

Oczami niewidomego: Współzależnienie

Data publikacji: 7.08.2018 9:00

Rozwijające się uzależnienie u jednego z członków rodziny znacząco wpływa na nieprawidłowe funkcjonowanie całej rodziny, relacji partnerskiej oraz na samopoczucie poszczególnych jej członków.



fot.: Pixabay.com

Nadmierne picie alkoholu, używanie narkotyków, hazard i inne szkodliwe zachowania powodują, że członkowie rodziny żyją w przewlekłym napięciu i zagrożeniu, a przewidywalność codziennych sytuacji jest mocno ograniczona. Nie oznacza to jednak zależności przyczynowo-skutkowej, czyli nie tylko osoba uzależniona jest powodem stresów w rodzinie. Również pozostali członkowie rodziny poprzez swoje zachowania i postawy mogą nasilać problem lub wpływać na to, aby został on szybciej rozwiązany.

Dla prawidłowego funkcjonowania rodziny szczególne znaczenie ma to, co dzieje się w relacji małżeńskiej lub partnerskiej. W przypadku rodzin z problemem uzależnień, istotne jest to w jaki sposób partner osoby uzależnionej reaguje na to, co wydarza się w relacji i w rodzinie. Na przykład – na ile aktywnie i konsekwentnie komunikuje i opisuje wydarzenia, z którymi się nie zgadza, a na ile przystosowuje się do sytuacji, którą zastaje, reagując na skumulowanie trudnych wydarzeń agresywnymi lub uległymi zachowaniami. W wyniku wieloletniego życia z osobą uzależnioną mogą utrwalać się reakcje przystosowawcze do danej sytuacji, które określane są mianem współzależnienia. Należy pamiętać, że współzależnienie dotyczy małżonka lub partnera uzależnionego członka rodziny, czyli osoby, która może potencjalnie wyjść z relacji. Syndrom współzależnienia nie dotyczy dzieci i rodziców, choć oni również mogą prezentować reakcje z tego obszaru.

Współzależnienie rozumiane jest zatem jako zaburzona adaptacja do trudnej sytuacji, poprzez utrwalenie specyficznych wzorców funkcjonowania i reagowania, które rozwijają się w okresie utrzymywania relacji z osobą uzależnioną. Osoby współzależnione stosują różne strategie zaradcze, aby sobie poradzić ze stresującymi wydarzeniami związanymi z uzależnieniem. W miarę rozwoju współzależnienia nasilają się destrukcyjne mechanizmy adaptacyjne, które służąc utrzymaniu równowagi w rodzinie, jednocześnie powodują pogorszenie stanu zdrowia oraz sprawność funkcjonowania psychospołecznego u osoby współzależnionej.

Życie z osobą uzależnioną obfituje w różnego rodzaju trudne wydarzenia, które na początku w sposób subtelny zaburzają spokój i poczucie bezpieczeństwa w rodzinie. W trakcie rozwoju uzależnienia „picie alkoholu, branie narkotyków lub uprawianie hazardu” stopniowo stają się najważniejszą sprawą w rodzinie. Osoby współzależnione w pierwszej kolejności zaprzeczają temu, że problem z rozwijającym się uzależnieniem w rodzinie w ogóle istnieje. Konsekwencją jest to, że osoba uzależniona nie bierze odpowiedzialności za swoje zachowanie, a często również nie ma świadomości problemu. Zaprzeczanie, które spełnia początkowo rolę obronną, na dłuższą metę powoduje kumulację napięcia i przyczynia się do zwiększania sytuacji stresowych. Krótkotrwałym „zyskiem” z zaprzeczania jest to, że zachowana jest równowaga w rodzinie, a więc „nie trzeba nic zmieniać”. Jednakże relacje w rodzinie, w miarę upływu czasu, ulegają pogorszeniu, narastają urazy, wrogość, bezradność, wstyd, smutek, złość i inne trudne przeżycia.

Trudny dla osoby współzależnionej jest również okres gdy partner uzależniony nie pije alkoholu. Wówczas może wzbudzać się często ulotna nadzieja na zmianę sytuacji rodzinnej. Do głosu dochodzą iluzoryczne przekonania na temat partnera – „bardzo dobry z niego człowiek jak nie pije”, „jest wyjątkowym człowiekiem, zaradny, opiekuńczy”. Tymczasowe ale pozytywne zachowania ze strony osoby uzależnionej są często związane z poczuciem winy, jakiego doświadcza w związku ze swoim wcześniejszym zachowaniem. Często osoby współzależnione nie spostrzegają tego okresu w relacji z osobą pijącą jako trudnego, a właśnie to ten okres najbardziej utrwała uwikłanie. Nasila nierealistyczne myślenie, polegające na tym że: „jak przestanie pić, to będzie wszystko dobrze”.

Współzależnienie jest zaburzeniem przystosowania i w wielu takich przypadkach korzystne jest podjęcie

psychoterapii– niezależnie od woli osoby uzależnionej do podjęcia swojego leczenia. Ten rodzaj psychoterapii zapewnia wsparcie osobie współuzależnionej i pomaga jej zrozumieć niekorzystne mechanizmy jakie nią kierują (i często podtrzymują uzależnienie) oraz sprzyja wprowadzeniu zdrowszych i bardziej skutecznych sposobów funkcjonowania. Psychoterapia osoby współuzależnionej bywa wskazana niezależnie od faktu podjęcia terapii przez uzależnionego partnera. Możliwe jest prowadzenie tych dwóch procesów terapii równoległe, korzystna też bywa terapia uzależnionej pary.

Andrzej Koenig