

Większość osób z otoczenia osoby uzależnionej wcześniej czy później stwierdza, że czuje się manipulowana. I tak też rzeczywiście jest. Wiele osób ma świadomość tego, że najbardziej osoba uzależniona manipuluje samym sobą. Czym właściwie jest manipulacja i jak alkoholik manipuluje otoczeniem? O tym porozmawiam z terapeutką Magdalena Pachciarek.

Redakcja: Chciałabym dzisiejszą rozmowę z Panią poświęcić manipulacji ze strony osób uzależnionych. Na czym ona polega, jak wygląda i czy można się przed nią obronić?

Magdalena Pachciarek: Manipulacja i sposoby obrony przed nią to w ogóle ciekawy temat. Szczerze mówiąc wcześniej czy później nieunikniony w sytuacji relacji z osobą uzależnioną. Zacznijmy więc od tego, czym w ogóle jest manipulacja. Najprościej ujmując są to działania ze strony jednej z osób zmierzające do osiągnięcia celu, którego druga osoba nie jest świadoma. Często przyjmuje to formę różnego rodzaju nacisków, które są mniej lub bardziej subtelne. Zmierzają do podporządkowania sobie drugiej osoby w danym momencie, by osiągnąć zamierzony cel.

Co jest głównym celem manipulacji osoby uzależnionej? Dalsze odurzanie się?

Na pewnym etapie owszem. Często na tym etapie manipulacje zmierzają do tego, by nie zostało zauważone, że używanie substancji przekształciło się w nałóg. Pada wtedy wiele argumentów tłumaczących częstsze użycie substancji psychoaktywnych czy usprawiedliwiających doprowadzanie się do silnego odurzenia. W te argumenty zwykle wierzy zarówno otoczenie, jak i sam uzależniony. Choć on zaczyna wewnętrznie miewać czasem przeczucia, że „coś jest nie tak”.

A później? Bo podejrzewam, że jednak w miarę rozwoju nałogu, to również manipulacje i ich cel ulegają zmianie.

W miarę upływu czasu i coraz większej oczywistości, dla wszystkich, faktu, że mamy do

czynienia z uzależnieniem, cel manipulacji ulega zmianie. Nie jest nim już ukrywanie przed sobą i innymi nałogu. Celem zaczyna być przekonywanie siebie i innych, że z tej choroby można wyjść samemu, bez pomocy innych ludzi, specjalistów, grup wsparcia, itp. Równolegle realizowanym celem jest unikanie ponoszenia konsekwencji własnych czynów, a zwłaszcza gdy ich źródłem jest nałóg. Spowalnia to proces brania odpowiedzialności za siebie i swoją sytuację oraz realnego spojrzenia na to, w jakim momencie życia się znalazło.

Podejrzewam, że sytuacja może się rozwinąć, pogorszyć…

Owszem. Wtedy zwykle już celem manipulacji jest unikanie skali konsekwencji. Owe konsekwencje nie odnoszą się tylko do życia prywatnego, zawodowego, społecznego, rodzinnego. Czasem to już chodzi o konsekwencje zadłużeń w tzw. półświatku czy prawne. Ale również mam na myśli konsekwencje czysto somatyczne czy psychiczne, wynikające z przerwania ciągu używania substancji.

Jak w praktyce mogą wyglądać te manipulacje?

Często są to zachowania czy wypowiedzi zmierzające do wywołania w drugiej osobie poczucia winy. Na nim zwykle wiele można zdziałać. Większość z nas chce się zrehabilitować czy zadośćuczynić. Woli również, gdy bliski nie cierpi z ich powodu. Tyle że osoba uzależniona pomija w danych sytuacjach swój udział i koncentruje się na wszelakich (nawet niezwiązanych z daną kwestią) niedociągnięciach drugiej osoby. Poza poczuciem winy, skutecznym motywatorem działania (w tym przypadku uległości) jest strach. Uzależnieni wywołują w swych bliskich strach o ich zdrowie czy życie. W związku z nim bywa, że bliscy płacą długi uzależnionych czy nawet dają pieniądze bądź konkretnie substancje, by dana osoba przeżyła cała i zdrowa. Równocześnie tym samym podtrzymują nałóg tej osoby, ale bojąc się o jej życie trudno się zatrzymać.

Czytaj też: Skąd potrzeba kontroli we współuzależnieniu?
Zastanawiam się, czy można, a jeśli tak, to jak radzić sobie z podobnymi manipulacjami?

Zrozumienie, że osoby uzależnione dążą do przerzucenia odpowiedzialności za siebie, swoje życie, nałóg, różnorakie decyzje, konsekwencje, na drugą osobę pozwala na zatrzymanie się w pewnych działaniach. Świadomość, że doświadczanie dyskomfortu i ponoszenie konsekwencji za własne działania jest elementem zdrowienia, sprzyja oddawaniu innym odpowiedzialności za nich samych. Tym bardziej uzależnionych. Rozumiem lęk bliskich o zdrowie i życie, ale czasem jest on specjalnie podsycany przez osobę uzależnioną, by spełniać jej oczekiwania. Czyli najczęściej, aby miała ona względny komfort funkcjonowania w czynnym nałogu.

Czy są jeszcze inne możliwości przeciwstawiania się tym zachowaniom?

Inną możliwością przeciwstawienia się manipulacyjnym zachowaniom jest konsekwencja we własnych działaniach. Także świadomość samego siebie, tego że na coś nie mamy ochoty, że ktoś przekracza nasze granice, że zaczynamy czuć się niekomfortowo ze spełnianiem czyjejś prośby czy wręcz spełniamy ją wbrew sobie. Mam świadomość, że to trudne. Że dla danej osoby jest to kwestia wyjścia ze strefy komfortu i przełamania własnych schematów i schematów relacji z uzależnionym. To ryzyko. Tyle, że racjonalnie patrząc, realizowanie celów stawianych przez manipulującego uzależnionego nie poprawiało sytuacji. Jeśli chcemy dojść, gdzie nigdy nie byliśmy, musimy robić to, czego nigdy nie robiliśmy.

Co można zrobić, by sobie w tych działaniach pomóc?

Warto szukać wsparcia w bliskich osobach – rodzinie, przyjaciołach. Jeśli nie jest to możliwe, to warto poszukać pomocy w grupach wsparcia czy u profesjonalistów. Najczęściej poradnie oferujące pomoc dla osób uzależnionych mają także ofertę dla ich bliskich. Pomaga to uzyskać wskazówki dla siebie, jak postępować z osobą uzależnioną oraz poradzić sobie z poczuciem winy wobec uzależnionego czy lękiem o niego.

Dziękuję za rozmowę.

Magdalena Pachciarek – psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień, w trakcje 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 indywidualna i grupowa, zarówno osób uzależnionych jak i ich bliskich, a także grupę zapobiegania nawrotom.