

## Współzależnienie – problem rodziny, przyjaciół, krewnych...

Zdarza się, że w gronie rodziny, krewnych i przyjaciół spotykamy osobę nadużywającą alkoholu, żyjemy w „cieniu” takiej osoby, lub próbujemy „buntować się”, aby „naprawić” sytuację. "Dlaczego się z nim (z nią) nie rozwiedziesz?" - wielu znajomych ma ochotę zadać to pytanie obserwując pełne cierpienia i upokorzeń codzienne życie żony czy męża osoby nadużywającej alkoholu, narkotyków, Internetu czy hazardu. Równie dobrze można zapytać alkoholika: "Dlaczego po prostu nie przestajesz pić?" Szacuje się, że około 80 milionów ludzi jest uzależnionych od alkoholu, narkotyków, hazardu. Osób współzależnionych jest odpowiednio więcej...

Współzależnienie można opisać jako zespół cierpień i zaburzeń członków rodziny osoby uzależnionej, rodzaj uzależnienia jest dowolny. Jest to cena, jaką płaci rodzina i bliscy osoby uzależnionej za życie w sytuacji uporczywego stresu. Zaobserwowano, że u tych osób pojawiają się fizyczne, emocjonalne, duchowe i intelektualne zmiany, które prowadzą do stanu przypominającego uzależnienie. Życie z osobą uzależnioną to życie w stanie ciągłego pogotowia emocjonalnego, czegoś w rodzaju "wysokiego napięcia". To powoduje poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego, m.in.:

- dojmujące cierpienie i gwałtowne zmiany nastroju (huśtawka emocjonalna), czarnowidztwo, nastroje depresyjne, zamęt uczuciowy,
- poczucie niskiej wartości,
- zaburzenia psychosomatyczne: bóle głowy, mięśni, serca, brzucha, wrzody żołądka, i inne z nerwicą włącznie,
- depresja, myśli samobójcze,
- zażywanie leków uspokajających, nasennych, alkoholu dla uśmierzania bólu, napięcia i niepokoju, niekiedy prowadzi to do uzależnienia,
- nałogowe zachowania, jak np. zakupoholizm, obsesyjne jedzenie,
- zaburzenia sfery seksualnej,
- pustka duchowa - nerwowa koncentracja na szczegółach życia codziennego, bez niezbędnego dystansu do spraw drobnych i wpływające stąd: rozpacz, desperacja i brak nadziei,
- brak zaufania do wszystkiego i wszystkich,
- bardzo silny lęk przed wszelkimi nowościami i zmianami;

Małżonkowie i dzieci osoby uzależnionej albo rozpaczliwie walczą, usiłując powstrzymać jej nałóg, nierzadko uciekając się do sposobów, które niestety przynoszą same negatywne

skutki, albo co gorsze, rezygnują z nadziei na lepsze jutro, godząc się z ponurą rzeczywistością. Powstaje wówczas głębokie uwikłanie się w chorobę bliskiego członka rodziny. Z konsekwencji tego destrukcyjnego wpływu swoich partnerów, sami współzależni nie zdają sobie często sprawy. Równie często nie potrafią zaobserwować negatywnych zmian swojej osobowości i sami sobie pomóc.

Osoby współzależne recytują długie listy win swoich partnerów czy partnerek, skupiając się na tym co te osoby myślą, mówią, czują. Doskonale wiedzą co alkoholik, narkoman, hazardzista powinien zrobić, jakie decyzje podjąć, dlaczego tak nie postępuje, dlaczego zrobił coś, czego nie powinien. Współzależni, mimo tak świetnej orientacji dotyczącej innych osób, nie potrafią dostrzec co się z nimi samymi dzieje. Mają kłopoty ze zdefiniowaniem swoich uczuć, potrzeb, nie wiedzą, jak rozwiązywać własne problemy.

Wyróżniono kilka faz, przez które przechodzi każda współzależna osoba próbując przystosować się do rozwijającego się nałogu partnera:

- bezskuteczne interwencje i doszukiwanie się powodów nałogu bliskiej osoby,
- izolacja rodziny od otoczenia, ukrywanie problemów i koncentrowanie się na utrzymaniu rodziny w całości za wszelką cenę,
- kontrolowanie nałogu i zachowań osoby uzależnionej,
- poddanie się czyli pogodzenie się z patologiczną sytuacją, rezygnacja i utrata nadziei na jakąkolwiek poprawę, skoncentrowanie się na minimalizowaniu szkód związanych z nałogiem partnera;

### **Współzależne osoby REAGUJĄ na ludzi, którzy sami się wyniszczają i w ten sposób UCZĄ SIĘ WYNISZCZAĆ SAMYCH SIEBIE.**

Klucz do rozwiązania problemu tkwi w przetamaniu wstydu i poczucia bezradności i sięgnięciu po dostępną pomoc - profesjonalną terapię i poradnictwo, grupy samopomocowe Al-Anon. Na początku długiej drogi zdrowienia najważniejsze jest zrozumienie istoty własnego współzależnienia. Poznanie zachowań, uczuć, postaw, które mu towarzyszą. Następnym krokiem jest "oderwanie się" od przedmiotu swojej obsesji. Nie znaczy to, że musimy opuścić osobę, o którą się troszczymy, którą kochamy. Oznacza to, że musimy oderwać się od bólu, który sprawia nam angażowanie się w sprawy tej osoby. Musimy uwolnić się od niezdrowych ingerencji w życie i obowiązki tej i innych osób, od problemów, których nie jesteśmy w stanie rozwiązać. Są bowiem w naszym życiu rzeczy, na które nie mamy wpływu - nie warto więc na siłę ich zmieniać "walcząc z wiatrakami". Trzeba odnaleźć i dogłębnie poznać samych siebie. Polubić i pokochać siebie takich, jacy jesteśmy naprawdę. " Nie jest łatwo znaleźć szczęście w sobie, ale nie można go znaleźć nigdzie indziej". Możliwości bezpośredniego oddziaływania na drugiego człowieka są niewielkie. Możemy natomiast wpływać na innych w sposób pośredni, to jest poprzez zmianę własnej postawy względem nich. Ta zmiana postawy wymusza często zmianę w zachowaniach drugiej osoby, szczególnie wówczas kiedy istnieją silne powiązania rodzinne, emocjonalne czy finansowe.