



„Budując

zdrową relację z własnym ja, trzeba siebie poznać i obdarzyć szacunkiem. Identycznie w relacjach z drugą osobą. Odpowiedzialność za ich jakość i przebudowę jest obustronna”. Rozmawiamy z Anną Prokop, psycholożką i certyfikowaną specjalistką terapii uzależnień oraz współuzależnienia.

Redakcja: W pierwszej rozmowie z naszego cyklu omówiliśmy temat [wyzwań, jakie pojawiają się w relacji z osobą uzależnioną](#), a także osobą podejmującą leczenie. W drugiej części poruszyliśmy kwestię [natury współuzależnienia i wychodzenia z niezdrowej zależności](#), z naciskiem na sprawę odpowiedzialności za siebie i wobec siebie. Dzisiaj chciałabym spróbować dotrzeć z Tobą bliżej sedna, czyli rozważyć, jak przebudowywać relację z osobą, która leczy bądź uleczyła swoje uzależnienie.

Anna Prokop: Miałam pacjenta, który przeżywał dużo złości, ponieważ rodzina nadal nie wierzyła w trwałość jego zmiany, mimo że upłynęło dużo czasu, od kiedy rozpoczął życie w abstynencji. Jeśli długo nie wracał do domu, był obwąchiwany. Czuł się zraniony brakiem zaufania ze strony bliskich.

Zależało mu na tym, by rodzina dostrzegła jego trud, który włożył w budowanie zaufania do samego siebie. Chciał, by inni dostrzegali, że on sam już nie ma i nie będzie miał wobec siebie żadnych wątpliwości.

To przejaw jego zewnątrzsterowności. Pytanie, czy potrzebujesz, by inni pokazywali ci, że możesz mieć do siebie zaufanie? Niedojrzałym postępowaniem jest, gdy wymaga się tego za wszelką cenę od innych. Co w sytuacji, gdyby za 10 lat nie pił, a ktoś go obwąchiwał? Czy

wtedy straciłby zaufanie do siebie? Po pierwsze nie jest to niezbędne; odbudowanie tego leży po jego stronie. Nie chodzi przecież o to, by czekać, aż inni stworzą komfortowe warunki, w których byłby w stanie sobie ufać. Po drugie – tak wygląda dorosłość. Jeśli wywijałam, łamałam zasady i obietnice, naciągałam, manipulowałam, oszukiwałam, wzbudzałam rozczarowanie, to poczuję konsekwencje moich wyborów. W rezultacie teraz przychodziłoby mi się z tym mierzyć. Jednocześnie nie mogę wymagać od innych natychmiastowej zmiany ze względu na to, że ja się zmieniłam, i uważać, że mają oni w związku z tym inaczej na mnie patrzeć. A może nigdy nie przestaną mnie obwąchiwać? No i co z tego? Nic, trzeba sobie z tym radzić, ponieważ tak wygląda dorosłość – jeśli coś zrobisz, to nie da się tego wymazać.

Z przeszłości wynikają konsekwencje. Bolesne.

Po co istnieją konsekwencje? Ponieważ tylko one są korektywne i to też tyczy się bliskich osób uzależnionych, które żyją we współzależnieniu. Nie wolno wyręczać, nie wolno za kogoś robić, nie wolno kłamać na zewnątrz i oszukiwać, by zatrzeć niedociągnięcia osoby niedociągającej. Człowiek się nie zmieni, jeżeli nie dotkną go konsekwencje jego zachowań.

Nie będzie mógł poczuć, jak bardzo to zachowanie było odstające od jakichkolwiek norm czy wartości.

Wszystko, co jest za łatwe, zbyt łatwo przyszło, przeszło i poszło, idzie w zapomnienie. Wszystko czego osobiście się nie doświadczyło, nie zostaje zapisane w naszej pamięci jako ważne. Najgorszy przykład to pożyczanie pieniędzy, a konkretnie, płacenie długów za osoby uzależnione. Wtedy ma się jak w banku, że dalej będą one brać pożyczki, tylko tym razem coraz większe.

Czy jest możliwe dalsze funkcjonowanie w związku bez lęku przed nawrotem uzależnienia? Jeśli nie – to jak żyć z tą emocją?

Trudne pytanie. Dobrze byłoby zrozumieć najpierw, jaką funkcję pełni lęk i czy to w ogóle jest lęk. Myślę sobie, że to pytanie o to, czy można pozbyć się jakiegoś uczucia na zawsze. Pewnie potrafilibyśmy się odciąć. Ale czy jest to zasadne? Potrzebujemy pewnej dozy lęku, by nas chronił. Raczej nie jest możliwe całkowite pozbycie się lęku przed tym, że ktoś zapije, bądź lęku przed wydarzeniami, które nas dotknęły – które mamy w pamięci i będziemy mieć do końca życia. Jakiś jego procent, zapewne mały, o ile pracuje się nad sobą, da się wyeliminować, tzn. zmniejszyć jego poziom i natężenie. Mimo to na jakimś poziomie obawa nadal może być obecna. Czasami zdarza się doświadczać w podobnych sytuacjach, będących wyzwalaczami, wtedy to mocno zapisane w pamięci wydarzenia graniczne wracają do nas.

Niestety, jeżeli żyło się z kimś więcej niż miesiąc, często, kilka lat, a czasem nawet kilkadziesiąt, to tych zdarzeń pełnych lęku, przerażenia, strachu, zawodu czy bezsilności jest mnóstwo. Aby zupełnie się z tego oczyścić, trzeba by było, tak jak to wymyślili amerykańscy naukowcy - poprzecinać obecne w naszej pamięci połączenia odpowiedzialne za te wspomnienia. Istnieją nowe metody neurolingwistycznie, które podobno potrafią zmienić układ neuronalny.

Masz na myśli fizyczną ingerencję lub uczestniczenie w procesie terapeutycznym, np. EMDR?

Tak, tego też można próbować, odczuwać się.

Badane żony mężczyzn uzależnionych od alkoholu przejawiają objawy złożonego zespołu stresu pourazowego (CPTSD). Te symptomy i zdarzenia podchodzą pod kompleksową traumę, ponieważ nie stanowią pojedynczej traumatycznej sytuacji, lecz składają się na jedną wielką traumę przeciągniętą w czasie. Występuje ona, w postaci PTSD, które ciągle chronicznie trwa.

To samo u dorosłych dzieci alkoholików i u osób, które są bliskie ciężko chorującym. Pojawiają się postulaty, by stworzyć nową diagnostykę [PTSD](#), ze względu na to, że ta, którą obecnie się posługujemy, nie do końca wyjaśnia objawy traumy długotrwałej i nawracającej. Jak najbardziej na kształtowanie mózgu, pamięć emocjonalną i behawioralną ma wpływ życie z kimś, kogo się kocha, a kto jest poza kontrolą; to, że zależy ci na tej osobie, a ty zależysz od niej. Również to, kiedy się ją widzi i odczuwa, że życie twoje lub jej jest zagrożone; kiedy doświadcza się sytuacji, gdy ona naraża życie, gdy doświadczasz przemocy, braku szacunku, a także całej gamy przykrych uczuć. Może to spowodować trwałe uszkodzenie osobowości, a na pewno życia emocjonalnego i jego postrzegania. Mówimy, że osobowość, według różnych teorii, kształtuje się do 21 roku życia. A jeśli później jestem te 10, 15 czy 20 lat w związku, w którym regularnie doświadczam takich nadmiarowo obciążających mnie sytuacji i przeżywam przez wiele lat bardzo trudne i silne emocje z tym związane, to wręcz struktura mojej osobowości może ulec zmianie. Nie uważam, że zupełnie da się pozbyć takiego lęku, bo to trochę tak, jakby ktoś nagle chciał przekształcić się w inną osobę. Pamięć o tym w nas pozostanie. Jesteśmy natomiast w stanie zmniejszyć poziom tego lęku, wypracować sobie kontakt z ciałem i z emocjami na takim poziomie, aby szybko docierało do nas, że to, co odczuwamy, pochodzi z przeszłości.

W takiej sytuacji powinnam być zorientowana zarówno na wyłapywanie sygnałów informujących o tym, co się dzieje i skąd to jest, jak i na szybszą reakcję - adekwatną i konstruktywną wobec lęku. Taką, która sprawi, że ten lęk nie będzie popychał mnie w

kierunku starych reakcji i zachowań. Na pewno mamy do dyspozycji wiele sposobów, by się temu przeciwstawiać. Co do zupełnego zatarcia śladu w pamięci – nie wierzę, że można to osiągnąć.

To tak, jak przy leczeniu traumy u osób wracających z wojny. Są one wrażliwe na różne dźwięki, które mogą im przypominać np. o wybuchu bomby. Wtedy w mózgu coś się uruchamia i trzeba nauczyć się z tym żyć. Podobnie jak w przypadku żony osoby uzależnionej, której mąż wraca późno z pracy i ma trudności z wyjaśnieniem dlaczego – to dla niej niczym ta bomba, tkwiąca w pamięci.

Każdy z nas, jeżeli przeżyje coś trudnego, jeżeli ma w sobie jakieś doświadczenie bardzo silnych emocji, może tak zareagować. Problem pojawia się wtedy, kiedy my w ogóle nie mamy pojęcia, co się z nami dzieje, i dalej powtarzamy w ciągu życia te same zachowania. Zostajemy więźniami własnych śladów pamięciowych i odtwarzamy cały czas tę samą reakcję. Tyczy się to tego, o czym mówiłyśmy wcześniej o odpowiedzialności i motywacji osoby bliskiej do pracy nad sobą. Kiedy ta dotychczas „nie dobra” osoba zmieni się, nie będzie to oznaczać, że ja pozbędę się problemów. To przykre, ale przez nią noszę też w sobie wiele bolączek, z którymi to ja już muszę sobie poradzić, a ona niestety tego ze mnie nie wyjmie. Oczywiście można sobie myśleć, że powinna, bo to ona „zawiniła” ale niestety tak nie jest. Żeby nie interpretować błędnie dalszego życia, żeby nie wpadać w pułapkę odczytywania podobnych sytuacji, jak tych z przeszłości i nie tworzyć samospełniającego się proroctwa, trzeba się z tym uporać. Dokonać tego można poprzez przepracowanie tych śladów pamięciowych, zrozumienie siebie, wgląd czy odreagowanie. Po pierwsze istotne jest, abym zdawała sobie sprawę z bodźców wyzwalających. Po drugie, abym brała odpowiedzialność za swoje emocje. Po trzecie, aby nie uderzały one z taką siłą, jak te nieprzepracowane emocje pochodzące z przeszłości. Przepracowane to takie, które w bezpiecznych warunkach i relacji przeżywamy, oglądamy oraz omawiamy – i stąd są zaleczone, czyli zmniejszają swoją intensywność. Pamiętamy o nich, ale już tak ich nie przeżywamy.

Czyli ten lęk nadal gdzieś jest, ale mniej nas boli.

Tak, mniej boli. Nie jest mi bliskie dążenie do zupełnego pozbycia się z pamięci takich wydarzeń. Są takie szkoły, nurty, nowoczesne terapie, jakieś ćwiczenia czy interwencje mające na celu pełne wymazanie z pamięci traumy... Jest to taka ingerencja w moją strukturę, której bym się obawiała. Pamięć o tym, co wydarzyło się w moim życiu, jest dla mnie ważnym zapisem doświadczenia, możliwym do wykorzystania również w pozytywnym celu. Mogę dzielić się historią, przekuć ją na coś bardzo wartościowego, co daje poczucie sensu. Generalnie łatwość nie daje poczucia sensu, choć nie mówię tu o gloryfikacji

cierpienia. Jednakże bardziej rozwija nas wspinanie się na górę niż fruwanie. Stanowi część mojej tożsamości - nie chciałabym zapomnieć o tym, co wydarzyło się w moim życiu, chociaż jednocześnie chciałabym, żeby mnie to nie blokowało.

Człowiek uczy się na błędach, więc bez pamięci o nich można być narażonym na ich powtórne popełnianie - nie tylko w taki sposób, że ja coś zrobię, ale np. pozwolę na to, by ktoś mi coś zrobił, bo wyparłam, że moja granica jest już gdzie indziej.

Dokładnie tak. Budując zdrową relację z własnym ja, trzeba siebie poznać i obdarzyć szacunkiem. Identyfikacja w relacjach z drugą osobą. Odpowiedzialność za ich jakość i przebudowę jest obustronna.

Anna Prokop - psycholożka kliniczna, specjalistka terapii uzależnień i współuzależnienia. Zajmuje się terapią indywidualną i grupową DDA/DDD/DDRR, depresjami, nerwicami, stresem, fobiami, uzależnieniami, pracą nad najważniejszymi problemami osobistymi, złagodzeniem objawów, poczuciem własnej wartości, uzyskaniem świadomości siebie, swoich zachowań i emocji. Zawodowo była związana z [Centrum Zdrowia Psychicznego Wola-Śródmieście przy ul. Mariańskiej 1](#) w Warszawie. Aktualnie prowadzi Ogólnopolskie Centrum Psychoterapii i Coachingu.