



 Życie w uzależnieniu bądź w jego cieniu jest źródłem wielu trudnych uczuć. Wstyd i poczucie winy są jednymi z nich. W znaczący sposób wpływają na myślenie o sobie, poczucie własnej wartości i szereg zachowań. W rzeczywistości skażonej nałogiem często jest on przeżywany w nieadekwatny sposób, który hamuje możliwość zmiany.

Redakcja: Pomówmy o wstydzie w uzależnieniu. To chyba częste uczucie wśród osób uzależnionych, jak i ich bliskich.

Magdalena Pachciarek: Wiele osób uzależnionych często przeżywa wstyd. Podobnie jest z ich bliskimi. Niestety uczucie to jest przeżywane w taki sposób i wobec takich kwestii, że staje się uczuciem, które blokuje zmianę. Skutkiem tego wiele z tych osób pozostaje w sytuacji, która według nich jest bez wyjścia. Uzależnienie jest chorobą postępującą, więc zwykle sytuacja się pogłębia i pogarsza, co może potęgować uczucie wstydu. I błędne koło się zamyka.

Nie chodzi chyba jednak o to, by wstydu nie przeżywać?

Wstyd, jak każde uczucie, jest potrzebny. Emocje są źródłem informacji i motywują do działania. Prawidłowo odczytana emocja i przekazywana przez nią informacja daje możliwość odpowiedniego zareagowania w danej sytuacji. Tyle ze skróconej teorii o emocjach. Wstyd jest złożonym stanem emocjonalnym. Spośród wszystkich, tylko ta emocja jest nabyta. Początkowo odczuwany jest jako dyskomfort, który informuje o możliwej utracie czy destabilizacji w relacji z opiekunem. W miarę upływu czasu pojawia się, gdy dane zachowania mogą spowodować utratę akceptacji w danej grupie społecznej. Owa utrata akceptacji wywołana jest zmianą postrzegania danej osoby w oczach członków społeczności (mniejszej lub większej). Istotą tego odczucia, nie jest to, co zostało zrobione, ale to, na ile jest to zgodne z normą w danej grupie i na ile dana cecha jest w niej pożądana bądź nie.

Brzmi to podobnie jak opis poczucia winy...



Rzeczywiście, pozornie jest to podobne. Poczucie winy odnosi się jednak do zachowań, które mogły kogoś zranić czy wręcz skrzywdzić, np. wykrzyczenie komuś przykrych słów, oraz jest ściśle związane z poczuciem sprawstwa i wpływu. Wstyd natomiast odnosi się do cech, jakie ktoś ma, np. wrażliwość, i odnosi się do poczucia tożsamości i tego, jaką się jest osobą. Brak akceptacji różnych cech ze strony otoczenia powoduje, że z czasem dana osoba przestaje te cechy akceptować u siebie, ogranicza siebie, aby zapobiec odrzuceniu ze strony grupy czy ważnej osoby.

Czyli na przykład sztamkowy slogan „chłopaki nie płaczą” może stać się źródłem wstydu dla chłopców i mężczyzn, którzy są bardziej wrażliwi bądź doświadczają czegoś trudnego czy wzruszającego.

Dokładnie tak i idąc dalej, w takich sytuacjach będą unikali płaczu, z obawy przez wyśmianiem czy odrzuceniem ze strony innych. Mogą czuć się gorsi, słabsi, niemęscy. By tego uniknąć zdarza się, że czasem nadmiernie, naruszając siebie, czyli robiąc wbrew temu, jacy są naprawdę, przyjmują pozę „twardych”, obojętnych czy radzących sobie.

Jak to się odnosi do uzależnienia?

Uzależnienie jest „chorobą niezawinioną”, czyli osoby stosujące różne używki czy prezentujące inne nałogowe zachowania nie dążą z premedytacją do tego, by się uzależnić. Można przyjąć, że w pewien sposób każdy sięgający po substancje psychoaktywne podejmuje ryzyko. Często jednak osoby, które się uzależniły uważają, że stały się nimi w pełni świadomie i odczuwają z tego powodu poczucie winy. Z drugiej strony też wstydzą się faktu bycia taką osobą, czyli tego że utraciły kontrolę nad używaniem. A to znaczy, że wstydzą się tego, iż mają ograniczenie, które odczytują jako porażkę i dowód na bycie kimś gorszym. Jeśli dołączymy do tego [mechanizmy uzależnienia](#), to w efekcie okazuje się, że normą społeczną, którą naruszają jest wg nich powszechność używania alkoholu a zaprzestanie tego oznacza ostracyzm. Próbuje więc kontrolować to, czego już kontrolować nie potrafią. Kolejne niepowodzenia w tym obszarze stają się źródłem coraz to głębszego uczucia wstydu i poczucia winy za kolejne realnie krzywdzące zachowania, z którymi paradoksalnie (ale zgodnie z mechanizmami choroby) radzą sobie przy użyciu substancji czy nałogowego zachowania.

A pozostali członkowie rodziny? Dzieci? Skąd u nich wstyd?

Wstyd odczuwany przez bliskich, a zwłaszcza dzieci, jest związany z identyfikacją z bliską osobą. Świadczy to o małym poczuciu odrębności od drugiej osoby, co w przypadku dzieci jest bardzo naturalną sytuacją. Wstyd rodziców czy partnerów bywa bardzo związany z



poczuciem winy. Czują się oni winni, że nie udało im się zapobiec czy powstrzymać osobę uzależnioną od używania. W przypadku rodziców dochodzi jeszcze poczucie winy, że mogło się przyczynić do rozwoju nałogu. Owe poczucia winy mogą sprawić, że taka osoba zaczyna myśleć negatywnie na swój temat i utożsamiać uzależnienie osoby bliskiej jako świadczące o niej i jej niekompetencji i nieudolności.

To też może uruchomić błędne koło. Jak je przerwać?

Wstyd jest przeżyciem, które skłania do milczenia i izolowania się. W takich warunkach jeszcze bardziej się rozwija. Warto więc przełamać w sobie lęk przed oceną i zacząć mówić o tym, co się dzieje. To może być bliska zaufana osoba bądź profesjonalista. Doświadczenie wyrozumiałego podejścia rozmówcy, może stać się początkiem do bardziej wyrozumiałego i troskliwego podejścia do samego siebie.

Czym charakteryzuje się takie podejście?

Oznacza ono mniej oceniający stosunek do samego siebie, próbę zrozumienia swoich zachowań czy wręcz siebie samego. To poszukiwanie słów, oczekiwań czy norm, które zostały przekazane tej osobie. Kolejnym krokiem jest podjęcie z nimi dyskusji. Pozwala ona na budowanie bardziej niezależnego sposobu myślenia, umożliwiającego krytyczne spojrzenie na daną normę czy zwyczaj i na ile rzeczywiście odnosi się ona do danej osoby. Ostatnim etapem jest wzięcie odpowiedzialności za siebie, które niejednokrotnie polega na godzeniu się z tym, czego nie można zmienić i zmienianiu tego, co możliwe.

Jak to mogłoby wyglądać w kontekście osoby uzależnionej?

Objawem osiowym uzależnienia jest utrata kontroli. W przypadku używania substancji będzie to utrata kontroli nad przyjmowaniem danego środka, np. alkoholu. Jest to ograniczenie i właśnie fakt jego posiadania jest źródłem wstydu. Tyle, że każdy człowiek ma jakieś ograniczenia. Uznanie i pogodzenie się z faktem, że utraciło się zdolność kontrolowania np. picia, otwiera drogę do zmiany zachowania, np. zaprzestania picia, szukania innych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami, naprawiania relacji z innymi i samym sobą. Okazuje się wtedy, że bycie osobą uzależnioną, czyli nieposiadającą kontroli nad jakimś postępowaniem, nie jest jedyną cechą, która opisuje daną osobę. To staje się furtką otwierającą drogę do podniesienia poczucia własnej wartości i przeżywania uczucia przeciwstawnego do wstydu, czyli dumy.

A dzieci, bliscy, co z nimi?



Wewnętrzny świat dziecka sprawia, że interpretuje to, co się dzieje wokół niego jako związane z nim bądź przez nie. Warto rozmawiać z dziećmi tłumacząc, że to, co robią dorośli nie jest przez nie i często nie ma z nimi związku, choć w znaczny sposób na nie wpływa. Natomiast pozostali bliscy mieliby przyjrzeć się temu, za co realnie są odpowiedzialni i że jedyną taką osobą są oni sami.

Dziękuję za rozmowę.

Magdalena Pachciarek – psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień, w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w Instytucie 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.