

Współuzależnienie - po drugiej stronie nałogu



Elżbieta Kalinowska, ms 2013-06-21, ostatnia aktualizacja 2013-09-03 10:32:33

Współuzależnieni może brzmieć jak współodpowiedzialni czy współwinni. A mowa przecież o osobach, które cierpią z powodu nałogu kogoś bliskiego. Kim naprawdę są, jak funkcjonują i jak mogą sobie pomóc?

"Współuzależnienie" to nie tylko towarzyszenie uzależnionemu w jego problemie czy oparte na partnerstwie zapewnianie wsparcia w trudnych momentach życiowych. To rozwiązywanie za bliskiego jego kłopotów charakteryzujące się dużym, a wręcz nadmiernym zaangażowaniem. Strona nieuzależniona staje się coraz bardziej aktywna i odpowiedzialna, podczas gdy uzależniony usuwa się w cień. Problem nałogu zaczyna wypierać wszystkie inne ważne sprawy.

Mój świat, a w jego centrum uzależnienie bliskiego

Jednym z objawów uzależnienia jest koncentracja na obiekcie uzależnienia. W przypadku alkoholika jest to alkohol, w przypadku narkomana substancja psychoaktywna, hazardzisty - ryzyko i gra. Dla osoby współuzależnionej takim "centrum świata" staje się po prostu bliski uzależniony i jego nałóg. Wszystko jest zorganizowane wokół destrukcyjnego zachowania bliskiego - życie osobiste, emocjonalne, towarzyskie.

Poniższa tabela obrazuje, w jaki sposób funkcjonują osoby uwikłane w uzależnienie od alkoholu: alkoholik i współuzależniony. Znamienne jest to, że ich dążenia, motywacje i cele są przeciwstawne, różnorodnie są także towarzyszące im myśli i odczucia oraz podejmowane zachowania. Oto uproszczony schemat przedstawiający powtarzający się proces z perspektywy uzależnionego i współuzależnionego:

Uzależniony alkoholik skupia się na:	Bliska osoba (współuzależniony) skupia się na:
organizowaniu picia i szukaniu do niego okazji	przeciwdziałaniu piciu bliskiego, kontrolowaniu jego aktywności (gdzie idzie, z kim się spotyka, itp.)
picciu	przeciwdziałaniu picciu (np. wyciąganie bliskiego z baru, przekonywanie, że „ma już dość”)
chorowaniu po picciu (kac)	opiece nad chorym z powodu picia
obiecывaniu trzeźwości z wiarą, że problem sprowadza się wyłącznie do picia	wierze, że obietnica i postanowienie wystarczą, aby rozwiązać problem picia
udowadnianiu, że picie to nie problem	udowadnianiu, że picie to problem
zachowywaniu dostępu do alkoholu (chowanie na czarną godzinę)	ograniczeniu dostępu do alkoholu - wyszukiwanie skrytek, wylewanie alkoholu
znajdowaniu racjonalnych uzasadnień picia i kierowaniu uwagi na inne problemy, żeby nie zajmować się pićciem	poszukiwaniu racjonalnych uzasadnień picia i próbach rozwiązywania innych problemów wskazanych przez alkoholika

Obie osoby zajmują się na swój własny sposób uzależnieniem jednej z nich.

Kiedy uwaga jest przykuta do jednej sprawy - problemu alkoholowego bliskiego, z pola widzenia umykają inne. Trudno zajmować się dziećmi, krążąc od okna do okna, wypatrując, czy bliska osoba już idzie i jakim krokiem. Zastanawiać się, co zrobi po wejściu lub dlaczego jej wciąż nie ma, czy może coś się stało. Trudno rozluźnić się na towarzyskim spotkaniu, nieustannie sprawując kontrolę nad stanem osoby towarzyszącej i obserwując, czy to już czas na wyjście, czy jeszcze można chwilę bezpiecznie zostać.

Jak dochodzi do współuzależnienia?

Osoba bliska stopniowo, w miarę jak rozwija się uzależnienie u partnera, jest wciągana w orbitę problemu. W miarę upływu czasu pozostaje coraz mniej miejsca na jej sprawy i na nią samą. Dlaczego tak trudno utrzymać swoją niezależność w relacji z uzależnionym? Dlaczego tak się dzieje, że problem uzależnienia tak się w niej rozrasta, że stopniowo przekracza się granicę między zaangażowaniem i bliskością w związku, a zatraceniem własnego Ja i rezygnacją z własnego świata?

Odpowiedź na te pytania tkwi w naturze uzależnienia opartej na upośledzeniu kontroli. Innymi słowy, z alkoholem nigdy nic nie wiadomo. Może żyć normalnie, nie pić miesiącami, a potem bez jakiegokolwiek widocznej przyczyny popaść w wielodniowy ciąg. Jego emocje zmienione przez alkohol są trudno przewidywalne - raz jest łagodny jak baranek, a innym razem dostaje szału bez powodu. Raz go "nosi" i "się czepia", żeby za chwilę złożyć samokrytykę, zalać się łzami i solennie obiecać, że nigdy więcej. To właśnie ta nieprzewidywalność sprawia, że bliska osoba, pozostaje w nieustannej niepewności. W jej osądzie nie może dać sobie "chwili wolnego", trwa w ciągłym, wyniszczającym pogotowiu emocjonalnym. Z faktu, że dziś i wczoraj było dobrze, nie czerpie pewności, że jutro też tak będzie, raczej uczy się spodziewać najgorszego.

Zrobię to za ciebie, czyli współuzależniony przejmuję kontrolę

W sytuacji ciągłej nieprzewidywalności osoba towarzysząca uzależnionemu, co nie dziwi, dąży do uwolnienia się od niepewności i napięcia. Próbuje wprowadzić ład w swoje życie, zneutralizować brak kontroli uzależnionego nad nałogiem poprzez swoją wzmoczoną odpowiedzialność. Skoro on podczas spotkania towarzyskiego nie potrafi wyczuć momentu, kiedy już jest pijany, to ona go przypilnuje i zatrzyma w porę. Skoro nie wiadomo, ile barów zaliczy wracając do domu, ona zadba o zakupy. Ponieważ nie może na niego liczyć, robi to sama. Skoro on zapomina, ona będzie pamiętać za nich oboje.

Bierze to na siebie wierząc, że to stan przejściowy, chwilowa mobilizacja, która skończy się wraz z końcem nałogu. Z

tego względu osoba współuzależniona jest bardzo mocno zmotywowana do tego, aby zrobić coś z uzależnieniem drugiej strony. Niezmordowanie szuka sposobu, co zrobić aby on przestał. Z jednej strony kontroluje uzależnionego i wspólne życie, z drugiej wywiera presję na zmianę. To oczywiście jest bardzo obciążające, ale też nieskuteczne. Jeśli jakiś efekt uzyskuje to raczej odwrotnie do założonego. Jej kontrola i odpowiedzialność sprawia, że sprawy wspólnego życia utrzymują się na całkiem niezłym poziomie, a więc jej nacisk na zmianę staje się niezbyt zrozumiały.

Przecież wszystko jest w porządku

Uzależniony ma oczywistą trudność w trzeźwym osądzie swojej sytuacji, a jego myślenie jest podporządkowane ochronie nałogu. Nie jest zainteresowany zauważeniem problemu, wykazuje dużą odporność na negatywne informacje w kwestii swojego braku kontroli. Żeby coś poczuć potrzebuje naprawdę silnych bodźców.

Motywacja do zmiany rodzi się z cierpienia, z poczucia, że już tak dalek się nie da, że za dużo się traci, że sięgnęło się dna. Jednak zazwyczaj te stany nie pojawiają się, ponieważ przykrość i ból są neutralizowane przez używki i wysiłki bliskich, którzy utrzymują względny porządek we wspólnym życiu. W takim układzie różnego rodzaju poważne rozmowy czy awantury stają się mało wiarygodne. W przekonaniu uzależnionego są przykładem nieźrównoważenia emocjonalnego bliskiej osoby. Przecież i tak zawsze kończy się dobrze: zaciągnięte długi zostają spłacone, poczynione szkody załatane, [dzieci](#) zadbane, a na stole łąduje [obiad](#).

Obie strony na przemian proponują sobie leczenie, które staje się synonimem kary i dowodem na nienormalność drugiej strony. To zmniejsza motywację do kontaktowania się ze specjalistami. Tak oto bliska osoba związana z uzależnionym wpada w pułapkę

Osoba współuzależniona eksploatuje się nadmiernie, nie dbając o regenerację sił. Wierzy, że jej mobilizacja zwiększa szanse na rozwiązanie problemu i nie zauważa, że to co robi staje się jej stylem życia. Inwestuje tak dużo, że ma problem, aby się wycofać. Nie chce zdać sobie sprawy z nieskuteczności tego, w co włożyła tak wiele. Czuje odpowiedzialność za życie uzależnionego, co nie pozwala jej skierować się ku czemuś innemu. Można powiedzieć, że zawieszła swoje życie do czasu, kiedy problem będzie rozwiązany. Nie widzi już, że może być szczęśliwa i spełniona inną drogą niż przez uleczenie uzależnionego.

Jak wyjść ze współuzależnienia?

Wyjście z tej pułapki wymaga zatrzymania się i uznania własnej bezsilności wobec bliskiego. Uznania, że uzależnienie nie jest chwilową słabością, której można się pozbyć dzięki czasowej mobilizacji, ale problemem wpisanym w życie, który się rozwija niezależnie od tego, co robią inni wokół nałogowca. W relacji z alkoholikiem jest się raczej "maratończykiem" niż "sprinterem" - trzeba bardzo uważnie dysponować swoimi siłami. Oczywiście można zrobić uzależnionemu awanturę, że znów pił, ale da to efekt chwilowy, a wymaga dużego nakładu energii. W ogólnym rozrachunku niczego nie zmienia.

Osoby długo żyjące z alkoholikiem doświadczają takiej właśnie bezsilności, ale są już bardziej skłonne posądzić siebie o błędy niż uznać, że problem rzeczywiście leży poza ich kontrolą. Zazwyczaj wtedy trafiają do specjalisty licząc, że ten zna skuteczniejsze sposoby na to, co można zrobić z uzależnionym. Jednak to, co może zaoferować terapeuta, to zajęcie się sobą. To z kolei na ogół jest trudne do przyjęcia dla kogoś, kto całą swoją uwagę nauczył się poświęcać uzależnionemu.

Osobom bliskim nałogowca pomocna może się okazać wiedza o uzależnieniu, o jego objawach, dynamice i leczeniu. Pozwala ona zrozumieć, co dzieje się z uzależnionym, zmniejsza siłę emocji, jakie przeżywa się w kontakcie z nim i sprawia, że łatwiej jest sobie radzić z życiem. Daje też możliwość zrezygnowania z zachowań i reakcji, które niczego nie rozwiązują, a przez to zaoszczędzić energię na coś innego. Samo zdobywanie wiedzy np. przez wyszukanie w Internecie artykułów o uzależnieniu pomaga, ale to jest teoria, którą nie zawsze udaje się przełożyć na język swojej codzienności. Co w takim razie robić?

W grupie siła - poszukaj wsparcia w innych z tym samym problemem

Tak jak alkoholicy mają swoje meetingi AA (grupy samopomocy dla uzależnionych), tak bliskie osoby uzależnionych spotykają się w ramach ruchu Al-Anon (szczegółowe informacje o miejscach spotkań można znaleźć, wpisując w wyszukiwarkę "Al-anon"). Grupy samopomocy są bezpłatne i nie podlegają pod żadne profesjonalne programy leczenia, nie uczestniczą w nich specjaliści. Spotkania są wyłącznie okazją do tego, aby zobaczyć, że inni mają podobny problem i żeby usłyszeć, jak sobie radzą, co w ich przypadku się sprawdza, a co nie. Można później te cudze doświadczenia sprawdzić we własnym życiu, traktując jako inspirację. Sporo ulgi przynosi też świadomość, że nie jest się jedynym na świecie człowiekiem z takim problemem i że "moja sytuacja, moje reakcje są normalne w nienormalnej sytuacji". Osoby uczestniczące w takich spotkaniach mówią o tym, że pomagają im one odbudować poczucie własnej wartości i zmniejszyć napięcie emocjonalne.

Grupy samopomocy można znaleźć także w wirtualnym świecie. W sieci funkcjonują różnego rodzaju fora skupiające ludzi z problemem uzależnienia i ich bliskich.

Terapia współuzależnienia - odnaleźć samego siebie i swoje potrzeby

Ludzie wchodzą w bliskie relacje przygotowani, przez swoją historię do przyjmowania pewnych postaw np. do zapominania o sobie. Dobrym "przygotowaniem" do współuzależnienia jest wychowanie w rodzinie z tym problemem. Zdarza się, że córki alkoholiców stają się potem żonami pijących nałogowo. Jeśli przez dłuższy czas swojego życia nie myślało się o swoich potrzebach, to trudno tak nagle wysiłkiem woli zacząć traktować je jako coś naprawdę ważnego. Aby to mogło się stać potrzeba głębszych zmian. Często pomocna okazuje się terapia osoby bliskiej alkoholika. Na czym polega?

Terapia współuzależnienia nie jest odpowiedzią na pytanie "co mam zrobić, aby on przestał pić", nie jest nowym skuteczniejszym sposobem na czyjeś uzależnienie, jest przede wszystkim próbą odzyskania siebie i wpływu na własne życie. Jej efektem ubocznym może być, choć nie musi, większa motywacja samego uzależnionego do podjęcia terapii.

Kiedy patrzymy na osobę współuzależnioną, możemy zauważyć, że wręcz spala się w działaniu, które nie przynosi efektu a nawet utrwala problem. Zaangażowanie w nieskuteczne działania uszkadza bardzo poczucie własnej wartości osoby współuzależnionej i odbiera jej siły. Problem nałogu bliskiej osoby sprawia, że nie ma ona wewnętrznej przestrzeni na samą siebie, wiele jej potrzeb jest odłożone na potem, kiedy już będzie mogła żyć normalnie, kiedy zniknie nałóg. Jednak oczekiwania poprawa nie następuje, a sytuacja wręcz pogarsza się. To wszystko razem sprawia, że osoba bliska staje na skraj wyczerpania nerwowego, wciąż nie znajdując w sobie możliwości zadbania o siebie. Aby wyjść z tego niszczącego schematu, warto dokonać przewartościowania swojego własnego życia. Zdjąć z pierwszego

planu nałóg i walkę z nim, a umieścić tam swoją osobę, swoje potrzeby oraz wszystkie inne ważne życiowe sprawy, na które można realnie mieć wpływ.

To łatwo można powiedzieć czy napisać, ale trudno jest zrobić, a czasem nie da się dokonać takiej zmiany życiowych priorytetów samemu bez pomocy.

Pomoc dla bliskich na ogół można znaleźć przy poradniach odwykowych, przy ośrodkach terapii uzależnień. Niektóre z nich są bezpłatne, refundowane przez NFZ. Dobrym źródłem informacji o dostępnej pomocy są strony Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych parpa.pl

Autorka: **Elżbieta Kalinowska**, psycholog kliniczny z Ośrodka Terapii Uzależnień i Pomocy Psychologicznej POLANA w Warszawie, www.osrodekpolana.pl

W ramach kampanii Leczymy Alkoholizm trwającej od 21 września do 21 października 2012 możliwe jest odbycie jednej konsultacji psychologicznej dotyczącej problemu uzależnień. Więcej informacji znajdziesz [tutaj](#)

Zobacz także:

[Czy jesteś współzależniony? Sprawdź!](#)

[Psychoterapeuta: naprawdę wiesz, jak będzie cię leczył?](#)

[Stres: wymagania większe niż możliwości](#)

Tekst pochodzi z portalu Gazeta.pl - www.gazeta.pl © Agora SA