

Współuzależnione - supermenki uzdrawiające alkoholika. Silne kobiety mają trudniej? [WYWIAD]



Małgorzata Skorupa 2013-10-25, ostatnia aktualizacja 2013-10-24 15:54:30

Kobiety alkoholików - całe życie walczą z nałogiem partnera, wciąż wybawiają go i całą rodzinę z opresji. Wszechmocne, niestrudzone, noszą wszystko na swoich ramionach, mimo to ich działania są skazane na niepowodzenie. O ich bezsilności kryjącej się za prezentowaną mocą rozmawiamy z terapeutami uzależnień Bronisławem Hońcą i Moniką Tryc-Puchałą.

Małgorzata Skorupa: Według pewnych badań partnerki alkoholików, które uważają się za słabe psychicznie częściej i szybciej otrzymują pomoc niż te, które uważają się za silne. Co za tym stoi?

Monika Tryc-Puchała: - Paradoksalnie **depresja** czy inna forma poddania się, rezygnacji z walki prowadzi do poszukiwania pomocy i jej uzyskania, czyli najbardziej racjonalnego rozwiązania. Z drugiej strony bardzo często obserwuje się, że partnerki uzależnionych mężczyzn robią z siebie siłaczki. Uczą się, że nie mogą płakać i zamartwiać się sobą, bo wszystko jest na ich głowach: pijący mąż, dom, **dzieci**, finanse. Tymczasem trudno jest pomóc osobie, która chce nosić wszystko na swoich ramionach.

Dlaczego taka osoba nie chce pomocy?

Monika Tryc-Puchała: - Nie ma w sobie czegoś, co pozwoliłoby jej przyjąć pomoc z zewnątrz. Takiej kobiecie najczęściej wydaje się, że gdyby przestała robić to, co robi, wszystko się zawali. Nie zdaje sobie sprawy, że jej działania nie pomagają, a podtrzymują nałóg. Są zsyfową **pracą**, która nigdy nie przyniesie oczekiwanych efektów. Wystarczy przyjrzeć się, na czym polegają jej "niezbędne" interwencje: **kobieta** zamyka męża w domu, zakazuje pić, wylewa alkohol, zabiera pensję, żeby nie mógł go kupić.

Ona chce wierzyć, że alkoholik się zmieni. Po okresie picia on obiecuje, że przestanie i rzeczywiście odstawia alkohol - i nie mówimy tu o przerwie założmy trzydniowej, a np. kilkumiesięcznej. Kiedy kobieta odzyskuje już nadzieję, że dotrzymał słowa, on znów wraca do picia. Te cykle następują wielokrotnie naprzemiennie. Mimo wszystko ona wciąż ludzi się, że alkoholik stanie się zdrowy. Sam z siebie, bo tak obiecał. To są błędne przekonania, które też są uzależniające.

Bronisław Hońca: - Nikt nie przestanie być alkoholikiem, bo mu tak nakazemy, będziemy pilnować, więzić. Nie należy przeceniać swojego wpływu na czyjeś uzależnienie. Bo w rzeczywistości go nie mamy. Alkoholik jest w stanie wyskoczyć przez okno z pierwszego piętra szpitala na bosaka, żeby wypić. To naprawdę się zdarza.

Jak alkoholizm bliskiego wpływa na jego partnera i rodzinę? W ich przypadku też możemy mówić o chorobie?

M. T. P.: - Wiele rodzin czy kobiet, które borykają się z problemem alkoholowym bliskiego nie ma świadomości, że jest takie zjawisko jak współuzależnienie, że pomocy potrzebuje nie tylko uzależniony, ale też rodzina. Rodziny alkoholików z czasem podlegają patologicznym mechanizmom wywołanym przez nałóg. Oni się kiszą wszyscy w swoim sosie, po jakimś czasie nie dopuszczają już ludzi z zewnątrz, tracą perspektywę. Czasem jakieś pojedyncze osoby: matki, siostry czy znajomi mówią do partnerek alkoholików "odejdz od niego". A to nie jest takie proste.

B. H.: - Szczególnie, że partnerka alkoholika bardzo często, pomimo złości na niego, kocha go, nie chce odchodzić. Problemem jest niska świadomość jakie są możliwości pomocy dla osób współuzależnionych. W Polsce mało się o nich mówi. Bliscy uzależnionego mogą zgłosić się do poradni leczenia uzależnień, gdzie pomoc może być nieodpłatna lub prywatnie do psychoterapeuty.

Czego oczekują osoba współuzależniona zgłaszająca się do specjalisty?

B. H.: - Najczęściej przychodzi po instrukcję obsługi, co zrobić, żeby bliski przestał pić, po zasady, które mogłyby wcielić, aby skuteczniej uzdrawiać partnera.

M. T. P.: - Kiedy terapeuta mówi, że warto byłoby skorzystać z dłuższej, specjalistycznej pomocy: tak w przypadku alkoholika, jak i bliskiej zgłaszającej się osoby, często słyszymy: "Nie, to nie dla mnie, sama sobie poradzę. Proszę mi tylko powiedzieć, co mam zrobić, bo już wszystko robiłam i nic nie działa". Wierzy, że od natężenia jej starania zależy to, czy on wyjdzie z nałogu. Taka kobieta utkwiała w pozornej pozycji mocy, nie jest jeszcze gotowa na zmianę. Traktuje siebie jako wykonawcę czynności wokół partnera, pomija siebie.

Jak jej pomóc?

M. T. P.: - Warto skupić się na jej uczuciach, na tym, co się z nią dzieje, a nie z pijącym mężem. Za siłą i zaradnością, którą prezentuje, w rzeczywistości kryje się bezsilność. Osoba współuzależniona robi wszystko, aby się z nią nie konfrontować, dlatego coraz intensywniej próbuje kontrolować sytuację, której nie można kontrolować. Jeśli zagłębimy się w jej odczucia, dotrzemy do smutku, bezradności, samotności, złości. Okazuje się, że ona ma już dość walki, jest zmęczona unoszeniem wszystkiego na swoich ramionach.

Dlaczego więc wciąż to robi?

B. H.: - Wraz z trwaniem nałogu traci swój świat i siebie: odsuwa się od znajomych, rodziny, rezygnuje z zainteresowań, czasem z **pracy**. Zazwyczaj trudno jest jej odpowiedzieć na pytanie "co ja właściwie robię w tym życiu, jaki jest jego cel". Jeżeli z jej świata zabierzemy pijącego męża i działania, które wokół niego wykonuje, okaże się, że zostanie jej rozpacz. Za tą rozpaczą kryje się natomiast groźba pustki i finalnie śmierć. Nie tylko alkoholika, ale i jej samej.

Osoba współuzależniona nie może patrzeć jak alkoholizm niszczy bliskiego. Nie chce go puścić w stronę unicestwienia, ponieważ jeśli on umrze, ona zniknie razem z nim, choć nie fizycznie. Zniknie to, czym się stała. Za alkoholikiem ku śmierci podąża symbolicznie cała rodzina: ona, jej dzieci.

Jak przywrócić kobiecie przy alkoholiku nią samą?

M. T. P.: - Praca psychoterapeutyczna w przypadku osoby współuzależnionej polega na odkrywaniu jej tożsamości.

Dodatkowo nazywa się rzeczy po imieniu. Kobieta może spojrzeć, jak wyglądało jej życie, uświadomić sobie, że była w pułapce, że ona też zaprzeczała problemowi, pozwalała mu istnieć. To nie jest łatwe. Ma okazję przyjrzeć się temu światu z dystansem, zobaczyć perspektywę, że może być inaczej.

Najistotniejsze w tym jest zatrzymanie procesu podążania za pijącym mężem, zwrócenie mu możliwości decydowania o tym, czy będzie pił czy nie. Tym sposobem kobieta zdejmuje z siebie ciężar, stwarza płaszczyznę dla rozwoju tej zapomnianej osoby, którą jest.

Musi odzyskać dawną siebie sprzed choroby partnera?

B. H.: - Możliwe, że deficyt ego, czyli to, że kobieta nie wie, kim jest, nie jest związane tylko z piciem męża. Że to jest coś wcześniejszego. Być może ona nigdy w całym swoim życiu nie miała okazji poznać siebie i bez tej wiedzy weszła w związek.

Czy to prawda, że aby alkoholik mógł wyjść z nałogu, bliska osoba musi go porzucić, bo dopiero jak on dotknie dna ma szansę się od niego odbić?

B. H.: - Tutaj nie chodzi o fizyczne opuszczenie, a raczej pewne przewartościowanie. Ważne jest to, partner/ka zauważył, że nie jest symbiotycznie sklejony z alkoholikiem. W rzeczywistości przecież są dwoma różnymi bytami. W życiu dorosłym każdy z nas musi brać odpowiedzialność za siebie i za swoje zachowania. Tymczasem uzależniony jest na pozycji dziecka. Wydaje mu się, że wszystko mu wolno, bo partnerka zajmie się konsekwencjami. Kiedy kobieta wyruszy w poszukiwanie siebie, skupi się na sobie, temu mężczyźnie zacznie czegoś brakować. Wtedy jest szansa, że się ocknie, weźmie odpowiedzialność za to, co robi.

M. T. P.: - Kobiety w akcie odwetu czasem mówią "przestanę mu gotować, prać, sprzątać". To w jakimś stopniu też jest zmiana. Ma znaczenie, że kobieta przestanie zajmować się uzależnionym jak dzieckiem, któremu trzeba zapewnić wikt i opierunek, bo samo nie da rady. Mówimy w końcu o dorosłym mężczyźnie. Trzeba pozwolić mu dojrzeć. Nie nadzorować, nie wykonywać za niego najprostszych czynności.

Jak się zachowuje kobieta, która już rozluźniła te więzy, wyszła z symbiozy?

M. T. P.: - Zyskuje przestrzeń, zaczyna mieć swoje własne autonomiczne życie, w którym jej potrzeby są najważniejsze. Odkrywa, kim jest, zaczyna się rozwijać, zajmować tym, czym zawsze chciała, a odmawiała sobie do tego prawa, bo musiała się opiekować pijącym partnerem. Zaczyna nawiązywać relacje z innymi ludźmi, wychodzi do świata. Osoba uzależniona może być obok. Nie trzeba odchodzić, żeby skoncentrować się na sobie. Kobieta może się zastanowić, czy chce budować życie z uzależnionym partnerem, licząc się z tym, że może on podjąć decyzję o pozostaniu w nałogu, czy bez niego.

To musi być trudne przestawić się na myślenie "teraz zajmę się sobą, swoim rozwojem", kiedy do tej pory wszystko kręciło się wokół alkoholizmu partnera, rozwiązywania jego problemów

B. H.: - Tak jak uzależnianie się od alkoholu czy funkcjonowania w rodzinie alkoholowej jest postępującym, rozłożonym w czasie procesem, tak i wychodzenie z niego, podobnie. Bez pomocy terapeuty, grupy terapeutycznej, grup dla osób współzależnych to może być bardzo trudne albo wręcz niemożliwe. To, co sama kobieta może zrobić dla siebie, i jeśli się jej uda, to będzie już sporym sukcesem, to dopuszczenie do siebie, że może skorzystać z pomocy i znalezienie jej.

Monika Tryc - Puchała - psychoterapeuta, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej oraz Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Uzależnień

Bronisław Hońca - psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej, absolwent podyplomowego Studium Terapii Uzależnień IPZ. Bronisław Hońca odpowiada na pytania Czytelników w naszym [Dziale Porad](#)

W poprzednim wywiadzie z serii: [Alkoholizm: między popijaniem a nałogiem. Jak rozmawiać z osobą uzależnioną?](#)

W następnym tekście przeczytasz o piciu kobiet i kobiecym alkoholizmie

[Chcesz mieć stały dostęp do naszych treści? Dołącz do Zdrowia na Facebooku!](#)

Tekst pochodzi z portalu [Gazeta.pl](#) - [www.gazeta.pl](#) © Agora SA