

WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Praca nad współuzależnieniem to szansa na odzyskanie zdrowej miłości w relacjach z bliskimi, na odzyskanie siebie.

WŁODZIMIERZ TRUSZEWSKI

kierownik Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Co mogę jeszcze zrobić, żeby on przestał pić?

– A co już pani robiła?

– Chyba wszystko, co przyszło mi do głowy. Ale może jest jeszcze jakiś sposób, bo już nie mogę z tym wytrzymać.

Tak lub podobnie zaczynają się rozmowy z członkami rodzin osób uzależnionych od alkoholu, które przychodzą do poradni odwykowych po pomoc. Te zdania wiele mówią o sytuacji i stanie tych osób i z dużym prawdopodobieństwem dowodzą, że mamy do czynienia ze współuzależnieniem. Zacznijmy jednak od początku. A na początku jest ...

MIŁOŚĆ

Wtedy to ONA i ON, bliscy sobie, stwierdzili, że są sobie przeznaczeni i zdecydowali się na wspólne życie. Po okresie zakochania i zauroczenia sobą, który jest wstępem do miłości, rozpoczęło się codzienne zmaganie z codziennością. Proza życia jest potrzebna, aby miłość mogła zaistnieć i się rozwijać, a jednocześnie to dzięki niej znosimy trudy codzienności i zachwycamy się tym, co piękne.

Miłość to nie tylko uczucie, to również działanie – obdarowywanie siebie nawzajem. Ale nie sztuką jest podarować ukochanej osobie wspianą prezent na imieniny, większą sztuką jest uczestniczyć w codziennych czynnościach: wynosić śmieci, zmywać po obiedzie, pomagać w zakupach, zajmować się dziećmi, optać rachun-

ki... Nasze życie w większości składa się z tego, co zwyczajne i powtarzalne. Tylko od czasu do czasu przeżywamy i doświadczamy niezwykłego. Ponadto z upływem czasu się zmieniamy, mamy mniej siły i zdrowia. Miłość nie została dana nam w prezencie i nie jest stanem stałym. Trzeba o nią dbać i pielęgnować ją jak roślinę, którą zajmujemy się inaczej, kiedy kiełkuje, a inaczej, gdy jest dużym drzewem. Właśnie dzięki miłości nadążamy za upływającym czasem i radzimy sobie ze zmianami, które on niesie. Natomiast również te zmiany i upływ czasu zmieniają naszą miłość, wzbogacają ją i rozwijają.

PICIE

Co się dzieje, jeśli jedna z osób w związku zaczyna częściej pić alkohol? Załóżmy, że to ON. Na początku nic się nie zmienia. Z czasem przyjdzie pierwsze większe upicie i jego przykre skutki. Jak wtedy reaguje żona? Stara się, najczęściej przez rozmowę, wpłynąć na męża, aby na przyszłość tego nie robił. Również on sam zdaje sobie sprawę, że przesadził i powinien uważać. Tak też robi. Jednak upływ czasu zaciera w pamięci to, co przykre, i po wielu miesiącach sytuacja może się powtórzyć. Co wtedy robi żona? Prawdopodobnie to, co poprzednio. Stopniowo jednak picie się nasila. Proces ten może być rozciągnięty w czasie na długie lata. Niezauważalnie mąż przekroczy granice uzależnienia, a wraz z nim jego żona, która przez wiele lat

coraz bardziej zaczęła się zajmować jego pić. Dlaczego? Ponieważ go kocha i nadal łączy ich miłość.

Jednak picie męża zmienia jego funkcjonowanie i zachowanie wobec żony. Picie bowiem i wszystko, co się z nim wiąże, coraz bardziej angażuje czas, uwagę, energię i działania alkoholika. W związku z tym coraz mniej czasu, uwagi, energii poświęca on na to, czym zajmował się do tej pory i dawał żonie. Jeśli miłość porównamy do ogniska, które płonąc stale – dzień i noc przez tygodnie, miesiące, lata – daje nam ciepło, bezpieczeństwo, możliwość przygotowania posiłku, rozświetla mroki nocy, to aby mogło płonąć, każde z małżonków musi o nie dbać bez oglądania się na drugą osobę. Pijący alkohol i uzależniony od niego mąż czyni to coraz rzadziej. Coraz częściej ognisko przygasa. Coraz bardziej czuwanie nad nim spada na żonę. Jakie to niesie konsekwencje?

WSPÓŁUZALEŻNIENIE

Problemem, który coraz bardziej dominuje w związku, jest picie męża, konsekwencje tego oraz myślenie, co zrobić, aby pił mniej. Inne problemy schodzą na plan dalszy, ale niezajmowanie się nimi we właściwy sposób z czasem tylko je pogłębia i powoduje, że konsekwencje picia męża stają się coraz bardziej dotkliwe. Żona nie rezygnuje z szukania sposobów, aby mieć na to picie wpływ. Wierzy, że jeśli mąż je rzuci lub ograniczy, jeśli roz-

pocznie terapię, to pozostałe problemy też da się rozwiązać.

Zmienia się również jej myślenie. Próbuje zrozumieć postępowanie męża, jego motywacje i przyczyny picia. Nie od razu myśli o nim jako o uzależnionym. Szuka racjonalnego wytłumaczenia i szybko je znajduje: winny jest alkohol, więc trzeba coś zrobić z alkoholem. Usuwa go z domu, pilnuje męża na przyjęciach, żeby się nie upił, i stosuje wiele innych sposobów. Jej działania czasami są skuteczne – mąż się nie upił, a nawet nie pił dłuższy czas. Ponadto żona wierzy – przynajmniej do czasu – w to, co mąż mówi o swoim picciu: że taką ma pracę, że trudno odmówić kolegom, że dzięki temu załatwił ważną sprawę itd.

Samopoczucie i emocje żony w coraz większym stopniu zależą od picia lub niepicia męża i tego, jak on funkcjonuje, w coraz mniejszym stopniu zaś od niej samej i tego, co robi, zwłaszcza że z czasem rezygnuje z własnych pasji i potrzeb, hobby. Skutek: mąż pije, żona czuje się źle, mąż nie pije, żona czuje się dobrze. Życie przez długie lata na takiej huśtawce emocjonalnej ma swoją cenę.

Często żony mówią: „Nie poznaję siebie, kiedyś taka nie byłam. Inni też mi mówią, że bardzo się zmieniłam, nie jestem sobą”. Zmienił się w jej oczach obraz samej siebie, spadło poczucie wartości. Dlaczego? Wiele razy słyszała od męża, że gdyby była inna, on by nie pił. Wobec tego starała się zmienić, ale on pił nadal. Równie wiele razy mąż twierdził, że gdyby nie ona, już dawno by się stoczył. Raz była wsparta w jego oczach, innym razem najgorsza. A jej własne myślenie o sobie? Nasze poczucie wartości i tożsamość zależą nie tylko od opinii innych, ale w takim samym stopniu od nas samych, od tego, co robimy i jak siebie oceniamy. W tym przypadku żona coraz bardziej ocenia siebie przez pryzmat skuteczności kontrolowania picia męża i radzenia sobie z utrzymaniem rodziny. Dźwiga coraz większą odpowiedzialność za rodzinę. Mimo że coraz bardziej ją to niszczy, nie rezygnuje, bo żyje nadzieją, że kiedyś on przestanie pić i znów będzie dobrze. Zwłaszcza że pamięta okres, gdy jeszcze tak nie pił i byli szczęśliwi. Jednak upływ czasu powoduje, że wszystkie te i kolejne konsekwencje oraz zmiany się pogłębiają. Jej stopień uwikłania w sytuację i współuzależnienie rośnie.

Jak widać, współuzależnienie jest spowodowane nie tylko picciem alkohola. Picie tylko je wyzwala. Natomiast samo współuzależnienie rozwija

się na bazie miłości dwojga bliskich sobie ludzi. To, co zostało powyżej opisane, dotyczy również relacji między innymi bliskimi osobami, gdy uzależniony jest np. rodzic, dorosłe dziecko, ktoś z rodzeństwa. Nie zdarza się natomiast w relacjach z osobami obcymi, koleżeńskimi, między przyjaciółmi.

UWOLNIENIE

Co się stanie, gdy alkoholik przestanie pić i będzie się leczył? A jeśli się rozstaną i zamieszkają osobno? Albo jeśli alkoholik umrze? Co się wtedy stanie ze współuzależnieniem? Otóż ono pozostanie, chociaż może się zmniejszyć jego skala. Osoba współuzależniona nadal będzie funkcjonowała według schematów typowych dla współuzależnienia, przejawiających się w relacjach z ludźmi. Mogą się one nawet nasilić, przenieść i zacząć dominować w kontaktach z innymi, na przykład dziećmi (zwłaszcza dorosłymi), podwładnymi, współpracownikami lub innymi.

Osoby współuzależnione, angażując się w kolejne związki, często wybierają nieświadomie partnerów, wobec których mogą powielać wcześniejsze schematy zachowań oraz postępowania i trafiają na uza-

leżnionych lub tych, którzy stają się nimi z czasem.

Co może im pomóc? Terapia i praca nad sobą. Terapia daje narzędzia pomagające uwolnić się od schematów. Uczy tego, czym jest współuzależnienie. Pomaga w budowaniu realistycznego myślenia o uzależnieniu od alkoholu i wpływie bliskich na osobę uzależnioną. Pomaga odzyskać wpływ na własne emocje, przeżycia i uczucia. Odbudowuje poczucie wartości i przywraca osobie współuzależnionej prawdziwą tożsamość.

Większość placówek odwykowych ma takie programy dla współuzależnionych. Również Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Żeromskiego 13 ma taki program – nie tylko w wersji podstawowej, ale rozbudowanej o terapię dla osób doświadczających przemocy ze strony pijących oraz specjalne zajęcia poświęcone radzeniu sobie ze stresem i złością, pracy nad duchowością i treningowi interpersonalnemu, budowaniu poczucia wartości, a także rozwijające umiejętność bycia osobą asertywną.

Praca nad współuzależnieniem to szansa na odzyskanie zdrowej miłości w relacjach z bliskimi, na odzyskanie siebie. ■

OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

Żeromskiego 13

tel. 22 663 54 39

- Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Pacjenci są przyjmowani na bieżąco od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00.

W lecznictwie odwykowym nie obowiązuje rejonizacja. Osoby uzależnione, również nieubezpieczone, przyjmowane są bez skierowania i leczone bezpłatnie (na oddział odwykowy skierowanie jest wymagane).

Natomiast osoby współuzależnione muszą mieć skierowanie i być ubezpieczone.