechy.

Istotne jest również to, co dana osoba myśli, jakie posiada przekonania czy system wartości. Niektóre poglądy mogą zostać wykorzystane jako punkty zaczepienia, ochraniające przed uwikłaniem w sytuację, podczas gdy inne sprzyjają jeszcze intensywniejszemu wchodzeniu w nią, zwłaszcza gdy ulegną zniekształceniom w toku adaptacji. Często poważną trudność stanowi poruszana w terapii kwestia konieczności zadbania o siebie, zajęcia się własną osobą. Pierwszą reakcją bywa najczęściej zdziwienie, ponieważ większość osób przychodzi po pomoc dla uzależnionego, nie myśląc nawet, że same też mogą jej potrzebować. Wiele z nich zapomniało już niemal całkowicie o sobie, o własnych potrzebach, pasjach czy ambicjach a nawet tak elementarnych sprawach jak dbałość o własne zdrowie. Zdarza się też, że wyrażanie własnej tożsamości, obrona siebie przez stawianie jasnookreślonych granic i odmowa przyjmowania odpowiedzialności za cudze życie, gdy nie ma ku temu rzeczywistych powodów są mylone z egoizmem. Udziałem niemal wszystkich osób współzależnionych jest lęk, którego opanowaniu służą próby sprawowania kontroli nad uzależnionym, rozszerzające się niejednokrotnie na pozostałych członków rodziny. Nadmierna kontrola stanowi więc swoistą gwarancję bezpieczeństwa, opierającą się w dużym stopniu na myśleniu magicznym. Obiektywnie patrząc, nie przynosi ona żadnych korzyści, przyczyniając się za to do wzmocnienia współzależnieniowych powiązań.

Nie można pominąć czynników ekonomicznych oraz społecznych i kulturowych. Finansowa zależność lub ryzyko utraty materialnego bezpieczeństwa często bywa czynnikiem hamującym podjęcie działań, mających służyć konkretnej zmianie sytuacji. Nadal funkcjonują również liczne stereotypy, stanowiące dodatkowe źródło trudności, zwłaszcza gdy dołączają do nich naciski szerszej rodziny czy presja lokalnego środowiska. Zbiorową świadomości nierzadko wypełniają mity o wyłącznej odpowiedzialności kobiety za atmosferę domowego ogniska, obarczające ją winą za uzależnienie męża, partnera czy dziecka. Dobrze trzyma się też pogląd, że powinna ona kształtować i zmieniać swojego partnera, który stanowi, w myśl tej idei, jej wizytówkę a nie osobny, samodzielny i myślący byt. Przykłady można jeszcze poszerzyć o przekonania związane z koniecznością znoszenia z pokorą cierpienia, utrzymania rodziny w całości za wszelką cenę czy postrzegania mężczyzny jako niezłomnego, silnego

i dającego sobie radę w każdej sytuacji, nie mającego prawa do bezradności czy słabości nawet w obliczu rodzinnej tragedii. Z drugiej strony warto jednak zauważyć, żeby nie wpaść w całkowicie pesymistyczny ton, że w efekcie upowszechniania się wiedzy stopniowym zmianom ulega sposób podejścia do osób uzależnionych, ich rodzin oraz samego problemu.

Wracając do tematu współzależnienia, można stwierdzić, że im większa podatność danej osoby na wpływy, im bardziej skupia się na ocenie innych, tym trudniej jest jej poszukać wsparcia i pomocy. Poczucie winy, wstydu lub porażki blokuje ujawnianie faktów o dramacie, rozgrywającym się we własnym domu, nawet przed najbliższymi. Zdarza się, że pierwsze próby szukania wsparcia zakończyły się rozczarowaniem, co zwiększa jeszcze obawy przed podjęciem kolejnych. Wiele ludzi, zwłaszcza kobiet, błędnie uważa, że szukanie pomocy, zwłaszcza specjalisty jest równoznaczne z rozwodem, zakończeniem związku czy koniecznością wygnania dziecka z domu. Tymczasem nic bardziej mylnego. Istotą profesjonalnej pomocy jest stworzenie osobie warunków do realnego spojrzenia na własną sytuację, udzielenie jej wsparcia w kryzysie, wzmocnienie posiadanych przez nią zasobów, przekazanie informacji o możliwych sposobach poradzenia sobie. Decyzja o ewentualnym rozstaniu pozostaje tylko i wyłącznie w rękach samej zainteresowanej lub zainteresowanego. Podobnie w niniejszym artykule, przekazując informacje o funkcjonowaniu osób współzależnionych, nie dążę do propagowania odejścia jako jedyne, słusznego rozwiązania. Staram się natomiast zwracać uwagę na fakt niemożności podjęcia przez nie konstruktywnego działania na rzecz dokonania zmiany, służącej im samym oraz innym członkom rodziny, włączając w to również uzależnionego, jeśli będzie miał taką gotowość.

Biorąc pod uwagę wszystkie powyższe rozważania, na współzależnienie można spojrzeć jako na nadmierne zaangażowanie w życie drugiej osoby oraz jej problemy, prowadzące do zatracenia siebie. Osoby, żyjące w związku z uzależnionym, stopniowo gubią zdolność realistycznej oceny sytuacji. Przestają dostrzegać możliwości wyjścia z niej. Podejmują szereg działań, które nie przynoszą żadnych efektów a nawet nierzadko, co nie jest oczywiście zamierzone, przyczyniają się do narastania szkód. Wszystko, co robią opiera się na skrajnościach, zgodnie z zasadą „wszystko albo nic”. Zdarza się, że niesiona pomoc oraz próby przywrócenia ładu i spokoju przypominają walkę. W kolejnych bitwach trudno jednak znaleźć zwycięzcę. Każdy ponosi wyłącznie straty, które różnią się jedynie wielkością. W desperackich próbach odwrócenia biegu zdarzeń, współzależnieni miotają się między metodą budowania rodzinnego rajku, kierując się wiarą, że brak trudności spowoduje przemianę drugiego człowieka a stawianiem sprawy na ostrzu noża, nie potrafiąc jednak konsekwentnie doprowadzić planu do końca. Wszelkie próby wywarcia presji rozmywają się. Rzucane w

chwilach złości groźby odejścia nie są spełniane i w żaden sposób nie zmieniają sytuacji, stając się tylko kolejnymi kamieniami w dzwiganym worku różnorodnych obciążeń. Cechy, takie jak opiekuńczość czy odpowiedzialność, tracą swój pozytywny wymiar, stając się nadmiarowe. We współzależnieniu osoba zadręcza siebie, permanentnie przeżywając poczuciem winy za brak zmian w zachowaniu partnera, partnerki czy dziecka. Wydaje się nie rozumieć lub nie dopuszczać do siebie faktu, że „rewolucja” nie jest możliwa za sprawą jej działań. Porażka, nie staje się bodźcem do refleksji i przekształcenia własnego postępowania, zamiast tego prowadzi wyłącznie do intensyfikowania starań. Cała sytuacja, patrząc z boku, wywołuje wrażenie jakby osobę współzależnioną napędzała jakaś niezidentyfikowana siła, pchając ją nieprzerwanie do podejmowania wysiłku i odbierając możliwość przemyślenia czegokolwiek. Jej źródło wydaje się tkwić w rozpaczliwym dążeniu do przetrwania splecionym nierozdzielnie z chęcią odwrócenia na lepsze biegu wydarzeń, uratowania drugiej osoby za wszelką ceną i nawet wbrew niej samej.

Pisząc o współzależnieniu lub rozmawiając z osobą uwikłaną w związek z uzależnionym niezwykle łatwo zagubić się w płątaniu jej myśli, emocji i zachowań. Być może dla niektórych świat przeżyć i doświadczeń współzależnionych wydaje się obcy, niezrozumiały a nawet irytujący w swoim braku widocznych zmian. Z perspektywy obserwatora wiele spraw posiada proste i oczywiste rozwiązania. Niezwykle trudno zrozumieć, co takiego się dzieje, że ludzie nie zmieniają nic, pozostając w relacjach, w których nałogi i przemoc są niemal na porządku dziennym. Brakuje wyjaśnienia dla uporczywego kontynuowania zachowań, które oglądane z zewnątrz, nie przynoszą żadnych efektów. Na takie i inne pytania nie ma prostych, jednoznacznych odpowiedzi. Niewątpliwie jednak z „pułapki współzależnienia”, tak jak z każdej innej sytuacji, można wyjść, choć wymaga to wiele wysiłku. Czasem po prostu trudno jest samemu zobaczyć rozwiązanie.

Na zakończenie dodam kilka prawdopodobnie oczywistych stwierdzeń, choć może właśnie z tego względu warto je powtórzyć. Pod wieloma względami doświadczenia różnych ludzi mogą być bardzo zbliżone do siebie. Czasem łatwo ulec złudzeniu, że są niemal identyczne. Zdarza się, że nawet podczas czytania książki czy artykułu czyjaś historia wyda nam się zaskakująco znajoma. Bywa i tak, że w jakiejś publikacji szukamy gotowego schematu, szablonu, chcąc go przypasować do zdarzeń, które choć w części łączymy z jej tematyką, tracąc z pola widzenia wiele istotnych szczegółów. Warto jednak pamiętać, że każda osoba jest inna, niepowtarzalna i wyjątkowa, tak jak i rodzaj jej uwikłania. Nie sposób w jednym tekście uchwycić wszystkich subtelnych drobiazgów, dlatego też i tutaj zastosowałam wiele uproszczeń, zarysowując jedynie cechy i tendencje obserwowane najczęściej u osób uwikłanych we współzależnienie. Być może znajdą wśród nich takie, których trudności najtrafniej scharakteryzuje ich komplet, podczas gdy dla części właściwe będą tylko wybrane z nich.