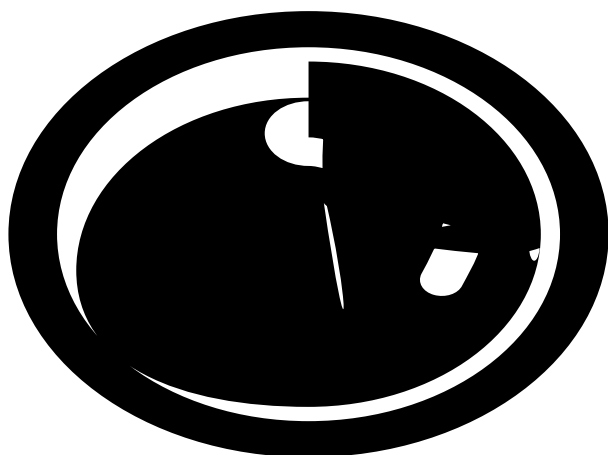




Co wpływa

na to, że niektóre osoby wchodzą w relacje oparte na współuzależnieniu? Czy tylko wychowując się w rodzinie z problemem alkoholowym dziecko może nabyć mechanizmy, które będą stanowić dobry grunt pod toksyczne związki? Okazuje się, że nie. Nadkontrola, nadodpowiedzialność i zewnątrzsterowalne poczucie własnej wartości, będące ważnymi elementami współuzależnienia, to cechy, w które wyposażać mogą nas rodzice bez nałogów.

O tym jak kultura, system edukacji i polskie wzorce wychowania kształtują postawę gotowości do współuzależnienia mówi Anna Prokop, specjalistka psychoterapii uzależnień i współuzależnienia.

Redakcja: W naszej kulturze funkcjonuje i ma się dobrze sporo przekonań na temat wychowania, których wspólnym mianownikiem jest rezygnowanie z siebie.

Anna Prokop: Tak, ofiarność jest w cenie. I to jeszcze zanim zbudujemy własne poczucie wartości, zanim zdążymy przekonać się o swojej sile, inteligencji i indywidualności, kształtuje się w nas przekonanie, że to nie jest tak istotne, jak robienie czegoś dla innych. Taka sytuacja powstaje, gdy dziecko musi zważać na to, jak czują się dorośli, a niekoniecznie dorośli zwracają uwagę, jak się czuje dziecko.

Łatwo sobie wyobrazić, że taka sytuacja często dotyczy rodzin z problemem alkoholowym. W nich najważniejsze są uczucia osoby uzależnionej, a w drugiej kolejności innych osób. Często dzieci są na samym końcu, bo współuzależniony dorosły też nierzadko obarcza dzieci swoim zmęczeniem. Jednak czy to zjawisko może dotyczyć rodzin, w których nie występuje problem uzależnienia?

Oczywiście. Kilka pokoleń wstecz, kiedy wiedza o wychowaniu dzieci była uboższa niż obecnie, potrzeby emocjonalne dzieci były ignorowane i spychane na dalszy plan w sposób bardzo czytelny, bezpośredni, tak jak się to dzieje np. w rodzinach z problemem

alkoholowym. Obecnie świadomość rodziców się zmienia, jednak tendencja do ignorowania uczuć dziecka pozostaje, tylko przybiera bardziej zawaolowaną formę.

Poda pani jakieś przykłady?

To wszelkie polecenia w stylu: „daj buzi cioci, nie wstydź się”, czyli niszczenie autonomii dziecka, pozbawianie go naturalnych granic. Bardzo szkodliwe jest szantażowanie: „bo tatuś się obrazi”, „nie rób cioci przykrości” i absolutnie niedopuszczalne „bo cię nie będę kochała” jako argument skłaniający do zrobienia czegoś, na co dziecko nie jest gotowe, na co nie ma ochoty. To jest uczenie dziecka brania odpowiedzialności za to, co czują inni, kosztem siebie. To nadodpowiedzialność, która jest jednym z filarów współuzależnienia.

Jakie są konsekwencje wychowywania dziecka w ten sposób?

Takie osoby nie tylko nie potrafią o siebie zadbać, ale nie potrafią nawet odczytać swoich uczuć i potrzeb. Często im zaprzeczają, uważają za nieistotne, spychają i bagatelizują je. Nie rozumieją swoich emocji, nie słyszą ich i nie czują. To naprawdę wielka tragedia, bo emocje są jedynym drogowskazem w życiu. Na nic zda się rozsądek, jeśli nie będziemy wiedzieć, czego chcemy i co czujemy. Dobrą metaforą roli emocji jest sytuacja, w której prowadzimy auto z zamkniętymi oczami. Skutek będzie taki sam.

Osoby, które żyją w ten sposób, potrafią doskonale wyczuwać potrzeby innych i dbając o nich, próbują zadbać o siebie. Szukają kogoś, kto potrzebuje pomocy i robią dla tej osoby bardzo wiele, nawet to, czego ona nie potrzebuje, a nawet nie chce. To skomplikowany mechanizm, ale można powiedzieć, że osoby nadodpowiedzialne potrzebują alter ego, by móc troszczyć się o siebie poprzez troskę o innych. Troskę, której często tak naprawdę nie potrzebuje nikt, poza troszczącym.

Im bardziej wychowanie dziecka jest apodyktyczne, im mniej rodzice dają dziecku akceptacji, możliwości do wyrażania emocji, do rozwijania się w swoim tempie, uczenia się na błędach, tym większe ryzyko, że wyrośnie ono na dorosłego gotowego do wejścia w toksyczny związek, w którym będzie wykorzystywane. Takie osoby często nawet nie czują siebie, nie wiedzą, jakie są.

Jak to się przekłada na relacje?

Przede wszystkim ta emocjonalna dziura sprawia, że pojawia się wielka potrzeba kontrolowania partnera. Związek jest jedyną szansą do realizowania czyichś potrzeb, co z kolei jest jedynym potwierdzeniem wartości dla tej osoby. Z tego powodu rozpad

małżeństwa czy relacji jest tożsamy z rozpadem emocjonalnym, ale i fizjologicznym, bo poświęcenie w walce o związek często jest tak zaawansowane, że zanika instynkt samozachowawczy, a potrzeby fizyczne przestają być dostrzegalne.

Jednak uczenie dziecka nadodpowiedzialności i nadkontroli przeszkodzi mu nie tylko w życiu uczuciowym. Również w pracy czy w szkole pomysły innych zawsze będą lepsze, a potrzeby ważniejsze.

Wracając do stylu wychowania: patrząc na funkcjonowanie rodzin z problemem alkoholowym, a później rodzin osób, które wychowywały się w takich rodzinach, wnioskować można, że to zjawisko jest dziedziczne.

Zdecydowanie tak. Rodzic, który jest nadodpowiedzialny i nie potrafi odczytać swoich emocji, nie nauczy dziecka dbać o siebie i o swoje potrzeby, bo nie ma do tego narzędzi. Poza tym wiele osób nadodpowiedzialnych i kontrolujących w ogóle nie zdaje sobie sprawy ze swojego problemu. W związku z czym, dziecko, które jest słabsze, wpatrzone w rodzica jak w obrazek i chce dla niego jak najlepiej, przyjmie na siebie wszystko, byleby tylko ratować mamę czy tatę. Dziecko jest w stanie zanegować siebie, wyprzeć się siebie, na rzecz pomocy rodzicowi, bo dla niego rodzic jest całym światem.

To, czego rodzic nie powinien robić absolutnie nigdy to pokazywanie dzieciom, że cierpi z ich powodu. Np. demonstrowanie swojego zmęczenia, ciągle martwienie się o dziecko, mówienie o tym, jak problemy związane z dzieckiem są dla rodzica ciężkie. To jest bestialstwo. Kiedy dorosły człowiek decyduje się na dziecko, które emocjonalnie jest w pełni od niego zależne, a potem pokazuje mu swoje cierpienie wynikające z rodzicielstwa, dla tego dziecka jest to równoznaczne z zanegowaniem sensu życia. To zabójstwo emocjonalne, odebranie przyzwolenia do istnienia.

Nierzadko zdarza się też, że ten przekaz jest niewerbalny. To np. sytuacja, w której rodzic mówi „kocham cię”, a jednocześnie czuje emocjonalny chłód. Ta sprzeczność dla dziecka jest niewytłumaczalna, więc zaczyna sądzić, że to z nim jest coś nie tak, że mama tak je traktuje. Wartością dziecka w jego mniemaniu jest nastawienie rodziców do niego. Jeśli dziecko dostaje od rodziców przekonanie, że jest ciężarem, to nie ma innego wyjścia – musi swojej wartości szukać na zewnątrz.

I to kolejna cecha osób współuzależnionych.

Tak, ale to również podwalina wielu uzależnień. Każdy człowiek musi czuć, że ma jakąś wartość i szukać jej można na wiele sposobów. Uzależnienie się od tego, co czują do nas

inni, co o nas myślą i jak nas traktują, jest tylko jednym z wielu wariantów.

Zewnątrzsterowalne poczucie własnej wartości jest nie tylko konsekwencją wychowania przez rodziców. Nasza kultura, w tym media społecznościowe i system edukacji są prześiknięte nastawieniem na cel, wynik. Wartość to osiągnięcie, a nie osiąganie. Na każdym kroku, od małego, jesteśmy oceniani. W szkole to oceny, nagrody i czerwone paski. To wszystko sprawia, że naszej wartości upatrujemy w wynikach, a nie w tym, kim jesteśmy.

Szkola nie uczy tego, by przyglądać się swoim emocjom, potrzebom i zainteresowaniom. Tego, by doceniać każdy swój wysiłek. Przeciwnie. Serwuje tabelki i wymagania dla wszystkich takie same. Kto jest na szczycie, to coś znaczy. To samo dzieje się na rynku pracy. Rodzice, nauczyciele, wszyscy dorośli przyjmują ten punkt widzenia i myśląc, że pomogą dziecku, jeśli przystosują je do tych warunków, tak naprawdę bardzo mu szkodzą, zabierając to, co ma najcenniejsze – czyli siebie.

Czy wychowanie osób nadodpowiedzialnych, nadkontrolnych i z zewnątrzsterowalną samooceną dotyczy bardziej kobiety czy mężczyzny?

Myślę, że kobiet. Od wielu pokoleń jest tak, że to kobiety są odpowiedzialne za wszystko. Mają o wiele więcej obowiązków i pracy, a jednocześnie mają mniej praw, choćby w małżeństwie. To się oczywiście zmienia, jednak wciąż pokutuje. Wciąż kobiety słyszą od swoich mam, że „jak będziesz taka, to męża nie znajdziesz”, albo „nie rób tak, bo sama zostaniesz”. Z kolei dziewczynki wciąż słyszą, że muszą być samodzielne, odważne i silne, a jednocześnie wymaga się od nich posłuszeństwa i dorzuca, że „złość piękności szkodzi”...

Czy z tego błędnego koła da się wyjść?

Oczywiście, choć to nie jest łatwe. Rodzice, którzy nie potrafią dostrzec i uszanować potrzeb dziecka, tylko narzucają mu to, co sami uważają za najlepsze, często realizują własne niespełnione potrzeby. I wydaje im się, że są cudownymi rodzicami, bo dają dziecku coś, czego sami nie mieli.

Jednak kiedy osoba mająca problemy, w których widać znamiona [współuzależnienia](#), trafia na terapię, nierzadko doświadcza wielkiej przemiany. Uczenie się dostrzegania swoich emocji i respektowania ich jest jak nauka nowego języka, którego nie da się zapomnieć. To otwiera cały szereg nowych możliwości, ale niektóre też zamyka. Np. relacje z osobami, które również nie znają języka emocji, przestają się układać, czasem ich istnienie przestaje w ogóle być możliwe.

Mimo wszystko jest to zmiana zawsze pozytywna. Nazywam to wgraniem nowego oprogramowania, które umożliwia budowanie prawdziwych relacji, zamiast stosowania wyłącznie szkodliwych narzędzi kontrolujących.

Dziękuję za rozmowę.

Anna Prokop – psycholog kliniczny, 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.

Fot: Noah Buscher, Unsplash.com