

Oczami niewidomego: osoby współuzależnione

Data publikacji: 10.03.2019 9:00

Każdy z nas potrzebuje odskoczni. Chodzimy do kina, czytamy książkę. Część z nas wybrała jednak inną drogę. Sięgnęła po środki (czy zachowania), które nie tylko dają, ale i zabierają, niekiedy więcej niż jesteśmy to sobie w stanie wyobrazić. Według słownika, uzależnienie to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności, bądź zażywania konkretnych środków. Potocznie definicja ta odnosi się do narkotyków, alkoholu czy leków, jednak termin ten ma szersze znaczenie. Może dotyczyć hazardu, gier, internetu czy seksu. Jednak obok osoby uzależnionej żyją przecież inni – żona, mąż, partnerka, rodzice, dzieci, bliskie osoby, które muszą na to wszystko patrzeć i żyć z kimś takim. Osoby takie to współuzależnione osoby czyli „al.-anonki”, „al.-anoni”. Aby dowiedzieć się czegoś więcej o tym środowisku dotarłem w minioną środę na otwarty miting skoczowskich al.-anonek. Po wcześniejszym kontakcie udzieliły mi kilku odpowiedzi na zadane pytania związane z ich wspólnotą.



Fot: Pixabay.com

- Jak się czujecie w grupie osób spotykających się co środę na wspólnym mitingu?

- Mitingi na których spotykamy się w każdą środę to po prostu kilka godzin tylko i wyłącznie dla nas. Czujemy się ze sobą bezpiecznie, możemy poruszać problemy, które nas męczą i wiemy, że dzięki anonimowości nie wychodzą one poza naszą grupę al.-anonek. Często mówimy: „Kogokolwiek tu widzisz i cokolwiek tu słyszysz, wychodząc, pozostaw tutaj”. Atmosfera na grupie jest wspaniała, rozumiemy się nawzajem, potrafimy słuchać i dawać informację zwrotną. Pracujemy podczas spotkań na „12 stopniach” i „12 zasadach” w oparciu również o „Dzień po dniu”. Dzieląc się wzajemnie i próbując stosować Dwanaście Stopni w swoim codziennym życiu uczymy się zdrowych sposobów radzenia sobie z naszymi problemami, przekonujemy się, że nasze życie jest szczęśliwsze i lepsze pomimo tego, co się wokół nas dzieje. Zdajemy sobie sprawę, że nie możemy kontrolować ani zmieniać drugiej osoby. Nasze wysiłki, aby to zrobić powodują tylko naszą frustrację, a nawet mogą pogorszyć sytuację. W Al-Anon uczymy się, jak oderwać się od skoncentrowaniu na alkoholiku i skupić na odzyskaniu własnego zdrowia.

- Jakże według Was są korzyści płynące z tych spotkań?

- Chyba najważniejszą korzyścią jest spokój i bezpieczeństwo. Wychodząc po tych przeszło dwóch godzinach czujemy pewność siebie, zadowolenie, lepsze samopoczucie. Nie myślimy o sobie jako osobach poszkodowanych tylko chcemy nadal walczyć z problemem alkoholowym i co za tym idzie za naszymi związkami małżeńskimi czy partnerskimi. Większość z nas dopiero tutaj uwierzyła w siebie i po kilku latach odstawiła leki psychotropowe. Można powiedzieć, że mijają lęki, strach czy depresja, z którą walczymy. Dla nas środa to taki dzień w tygodniu podczas którego „ładujemy swoje akumulatory” na kolejne dni i walkę z przeciwnościami losu. Spotkania i kontakt z grupą daje nam możliwość również rozwoju osobistego, pewność siebie, umiejętność podejmowania decyzji, optymistyczne nastawienie do świata, wywieranie wpływu na innych, ale też szacunek do siebie, zamienianie pragnień w działania i zdolność do pokonywania przeszkód

- Czy uważacie, że „w grupie siła” i samemu ciężko rozwiązywać wszelkie problemy dnia codziennego?

- Odpowiedzią na to jest chyba nasza obecność co środę na mitingu. Do momentu gdy ze swoimi problemami byliśmy same nasze życie to był jeden wielki koszmar, stres, trauma. Każdy kontakt z drugą osobą to nabieranie chęci do życia, siły do walki z uzależnieniem partnera czy męża. Dlatego podobnie jak to mówią osoby uzależnione od alkoholu czy innych substancji toksycznych również z własnego doświadczenia uważamy, że w grupie siła. Potwierdzają to zarówno kobiety z dużym stażem al.-anonek jak i te które zdecydowały się na pomoc sobie z problemem współuzależnienia.

- Czy nie wahałyście się przed przyjściem na pierwsze spotkanie?

- Panuje w społeczeństwie coś takiego, że spotkania al.-anonek to takie „spotkania kółka różańcowego czy gospodyń wiejskich”. Jest to coś błędnego. Nie ma wśród nas chyba żadnej osoby, która uwierzyła w takie gadanie i wahała się z przyjściem na pierwsze spotkanie. Po prostu była taka chęć i potrzeba, dowiedziałyśmy się, że jest taka grupa i przyszłyśmy. Każda z nas została ciepło przyjęta i tak spotykamy się co środę w salce mityngowej „Jonasza” przy ul. Rynek 18 w Skoczowie.

Osoby współuzależnione to zarówno kobiety jak i mężczyźni. Na tym mitingu były tylko współuzależnione kobiety ale zapraszani są również mężczyźni, którzy mają również problemy z uzależnioną żoną czy partnerką. W mojej ocenie osoby uzależnione nie zawsze zauważają problemy na jakie narażają pozostałą część rodziny. Współuzależnionym osobą łatwiej przychodzi życie z taką osobą, walka z tym nałogiem kiedy mają obok siebie bratnią duszę czy grupę osób, które pomogą i wesprą psychicznie. Na pewno na coś takiego można liczyć odwiedzając wspólnotę współuzależnionych al.-anonek.

Andrzej Koenig