

Czym jest syndrom współuzależnienia?

Współuzależnienie w bardzo wyraźny sposób obrazuje jak nałóg oddziałuje nie tylko na osobę uzależnioną ale również na całe jej otoczenie. Na współuzależnienie narażeni są zatem rodzice, partnerzy oraz dzieci zamieszkujące z osobą, która ma problem. To oni najczęściej, jako pierwsi, zauważają nałóg, starają się pomóc i podporządkowują w tym celu swoje życie osobie uzależnionej.

Co istotne, „współuzależnienie nie jest chorobą - jest zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, osoba współuzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu. U części osób współuzależnionych rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. Współuzależnienie diagnozuje się wyłącznie u osób dorosłych, które formalnie mogą wybrać inną drogę poradzenia sobie z problemem picia partnera. Dzieci nie mają żadnego wyboru. Są skazane na życie w takich warunkach, jakie stwarzają dla nich dorośli”¹.

Innymi słowy, współuzależnienie to nieświadome przejmowanie odpowiedzialności za osobę, która popadła w uzależnienie. Najczęściej objawia się poprzez poświęcenie całego swojego życia i uwagi osobie z problemem. Bliscy osób uzależnionych zaczynają żyć ich życiem zamiast swoim własnym. Współuzależnienie cechuje także brak zdolności do radości, odprężenia się oraz ignorowanie własnych potrzeb. Niejednokrotnie porzucają własne plany, ambicje, marzenia na rzecz pomocy drugiej osobie. U podstaw motywacji do działania osób współuzależnionych, leży przekonanie, że samodzielnie potrafią pomóc partnerowi. Często taktyką, przyjmowaną także przez współuzależnionych, jest izolowanie się od innych ludzi, aby nie musieć tłumaczyć się ze swojego postępowania. Zachowanie to prowadzi jednak w prostej linii do rozwoju choroby, sytuacja taka ułatwia bowiem uzależnionemu trwanie w nałogu.

Najczęściej wiązany z problemem współuzależnienia, jest alkoholizm aczkolwiek nie jest jego jedyną formą. Właściwie problem ten dotyka bliskich osób uzależnionych od wszystkich typów nałogów: alkoholu, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych hazardu czy seksu.

¹ PARPA *Współuzależnienie*. www.parpa.pl

Proces współzależnienia się przebiega etapami. Joan Jackson, amerykańska socjolog, autorka pionierskich badań nad alkoholizmem i jego wpływem na rodzinę, wyróżniła kilka faz tworzenia się problemu:

Faza 1: początek choroby alkoholowej

Na początkowym etapie alkohol występuje sporadycznie, ale skutki jego picia są na tyle duże, że wzbudzają w rodzinie napięcie. Pojawiają się pierwsze próby przekonania osoby uzależnionej, że powinna ona ograniczyć spożywanie albo zupełnie z niego zrezygnować. Na tym etapie najbardziej widoczny jest mechanizm iluzji i zaprzeczania ze strony osoby uzależnionej. Członkowie rodziny wierzą w zapewnienia i obietnice dotyczące zmiany stylu życia.

Faza 2: nasilanie się problemów

Pojawia się coraz więcej trudnych sytuacji związanych z pićm alkoholu (absencja w pracy, zaniedbywanie obowiązków domowych i opieki nad dziećmi, problemy finansowe) co ma już znaczący wpływ na funkcjonowanie rodziny. Osoba współzależniona – zazwyczaj żona – zaczyna ukrywać konsekwencje picia męża, jednocześnie emocjonalnie się od niego odsuwając.

Faza 3: dezorganizacja

Na tym etapie problem osoby uzależnionej jest już bezdyskusyjny i oczywisty. Osoby współzależnione przestają kontrolować, skupiają się na łagodzeniu napięcia na co dzień. Życie członków rodziny ulega dezorganizacji, panuje chaos, lęk i niepewność.

Faza 4: zmiana zachowania osoby współzależnionej

W kolejnej fazie następuje zmiana jaką przechodzi osoba współzależniona. Przestaje ona mieć pretensje do uzależnionego od alkoholu i zaczyna traktować go z pobłażaniem. Na tym etapie wyraźne jest zachowanie opiekuńcze, partnerka zaczyna odczuwać litość, martwi się, że mąż straci pracę, będzie miał problemy zdrowotne albo że stanie mu się jakaś krzywda.

Faza 5: koncentracja wokół problemów

W fazie piątej osoba współuzależniona bierze na siebie odpowiedzialność za spełnianie potrzeb rodziny. Koncentruje się na rozwiązywaniu problemów, często wynikających z nałogu partnera. Czasami zdarza się, że na tym etapie żona odchodzi od męża, częściej jednak zatrzymuje się w tym miejscu na wiele lat.

Faza 6: reorganizacja rodziny

W fazie szóstej rodzina przechodzi do funkcjonowania bez osoby uzależnionej. Bliscy przestają mieć oczekiwania i pretensje, uczą się radzić sobie samodzielnie, na nowo budują poczucie własnej wartości i poczucie bezpieczeństwa.

Faza 7: powrót uzależnionego do rodziny

Jeśli osoba uzależniona podejmuje się leczenia, uczęszcza na terapię, nie pije, podejmuje próby odzyskania rodziny, może stopniowo do niej powrócić².

Współuzależnienie jest spowodowane między innymi silną więzią emocjonalną łączącą osobę uzależnioną i tą która z nią zamieszkuje. Nie bez znaczenie pozostaje także poczucie odpowiedzialności za rodzinę, dzieci, wspólny majątek i zobowiązania.

Rozwój syndromu związany jest, w znacznej mierze, z indywidualnymi cechami osobowości. Na większe prawdopodobieństwo jego wystąpienia u danej osoby ma m.in. niskie poczucie własnej wartości, niska samoocena, brak wiary w siebie, lęk przed samotnością, brak umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz nadmierna opiekuńczość.

Na rozwój współuzależnienia wpływ mają również patologiczne wzorce z dzieciństwa, które powodują, że osoby z dysfunkcyjnych rodzin wchodzą niejednokrotnie w podobne związki.

Twórcy różnych teorii współuzależnienia wymieniają różne jego symptomy. Według P. Mellody, autorki niezwykle cenionych książek o leczeniu nałogów, najważniejsze objawy problemu to:

² Szczepańska H. „Żony alkoholików”, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1992

- brak poczucia własnej wartości lub arogancja i poczucie wyższości;
- nadmierna bezbronność lub nadmierna odporność;
- poczucie, że jest się złym i zbuntowanym albo poczucie, że jest się dobrym i doskonałym;
- nadmierna zależność lub nadmierna niezależność;
- brak opanowania i wprowadzanie chaosu lub stałe kontrolowanie siebie i innych³.

Nieco prościej, a zatem być może bardziej przystępnie, ujmuje temat T. Cermak. Jego zdaniem o współzależnieniu świadczą takie objawy jak:

- uzależnianie poczucia wartości od efektów kontrolowania drugiej osoby (np.: „Nie upilnowałam go, jestem beznadziejna, mogłam to przewidzieć”);
- rezygnowanie z zaspokajania własnych potrzeb (np. rezygnacja z odpoczynku na rzecz zajmowania się pijanym mężem – odbieranie go z miejsca picia, rozbieranie go w domu itd.);
- zaburzenie systemu granic w kontekście intymności oraz osamotnienia (do zatarcia się granic dochodzi np. w sytuacji, gdy pijany partner oddaje mocz na łóżko lub gdy załatwia przy partnerce potrzeby fizjologiczne, co wcześniej nie było akceptowane);
- trwanie w związku z osobą uzależnioną mimo licznych problemów i wciąż powtarzających się trudnych sytuacji;
- doznawanie bardzo bolesnych emocji wynikających z uzależnienia partnera⁴.

Warto wspomnieć także o symptomach współzależnienia wyróżnionych przez M. Beattie. Jej zdaniem są to:

- opiekuńczość wobec osoby zmagającej się z problemem alkoholowym
- niskie poczucie własnej wartości
- usilne kontrolowanie siebie i innych;
- niedostrzeganie problemu partnera;
- uzależnianie się od innych;
- często doświadczanie złości, gniewu;

³ Mellody P. „*Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*”, Wyd. Jacek Santorski & CO, Warszawa, 2005

⁴ Cermak T. „*Diagnosing and Treating co-Dependence - a Guide for Professionals who Work with Chemical Dependents, Their Spouses and Children*”, Johnson Institute Books, Minneapolis, 1986

- brak zaufania do innych;
- rozmywanie się granic tolerancji – jednego dnia zachowanie jest niedopuszczalne, kolejnego staje się normalnym;
- pojawianie się problemów natury seksualnej – niechęć do współżycia z uzależnionym partnerem lub partnerką⁵.

Skutki współuzależnienia są bardzo poważne i rzutują na całe życie danej osoby. Najbardziej widoczne są w trzech sferach: emocjach, przekonaniach oraz w zachowaniu. W sferze emocjonalnej bardzo często pojawia się chwiejność, obniżona samoocena, uzależnienie poczucia własnej wartości od aprobaty innych osób, zmniejszenie zaufania do samego siebie, poczucie winy i beznadziejności, a także brak energii i motywacji do działania.

U osób współuzależnionych często można stwierdzić również negatywne zmiany w zakresie własnych przekonań. Innymi słowy taka osoba przestaje wierzyć, że można jeszcze wrócić do normalnego funkcjonowania. Skupia się na przeszłości i wspomnianiu czasów przed uzależnieniem się partnera. Trudność stanowi natomiast rozważanie o możliwościach pokonania problemu.

Ostatnim obszarem, na który rzutują objawy współuzależnienia, jest zachowanie. Osoba współuzależniona stopniowo zaczyna ona coraz bardziej skupiać się na problemach partnera, rezygnuje z wyrażania własnych potrzeb, izoluje się od otoczenia, w swojej relacji z partnerem zaczyna przejawiać zachowania opiekuńcze, obwinia innych członków rodziny za sytuację, na które ci nie mają wpływu. Ponadto pozwala na przekraczanie własnych granic, a nawet postępuje w sposób niekorzystny dla własnego zdrowia – nadużywa alkoholu albo leków np. uspokajających, nasennych⁶.

⁵ Beattie M. „Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie”, Media Rodzina, Poznań, 1994

⁶ Margasiński, A. (2000). „Syndrom współuzależnienia. Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia”, nr 5, 1-9.

Aby pomóc osobie współzależnionej, musi ona przede wszystkim uświadomić sobie w jakiej relacji i roli funkcjonuje. Współzależnienie powoduje bowiem sytuację, w której bliscy alkoholika czy narkomana funkcjonują tak jak on: między euforią, lękiem i depresją. W takim wypadku bardzo trudno o refleksję, trzeźwą ocenę i osiągnięcie odpowiedniego dystansu.

Z tego też powodu tak istotną rolę odgrywa terapia współzależnienia. Pozwala ona dostrzec emocjonalne, zaburzone w tym przypadku, połączenie z drugim człowiekiem.

Jedynie dzięki terapii, można zauważyć, nazwać i zrozumieć nadmierne wyczulenie na potrzeby osoby uzależnionej, kontrolowanie jej, usprawiedliwianie, wspólne „zacieranie śladów”. Bez tego otwarcia i trzeźwego spojrzenia na sytuację w której znalazła się osoba współzależniona, właściwie nie ma ona szans na uzdrowienie tej relacji.

„Osoby współzależnione mogą otrzymać pomoc przede wszystkim w poradniach leczenia uzależnień, gdzie mają prawo korzystać z bezpłatnej opieki terapeutycznej i medycznej. Lista placówek leczenia odwykowego w Polsce znajduje się na stronie internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (www.parpa.pl). Niezależnie bowiem od tego, czy pijący podejmie leczenie odwykowe, czy nie, czy zatrzyma picie, czy będzie pił dalej – osoby współzależnione mogą poprawić jakość swojego życia i życia swoich dzieci. Trudno jest im to jednak zrobić bez przyjęcia fachowej pomocy z zewnątrz.

Poza profesjonalną terapią współzależnienia pomocne dla osób mających pijących bliskich mogą być spotkania wspólnoty Al-Anon, której celem jest wspieranie się osób współzależnionych w trudnościach wynikających z życia z osobą pijącą i w zmianie swojego funkcjonowania na bardziej satysfakcjonujące. Spis mityngów wspólnoty Al-Anon znajduje się na stronie www.al-anon.org.pl⁷.

Kluczowym etapem jest uświadomienie sobie samego problemu. Dopiero potem może przyjść kolejny, czyli pogodzenie się ze świadomością, że osoba współzależniona nie ma wpływu na nałóg bliskiej osoby. Terapia współzależnienia to nie tylko nauka stawiania granic osobie z nałogiem. To także akceptacja samego siebie i wyzbycie się poczucia winy.

⁷ PARPA *Współzależnienie*. www.parpa.pl

Życie z osobą uzależnioną od alkoholu – ważne wskazówki

Jak zauważa Bohdan Woronowicz, „osoby współzależnione są najczęściej nieświadomymi pomocnikami w picciu i w największym chyba stopniu przyczyniają się do odwlekania decyzji o jego zaprzestaniu i zwróceniu się o pomoc”⁸. Niewątpliwie wynika to z faktu, że osoba z problemem alkoholowym nie „dotyka dna”. Zawsze ma co jeść, ma gdzie mieszkać, czuje się zaopiekowana i usprawiedliwiana.

W związku z powyższym, naturalnie pojawia się pytanie – co robić, żeby nie pomagać w picciu? Propozycje B.Woronowicza to:

Konieczność uznania alkoholizmu jako choroby

Osoby współzależnione nie mogą zapominać, że uzależniony zmaga się z chorobą. Dopiero takie podejście umożliwi im porzucenie wstydu i poczucia winy, a co się z tym wiąże – podjęcie kolejnych działań.

Zaprzestania traktowania uzależnionego partnera jak dziecko

Osoba współzależniona bardzo często traktuje partnera, który pije, jak niesforne dziecko. Nie należy tego robić, podobnie jak nie robi się tego w przypadku osób chorujących na raka, cukrzycę czy nadciśnienie.

Rezygnacja z wyrzutów i kłótni

Często zdarza się, że w sytuacji, w której partner wraca pijany do domu, padają pretensje, para wdaje się w kłótnie. Negatywne emocje są zrozumiałe, ale takie zachowania nigdy nie przynoszą oczekiwanych rezultatów tylko generują napięcie i stres.

⁸ Woronowicz B.T. *"Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia"*, wyd. Media Rodzina, Poznań, 2009, s. 324-330

Rezygnacja z szantażu

Osobie współuzależnionej nierzadko zdarza się mówić zdania w stylu: „Gdybyś mnie kochał, nie piłbyś”. Problem w tym, że uzależnienie to choroba, a choroby nie są zależne od naszej woli.

Brak akceptacji dla kłamstw

Zachowaniem typowym dla osób współuzależnionych jest akceptowanie kłamstw partnera, który pije. Odbywa się to na zasadzie: „Nie chce mi się już mu udowadniać, że kłamie”. Problem w tym, że uzależniony lub uzależniona może tym sposobem uznać swoją wyższość. Kłamstwo alkoholika zawsze należy wskazać.

Rezygnacja z czczych pogroźek

Osoba współuzależniona próbuje zrobić wszystko, by „wstrząsnąć” osobą uzależnioną – dlatego czasami grozi odejściem, zabranieniem dzieci, zerwaniem kontaktów, pozbawieniem alkoholika domu. To zrozumiałe, ale jeśli groźba nie zostaje spełniona, to osoba współuzależniona sama sobie szkodzi. W ten sposób uzależniony partner dochodzi bowiem do wniosku, że nie musi przejmować się słowami partnera, bo ten i tak będzie przy nim trwał.

Rezygnacja z zachowań kontrolujących

Typowe dla osób współuzależnionych jest przejmowanie kontroli nad życiem uzależnionego. Przejawia się ono na przykład sprawdzaniem, ile alkoholu zostało wypite, szukaniem ukrytych butelek z wódką, wylewanie zawartości tych butelek albo chowanie alkoholu w nowych miejscach. Wszystko to jest bezcelowe – osoba zmagająca się z problemem i tak znajdzie sposób, by się napić. Walka z nałogiem to opieranie się chęci wypicia, a nie pozostanie trzeźwym z powodu braku alkoholu.

Rezygnacja ze wspólnego picia

Współuzależniony partner nierzadko postanawia pić z alkoholikiem – tylko po to, aby ten został w domu i tym samym nie doprowadził się do stanu głębokiego upojenia. **Jest to jedna z najbardziej nieskutecznych, a przy tym niebezpiecznych metod postępowania.** Jedynym jej efektem może być wystąpienie uzależnienia u obojgu partnerów.

Rezygnacja z chronienia pijącego partnera przed konsekwencjami jego zachowania

Nie należy robić niczego, co osoba uzależniona mogłaby zrobić sama. Innymi słowy, błędem jest usprawiedliwianie nieobecności w pracy za partnera, spłacanie jego długów, usprawiedliwianie jego zachowania po alkoholu („Miał ciężki dzień, wiesz przecież, że tak nie myśli”). To jeden z najpoważniejszych błędów osoby współuzależnionej – sprawia on, że niezależnie od sytuacji alkoholik ma poczucie bezpieczeństwa, czuje się usprawiedliwiony i nie dostrzega krzywd, jakie robi rodzinie oraz sobie.

Rezygnacja z wygórowanych oczekiwań

Nie należy oczekiwać, że partner przestanie być osobą uzależnioną, ponieważ będzie on nią już do końca swojego życia. Błędem jest również spodziewanie się szybkiej zmiany zachowania, np. po tygodniu terapii.

Okazywanie wsparcia

Uzależnienie jest ciężką chorobą, z którą trudno wygrać. Dlatego bardzo ważne jest, aby w okresie trzeźwości i walki z nałogiem (terapii) uzależniony partner doświadczał wsparcia, czuł się kochany, ważny i rozumiany⁹.

Niezależnie od tego czy partner podejmie decyzję o leczeniu czy też nie, warto zadbać i zawalczyć o siebie. **Jeśli czujesz, że syndrom współuzależnienia może dotyczyć Ciebie – nie zwlekaj, zgłoś się do najbliższej Poradni Uzależnień lub Punktu Konsultacyjnego w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień na ul. Rozrywka 1 w Krakowie, tel. 12 4114121. Możesz również zadzwonić pod bezpłatny numer telefonu zaufania dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin – 12 4116044.**

⁹ Woronowicz B.T. "Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia", wyd. Media Rodzina, Poznań, 2009, s. 324-330

Bibliografia:

Beattie M. „*Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*”, Media Rodzina, Poznań, 1994

Bętkowska-Karpała, B, Ryniak, J. (2008). „*Współzależnienie jako zaburzenie adaptacji. Terapia Uzależnienia i Współzależnienia*”, nr 6, 11-15

Cermak T. „*Diagnosing and Treating co-Dependence - a Guide for Professionals who Work with Chemical Dependents, Their Spouses and Children*”, Johnson Institute Books, Minneapolis, 1986

Hędzulek, M., Wnuk, M., Marcinkowski, T. J. (2009). „*Choroba współzależnienie od alkoholu – diagnoza, konsekwencje, leczenie*”. 309-315

Kalkowski, H. „*Współzależnienie oraz fazy przystosowania się do życia w rodzinie z problemem alkoholowym*”. 29-37.

Margasiński, A. (2000). „*Syndrom współzależnienia. Terapia Uzależnienia i Współzależnienia*”, nr 5, 1-9.

Mellody P. „*Toksyczna miłość i jak się z niej wyzwolić*”, Wyd. Jacek Santorski & CO, Warszawa, 2005

PARPA *Współzależnienie*. www.parpa.pl

Szczepańska H. „*Żony alkoholików*”, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa 1992

Woronowicz B.T. „*Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*”, wyd. Media Rodzina, Poznań, 2009, s. 324-330