

# POLITYKA



TYGODNIK, nr 38 (6228), 1809-21.09.2019

Cena 8,90 zł (w tym 8,46 zł VAT) Indeks 369195

## Rodziny normalne i „nienormalne”



**Dwie trzecie  
polskich rodzin  
nie spełnia wymagań  
prezesa Kaczyńskiego**



ILUSTRACJA MARTA FREJ

# Uzależnieni od uzależnionych

Seks, hazard, komputer – z uzależnionym żyje się na krawędzi. Chciałoby się mieć gwarancję, że nałóg partnera nie powróci. Ale gwarancji nie ma i nie będzie.

IZABELA O'SULLIVAN

**B**asia: – Poza tą jedną kwestią znikających pieniędzy Darek to był przemyśły człowiek.

Wyszła za niego w 1981 r. – Od początku nie dawał na życie albo dawał niewiele. Nie miał stałej pensji, zawsze było wytłumaczenie, że a to paliwo zdrożało, a to zawirowania gospodarcze. Raz czy dwa przyznał, że stracił pieniądze. Dużo, wielokrotność pensji. Traktowałam to jako głupi wybryk.

Nigdy nie miała poczucia bezpieczeństwa, pewności, że jak się na coś umówią, to tak będzie. – *To głównie ja utrzymywałam rodzinę, wychowywałam dzieci, podejmowałam ważne decyzje.* Pracowała w trzech instytucjach, bo bała się, że jak w jednej coś się stanie, to będą dochody z drugiej i trzeciej.

Myślała, że Darek jest po prostu mało zaradny. – *Pracował ciężko, to trzeba mu przyznać* – mówi. – *Dzieci z większością rzeczy zwracały się do mnie. Chociaż właściwie nie musiały, bo działałam z wyprzedzeniem. Myślałam, że jestem*

superzaradna, a tylko napędzałam całą tę maszynę – wyznaje. Darek widział, że wszystko działa bez zarzutu i coraz bardziej się wycofywał.

– Był duszą towarzystwa. Rano śniadanko przygotowane, kawka. A pod spodem kryła się potężna choroba. Sytuacja zaczęła mnie przerastać, kiedy dowiedziałam się, że okradł nasze dziecko.

Joanna: – Marcin w pracy spędzał mnóstwo czasu, zdarzało się, że wracał po nocach. Potem przeszedł na samozatrudnienie. I wtedy bez przerwy siedział przed monitorem. Ale nie było efektów: ani w postaci rozwoju zawodowego, ani w formie pieniędzy.

Ciągłe sprawdzała, co robi, komentowała, wyrzucała Marcinowi, że nie zarabia, że nie umie pokierować własnym życiem.

Anna Bakuła, specjalistka psychoterapii uzależnień, kierowniczka merytoryczna i dydaktyczka szkoły terapeutów uzależnień w Broku, mówi: – Są trzy charakterystyczne objawy współuzależnienia. Najpierw partner bądź partnerka podejmuje nieudane próby zmiany sytuacji: odwraca uwagę, namawia do leczenia, podsuwa broszurki do czytania. Potem straszy, że odejdzie, czasem nawet na jakiś czas się wyprowadza, ale wraca, gdy partner obiecuje zmianę. Trzeci objaw to przystosowanie się do panującej sytuacji. Bliscy robią wszystko, żeby jakoś przetrwać. Dbają też o zachowanie pozorów, bo wstydzą się, że jest problem.

Bardzo męczące dla Joanny były wieczory i noce. Marcin przed ekranem siedział do drugiej, trzeciej. Nie mogła spać, wołała go do łóżka. Któregoś razu wstała, podeszła i dała mu w twarz.

Edyta: – Nasz związek trwał około siedmiu lat. Długo, biorąc pod uwagę fakt, że Karol miał żonę.

Wybrali się na obiad. Po drodze spytała: „Ile miałeś w życiu kobiet?”. On na to, że 60, może 80. I dodał: „To przecież nie tak dużo, jeśli miałbym dwie–trzy rocznie”. – Zaczęłam mieć kompleksy, że pewnie w zestawieniu z tyloma kobietami jestem kiepską kochanką – wyznaje Edyta.

Ona potrzebowała rozmowy, o inicjował seks. Rozładowywał w ten sposób stres, złość, ale też radość czy euforię. – Raz podjął kontrowersyjną decyzję: wyrzucił z pracy bratanka wpływowego radnego, który wykorzystywał pozycję wujka. Pamiętam, jak Karol odebrał telefon z informacją, że w pracy nikt go nie poprze. Siedzieliśmy wtedy w hotelu, chciałam pogadać, bo wiedziałam, że był przerażony i zawstydzony. A on zaczął się do mnie przystawiać.

U Edyty pojawiły się napady paniki. Około drugiej w nocy budziły ją kołatania

serca. – Za każdym razem byłam przekonana, że zaraz będę miała zawał. Zamaślałam taksówkę i jechałam na nocny dyżur. Kiedy po raz drugi trafiłam na tego samego lekarza, powiedział: „Pani jest zdrowa, pani musi pójść na terapię i dowiedzieć się, co się dzieje z pani życiem”.

Anna Bakuła: – Dawniej uważano, że współuzależnienie, podobnie jak uzależnienie, jest chorobą. Byli też i nadal są badacze, którzy twierdzą, że to problem osobowościowy i że są osoby bardziej podatne, by wikać się w takie związki. Dziś już zwykle mówimy o współuzależnieniu jako o reakcji na stres. Jest wzorzec powtarzających się zachowań, polegających na próbach odnalezienia się w trudnej sytuacji. Coraz częściej odchodzimy jednak od terminu „współuzależnienie”, bo on stygmatyzuje, sugeruje, że bliscy osoby uzależnionej współuczestniczą w problemie, są współwinni.

Darek w końcu do wszystkiego się przyznał. Wiadomo było, że uprawia hazard i że ma mnóstwo długów, ale był w takim stanie, że nie umiał powiedzieć, w jakich bankach zaciągnął kredyty i na jakie sumy. – Poprosiliśmy o pomoc osobę z rodziny, która zrobiła rozpiskę, kiedy i co trzeba spłacać. I mi ją wręczyła. To było jak obuchem w głowę. Zrozumiałam, że muszę wyjść z tego układu – opowiada Basia.

Męża zawiadła najpierw do szpitala, tam przekierowali ich do psychoterapeuty:

– Czułam, że człowiek, który nigdy mnie nie uderzył, nawet głosu na mnie nie podniósł, morduje mnie w białych rękawiczkach. Nie spałam po nocach, ciągle towarzyszył mi lęk, miałam myśli samobójcze. Poprosiłam lekarza o leki uspokajające, a Darka – żeby wyprowadził się z domu.

Joanna długo nie chciała przyjąć do wiadomości, że mogą mieć z Marcinem jakiś problem. – Mówiło się o uzależnieniu od narkotyków, alkoholu, ale od internetu? Gdybym widziała go codziennie z kieliszkiem, od razu bym wiedziała, że coś jest nie tak – stwierdza.

Basia wniosła sprawę o rozdzielenie majątkową. Udało się przeprowadzić ją z datą wsteczną, wykazać, że Darek od dłuższego czasu miał problem z hazardem. Po decyzji sądu poczuła się spokojniejsza. Poszła też na terapię dla współuzależnionych.

Uzależnienie od hazardu znajduje się w obowiązującej od kilkunastu lat Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10). W ubiegłym roku Światowa Organizacja Zdrowia na listę wpisała również po raz pierwszy uzależnienie od gier komputerowych i uzależnienie od seksu.

Finalna wersja najnowszej klasyfikacji, czyli ICD-11, wejdzie w życie w 2022 r. Zdaniem części specjalistów pozwoli to na skuteczniejsze leczenie osób uzależnionych behawioralnie i ich bliskich.

Aby dostać się na bezpłatną terapię w poradni leczenia uzależnień i współuzależnień, trzeba mieć skierowanie od lekarza rodzinnego lub psychiatry (jest wymagane przy każdym uzależnieniu, z wyjątkiem alkoholu).

Paulina Jamrosz-Grudzińska, psychoterapeutka w Ośrodku Leczenia Uzależnień i Współuzależnień Multimed w Kolinie: – Bywa tak, że pacjenci zgłaszają się z zaburzeniami, które określają jako nerwicowe albo depresyjne. Doświadczają lęków, mają kłopoty ze snem. Dopiero w trakcie wnikliwej diagnozy okazuje się, że ich źródłem mogło być uzależnienie partnera.

Edyta podczas terapii odkryła, że jej relacja z Karolem to efekt niskiego poczucia własnej wartości i tego, że dorastała bez ojca. Był alkoholikiem, zostawił ją i mamę.

– Z mojego doświadczenia wynika, że osoby, które wychowywały się w domu z problemem alkoholowym i przyjęły pewien charakterystyczny sposób funkcjonowania, będą go powielać w dorosłym życiu, a nawet budować na nim swoje poczucie wartości. Mogą być bardziej podatne na wchodzenie w związki z osobami uzależnionymi – mówi Paulina Jamrosz-Grudzińska. – Wyobraźmy sobie, że jest impreza, ktoś mocno się upija. Inni wyjdą, nie przejmą się tą osobą, dorosłe dziecko alkoholika prawdopodobnie otoczy ją opieką, dobrze będzie czuć się w tej roli.

Edyta: – W uzależnieniu od seksu regulowanie emocji odbywa się kosztem partnera. Pamiętam jeden z przełomowych momentów. Terapeutka zapytała mnie, jak można samej sobie to robić – chodzić do łóżka tylko dlatego, że ktoś inny tego potrzebuje. Długo jeszcze byłam z Karolem, ale coraz częściej wracały do mnie jej słowa. Gdy pokłócili się za którymś razem, na pewien czas kontakt się urwał. Wtedy dowiedziała się, że Karol znalazł kolejną kochankę, młodszą od niej. – Oznajmił, że ta kobieta jest dla niego najważniejsza.

Odezwał się po pięciu latach, Edyta była już po terapii. Właśnie wychodziła do pracy, stała przy windzie, chciała w telefonie sprawdzić godzinę. Zaprosił ją na Facebooku do znajomych i wysłał wiadomość: „Cześć Edyta”. Tylko tyle. – Chyba z dziesięć dni szarpałam się, co odpowiedzieć. I w końcu, głupia, odpisałam. Miałam taką myśl, że odrodzi się nasza wielka miłość. Spotykaliśmy się przez dwa

miesiące, ale to, co kiedyś wydawało mi się w nim atrakcyjne, zaczęło mnie odrzucać.

Basia: – Terapia pokazała mi, że życie nie polega na kurczowym trzymaniu kierownicy, tylko też na czerpaniu radości. Zaczęłam chodzić do kawiarni, wyjeżdżać na wycieczki. Wysłałam z izolacji, którą sama stworzyłam. Po ośmiu latach wrócili też do siebie z Darkiem. Oboje po terapii, rozmawiali o tym, czego już nie może być w ich związku. Mówiła nie tylko Basia. Darek pamiętał, jak funkcjonowała wcześniej: zarządzająca, apodyktyczna. Nie chciał tego znowu.

– Hazard to ogromne nieszczęście, ale gdyby nie on, nie bym ze sobą nie zrobiła. Jedyne, co współuzależniona osoba może zrobić dla uzależnionego, to podnieść to dno, od którego on się odbije. Dnem dla mojego męża było poproszenie go, żeby wyprowadził się z domu – stwierdza Basia.

Joanna: – Jak Marcin zaczął chodzić na spotkania anonimowych uzależnionych od komputera, nawet się dziwiłam. Myślałam: „przecież nie jest z nim aż tak źle”. Dzięki terapii i programom, które przeszedł, teraz jest inspiracją dla innych. Ludzie go bardzo potrzebują, a jemu siłę daje to, że im pomaga.

W ostatnim roku zaczęła zauważać, że w ich związku robi się normalnie. Marcin się przekwalifikował – jest informatykiem, ma swój zespół. Co wieczór siada z kartką papieru i spisuje, co ma do zrobienia kolejnego dnia, a potem – w pracy – do bólu trzyma się tej rozpiski. W domu też musi się pilnować. Jak ma w planie kupić coś przez internet, z góry zakłada, że przeznaczy na to tylko pół godziny.

Czasem jednak jeszcze się zdarza, że zasiedzi się przed komputerem. Zwykle wtedy, gdy Joanna wyjeżdża. Po jej powrocie mówi, że miał wtopę. I że potrzebuje, żeby była przy nim.

Co jest najtrudniejsze dla współuzależnionych? Zdaniem Pauliny Jamrosz-Grudzińskiej to kwestia zaufania. – Osoby uzależnione nie mogą dać gwarancji, że już nie wrócą do nałogowego zachowania. A ich partnerzy takiego zapewnienia bardzo potrzebują. Muszą nauczyć się, że żyją z kimś, kto jest chory, kto wymaga długotrwałego leczenia, wsparcia i że istnieje ryzyko nawrotu.

Basia twierdzi, że nie wie, czy Darek ma jeszcze jakieś długi. – To nie moja sprawa. Na tym też to polega – na zwolnieniu siebie z odpowiedzialności za drugą osobę.

Telefon zaufania dla osób uzależnionych behawioralnie: 801898880 – czynny codziennie w godz. 17.00–22.00.

Więcej informacji na stronie: [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)