



Chęć bycia

w bliskiej, intymnej relacji jest ogólnoludzkim doświadczeniem. Jest niezależna od wieku, statusu społecznego czy zdrowia. Nie jest więc żadnym zaskoczeniem, że osoby uzależnione także wchodzi w związki. Niejednokrotnie ich partnerzy również są osobami uzależnionymi. Obecność nałogu w związku zwykle jest pewną komplikacją dla ich relacji, a gdy dotyczy obojga, tym bardziej jest to złożone. Jak leczyć alkoholizm, jeśli tylko jedno chce podjąć terapię?

W grupach samopomocowych, takich jak [Anonimowi Alkoholicy](#) sugeruje się, by osoba uzależniona wchodząca w proces trzeźwienia nie wchodziła w związek przez około 2 lata.

- Relacje romantyczne są pełne przeróżnych intensywnych uczuć, co może zagrozić utrzymywaniu abstynencji. - wyjaśnia Magdalena Pachciarek, psycholog i specjalistka psychoterapii uzależnień. - Ponadto, wchodząc w taką relację, przez pewien czas uwaga jest bardzo skupiona na związku i drugiej osobie, co może przyczynić się przynajmniej do zahamowania procesu zdrowienia. Istnieje również ryzyko odtworzenia destrukcyjnych schematów relacyjnych, zanim zostaną one uświadomione i opracowane. - tłumaczy specjalistka. To oczywiście sugestia. Wartościowa. Różnie jednak bywa w życiu.

Często można spotkać się z sytuacją, w której terapeuci wprost mówią o znacznym zagrożeniu, gdy dwie osoby uzależnione wchodzi w związek. Omawiają i raczej odradzają takie związki, gdy obie osoby poznały się na terapii, np. w grupie terapeutycznej. Ich intymna relacja może wynikać z procesu grupowego i jest odegraniem trudnych przeżyć wynikających z chęci zaspokojenia frustrowanych potrzeb. Zwykle takie relacje się rozpadają i w najlepszym wypadku każda ze stron, pozostając trzeźwymi, idzie w swoją stronę. Zdarza się również tak, że czynnie uzależniona para podejmuje decyzję o utrzymywaniu abstynencji i kontynuowaniu związku w nowych okolicznościach.

- Osoby uzależnione wiążą się ze sobą, ponieważ przestrzegając zaleceń o zerwaniu kontaktów z nietrzeźwymi osobami, często zdecydowana większość znajomych to leżący się

uzależnieni. Osoby spoza problemu uzależnienia pojawiają się dopiero z czasem. – dodaje psychoterapeutka. Ludzie tworząc przeróżne relacje początkowo skupiają się na wzajemnych podobieństwach. Tak samo jest, gdy tworzą związki. – Bycie osobą uzależnioną to ważne podobieństwo. Daje poczucie podobieństwa doświadczeń, przeszłości oraz poczucie zrozumienia, a często osoby uzależnione mają przekonanie, że osoby spoza problemu uzależnienia ich nie rozumieją. Ponadto, zmniejszone jest poczucie wstydu czy bycia kimś gorszym z powodu bycia osobą uzależnioną. Zwykle jest też tak, że uzależnieni potrafią rozpoznać, iż druga osoba uzależniona przechodzi trudniejszy okres w kontekście utrzymywania abstynencji. Wielu osobom zwiększa to poczucie bezpieczeństwa i pozwala myśleć, że da im to większą szansę na wyjście z nałogu. – podsumowuje.

Każdy medal ma jednak dwie strony. Związek dwóch uzależnionych osób to również ryzyko. Jest ono znaczne, gdy są to osoby, które razem funkcjonowały w czynnym nałogu. – *Łączy je wręcz niezauważalna więź, w której bez słów są w stanie rozpoznać wspólną chęć odurzenia się i podjąć decyzję, by to zrobić. W przypadku innych związków obecność osoby nietrzeźwej i różnych przedmiotów używanych do picia czy brania narkotyków jest wyzwaczem dla osoby trzeźwiejącej. – dodaje Magdalena Pachciarek. Wyzwalacz, to bodziec, który kojarzy się z pićm alkoholu czy braniem środków odurzających i może wywołać chęć przyjęcia substancji, czyli tzw. [głód](#). Wyzwalaczem są różne rytuały, które ma każdy uzależniony. W związku z tym obserwowanie ich u partnera może wywołać chęć odurzenia się.*

Życie obok kogoś, kto jest w czynnym nałogu wiąże się też z licznymi, nieprzyjemnymi uczuciami i doświadczeniami. One natomiast mogą przyczyniać się do potrzeby odcięcia się od nich i być źródłem głodu alkoholowego bądź narkotykowego. – *Oczywiście osoby uzależnione mogą wobec innych uzależnionych przejawiać zachowania osoby współuzależnionej. To zaś powoduje skupienie na nałogu drugiej osoby, stałe myślenie o picciu bądź braniu, a także coraz mniejszą uważność na samego siebie czy wręcz zaniedbywanie siebie i swego planu trzeźwienia. Stąd już niewiele trzeba by samemu powrócić do nałogu. – komentuje specjalistka.*

Znajdując się w sytuacji, w której jest się osobą trzeźwiejącą będącą w związku z osobą czynną w nałogu, koniecznym jest zwracanie równoległej uwagi na własny proces zdrowienia oraz obserwowanie potencjalnych zachowań wskazujących na rozwijające się współuzależnienie. Oczywiście można stanąć wcześniej czy później przed pytaniem, czy kontynuować związek, jeśli druga osoba pije alkohol bądź bierze narkotyki. Przed takim pytaniem stają wszyscy partnerzy osoby uzależnionej, ale jeśli samemu jest się uzależnionym, to ciężar tego pytania wydaje się cięższy. – *Niezależnie od wszystkiego ważnym jest utrzymanie konsekwencji i systematyczności w realizacji postawionych sobie celów w ramach własnego wychodzenia z nałogu. Poza tym to, co zaleca się osobom*

współuzależnionym, czyli unikanie tworzenia komfortu używania substancji dla osoby czynnej w nałogu oraz nie przejmowanie odpowiedzialności za ich sprawy i konsekwencje uzależnienia. Dodałabym jeszcze konsekwencję w stawianiu warunków (jeśli już się pojawią), które są możliwe do zweryfikowania i wyegzekwowania. W tym przypadku, własny nałóg może pomóc, by określić je na tyle jednoznacznie, żeby nie było wątpliwości. – radzi psychoterapeutka.

Szczególną sytuacją jest taka, gdy jest się związanym (samemu będąc uzależnionym) z osobą uzależnioną, która utrzymuje abstynencję, ale nie uczestniczy w leczeniu. Nie zawsze będzie to ktoś, kto odlicza dni abstynencji i wydaje się być tykającą bombą. Czasem to osoby, które stopniowo powracają do odrzuconych wartości i ideałów, i samodzielnie decydują się na zmianę. Warto odróżniać jednych od drugich i pierwszych motywować do podjęcia terapii, drugich – wspierać w wysiłkach.

Magdalena Pachciarek – psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień, w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w Instytucje Analizy Grupowej „Rasztów”. Od wielu lat pracuje w placówkach stacjonarnych, obecnie w Krótkoterminowym Ośrodku Terapii i Rehabilitacji Uzależnień [MONAR w Budach Zosinych](#). Pracowała także w poradni, gdzie prowadziła terapię indywidualną i grupową, zarówno osób uzależnionych jak i ich bliskich, a także grupę zapobiegania nawrotom.