



Uzależnio

ny rodzic po terapii nie pije, ale czy zdrowieje? Czy dla dzieci to wyzwolenie, a dla rodziny stabilizacja, czy zawieszenie? To pytania, które towarzyszą wszystkim wokół osoby uzależnionej, ale i jej samej. Z całą pewnością to czas zmiany, czas, w którym na nowo wszyscy w rodzinie się „stają”, „osadzają”. Czas, w którym wszyscy mają szansę, by zacząć zaspakajać swoje potrzeby, bez konieczności podporządkowywania się niepisanim regułom wyznaczanym przez uzależnionego rodzica – mówi psycholog Robert Smyczyński.

Redakcja: Co się dzieje w rodzinie, gdy rodzic rozpoczyna terapię swojego uzależnienia?

Robert Smyczyński: Dziecko widzi jakby „nowego” rodzica, który jest obecny i u którego pojawiają się nowe rytuały. Obserwuje też drugiego rodzica niepijącego, z jego – czasem – zagadkowymi reakcjami. Pojawiają się zdziwienie, ale też ulga, ciekawość, nadzieja. A jeżeli wszyscy wokół wiedzieli o problemie, dziecko otrzymuje też często pozytywne reakcje z zewnątrz, ale też oczekiwania, rady. To może wprowadzać pewne zakłopotanie, bo częstokroć również zauważa ono, że nadal jednak świat „kręci” się wokół osoby uzależnionej, tylko nieco inaczej, a to może powodować rozczarowanie.

Jakie uczucia dominują wówczas u dziecka uzależnionego rodzica?

Lęk związany z nieprzewidywalnością samych zachowań osoby pijącej, jak również ich konsekwencji, teraz nieco przytłumiony, nadal daje o sobie znać, bo potrzeba czasu i – można rzec – nowego, stabilnego standardu zachowań rodzica uzależnionego. Lęk daje o sobie znać również w związku z nieznośną możliwością ponownej „utrąty/porzucenia”. Nierzadko pojawia się również strach związany z konkretnymi niebezpiecznymi sytuacjami i czynnikami sprzyjającymi, wyzwalającymi w przeszłości zachowania rodzica pijącego. Tak zwana nadczujność nie znika, a jedynie przesuwa się nieco w cień, będąc cały czas obecną.

Lęk może mieć oczywiście pozytywne strony, np. przygotowuje nas do niebezpieczeństwa. Jednak jako stan przedłużający się, nieredukowany – destabilizuje, wprowadzając na powrót

ciągły niepokój, bezsilność, zagubienie. Najzwyczajniej po prostu wyczerpuje emocjonalnie i fizycznie.

Dla dziecka, mimo że sytuacja rodzinna ulega poprawie, pierwszy okres dokonywania zmiany przez osobę uzależnioną wiąże się nadal z dużym poczuciem niepewności.

Zgadza się. Często, mimo chłodu i dystansu wobec uzależnionego rodzica, dziecko – potrzebując m.in. akceptacji bliskości, miłości czy zrozumienia – będzie dążyć do bliższego kontaktu, decyduje się na otwarcie, ponosząc przy tym ryzyko powtórnego zranienia. Małe „otwieranie się” przed uzależnionym rodzicem pozwala mu na uruchamianie wyobrażeń o nowej relacji. Mimo to, że nauczyły się „nie ufać, nie czuć, nie mówić” lokuje w rodzicu nadzieję. Zastanawia się, co mogli by razem robić, szczególnie, gdy ma wokół przykłady innych rodziców niepijących. Pojawia się u dziecka ciekawość drugiej strony – co czuje rodzic, ale też co ono czuje i co chciałaby czuć.

Kluczową rolę w tym momencie odgrywa postawa rodzica uzależnionego, ponieważ to od jego nastawienia – nastawienia na rozwój – zależy trwała zmiana w rodzinie. Samo zaprzestanie picia nie jest celem, sam spokój czy bezpieczeństwo w ten sposób osiągnięte nie są celem. Celem jest to, co później, to co razem – nowe partnerstwo, codzienność, nowa bliskość, nowe doświadczenia, plany i marzenia.

Niestety proces zmiany – paradoksalnie – nie jest łatwy. Jest wielkim wyzwaniem dla całej rodziny.

Oczywiście. Alkohol pełnił „jakąś” funkcję, „dawał coś” uzależnionemu. Wielokrotnie był ucieczką przed problemami, jednak ich nie rozwiązywał. Pijacy dotychczas rodzic, po odstawieniu alkoholu, często z niezrozumiałych dla otoczenia przyczyn staje się rozdrażniony, skory do konfliktów, depresyjny... Rzeczywistość zmiany dla dziecka staje się kolejnym trudnym i frustrującym doświadczeniem.

Wraz ze zmianą zachowania rodzica – z biernego, zagrażającego, nieprzewidywalnego w obecnego, podejmującego odpowiedzialność – dla dziecka przychodzi czas nowych wyzwań, w którym musi ono zaakceptować ponowne wejścia rodzica w rolę. To może być rozczarowujące. Może to w oczywisty sposób rodić kolejne napięcia, bo nagle trzeba zacząć się liczyć z tym, kto nie był wzorcem. Co więcej, liczyć dlatego, że jest rodzicem, a nie po to, by zapobiec kolejnemu kryzysowi, jakich przecież było wiele w przeszłości. Dziecko ponownie może doświadczać poczucia niezrozumienia, braku bliskości, czuć się tak, jakby w rodzinie był „obcy człowiek”.

Czytaj też:

[Relacja DDA z rodzicami. Czy możliwe jest pojednanie? – cz. I](#)

Pojawiają się złość i żal?

Dokładnie. Nawet gdy rodzic podejmuje działania sprzyjające odbudowie relacji, w dziecku mogą się pojawiać te uczucia, bo „czy nie mógł się zmienić wcześniej”? Zmiana powoduje również konieczność przeformułowania przez dziecko swojej roli w rodzinie, szczególnie gdy przez rodzica niepijącego było „wtłoczone” w rolę np. obrońcy czy powiernika. Nagle okazuje się, że ta rola jest niepotrzebna... W jaki więc sposób dziecko może potwierdzić swoje kompetencje, znaleźć sens dla siebie, skoro np. „mama już nie potrzebuje w nas takiego wsparcia, jak dotąd”. W jaki sposób może na nowo dowiedzieć się, czy jest się ważne, bliskie?

Te dylematy i uczucia dotyczą nie tylko dzieci, ale też partnera osoby trzeźwiejącej.

Tak. Nagle musi ona/on uznać nową, równorzędną rolę partnera, z jego kompetencjami i prawami, ale również zaryzykować wymaganie już nie tylko, by nie pił, ale by w pełni był z rodziną, dzielił obowiązki i powinności. Musi ona/on „poukładać” sobie to, co było, jest i jak będzie, a to często skutkuje skrajnymi uczuciami – od radości i spokoju po żal, złość, zniecierpliwienie. Dla dziecka doświadczającego tych nowych sytuacji, reakcje rodzica niepijącego mogą być niezrozumiałe, mogą pojawić się mechanizmy obronne – chęć izolacji i oderwania, szczególnie gdy było ono zmuszone do wyboru tzw. ważniejszego rodzica.

Jak sobie radzić z tymi trudnymi emocjami?

To trudne pytanie, szczególnie gdy myślimy o dziecku. Wielką w tym rolę osoby niepijącej, dorosłego otoczenia i samego uzależnionego. To, w jaki sposób rodzic niepijący będzie radził sobie w tej sytuacji, jest niezwykle przydatne, bo modelujące dla dziecka. Jest też wielkim wyzwaniem dla osoby niepijącej, by dla dobra dziecka bardziej akcentować „DLACZEGO” np. tata przestał pić i co teraz powinno być inaczej/lepiej, czego powinny dzieci oczekiwać, a nie skupiać się na „sukcesie wyjścia z uzależnienia”, „walce z chorobą” czy też szczególnych przywilejach, które mu się należą. Warto pamiętać, że zaprzestanie picia alkoholu to nie cel.

A co jest celem?

Celem jest to, że ma być inaczej/lepiej po zaprzestaniu picia. Skupienie się otoczenia na tym, jak ma być, wspólne spędzanie czasu, wzajemna wymiana akcentująca pozytywy płynące nie z faktu bycia trzeźwiejącym alkoholikiem, a po prostu dobrym rodzicem czy partnerem, dają szansę na realne odzyskanie tożsamości, w której alkohol nie będzie stałym elementem, nawet gdy przestaniemy już pić. Świadome przesunięcie wagi myślenia z „oby tylko nie wrócił do alkoholu” na „jak chcę, by między nami było” nadaje kierunek, niejako ciągnie w przyszłość. Przyjęcie myślenia, że zmiana w życiu osoby uzależnionej i rodziny wynikająca z terapii i niepicia jest ważnym przystankiem na drodze rozwoju, ale tylko przystankiem, daje realną szansę na powrót do relacji w rodzinie opartych na podmiotowości, integralności, szacunku i zaufaniu. Warunkiem jest jednak to, osoba uzależniona musi być w stanie to przyjąć.

W praktyce pracy terapeutycznej z osobami z otoczenia osób uzależnionych nie bez powodu zaczynamy od umiejętności nazywania i rozumienia tego, co wokół i w nas, pracujemy nad umiejętnościami stawiania granic i zaspakajania swoich potrzeb. Uczymy się akcentować własną podmiotowość niezależną od tego, jak na nas wpływa osoba uzależniona. Więc im wcześniej sami rozpoczniemy proces samodoskonalenia, im wcześniej zaczniesz się pojawiać więcej NAS samych w NAS, tym łatwiej będzie radzić sobie z trudnymi emocjami. Często w gabinecie słyszę od bliskich osób uzależnionych „dlaczego wcześniej nie zacząłem/łam sam/a pracy ze sobą, nie oczekując na zmianę w partnerze”. Pamiętajmy, nasze dzieci, choć nam się wydaje, że „nie widzą, nie słyszą”, to często jest dokładnie na odwrót - widzą, słyszą i czują dużo więcej niż okazują. Obserwują też nasze zachowania jako rodziców niepijących, uczą się, co znaczy mężczyzna, kobieta, mąż, żona, rodzic. Im więcej w nas samych będzie podmiotowości, tym w mniejszym stopniu dzieci będą narażone na konsekwencje emocjonalne uzależnienia rodzica. Myślę, że to, co zbierzemy podążając drogą w kierunku tego, kim jestem i jaki/a chciałbym być w przyszłości, czy mam równowagę, czy nie czuję wstydu i myślę o przeszłości bez lęku, potrafię dawać sobie dobre rzeczy i przyjmować od innych, odpuszczam kontrolę, czuję co czuję, ufam sobie, mam zalety, umiem mówić NIE, lubię siebie, jest często wystarczające, by umieć radzić sobie z trudnymi uczuciami. Zapraszam do wyruszenia w tę drogę samemu czy w towarzystwie terapeuty. Ważne, by wykonać ten pierwszy krok.

Dziękuję za rozmowę.

Robert Smyczyński - psycholog kliniczny (SWPS); specjalizuje się w pracy ze zjawiskiem kryzysu, traumy i motywacji. Terapeuta TSR (BSFT), trener, praktyk, na co dzień pracujący w gabinecie, na sali szkoleniowej i w terenie. Współzałożyciel i Prezes Fundacji UNA zajmującej się wspieraniem w rozwoju rodziny, społeczności i wsparciem specjalistów pracujących w środowisku szkolnym i pomocowym. Fundacja UNA od 5 lat realizuje

wieloletnie programy wsparciowe finansowane ze środków m.st. Warszawy, skierowane do osób zagrożonych sytuacjami kryzysowymi, zmagających się z problemami rodzinnymi oraz problemami uzależnień i współuzależnienia.