

**MIŁOŚĆ TO WYBÓR**



ROBERT HEMFELT  
FRANK MINIRTH  
PAUL MEIER  
**MIŁOŚĆ TO WYBÓR**

**O TERAPII WSPÓŁUZALEŻNIEŃ**



PSYCHOLOGIA I WIARA

Przełożyła Renata Towlson

w|drodze

Tytuł oryginału

*Love is a choice: The Definitive Book on Letting Go of Unhealthy Relationships*

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

© Copyright by Robert Hemfelt, Frank Minirth, Paul Meier, 1989, 2019

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, Poznań 2004

Redaktor – LIDIA KOZŁOWSKA

Redaktor techniczny – JUSTYNA NOWACZYK

Ilustracja na okładce – ADAM PRZENIEWSKI/UNSPLASH

ISBN 978-83-7906-407-6

Wydanie III, 2019

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów

W drodze sp. z o.o.

ul. Kościuszki 99

61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62

[www.wdrodze.pl](http://www.wdrodze.pl)

[sprzedaz@wdrodze.pl](mailto:sprzedaz@wdrodze.pl)

Druk i oprawa: DRUKARNIA TOTEM, Inowrocław

Wydrukowano na CREAMY 70 g, vol. 2,0

# Podziękowania

Autorzy dziękują wszystkim, którzy przyczynili się do publikacji niniejszej książki. Za zachętę i pracę wdzięczni jesteśmy szczególnie Donowi Hawkinsowi oraz naszym żonom, Susan Hemfelt, Mary Alice Minirth i Jan Meier. Chcielibyśmy również podziękować Sandy Dengler — dzięki jej kompetentnej redakcji sporządzane przez lata notatki i studia nad konkretnymi przypadkami utworzyły spójną całość; Janet Thoma za jej edytorską i organizacyjną biegłość; Bruce'owi Barbourowi za ciągłą zachętę i wsparcie; Susan Salmon za edytorską pomoc; Vicky Warren i Kathy Short za nieustrudzoną pracę, przepisywanie i korektę kolejnych wersji tekstu oraz Kevinowi Kinbackowi za naukową opiekę.



I

---

Co to jest  
współzależnienie





## Wątek brzmiący tak prawdziwie

Gladys Jordan przycupnęła na krawędzi krzesła gotowa do ucieczki. Na przemian to spletała, to rozplatała zdeformowane palce, czasem tylko przerywając na chwilę tę czynność, by zdjąć z czoła spadający na oczy, siwiejący kosmyk włosów, po czym znów powracała do niespokojnej pracy dłoni. Akta podawały wiek: 53 lata. Wyglądała na 65.

Na krześle obok niej siedział mąż, John, ze skrzyżowanymi rękoma, lekko pochylony do tyłu, z grymasem na twarzy. Krępy, silny mężczyzna, nie gruby, ale taki co to lubi dobrze zjeść. Zmarszczki wokół oczu i opalenizna zdradzały z górą pięćdziesięcioletni staż pracy na świeżym powietrzu. Był przedsiębiorcą o doskonałej reputacji, zawsze na miejscu, zawsze na czas.

— Jestem tutaj, ponieważ Gladys chciała, bym przyszedł — oświadczył. — Nie sądzę, aby psycholog mógł pomóc. Jest na to za późno.

John Jordan nie okazał słabości.

W klinice Minirth–Meier, mając za sobą lata doświadczeń, dobrze rozumiemy niewypowiedziane obiekcje kryjące się za obronną postawą Johna Jordana, stąd też zaczęliśmy ostrożnie:

— Możesz mieć poczucie, że wizyta u nas to pomyłka. Szukanie pomocy u psychologa czy psychiatry często postrzegane jest jako

słabość i nieumiejętność poradzenia sobie z trudną sytuacją; a może brak ci zdrowego rozsądku, przecież tym zajmuje się psychologia. W końcu zdrowi ludzie potrafią kontrolować swoje postawy i emocje. Czy o to chodzi?

— Tak.

— John, wiem, że zbudowałeś swoją firmę od zera.

— Zacząłem zaraz po szkole średniej, miałem tylko jedną używaną ciężarówkę.

— Ile pojazdów masz dzisiaj?

— Siedem ciężarówek, dwie wywrotki, parę furgonetek, ładowarkę i koparkę.

W głosie Johna słychać było wyraźną dumę — usprawiedliwioną, zdrową dumę.

— Ach tak. Szkoda, że nie jesteś silniejszy. Gdybyś był wystarczająco silny, nie potrzebowałbyś tych wszystkich kosztownych narzędzi. Mógłbyś przenosić ładunki samodzielnie, wyrównywać teren szuflą...

Twarz Johna mieniła się wszystkimi kolorami tęczy. Jej wyraz coraz to się zmieniał, przechodząc od zmieszania poprzez nagłe olśnienie (Aha! Więc o to chodzi! Światelko zabłysło) aż po szelmowskie iskierki w oczach. Dla nas był to pierwszy słaby sygnał, że być może jego wrogość nieco łagodnieje, jednak iskra szybko zniknęła.

— Wiem, co chcesz powiedzieć, że niby poradnictwo to narzędzie, ale i ono nic nie zmienia. Gdybym tylko mógł sam sobie wmówić, że to ma sens, albo gdybym miał większą wiarę — to nie byłoby nas tutaj.

— To nie jest tak. Nie można poruszyć góry za pomocą słowa; potrzeba narzędzi; nie dlatego, że brak nam wiary, ale dlatego, że tak właśnie, tu na ziemi, robi się te rzeczy. Chcemy pomóc tobie i twojej żonie poruszyć górę.

— Gładys — zwróciliśmy się do żony — trzydzieści jeden lat małżeństwa, troje dzieci — dwóch synów i jedna córka. Domyślam się, że wszyscy już na swoim. Co robią twoje dzieci?

Głos Gładys drżał, mówiła ze ściśniętym gardłem, cała roztrzęsiona.

— John junior ma licencjat z zarządzania i założył pralnię chemiczną. Mówi, że ma dużo pracy i mało czasu, ale idzie mu bardzo dobrze. Marsha jest pielęgniarką w Pogotowiu św. Józefa. Lubi, jak coś się dzieje. Świetnie radzi sobie w sytuacjach stresowych. No i James... — tu zwilżyła usta. — On ma pewne problemy, ale w tej chwili jest na odwyku i wszystko będzie dobrze.

— John, rozumiemy, że wiara jest bardzo ważna dla was obojga. Rozwód nie jest brany pod uwagę, czy tak? Moglibyście rozważyć morderstwo, ale nie rozwód.

Kąciki ust niezależnego przedsiębiorcy uniosły się w górę, bardziej jednak w grymasie aniżeli uśmiechu.

— Dobrze to ujęliście — grymas na twarzy Johna zmienił się nagle w prawdziwą łagodność. — Niezgodność charakterów, różnice, których nie daje się pogodzić, to my, od zawsze. Małżeństwo powinno być zaaranżowane w niebie. Nasze nie jest! Gdybyśmy mogli wybrać rozwód — jedno z nas już dawno by odeszło.

Gladys zacisnęła usta.

— Gdybyśmy mieli wybór...

Nagle posmutniała, a jej ręce wykonywały wciąż te same nerwowe ruchy — wyglądała, jakby znalazła się w potrzasku.

— John nie słucha. W ogóle nie stara się usłyszeć tego, co mam do powiedzenia. To takie beznadziejne, ciągle walić głową w mur.

John zaoponował:

— Ona nie stara się dogadać. Rozmowa to dyskutowanie o dobrych i o złych rzeczach. A ona wszystko krytykuje. W jej oczach jestem kimś, kto nie potrafi nic powiedzieć czy zrobić dobrze. Cokolwiek jej daję, ona chce więcej albo co innego. Nigdy nie jest to właściwa rzecz, nigdy też wystarczająco dobra.

Życie małżeńskie Jordanów nie było usłane różami. Ciągłe kłótnie zniszczyły szczęście domowego ogniska. Oto na krzesłach w odległości półtora metra od siebie siedzi dwoje bohaterów prawdziwej tragedii: dwoje dobrych, szczerych ludzi, którzy chcą tylko wzajemnie się kochać, ale nie potrafią albo nie mogą.

W życiu Jordanów, być może również i w twoim, często obecna jest bolesna zadra, powodująca niewypowiedziane cierpienie i nieszczęście. Szarpie i ciągnie, rozstraja podświadomość, wpływa na ocenę sytuacji i pozbawia możliwości wyboru nawet wówczas, gdy się wydaje, że wybieramy inteligentnie i dobrze. W naszej klinice Minirth–Meier, a także i w innych nazywamy ten wątek współzależnieniem.

## *Współzależnienie*

W najszerszym znaczeniu współzależnienie można zdefiniować jako uzależnienie od ludzi, zachowań bądź rzeczy. Współzależnienie to fałszywe przekonanie, iż można kontrolować wewnętrzne uczucia poprzez kontrolę ludzi, rzeczy i wydarzeń na zewnątrz. Dla współzależniionych kontrola lub jej brak jest centralnym aspektem życia.

Można być uzależnionym od drugiej osoby. W tej międzyosobowej relacji uzależniony zostaje wplątany w drugą osobę tak mocno, iż jego poczucie własnej tożsamości ulega poważnemu ograniczeniu, przytłoczone tożsamością i problemami drugiego.

Ponadto, uzależnieni mogą stać się jak szalone odkurzacze, wciągające w siebie nie tylko drugą osobę, ale również chemikalia (w pierwszym rzędzie alkohol czy narkotyki) lub rzeczy — pieniądze, pokarm, seks, pracę. Nieustannie starają się wypełnić wielką emocjonalną pustkę wewnątrz siebie. Nasi pacjenci tak opisują ten stan: „czuję się pusty. Czegoś w środku mi brakuje”.

## Grupy wzajemnej pomocy

Współzależnienie po raz pierwszy zostało rozpoznane kilkadziesiąt lat temu, kiedy to terapeuci usiłowali pomóc alkoholikom i ich rodzinom. W czołówce tego współczesnego ruchu byli Anonimowi

Alkoholicy. Założyciele AA zaobserwowali u alkoholików kilka charakterystycznych cech: głęboki uraz w stosunku do Boga, bunt wobec bliskich (poczucie niezależności) przy jednoczesnej dziecięcej zależności od tych, którzy ich otaczali.

Chociaż pierwsi animatorzy ruchu AA mieli bardzo dobry osobisty kontakt z Bogiem, to jednak czuli, że trzeba omijać ten uraz alkoholików w stosunku do Boga przez użycie wyrażenia „Bóg, tak jak go rozumiem” w ich, tak słynnych dzisiaj, dwunastu krokach prowadzących do uzdrowienia. Ich intencją było skoncentrowanie się na potrzebie skorzystania z zewnętrznej pomocy. Uzależnienie alkoholowe było zwalczane krok po kroku, dzień po dniu przez przechodzenie kolejnych stopni i regularną obecność na spotkaniach z kolegami alkoholikami.

Ruch AA odnosił wiele sukcesów w ratowaniu alkoholików, jednak był jeden poważny problem — w rok po odwyku rodziny zaczynały się rozpadać. Pracownicy zdali sobie sprawę, że tak jak alkoholik był uzależniony od alkoholu, tak bardzo często rodzina uzależniała się od alkoholika. Członkowie rodziny nie tylko dostosowali całe swoje życie, ale i całe postrzeganie świata do tego, by znalazło się w nim miejsce dla alkoholika. Umożliwili jej (jemu) podtrzymywanie nałogu; zaprzeczyli istnieniu uzależnienia; ignorowali je; omijali. Szczególnie dzieci to wypaczone życie z rodzicem alkoholikiem uważały za normalne. To było wszystko, co znały. Alkoholik był uzależniony od alkoholu. Rodzina była współuzależniona od alkoholu razem z alkoholikiem. Tak zrodził się termin — współuzależniony.

Al-Anon i Alateen\* rozwinęły się, by pomóc nie alkoholikowi, ale jego bliskim. Powstał program pomocy osobom współuzależnionym, którego celem było wspieranie powrotu do normalnego życia, ujrzenia spraw we właściwym świetle, przystosowania do całkiem nowej sytuacji rodzinnej.

\* Grupy samopomocy dla członków rodzin alkoholików (Al-Anon), dzieci i młodzieży (Alateen), na których życie wpłynął alkoholizm drugiej osoby.

Dzisiaj koncepcja uzależnienia i współzależnienia nie odnosi się tylko do alkoholizmu; obejmuje cały wachlarz używek (takich jak kokaina, marihuana, tytoń, heroina), każdy niemal obsesyjny przymus wykonywania jakichś czynności, a także pewne rodzaje przesadnych zachowań. Zaburzenia jedzenia (na przykład anoreksja, bulimia), uzależnienie od seksu, od wybuchów wściekłości, od pracy, przymus wydawania pieniędzy, krańcowo sztywne i formalistyczne podejście do życia, przymus mycia rąk dziesiątki razy w ciągu dnia — to cała seria uzależnień, które można zaliczyć do tej samej kategorii co alkoholizm. Te zaburzenia, jak i wiele innych silnie dotyczą rodzinę i bliskich znajomych — współzależnionych — którzy mogą cierpieć tak samo, jeśli nie poważniej aniżeli sam uzależniony.

Koncepcja współzależnienia obejmuje również alkoholika. Słowo „współzależniony” literalnie znaczy „uzależniony razem z”. Ludzie czasem myślą, że tylko współmałżonek alkoholika jest współzależniony. To nie tak. Alkoholik jest aktywnie współzależniony. Jego (jej) uzależnienie dotyczy rzeczy — alkoholu. Mąż czy żona są uzależnieni od drugiej osoby, alkoholika, ale także od natury związku, jako że umożliwiają alkoholikowi pozostawanie w nałogu. Obydwoje w równym stopniu są od siebie uzależnieni — można powiedzieć, są współzależnieni.

## Ostateczna tragedia

Kolejnym problemem, który omówimy szerzej w następnych rozdziałach, jest wielopokoleniowość. Poważna dysfunkcja w życiu rodziny powtarza się następnie w życiu dzieci i ich rodzin, i tak pogłos cierpienia będzie roznosił się z biegiem lat coraz to dalej. Uzależnienie czy dysfunkcja mogą ulec zmianie: syn alkoholika może być, na przykład, pracocholikiem, z kolei jego córka może obsesyjnie wydawać pieniądze. Tak czy inaczej, uzależnienie trwa. Jest zawsze obecne i sieje zniszczenie.

W klinice leczymy wielu współuzależnionych — ludzi z zachowaniami obsesyjno–kompulsywnymi, ich małżonków i dzieci oraz dzieci z rodzin patologicznych. Statystyki podają, że piętnaście milionów Amerykanów to alkoholicy albo narkomani. Mamy podstawy, by uważać, że każdy alkoholik ma poważny wpływ na co najmniej cztery osoby, takie jak małżonek (małżonka), dzieci, współpracownicy. Potencjalnie sześćdziesiąt milionów współuzależnionych cierpi z powodu uzależnienia od wspomnianych wyżej piętnastu milionów. Ponadto szacuje się, że około dwudziestu ośmiu milionów Amerykanów to dorosłe dzieci alkoholików, które ciągle cierpią z powodu doświadczeń z dzieciństwa.

I to tylko alkohol. Te liczby nie pokazują współuzależnienia z powodów innych aniżeli nadużywanie środków chemicznych, a zatem są to dane bardzo zaniżone. Faktyczna liczba wszystkich współuzależnionych jest o wiele, wiele wyższa.

E p i d e m i a. Nie ma lepszego określenia. Jeżeli około stu milionów Amerykanów przez dwa pokolenia cierpi z powodu problemów współuzależnienia, to mamy do czynienia z sytuacją zagrożenia epidemią na niewiarygodną skalę. Nieszczęście, rozpacz i utrata sensu życia na skalę przekraczającą wszelkie wyobrażenie.

Tysiące pacjentów w klinikach Minirth–Meier jest współuzależnionych i każdy z nas udziela porad, czy to jako psychiatra (dr Frank Minirth i dr Paul Meier), czy też psycholog (dr Robert Hemfelt). Cel porady jest dwojaki: natychmiast przerwać krąg problemów będących przyczyną współuzależnienia oraz zapobiec dalszemu wyniszczeniu grożącemu tak wzajemnie uzależnionym, jak i pokoleniom, które przyjdą po nich.

Masz jedną szansę na cztery, że będziesz cierpieł z powodu problemów współuzależnienia. Jakie to problemy? Rozwód i trudności w związku, nadużywanie substancji chemicznych, zachowania obsesyjne, których nie jesteś w stanie kontrolować, nieuzasadnione wybuchy gniewu, depresja i wiele innych. To olbrzymie, powtarzające się problemy, które podcinają gałąź szczęścia i sprawiają, że twoje życie jest przygnębiające.

A co z tobą? Czy współzależnienie jest korzeniem twojego nie-  
szczęścia? A co ważniejsze, jeśli tak jest, czy można w jakiś sposób  
się go pozbyć, aby ulżyć cierpieniu?

Są dwie istotne przyczyny, dla których powinieneś zbadać swoje  
życie i rozwiązać, o ile istnieją, problemy wynikające ze współzależ-  
nienia. Jedna z nich to naprawa własnego życia, tak by łatwo można  
było sobie w nim radzić, a druga to kontrola i unikanie poważnych  
błędów. Inny powód to dzieci, zarówno twoje, jak i te dookoła ciebie.  
Pamiętaj, że wpływ współzależnienia rozciąga się na wiele pokoleń.  
Problemy w jednym pokoleniu wypaczają i skazują na cierpienia człon-  
ków następnego, chyba że błędne koło zostanie przerwane. Jeden  
z najbardziej poruszających komentarzy, jakie można było usłyszeć  
w klinice Minirth–Meier, padł z ust młodej kobiety biorącej udział  
w terapii: „Nie jestem pewna, czy kiedykolwiek w pełni osiągnę spok-  
ój i szczęście, ale udało mi się uchronić moje dzieci od podobnego  
bólów”.

Jordanowie potrzebowali pomocnej dłoni doradcy, aby rozplątać  
węzeł małżeńskiego problemu. Pokazaliśmy im to, co jako postronni  
obserwatorzy mogliśmy zobaczyć. W tej książce poprowadzimy was  
przez podobny proces. W drugiej części odkryjemy przyczyny współ-  
uzależnienia: niezaspokojone potrzeby emocjonalne, stracone dzie-  
ciństwo oraz przymus naprawienia dysfunkcyjnej rodziny. Zobaczy-  
cie, w jaki sposób pomożemy Jordanom pogodzić się z przeszłością.  
Będą ją analizować, wściekać się na nią, boleć nad nią, wreszcie —  
zawierać z nią pokój. Przyglądając się, jak Jordanowie radzą sobie  
z wyłaniającymi się problemami, rozważ je w świetle własnych oko-  
liczności życiowych.

W części trzeciej przyjrzymy się czynnikom, które zamykają wza-  
jemnie uzależnionych, takich jak Jordanowie, w nieustającym cyklu  
cierpienia: efektowi śniegowej kuli uzależnienia, wyparciu i gniewowi.  
Większość myśli i czynników wpływających na życie współzależ-  
nionych jest pogrzebana, ignorowana albo nierozpoznana. Odkry-  
jemy je.



Wątek brzmiący tak prawdziwie

Następnie, w części czwartej, pomożemy ci zobaczyć, jak współuzależnienie wpływa na twoje związki i jak możesz zatrzymać destrukcyjną płytę, która ciągle gra ci w głowie.

W końcu przeprowadzimy cię krok po kroku, przez — czasem bolesne, a czasem radosne — stopnie uzdrowienia. Rządzące tobą siły, z których nie zdawałeś sobie sprawy, wyłonią się podczas ponownego odkrywania przeszłości. Gniew będzie przybierał na sile. Doznasz uzdrowienia. Dokonasz nowych wyborów, które pozwolą ci podążyć dalej, aniżeli kiedykolwiek marzyłeś. To nie będzie łatwe.

Dzisiaj Jordanowie nie wiodą idyllicznego życia. Ich uzdrowienie jest głębsze i ma wymiar bardziej praktyczny. John ciągle jest praco-holikiem, ale dziś zdaje sobie z tego sprawę i stara się nad tym panować. Gładys lepiej rozumie swoje miejsce w małżeństwie. A co ważniejsze, znają drogi, którymi prowadziła ich przeszłość, i uczą się pokonywać siły, które kiedyś tak okrutnie rządziły ich życiem. Po raz pierwszy John i Gładys zasmakowali prawdziwego szczęścia.

Wiele zależy od tego, jak bardzo chcesz uwolnić się od duchów przeszłości. Skorzystają na tym także twoje dzieci. Twoje własne szczęście i zdolność do prawdziwej miłości zależą od decyzji, jaką dziś podejmiesz.

Zacznijmy od przyjrzenia się dziesięciu cechom współuzależnienia.



# Spis treści

PODZIĘKOWANIA .....	5
I. CO TO JEST WSPÓLUZALEŻNIENIE .....	7
1. Wątek brzmiący tak prawdziwie .....	9
2. Mechanizmy wzajemnego uzależnienia .....	19
II. PRZYCZYNY WSPÓLUZALEŻNIENIA .....	35
3. Niespełnione potrzeby emocjonalne .....	37
4. Stracone dzieciństwo .....	55
5. Przymus powtarzania określonych czynności .....	73
III. CZYNNIKI PODTRZYMUJĄCE WZAJEMNE UZALEŻNIENIE .....	87
6. Efekt śnieżnej kuli nałogu .....	89
7. Wyparcie .....	109
8. Gniew .....	121

## Spis treści

IV. WSPÓLUZALEŻNIENIE W STOSUNKACH	
MIĘDZYLUDEKICH .....	129
9. Wzajemne uzależnienie czy zdrowe relacje? .....	131
10. Związki wzajemnie uzależniające czy współzależne? .....	145
11. Praca nad dobrą relacją .....	163
12. Nasze życiowe role .....	177
V. DZIESIĘĆ ETAPÓW PROCESU UZDRAWIANIA .....	207
13. Zgłębianie relacji .....	209
14. Przelamanie cyklu uzależnienia .....	227
15. Opuszczenie domu i powiedzenie „do widzenia” .....	239
16. Żal z powodu straty .....	253
17. Zobaczenie siebie w nowym świetle .....	281
18. Nowe doświadczenia i rodzice zastępczy .....	293
19. Odpowiedzialność i zarządzanie .....	307
DODATEK. OSOBISTA PERSPEKTYWA .....	327
O AUTORACH .....	329