

Jak rozumieć i kochać ludzi uzależnionych?

Wstęp

Najczęściej przemoc w rodzinie wiąże się z uzależnieniami. Człowiek współczesny stał się niemal synonimem kogoś uzależnionego. Poszerzają się formy i rodzaje uzależnień. To już nie tylko uzależnienia od alkoholu, nikotyny, narkotyków czy dopalaczy, lecz także uzależnienia behawioralne, czyli uzależnienia od natrętnych czynności, np. od hazardu, pornografii, jedzenia, pracy, agresji czy od urządzeń elektronicznych i Internetu. Czasy pandemii wzmogły jeszcze to zjawisko, zwłaszcza u dzieci i młodzieży. W tej sytuacji moralnym obowiązkiem wszystkich wychowawców – rodziców, księży, katechetów, nauczycieli – jest dokładna znajomość mechanizmów uzależnień oraz zasad okazywania mądrej miłości tym, którzy popadli w nałogi i zniewolenia.

1. Nikt nie przywyknie do bólu

W konfrontacji z rzeczywistością błędne okazują się twierdzenia, jakoby przyczyną popadania w uzależnienia było podejmowanie przed danego człowieka zachowań ryzykownych z „czystej” ciekawości, dla integracji społecznej czy dla potwierdzenia własnej niezależności. Ryzyko uzależnień jest tym większe, im większe cierpienie przeżywa dana osoba. Nikt bowiem z ludzi nie przyzwyczai się do bólu. Nie zostaliśmy stworzeni do cierpienia, lecz do radości. Każdy ból - fizyczny, psychiczny, moralny czy duchowy - wystawia nas na poważną próbę dojrzałości i wytrwałości. Każda forma cierpienia sprawia, że człowiekowi grozi popadnięcie w jakieś uzależnienie.

Nawet Bóg w ludzkiej naturze czuł trwogę i przeraźliwe osamotnienie w obliczu krzywdy i cierpienia. Ze strachu pocił się krwią na samą myśl o tym, jaka katorga czeka Go wtedy, gdy zgodzi się na bycie aresztowanym i dręczonym aż do niewyobrażalnie bolesnej śmierci na krzyżu. W Ogrójcu Zbawiciel błagał trzech swoich najbardziej zaufanych apostołów o to, by trwali przy Nim i z Nim czuwali. Błagał też Boga Ojca o oddalenie kielicha goryczy. Gdy - mimo skrajnej trwogi cierpienia - zdecydował się oddać w ręce prześladowców, wykrzychał na krzyżu swój nieznośny ból i swoje dotkliwe poczucie osamotnienia: „Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił?” W sferze duchowej Jezus był mocarzem i dlatego nie poddał się przeżywanym emocjom. Nawet w obliczu tak skrajnego i niewinnego cierpienia wypowiedział swoje zaufanie do Boga-Ojca, którego miłości był pewien: „Ojcze, w Twoje ręce oddaję ducha mego”.

Ekstremalnie dotkliwego cierpienia doświadczyła również Maryja, Matka Jezusa. Pod krzyżem swego okrutnie dręczonego i najbardziej bestialsko w historii ludzkości krzywdzonego Syna, stała się najbardziej cierpiącą ze wszystkich kobiet w dziejach świata. Wytrwała mimo tak strasznego cierpienia. Nie załamała się. Nie buntowała się wobec Boga. Przeciwnie, wytrwała do końca w nadziei, że to cierpienie ma sens. W Wieczerniku umacniała zastraszonych i załamanych apostołów. Postawa cierpiącej Maryi potwierdza, że ten, kto jest całkowicie niewinny i mocarny duchowo, a jednocześnie w każdej sytuacji całkowicie ufa

Bogu, potrafi być silniejszy od najbardziej nawet skrajnego cierpienia, mimo że do tego cierpienia się nie przyzwyczajają.

Nikt z nas nie jest Bogiem i nie ma aż tak silnej więzi z Ojcem w Niebie, jak Jezus. Nikt z nas nie jest aż tak całkowicie niewinny, aż tak duchowo silny i aż tak ufający Bogu, jak Maryja. W obliczu dotkliwego cierpienia wszyscy jesteśmy zagrożeni: zniechęceniem, utratą nadziei, rozpaczą czy popadaniem w uzależnienia. Nikt z nas nie przyzwyczai się do tego, co bolesne. Oczywiście łatwiej jest znosić nawet skrajne cierpienia, jeśli nie wiążą się one z naszymi grzechami i poczuciem winy, lecz są wynikiem doznawanych przez nas krzywd. Zdecydowanie bardziej dręczy cierpienie zawinione. Nawet wtedy, gdy dotkliwie cierpimy zupełnie bez naszej winy, to trwanie w bólu jest heroicznie trudne. Taki stan można - z miłości do Boga i do ludzi - znosić i przetrzymać do pewnego czasu. Nie jest możliwe przyzwyczajenie się do nieznosnego bólu, czy życie w dotkliwym cierpieniu na długą metę.

W obliczu intensywnego cierpienia, które sprawia, że codzienne, zwyczajne życie staje się nieznosnym, nadzwyczajnym ciężarem, mamy dwie możliwości: albo usuwać przyczyny tego cierpienia, albo próbować je zagłuszyć. Większość ludzi w naszych czasach wybiera - zwykle nieświadomie - tę drugą możliwość. Zagłuszanie bólu jest nieporównywalnie łatwiejsze niż odkrywanie i usuwanie jego źródeł. Rozwiązania łatwiejsze nie są jednak rozwiązaniami prawdziwymi. Przeciwnie, szukanie rozwiązań łatwych zamiast prawdziwych, prowadzi do uzależnień, a w konsekwencji do jeszcze większego cierpienia.

Wchodzenie na drogę uzależnień nie jest zatem sprawą przypadku, podobnie, jak nie jest sprawą przypadku to, co dzieje się z naszym ciałem, z naszą psychiką czy co wydarza się w naszych kontaktach z innymi ludźmi. Sięganie po substancje psychotropowe, ucieczka w świat wirtualny czy w określone czynności kompulsywne, to skutek poważnych trudności egzystencjalnych, niekoniecznie zawinionych przez danego człowieka. Wspólną cechą alkoholu, narkotyków czy innych substancji psychoaktywnych jest to, że nie tylko chwilowo „poprawiają” one nastrój, ale też pozwalają człowiekowi - czasem przez wiele lat - na trwanie w świecie iluzorycznych przekonań, „dobrego” nastroju czy toksycznych więzi. Zarówno substancje psychotropowe, jak i natrętne czynności wypaczają naszą świadomość w odniesieniu do tego, co dzieje się w nas i wokół nas. Na jakiś czas uśmierzają nasze niepokoje i lęki.

Popadanie w uzależnienia zaczyna się od magicznego, czyli życzeniowego myślenia, że człowiek może poprawić sobie nastrój, nie zmieniając siebie, własnych zachowań, hierarchii wartości, więzi, całej sytuacji życiowej. Uzależnienia to konsekwencja szukania pozorów szczęścia w sytuacji, w której ktoś nie doświadcza szczęścia rzeczywistego. W obliczu nieuchronnych cierpień i trudności, które wynikają z naszego rozczarowania samymi sobą i innymi ludźmi, człowiek w miarę dojrzały dąży do poprawy nastroju drogą egzystencjalną, czyli poprzez poprawianie własnego sposobu postępowania i budowanie dojrzałszych niż dotąd więzi międzyosobowych. Natomiast człowiek niedojrzały w obliczu komplikacji życiowych, które sam na siebie sprowadził czy których doświadcza na skutek zła wyrządzonego mu przez innych ludzi, szuka już tylko ulgi.

Wchodzenie w kolejne fazy uzależnienia w coraz bardziej radykalny sposób ogranicza zdolność podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji. Dzieje się tak z powodu znanych już i opisanych przez specjalistów mechanizmów, którym podlega człowiek uzależniony. Mechanizmy te mają charakter uniwersalny, gdyż występują we wszystkich

rodzajach uzależnień. To ich działanie sprawia, że uzależnienia stanowią najbardziej radykalną, drastyczną formę utraty wolności. W miarę wchodzenia w kolejne fazy choroby, człowiek uzależniony coraz mniej respektuje samego siebie, a coraz bardziej staje się niewolnikiem jakiejś części siebie: ciała, popędów, emocji. W konsekwencji czyni swoje życie coraz bardziej bolesnym pasmem cierpienia. Popatrzmy na te mechanizmy uzależnień, które są najważniejsze i które w najbardziej radykalny sposób niszczą wolność człowieka do myślenia, przeżywania i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.

2. Kompulsywne wypaczanie przeżyć

Popadanie w uzależnienia dla większości osób kończy się przedwczesną śmiercią. Czasem śmierć następuje niemal po pierwszym kontakcie z substancją psychoaktywną, zwłaszcza w przypadku zażywania „dopalaczy”. Uzależnienia mają większy odsetek śmiertelności niż większość chorób nowotworowych. Wielu uzależnionych przez całe lata zadręcza samych siebie i swoich bliskich, a mimo to trwają w nałogu tak długo, aż umrą. Fakty te świadczą o tym, że mechanizmy, jakie pojawiają się wraz z popadnięciem człowieka w uzależnienia, są wyjątkowo silne i wyjątkowo destrukcyjne. Potrafią być silniejsze od instynktu samozachowawczego.

W świetle współczesnej wiedzy na temat uzależnień nie ulega wątpliwości, iż główny mechanizm chorobowy związany jest ze sferą ludzkich emocji. Ten pierwszy mechanizm to kompulsywne, nałogowe wypaczanie przeżyć. Człowiek uzależniony nie chce mieć kontaktu z własnymi przeżyciami. Nie chce wiedzieć, że przeżywa silne niepokoje, lęki, agresję, złość, wyrzuty sumienia, nienawiść czy rozpacz. Nie mając władzy nad swoimi emocjami, nie może sobie zakazać przeżywania tego, co go niepokoi. Nie może też nakazać sobie tych stanów emocjonalnych, które chciałby przeżywać. Nie może, na przykład, siłą woli czy świadomości nakazać sobie przeżywanie radości, pogody ducha czy poczucia bezpieczeństwa. Tymczasem substancje psychoaktywne czy określone czynności mogą przynieść mu niemal natychmiastowe godziny ulgi czy wręcz euforii – bez wysiłku, bez pracy nad własnym charakterem, bez poprawiania czegokolwiek w sobie czy wokół siebie.

Człowiek szczęśliwy nie chce uciekać od swoich przeżyć. Przeciwnie, pragnie jak najdłużej pozostawać w tym stanie. Zupełnie inna jest sytuacja człowieka dotkliwie cierpiącego. Dla kogoś takiego każda substancja czy każda czynność, która pozwala „zapomnieć” o bólu, staje się patologicznie atrakcyjna. Im bardziej człowiek uzależniony korzysta z „pomocy” tego typu substancji albo czynności, tym bardziej nie wyobraża już sobie życia bez nich. Staje się tak skrajnie, tak intensywnie, tak niewyobrażalnie mocno związany emocjonalnie z określonymi substancjami czy czynnościami, że już nie wyobraża sobie bez nich życia, ani funkcjonowania w codzienności. Uzależniony to zatem ktoś, kto śmiertelnie zakochał się w swoim śmiertelnym wrogu, czyli w czymś, co obiecuje łatwe i szybkie „szczęście”, a w rzeczywistości oszukuje, uzależnia i na raty zabija.

Spróbujmy wyobrazić sobie młodą kobietę, która jest skrajnie intensywnie zakochana w jakimś mężczyźnie. W tym stanie emocjonalnym przeżywa euforię. Jest przekonana, że oto wygrała los na loterii. Czuje się szczęśliwa, spełniona, wręcz euforyczna. Może być głodna, zmęczona i niewyspana, może mieć potężne problemy osobiste, w rodzinie, na uczelni czy w pracy, a mimo to jest przekonana, że nigdy nie była aż tak szczęśliwa, jak teraz. Nawet wtedy, gdy człowiek, w którym się emocjonalnie zauroczyła, zacznie zadawać jej skrajnie okrutne cierpienia, będzie się jej wydawało, że wszystko jest w porządku. Ślepo zakochana kobieta nie będzie wierzyła własnym emocjom, gdy zaczną boleć. Będzie wierzyła, że jedynym sposobem na bycie szczęśliwą jest trwanie przy wybranku swojego serca, a dokładniej mówiąc - przy wybranku swoich zaślepionych emocji. Nawet wtedy, gdy tak skrajnie zakochana kobieta

zostanie straszliwie upokorzona, wykorzystana seksualnie, emocjonalnie, finansowo, to po nieprzespanej z bólu i przepłakanej nocy znowu pójdzie za swoim dręczycielem, jak pies za właścicielem. I znowu zrobi wszystko, co on jej każe.

Większość z nas zna tego typu tragiczne historie z własnego środowiska. Czasem przytrafiają się one komuś z naszych krewnych czy znajomych. Otóż najbardziej nawet ślepe zakochanie kobiety w mężczyźnie czy mężczyzny w kobiecie, nie jest jeszcze aż tak silnym zniewoleniem emocjonalnym, jak to zniewolenie, w jakie popada człowiek uzależniony. Siła tego zniewolenia jest dosłownie porażająca. Jest aż tak ekstremalnie zniewalająca, aż tak dosłownie śmiertelna, że ludzie, którzy nie popadli w uzależnienia, nie są sobie w stanie tego wyobrazić. Im dłużej obserwuję tragiczne losy wielu uzależnionych i ich nieraz heroiczną, a jednocześnie daremną walkę o odzyskanie wolności, tym bardziej sobie uświadamiam, że mówienie o uzależnieniu jako o śmiertelnym zakochaniu w śmiertelnym wrogu, nie opisuje jeszcze szatańskiej wręcz mocy tego mechanizmu. Emocjonalne związanie się człowieka uzależnionego z daną substancją, bodźcem czy nałogową czynnością jest aż tak straszliwe, że można je porównać do siły zniewolenia, jaka jest efektem połączenia skrajnie silnego zakochania ze skrajnie silnym pożądaniem. Takie połączenie daje rzeczywiście zniewalający efekt.

Na szczęście tego typu sytuacja w relacjach międzyludzkich jest rzadka. Niedojrzałym kobietom grozi bardziej popadanie w skrajne zauroczenie emocjonalne, podczas gdy niedojrzałym mężczyznom grozi popadanie w skrajne pożądanie. Gdy jednak w kimś połączy się siła skrajnego zakochania z siłą skrajnego pożądania, to wtedy taki człowiek zdolny jest do najbardziej diabelskich, zwyrodniałych i bezwzględnych działań, do zgwałcenia i zabicia swojej ofiary włącznie. Połączenie zniewalającego zakochania ze zniewalającym pożądaniem to chyba jedyny obraz, który pozwala nam w ukonkretniony sposób i chociaż w przybliżeniu wyobrazić sobie diabelsko destrukcyjną moc zniewolenia, jakiemu podlega człowiek uzależniony.

W literaturze specjalistycznej ten pierwszy, podstawowy i najsilniejszy, najbardziej destrukcyjny mechanizm uzależnień, bywa zwykle określany jako *kompulsywny system regulowania uczuć*. To sformułowanie wydaje mi się błędne i wręcz bardzo mylące. To właśnie dlatego nie posługuję się nim w tej książce. Mam nadzieję, że to sformułowanie nie będzie już używane przez terapeutów uzależnień czy inne osoby, które zajmują się tematyką uzależnień. Nie powinniśmy używać takich wyrażen, które wprowadzają w błąd, a tak dzieje się w tym przypadku. Kto mówi, że jakiś mechanizm coś reguluje, ten sugeruje, że chodzi o jakieś pozytywne zjawisko. Słowo „regulowanie” ma przecież wydźwięk pozytywny. To coś pozytywnego, gdy na przykład człowiek ma uregulowany tryb życia czy gdy jakaś funkcja jego organizmu zostaje uregulowana.

Tymczasem pierwszy mechanizm, jaki zniewala człowieka uzależnionego, to coś przeciwnego niż sugeruje mówienie o regulowaniu uczuć. W rzeczywistości dzieje się tu coś przeciwnego, a mianowicie dochodzi do rozregulowania sfery emocjonalnej, czyli do jej zaburzenia. Sfera naszych przeżyć jest regulowana, czy uregulowana wtedy, gdy adekwatnie odzwierciedla naszą sytuację życiową, czyli gdy przeżywamy to, co w danej sytuacji życiowej przeżywa dojrzały człowiek. Nasze emocje są uregulowane wtedy, gdy precyzyjnie informują o tym, co dzieje się w nas samych i wokół nas, gdy są zatem proporcjonalne do tego, co się wydarza. Są wtedy prawidłowo działającym „termometrem” psychicznym. Gdy chodzi natomiast o pierwszy przejaw uzależnienia, to polega on na tym, że prowadzi do rozregulowania sfery emocjonalnej poprzez to, że nie pozwala człowiekowi przeżywać tego, co w danej sytuacji przeżywać powinien.

Ponadto, mówienie o kompulsywnym czy nałogowym regulowaniu *uczuć* jest mylące również dlatego, że zwykle nie chodzi tutaj o uczucia, lecz o innego rodzaju przeżycia emocjonalne. W publikacjach specjalistycznych słusznie odróżniamy uczucia od emocji. Emocje to reakcje bardziej na poziomie organizmu niż na poziomie psychiki. Gdy się pojawiają, wtedy powodują określone reakcje biochemiczne, które zmieniają nasz stan fizyczny. Są one odruchowe i funkcjonują podobnie u wszystkich ludzi, niezależnie od ich poziomu dojrzałości. Dla przykładu w sytuacji poważnego zagrożenia odruchowo przeżywamy strach, który wpływa na funkcjonowanie ciała. Pewna doza strachu dodaje energii, potrzebnej do obrony czy ucieczki. Powoduje wzrost ciśnienia krwi i szybszy oddech. Skrajny strach może prowadzić do przerażenia i zablokowania zdolności ciała do aktywnej obrony. Emocje są instynktowne i ściśle związane z funkcjonowaniem ciała. To dlatego niektóre nasze reakcje emocjonalne są podobne do reakcji emocjonalnych, jakie obserwujemy u zwierząt.

Tymczasem emocje to te przeżycia, do jakich zdolny jest wyłącznie człowiek. To tak zwane wyższe przeżycia, które są związane z naszymi specyficznymi ludzkimi cechami i zdolnościami. Uczucia są bezpośrednio powiązane z naszą świadomością, z postawą miłości, z poczuciem odpowiedzialności. Są one zatem połączone bardziej ze sferą psychiczną, moralną, duchową i społeczną, niż z funkcjonowaniem ciała. Emocje dotyczą głównie ciała i psychiki. Uczucia są bardziej przejawem ducha, a także wrażliwości moralnej i społecznej. Emocje są zwykle chwilowe, a uczucia mogą być trwałe. Przykładem reakcji uczuciowych jest wzruszenie, poczucie bezpieczeństwa czy wdzięczność w obliczu osoby, która nas kocha. Inny przejaw uczuć to radość, serdeczność, życzliwość czy czułość w kontakcie z osobą, którą my kochamy. Do uczuć zaliczyć można poczucie winy, smutek czy żal za popełnione przez nas zło, z którego pragniemy się uwolnić. O ile reakcje emocjonalne poszczególnych ludzi są podobne w podobnych sytuacjach, o tyle reakcje emocjonalne na dobro czy zło, na miłość czy krzywdę, bywają bardzo różne. Zależą bowiem od wieku, stopnia osiągniętej dojrzałości psychicznej, moralnej i duchowej. Zależą także od rodzaju osobowości danego człowieka, od całej jego historii, od stylu wychowania, od sumy doznanego dobra i zła.

Mówienie o nałogowym u człowieka uzależnionego regulowaniu *uczuć* jest zatem mylące nie tylko dlatego, że w rzeczywistości chodzi tu o rozregulowanie, a nie regulowanie, lecz również dlatego, że nie chodzi tutaj o uczucia, lecz o emocje. W czynnej fazie uzależniania człowiek staje się coraz mniej zdolny do przeżywania uczuć wyższych. Coraz bardziej natomiast jest zdominowany bolesnymi emocjami, od których nałogowo, odruchowo usiłuje uciec. Mechanizm kompulsywnego wypaczania przeżyć automatycznie uaktywnia się w człowieku uzależnionym za każdym razem, gdy człowiek ten przeżywa dotkliwie bolesne czy niepokojące emocje, na przykład złość, nienawiść, agresję, poczucie winy, wstyd, rozczarowanie sobą, pożądanie, zazdrość, gniew, nienawiść do samego siebie czy do innych ludzi, lęk, rozpacz, nastroje samobójcze. Pierwszy mechanizm uzależnień to zatem *systemem kompulsywnego, nałogowego zagłuszania i wypaczania przeżyć*, a nie system regulowania uczuć. Warunkiem regulowania uczuć jest dorastanie do miłości i odpowiedzialności. W przypadku uzależnień mamy do czynienia z zupełnie innym procesem, a mianowicie z całkowitym rozregulowaniem sfery emocjonalnej człowieka.

W czynnej fazie uzależnienia człowiek nie wyobraża już sobie życia bez sięgania po daną substancję albo bez powtarzania czynności, od której się uzależnił. Przeżywa fatalne zauroczenie czymś, co w rzeczywistości jest jego śmiertelnym wrogiem. Przeżywa coś w rodzaju podwójnego zniewolenia: na zasadzie ślepego zakochania i równie ślepego pożądania w odniesieniu do bodźca, który go zniewala. Jest to dosłownie śmiertelne zauroczenie, gdyż ono nie przeminie spontanicznie, wraz z upływem czasu. Nawet wyjątkowo silne zakochanie czy wyjątkowo natrętne pożądanie przemija. Emocjonalne uzależnienie od nałogowego wypierania i wypaczania przeżyć okazuje się nieporównywalnie silniejsze. Jeśli człowiek nie

podejmie radykalnych kroków, to nieuchronnie będzie zmierzał do przedwczesnej śmierci w skrajnych cierpieniach. Nałogowe wypaczanie przeżyć jest bowiem podwójnie destrukcyjne. Z jednej strony blokuje możliwość wyciągnięcia racjonalnych wniosków z bolesnych przeżyć po to, żeby dokonywać koniecznej korekty sytuacji życiowej. Z drugiej strony ucieczka od przeżyć prowadzi do dalszego, dramatycznego pogorszenia i tak już skrajnie trudnej sytuacji człowieka uzależnionego.

W obliczu coraz bardziej bolesnych przeżyć człowiek uzależniony coraz częściej i coraz bardziej odruchowo szuka „pomocy”, sięgając po jakąś substancję psychoaktywną czy powtarzając jakąś natrętą czynność, od której się uzależnił. Takie zachowanie prowadzi do jeszcze bardziej drastycznego pogorszenia sytuacji życiowej, do jeszcze bardziej drastycznego cierpienia i do jeszcze częstszego uciekania w nałóg, widziany jako jedyny wyobraźalny „ratunek”. W ten sposób powstaje błędne koło: cierpienie - ucieczka w czynności nałogowe - jeszcze większe cierpienie - jeszcze częstsza i jeszcze bardziej odruchowa ucieczka w nałóg. To iście diabelska spirala zachowań autodestrukcyjnych, zwanych ciągami picia, ćpania, hazardowania, natrętnego skupiania się na czynnościach seksualnych, na aktywności zawodowej, komputerze, Internecie, zakupach czy innych formach uzależnień.

3. Nałogowe oszukiwanie samego siebie

Drugi mechanizm uzależnień to zaburzony sposób myślenia. Podobnie, jak pozostałe mechanizmy, także ten jest konsekwencją mechanizmu pierwszego i podstawowego, jakim jest zniewolenie emocjonalne. Człowiek uzależniony to ktoś, kto nałogowo, od obudzenia się do zaśnięcia, oszukuje samego siebie. Zwykle o oszukiwaniu mówimy wtedy, ktoś oszukuje inne osoby. Niektórzy nie zdają sobie sprawy z tego, że potrafimy oszukiwać również samych siebie. Co więcej, to właśnie oszukiwanie samego siebie przychodzi człowiekowi najłatwiej. Innych ludzi możemy próbować oszukiwać. Jeśli jednak są dojrzały i krytyczni, to potrafią się obronić przed naszymi kłamstwami czy manipulacjami. Natomiast samych siebie jesteśmy w stanie oszukiwać bez granic, aż do śmierci. Tak właśnie dzieje się w przypadku człowieka, który trwa w czynnej fazie uzależnienia.

Oszukiwanie samego siebie to coś jeszcze groźniejszego w skutkach niż bezmyślność. Człowiek bezmyślny z jakichś względów tu i teraz nie korzysta z możliwości racjonalnego myślenia, choćby na skutek tego, że ulega intelektualnemu lenistwu. W każdej jednak chwili jest w stanie zacząć myśleć, gdyż nie ma w nim mechanizmów, które blokują czy paraliżują zdolność logicznego, realistycznego obserwowania rzeczywistości i wyciągania wniosków z tych obserwacji. Tymczasem w człowieku uzależnionym zdolność racjonalnego myślenia jest zablokowana. Nie jest natomiast zablokowane samo myślenie. Człowiek uzależniony myśli w sposób bardzo intensywny. Wypaczony jest natomiast cel, w jakim posługuje się myśleniem. Otóż celem tym nie jest - jak u dojrzałych ludzi - obserwowanie rzeczywistości i analizowanie własnej sytuacji życiowej po to, żeby poznać prawdę o sobie i o swoich relacjach z innymi ludźmi, lecz przeciwnie - celem myślenia staje się ucieczka człowieka od prawdy o sobie, o własnym postępowaniu i o własnej sytuacji egzystencjalnej.

Skrajnie silne uzależnienie emocjonalne, czyli ślepe zakochanie w śmiertelnym wrogu, natrętne pożądanie kontaktu z daną substancją czy z daną czynnością sprawia, że uzależniony używa zdolności myślenia po to, żeby „myśleć” tak, jak mu każą jego zniewolone emocje. A te zniewolone emocje każą mu myśleć o śmiertelnym wrogu (na przykład o alkoholu, narkotykach, hazardzie czy natrętnych zachowaniach seksualnych) jak o przyjacielu, który nas rozumie, wspiera i ratuje. W człowieku uzależnionym myślenie jest podobnie wypaczone, jak u osób zaślepionych zakochaniem czy pożądaniem. Jest to myślenie magiczne, życzeniowe, dostosowane do potrzeby dalszego zagłuszania i wypaczania bolesnych przeżyć. W podobnie

naiwny, magiczny, oderwany od rzeczywistości sposób myśli ślepo zakochana dziewczyna o wybranku swego serca czy ślepo ulegający pożądaniu mężczyzna o swoim pożądanym postępowaniu. Obydwoje nie wyciągają racjonalnych wniosków z faktu, że poprzez trwanie w skrajnym zakochaniu czy poprzez uleganie pożądaniu, popełniając coraz większe życiowe błędy oraz coraz bardziej drastycznie krzywdzą samych siebie i innych ludzi.

U człowieka uzależnionego mamy do czynienia z dyktaturą emocji w odniesieniu do procesów myślenia. Sposoby myślenia takiego człowieka w kwestiach dotyczących nałogu nie wynikają z jego inteligencji, wiedzy i wykształcenia, lecz z jego potrzeb emocjonalnych. Chory w tej dziedzinie żyje w świecie miłych dla siebie fikcji. Uzależniony zachowuje się tak, jakby miał oczy, a nie widział i jakby miał uszy, a nie słyszał. Postępuje tak, jakby nie widział tego, że dręczy samego siebie i ludzi mu najbliższych oraz że ściąga na siebie i na nich coraz bardziej drastyczne konsekwencje trwania w nałogu. Działa tak, jakby nie słyszał słów upomnień, próśb czy płaczu małżonka, dzieci, rodziców.

Człowiek znajdujący się w czynnej fazie uzależnienia, sięga po substancje psychoaktywne czy powtarza natrętne czynności właśnie po to, żeby tym skuteczniej oszukiwać samego siebie. Człowiek ten potrafi nadal logicznie myśleć o wszystkich innych dziedzinach życia, poza tą jedną, czyli poza prawdą o tym, że popadł w uzależnienie i że stracił kontrolę nad sobą i swoim postępowaniem w odniesieniu do danej substancji albo czynności. Człowiek, który zaczyna na coś chorować w sferze ciała, nie ma zwykle problemu, żeby swoją chorobę dostrzec i żeby uznać, iż potrzebuje specjalistycznej pomocy. Z reguły sam się po tę pomoc zwraca do lekarza. Zupełnie inaczej reaguje człowiek, który popada w chorobę psychiczną lub w uzależnienie. W obydwu tych przypadkach sam zainteresowany usilnie neguje fakt, że jest chory. W przypadku poważnej choroby psychicznej człowiek czyni tak po to, żeby uniknąć silnego stresu, jaki wiąże się z przyjęciem do wiadomości prawdy o przeżywanych zaburzeniach. W przypadku uzależnienia człowiek neguje swoją chorobę po to, żeby uniknąć niemniej silnego stresu, związanego z uznaniem prawdy o tym, że jest na drodze autodestrukcji i przedwczesnej śmierci.

Nałogowe oszukiwanie samego siebie zwane jest w języku technicznym *systemem iluzji i zaprzeczeń*. To specjalistyczne sformułowanie oznacza, że człowiek uzależniony łudzi się, iż nie jest uzależniony. Wierzy w to, że nie stracił kontroli nad swoim życiem, że w każdej chwili może zerwać kontakt z daną substancją, nie pójść więcej do kasyna czy wyłączyć komputer, jeśli tylko zechce. Z drugiej strony uzależniony zaprzecza wszelkim, najbardziej nawet oczywistym i bolesnym konsekwencjom trwania w nałogu. Nawet wtedy, gdy z powodu trwania w nałogu straci już zdrowie, prawo jazdy, pracę, majątek, a nawet małżeństwo i rodzinę, w swym chorym myśleniu nadal wmawia sobie, że to wszystko nie ma związku z tym, że sięga po alkohol czy narkotyk, że gra hazardowo, albo że nie panuje nad swoją seksualnością.

Nałogowe oszukiwanie samego siebie w postaci systemu iluzji i zaprzeczeń oznacza utratę wolności racjonalnego myślenia w odniesieniu do faktu, że dany człowiek popadał w uzależnienie, a także w odniesieniu do skrajnie bolesnych konsekwencji trwania w nałogu. Z powyższych względów nie jest możliwa logiczna rozmowa, ani racjonalna wymiana argumentów z człowiekiem, który znajduje się w czynnej fazie uzależnienia. Co więcej, próba udowadniania mu, że jest chory, nie tylko będzie skazana na niepowodzenie, ale dodatkowo sprawi, że uzależniony jeszcze bardziej radykalnie zacznie oszukiwać samego siebie po to, żeby odeprzeć ataki. Podobnie „myśli” ślepo zakochana w krzywdzicielu kobieta. Tym więcej wynajduje ona „argumentów”, żeby tegoż krzywdziciela bronić, im bardziej rodzice, rodzeństwo, krewni czy inni ludzie wykazują jej, że wybranek jej serca nie jest w stanie kochać, że kłamie, że krzywdzi, że brutalnie manipuluje, wykorzystuje i poniża.

W czynnej fazie choroby nie mamy szans na to, żeby udowodnić człowiekowi uzależnionemu, iż jest uzależniony. Lepiej w ogóle nie podejmować z nim na ten temat dyskusji czy polemik, gdyż one i tak nie przyniosą dobrego rezultatu, a osoby usiłujące logicznie rozmawiać z uzależnionym, zostaną przez niego zignorowane, wyśmiane czy poniżone. Dla bliskich człowieka uzależnionego próby podjęcia z nim racjonalnej rozmowy powodują jedynie popadanie w jeszcze większy stres i cierpienie, gdyż kto nie wie, jak działa system iluzji i zaprzeczeń, ten jest przekonany, że uzależniony kpi sobie z nich, że świadomie kłamie, że jest cyniczny, przewrotny i okrutny. Gdy już dojdzie do rozmowy z człowiekiem uzależnionym, to trzeba strzec się braku precyzji, gdyż w przeciwnym przypadku uzależniony natychmiast wykorzysta to na swój zaburzony sposób. Często uzależniony sam prowokuje dyskusje na swój temat po to, żeby „udowodnić” rozmówcom, iż nie popadł w żaden nałóg, albo żeby doprowadzić do kłótni i w ten sposób odreagować swoje napięcia emocjonalne.

Najbardziej naiwne pytanie, jakie można postawić komuś, kto popadł w nałogi, brzmi: dlaczego sięgasz po alkohol czy narkotyki, albo dlaczego hazardujesz czy siedzisz godzinami przed komputerem? Uzależniony wręcz czeka na tego typu błędne pytania po to, żeby „uzasadnić”, iż ma powody, by czynić to, co czyni. Pytanie „dlaczego?” jest sensowne na przykład w odniesieniu do ucznia, który nie odrobił lekcji czy w odniesieniu do pracownika, który nie przyszedł do pracy. Są bowiem takie sytuacje, które to w pełni uzasadniają. Nie ma natomiast takiej sytuacji czy takiego wydarzenia, które dawałoby komuś prawo do upicia się, ćpania, hazardowania, uciekania w nałogowe zachowania seksualne czy w nałogowe korzystanie z urządzeń elektronicznych lub Internetu. W kontakcie z chorym racjonalne jest jedynie oznajmianie naszych decyzji co do działań, jakie podejmiemy, jeśli uzależniony będzie trwał w nałogu, a następnie konsekwentne wprowadzanie tychże decyzji w życie.

4. Skrajne sposoby przeżywania siebie

Człowiek dojrzały wie, kim jest i co potrafi. Realistycznie patrzy na samego siebie. Jego obraz siebie nie jest jednostronny, zróżnicowany. Dostrzega w sobie zarówno silne, jak i słabsze strony. Wie, że jego zadaniem jest nieustanna praca nad własnym charakterem po to, żeby rozwijać w sobie pozytywne cechy, które każdy z nas posiada. Widzi także swoje wady i słabości, w obliczu których mobilizuje się do wysiłku, żeby je pokonywać. Nie patrzy na siebie ani w sposób jedynie pozytywny, ani w sposób jedynie negatywny, gdyż rozumie, że każdy z tych sposobów patrzenia na siebie byłby błędny. Człowiek w miarę dojrzały zdaje sobie sprawę z tego, że nikt z ludzi nie ma samych tylko pozytywnych stron, podobnie jak nikt nie ma samych tylko wad i słabości. Człowiek, który w sposób realistyczny patrzy na siebie, przeżywa siebie każdego kolejnego dnia w podobny sposób. Nie doświadcza wielkich, nagłych, zaskakujących zmian w myśleniu o sobie i w odnoszeniu się do siebie. Wie, że rano nie jest innym człowiekiem niż wieczorem. Wie, że ma podobne cechy, wartości, zasady moralne wtedy, gdy przebywa z bliskimi w kręgu rodziny, gdy znajduje się w miejscu pracy zawodowej czy gdy spotyka się ze znajomymi. Jest obliczalny dla samego siebie i dla swojego otoczenia. Stara się odnosić zarówno do siebie, jak też do innych ludzi z miłością, życzliwością, odpowiedzialnością.

Zupełnie inna jest sytuacja człowieka uzależnionego. Taki człowiek ma skrajnie zmienny, niestabilny sposób myślenia o sobie i sposób przeżywania siebie. Miota się między fikcyjną euforią a bolesnym poczuciem bezsilności. Jego bliscy i znajomi nie wiedzą, czego w danej chwili można się po nim spodziewać. On sam tego też nie wie. Pod wpływem substancji psychoaktywnej czy w czasie wykonywania jakiejś czynności, od której się uzależnił, czuje się panem siebie i królem świata. Zapomina o tym, że nie radzi sobie z życiem. Nie czuje niepokoju, napięcia, lęku, bo jest pod wpływem substancji czy obsesyjnych czynności, które dają chwilę ulgi czy wręcz subiektywne poczucie euforii. Uważa siebie za człowieka sukcesu,

towarzyskiego, przyjacielskiego, zdolnego do właściwego wypełniania wszystkich swoich obowiązków w życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym. Wierzy, że jest kimś radosnym i szczęśliwym oraz że poradzi sobie we wszystkich sytuacjach życiowych. Jest pewny siebie, ma łatwość nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. W tej fazie potrafi bawić towarzystwo. Chętnie opowiada o sobie i życiu. Ma wręcz poczucie wyższości w odniesieniu do innych ludzi.

Sposób patrzenia na siebie i sposób przeżywania siebie gwałtownie i radykalnie zmienia się wtedy, gdy kończy się działanie określonego bodźca i następuje powrót do twardej rzeczywistości, gdy na przykład człowiek uzależniony trzeźwieje, gdy nie czuje już działania narkotyków, gdy wychodzi z kasyna, gdy przestaje oglądać pornografię, gdy wyłącza komputer czy smartfon, gdy przestaje zagłuszać prawdę o sobie pracą, jedzeniem czy zakupami. Wracając o twardej rzeczywistości, człowiek uzależniony wpada w drugą skrajność. Teraz czuje się nikim. Dręczą go potworne wyrzuty sumienia. Boi się siebie i ludzi. Popada w skrajne lęki, przerażenie, bezsilność, rozpacz. Czuje nienawiść i pogardę wobec samego siebie. Uważa siebie za największego grzesznika i na największego przegranego w dziejach świata.

Człowiek uzależniony jest dla samego siebie niewiadomą. Sam nie wie, jakie oblicze okaże sobie i innym ludziom za godzinę, jutro, pojutrze. Doświadcza niemal rozdwojenia jaźni. Potrafi myśleć o sobie, przeżywać samego siebie, a także odnosić się do siebie i innych ludzi w sposób aż tak różny, jakby w nim był jednocześnie doktor Jekyll i mister Hyde. Gdy jest pod wpływem psychotropów, albo gdy poddaje się kompulsywnym czynnościom, ma fikcyjne poczucie wielkości, które wydaje mu się prawdziwe. Jest wtedy przekonany, że dobrze radzi sobie z życiem, że jest dobrym małżonkiem, rodzicem, pracownikiem, kolegą, że nie ma dla niego rzeczy niemożliwych do zrobienia. Gdy wraca do rzeczywistości, wtedy on sam i świat wokół niego wydaje mu się zaprzeczeniem tego, co myślał i co przeżywał jeszcze przed chwilą.

Powrót do twardej rzeczywistości to dla człowieka uzależnionego za każdym razem jakby zstępowanie do piekła kolejny raz. To powrót do myślenia o samym sobie z nienawiścią i rozpaczą. To powrót do dręczącego poczucia winy i bezsilności. To uświadamianie sobie ogromu zła i krzywd, wyrządzonych sobie i innym ludziom na skutek sięgania kolejny raz po toksyny czy na skutek ulegania kolejny raz natrętnym czynnościom, które bywają nie mniej toksyczne niż narkotyki czy „dopalacze”, tyle że ich trujące konsekwencje są bardziej moralne, duchowe i społeczne niż cielesne i psychiczne, jak to ma miejsce w przypadku zażywania substancji psychotropowych.

I tak już drastycznie bolesne położenie człowieka uzależnionego, który powraca do twardej rzeczywistości, pogarsza jeszcze fakt, że najczęściej to właśnie wtedy jego bliscy czy przełożeni pojawiają się przy nim, żeby robić mu słuszne przeciw wymówki, żeby opisywać popełnione przez niego błędy czy wyrządzone przez niego kolejne krzywdy, albo żeby oznajmiać mu bolesne konsekwencje, jakie będzie musiał ponieść za to, co uczynił. Wiele osób, także spośród bliskich, nie zdaje sobie sprawy z tego, co dzieje się w człowieku uzależnionym na początku powracania do twardej rzeczywistości po kolejnej ucieczce od realiów życia w czynności kompulsywne. Nie rozumieją jego dramatycznego położenia i jego rozdwojenia osobowości. Widzą jedynie, że w tej fazie człowiek ten jest zwykle pokorniejszy, że spuszcza głowę, że obiecuje poprawę, że - jeśli w ogóle - to właśnie teraz przeprasza, stara się wynagradzać za wyrządzone krzywdy, uznaje swoje słabości. Czasem uznaje nawet i to, że jest uzależniony.

Bliscy nie rozumieją zwykle tego, że konfrontując uzależnionego z twardą prawdą o nim samym na początku powracania do rzeczywistości, nie mają do czynienia z człowiekiem, który spokorniał czy zmańdżał, lecz z człowiekiem, którym nadal rządzą emocje, tyle że przeciwne do tych, które przeżywał jeszcze godzinę czy kilka godzin temu. Nie wiedzą, że nawet jeśli uznaje on teraz wszystkie swoje winy, za wszystko przeprasza i szczerze obiecuje poprawę, to nie czyni tego on, lecz to czynią za niego przygnębiające go stany emocjonalne, w które popadł. Jego przeprosiny i obietnice poprawy nie są jego. Są chwilowym dziełem chwilowych emocji. Nie mogą spowodować faktycznej zmiany postępowania człowieka uzależnionego.

Człowiek uzależniony, który powraca do twardej rzeczywistości, przeżywa coś w rodzaju przechodzenia z nieba do piekła. Jest to sytuacja dla niego nie do wytrzymania. W sytuacji nieznośnego napięcia emocjonalnego odreagowuje agresją, albo ponowną ucieczką w czynności kompulsywne. Jeśli ucieka się do agresji, to może być ona skierowana do samego siebie, albo do innych ludzi. W tej sytuacji odnosi się do siebie czy do innych ludzi jak mister Hyde. Sobie okazuje pogardę, nienawidzi siebie, poniża siebie we własnych oczach, popada w myśli i nastroje samobójcze. Jeśli z kolei odreagowuje cierpienie poprzez agresję wobec innych ludzi, wtedy potrafi być bezlitosny i brutalny, zwłaszcza w kontakcie z bliskimi - małżonkiem, dzieckiem, rodzicem - czyli w kontakcie z tymi, którym jest najtrudniej się bronić, a przez to jest ich najłatwiej skrzywdzić. Drugim - obok agresji - sposobem ratowania się przed piekłem konfrontacji z prawdą o sobie, jest powrót do upijania się, ćpania, hazardowania czy do innych czynności kompulsywnych. Prowadzi to do pojawiania się coraz częstszych i coraz dłużej trwających ciągów tego typu zachowań, bo one na jakiś czas wprowadzają uzależnionego do jego subiektywnego „nieba”. Takie sposoby ratowania siebie jeszcze bardziej drastycznie pogarsza i tak już drastycznie złą sytuację człowieka zniewolonego.

Gwałtowne, częste, drastycznie skrajne skoki w myśleniu, przeżywaniu i zachowaniu człowieka uzależnionego są niezrozumiałe i skrajnie bolesne nie tylko dla niego samego, lecz również dla jego bliskich. Gdy uzależniony jest w fazie „pokory”, potrafi być uczynny, czuły, pracowity, wyrozumiały, hojny finansowo. Może wtedy chętnie modlić się z bliskimi, iść do kościoła na Mszę, skorzystać z sakramentów. Bliscy widzą wtedy, ile potencjalnego dobra i szlachetności kryje się w tym człowieku. Za każdym razem odradza się w nich radość i nadzieja, że tym razem to już jest przełom, że od dziś mąż czy żona, mama czy tata, syn czy córka, brat czy siostra stanie się osobą normalną, wolną od uzależnień, powracającą do radosnego życia. Godzinę czy dzień później bliscy odkrywają, że uzależniony powraca do zła i to może w jeszcze bardziej brutalnej formie niż dotąd. Skrajne skoki w myśleniu, przeżywaniu i postępowaniu człowieka uzależnionego prowadzą zatem do podobnie skrajnych skoków w myśleniu, przeżywaniu i w nastawieniu do życia u jego bliskich. Małżonek, rodzic czy dziecko przeżywa jednak te skoki w sposób nieporównywalnie bardziej bolesny niż sam uzależniony, gdyż przeżywa ów ból świadomie, bez szukania „pomocy” w substancjach psychotropowych czy w kompulsywnych czynnościach.

5. Uzależnieni - mistrzowie manipulacji

Przedstawione powyżej mechanizmy uzależnień nie wyjaśniają jeszcze faktu, że wielu uzależnionych przez długie lata, a nawet przez całe dziesięciolecia, trwa w czynnej fazie choroby. To zrozumiałe, że w uzależnieniu chce trwać sam zainteresowany, czyli ktoś, kto ślepo zakochał się w swoim śmiertelnym wrogu, kto nałogowo oszukuje samego siebie i kto przeżywa nieznośne napięcia emocjonalne, gdy powraca do twardej rzeczywistości i próbuje

żyć bez „wspomagaczy”. Pojawia się w tej sytuacji pytanie o to, co czynią domownicy, krewni, znajomi, pracodawcy, przełożeni człowieka uzależnionego. Oni widzą przecież, że mają przed sobą kogoś, kto stracił kontrolę nad sobą, kto stał się bezsilny wobec danej substancji psychoaktywnej czy wobec danej czynności kompulsywnej. Ludzie z otoczenia osoby uzależnionej widzą, że ta osoba najbardziej drastycznie krzywdzi samą siebie i że popełnia samobójstwo na raty. Czy tym wszystkim osobom z otoczenia los człowieka uzależnionego pozostaje obojętny? Czy nie chcą one mu pomóc w wyrwaniu się ze szponów drastycznego cierpienia i z marszu ku śmierci?

To oczywiste, że większość tych, którzy mają bezpośredni kontakt z człowiekiem uzależnionym, chce tego człowieka ratować. Zwłaszcza bliscy gotowi są poruszyć niebo i ziemię, instytucje państwowe, samorządowe, kościelne i samopomocowe, a także zrobić osobiście wszystko, co możliwe, byle tylko ratować tego człowieka. Problem jednak polega na tym, że sam zainteresowany nie chce być ratowany. Przeciwnie, wszystkich tych, którzy próbują ratować go przed jego własnymi słabościami i usiłują wyrwać z sidła śmierci, uważa za swoich największych wrogów. Z jego chorej perspektywy takie patrzanie jest logiczne, gdy pamiętamy, że w czynnej fazie choroby człowiek uzależniony nie wie, że jest uzależniony. Nie wie, że szuka „pomocy” u śmiertelnego wroga. Nie wie, że jest bliżej śmierci niż życia. Nie wie, że potrzebuje ratunku. W jego oczach wrogiem jest każdy, kto przeszkadza mu trwać w nałogu, a życzliwym i współczującym przyjacielem jest ten, kto mu w trwaniu w nałogu pomaga.

Pozostawanie przez całe lata w czynnej fazie nałogu i powtarzanie setki czy tysiące razy tych samych drastycznych błędów okazuje się możliwe dlatego, że człowiek uzależniony potrafi genialnie sprawnie i niezwykle skutecznie manipulować ludźmi ze swojego otoczenia. Celem tych manipulacji jest to, żeby nie przeszkadzali mu trwać w nałogu. Szczytem sukcesu jest dla niego doprowadzenie do sytuacji, w której bliscy - oczywiście wbrew własnej woli i wbrew własnym pragnieniom - będą mu tworzyć komfort trwania w nałogu, na przykład komfort upijania się, narkotyzowania, seksualizowania, hazardowania, czy też komfort uciekania od życia w komputer, Internet, w pracę, jedzenie, zakupy. Gdyby uzależniony nie był mistrzem manipulacji, to by nawet nie zaczął wchodzić w uzależnienie, gdyż jego bliscy by mu na to nie pozwolili. Bez manipulacji nie miałby tym bardziej szans na trwanie w nałogu całymi latami.

Dla osiągnięcia swoich celów manipulator posługuje się wszystkimi możliwymi sposobami, czyli kłamstwem oraz wszelkimi możliwymi formami przemocy: werbalnej, fizycznej, psychicznej, moralnej, społecznej. Manipulacja okazuje się skuteczna wtedy, gdy uzależniony nie tylko trwa w czynnej fazie uzależnienia, ale doprowadza do tego, że niemal wszystkie bolesne skutki popełnianych przez niego błędów, nie ponosi on sam, lecz inni ludzie. Innymi słowy, w swej wyrafinowanej, chorej przewrotności człowiek uzależniony czyni wszystko, żeby w jego życiu obowiązywała zasada: „ja robię to, co robię i trwam w nałogu, ale bolesne konsekwencje moich zachowań ponoszą inni”.

Pierwszą metodą manipulowania, zastraszania, doprowadzania ludzi z najbliższego otoczenia do poczucia bezsilności, albo do zablokowania ich działań, jest kłamstwo. Człowiek, który wchodzi w uzależnienie, staje się geniuszem w niełatwej przecież sztuce oszukiwania. Niełatwej zwłaszcza wtedy, gdy ktoś oszukuje wiele osób jednocześnie, przez długi okres i wbrew najbardziej nawet oczywistym faktom. Uzależniony potrafi kłamać z iście „mistrzowską”, chorą fantazją, która przekracza wyobraźnię ludzi uczciwych i wolnych od uzależnień. Czasem nawet doświadczeni terapeuci uzależnień czy inni ludzie, stale stykający się z uzależnionymi, dają się nabrać na ich kłamstwa.

Uzależniony potrafi w żywe oczy, spokojnie, wręcz beczelnie kłamać: nie piłem alkoholu, nie zażyłem narkotyku, nie hazardowałem, nie siedziałem godzinami przed

komputerem, nie oglądałem pornografii. Potrafi wymyślać zdawałoby się racjonalne powody, że nagle musi wyjść z domu, że są mu potrzebne dodatkowe pieniądze, że ktoś go okradł, pobił czy oszukał i dlatego ma niespodziewane i niezawinione przez siebie problemy. Kłamiąc, uzależniony potrafi zachować mistrzowski spokój. Gdy opowiada zmyślane historie na swoje usprawiedliwienie, potrafi czynić to z takimi szczegółami i w tak przekonujący sposób, że jest w stanie po raz setny czy tysięczny oszukać nawet tych, których już są wyczuleni na tym punkcie. Potrafi uspić ich czujność, zmylić nowymi sztuczkami czy nowymi strategiami kłamstwa.

Ludziom z najbliższego otoczenia zwykle trudno jest uwierzyć w to, że mają przed sobą aż tak wyrafinowanego i profesjonalnego kłamcę. Trudno w to uwierzyć zwłaszcza wtedy, gdy kłamca jest pod wpływem substancji psychoaktywnych, albo gdy jest jeszcze dzieckiem. Kilka lat temu o swoim dramacie opowiedzieli mi rodzice, których synek uzależnił się od komputera i Internetu, gdy miał pięć lat. Obydwoje rodzice są nauczycielami akademickimi. Gdy ich synek skończył sześć lat, oznajmił rodzicom, że nie będzie chodził do szkoły, bo nie ma zamiaru odrywać się od komputera, przy którym już wtedy siedział godzinami. Po wielu dyskusjach z rodzicami pod koniec sierpnia oznajmił im, że może pójść do szkoły, ale pod warunkiem, że sam sobie tę szkołę wybierze. Rodzice zgodzili się na to chętnie, bo bali się, że w przeciwnym przypadku nie dadzą rady zmusić syna, by chodził do szkoły. Okazało się, że synek wybrał sobie „nowoczesną” szkołę, w której od pierwszej klasy dzieci pracują niemal wyłącznie z komputerami. Jeszcze przez rok ten siedmiolatek skutecznie okłamywał rodziców tak, że godzinami siedział przed komputerem. Zgłosili się oni do mnie po pomoc, gdy synek po kolejnej nocy, spędzonej przed komputerem, zemdłał z wyczerpania.

Gdy kłamstwa przestają działać, gdyż bliscy człowieka uzależnionego nie pozwalają już w ten sposób sobą manipulować, wtedy chory zmienia metodę manipulacji. Przechodzi od oszukiwania do zastraszania. Zaczyna stosować różne formy przemocy, począwszy od przemocy werbalnej, czyli słownej. Gdy bliscy próbują zwracać mu uwagę, upominać go czy oznajmiać kroki, jakie podejmuje wtedy, gdy nadal będzie ich oszukiwał i dręczył, to uzależniony zaczyna ich wyzywać, krzyczeć, przeklinać, używać strasznych wulgaryzmów. Czyni to wszystko po to, by ich zastraszyć, zniechęcić do rozmowy o jego fatalnych zachowaniach. Gdy krzyki i przekleństwa nie działają, wtedy uzależniony otwiera okna czy wbiega na dwór, żeby sąsiedzi wszystko słyszeli. Jego bliscy - pod wpływem wstydu czy bezsilności - zwykle ustępują i rezygnują z rozmowy o dramacie, który przeżywa rodzina.

Gdy nie działa już ani kłamstwo, ani przemoc słowna, wtedy uzależniony zaczyna zastraszać i terroryzować swoich bliskich poprzez stosowanie przemocy fizycznej. Jeśli najbliżsi nie chcą mu się podporządkować, to grozi, że potłucze talerze, że zdemoluje mieszkanie, że wyrzuci czy sprzeda podstawowy sprzęt domowy, albo najcenniejsze pamiątki rodzinne, na przykład pierścionek zaręczynowy, obrączki ślubne czy inne wartościowe przedmioty. Gdy to nie działa, uzależniony zaczyna domowników popychać, szturchać, grozić pobiciem. Potrafi sięgnąć po nóż czy inny niebezpieczny przedmiot, którym wygraża swoim bliskim. Gdy i to już nie skutkuje, wtedy zaczyna bić czy w inny sposób brutalnie znęcać się fizycznie nad dorosłymi i nad dziećmi.

Jeśli z czasem domownicy uodpornili się nawet na przemoc fizyczną, albo nauczyli się skutecznie przed nią bronić, wtedy uzależniony zaczyna stosować szantaż psychiczny i moralny. Zwykle zaczyna od tego, że obarcza małżonka, rodzica czy dziecko winą za wszystko, co złego czyni. Jest mistrzem w zamienianiu swojego poczucia winy w poczucie krzywdy. Jest też mistrzem w prowokowaniu poczucia winy u bliskich, zwłaszcza u kobiet: u matki, żony, córki czy siostry. Prowokuje ciągłe kłótnie, w czasie których zachowuje się brutalnie. Zadręcza bliskich zupełnie nieuzasadnionymi oskarżeniami, podejrzliwością, wymyślonymi żalami i

pretensjami. Wytwarza w domownikach skrajne poczucie zagrożenia, bezradności, osamotnienia, winy, rozpacz.

Jeśli nawet i na tak brutalne metody manipulacji bliscy człowieka uzależnionego już się uodpornili, wtedy zaczyna stosować on najbrutalniejszą z form przemocy, czyli przemoc moralną i duchową. Grozi, że jeśli nadal będą go upominać, będą mieć do niego niesłuszne - według niego - żale i pretensje, to on takiego „znęcania się” nad nim nie wytrzyma i wszystkich w domu zabije, a na końcu sobie odbierze życie. Czasem wystarczy, że terroryzuje „tylko” tym drugim, czyli popełnieniem samobójstwa. Gdy bliscy nawet na tak diabelskie formy przemocy przestają reagować, wtedy uzależniony może pozorować działania samobójcze, żeby ich złamać.

Jeśli okazuje się, że wszystkie zasygnalizowane tutaj metody szantażu już nie działają lub że z jakichś względów nie są możliwe do zastosowania, wtedy człowiek uzależniony potrafi diametralnie zmienić sposoby manipulowania. Zaczyna udawać pokornego, skruszonego, nawróconego, radykalnie przemienionego. Potrafi genialnie wzbudzać poczucie litości i wzruszać swoim „cierpieniem”, które ukazuje na twarzy w sposób nieosiągalny nawet dla profesjonalnego aktora. Potrafi sprawiać wrażenie, że wreszcie zrozumiał swój błąd i że szczerze postanawia żyć odtąd w abstynencji od tego, od czego się uzależnił. Potrafi skutecznie przekonać, że tym razem to już naprawdę zdecydował się na odpowiednią terapię i/czy że będzie odtąd regularnie chodził na spotkania grup samopomocowych.

Zwykle człowiek uzależniony posługuje się wszystkimi wymienionymi tutaj strategiami manipulacji na raz. Czyni to w różnych proporcjach i w specyficzny dla siebie sposób. W tej sytuacji osoby z najbliższego środowiska, które nie mają wystarczającej wiedzy na temat mechanizmów choroby alkoholowej, nie mają szans na skuteczne przeciwstawianie się chorobliwie sprytnym manipulacjom. Nierzadko taka sytuacja trwa przez dziesiątki lat, aż doprowadzi do skrajnych cierpień domowników, do zupełnego rozkładu życia rodzinnego i/czy do śmierci osoby uzależnionej. Silnie więzi emocjonalne oraz skuteczne zwykle dążenie uzależnionego do izolowania swoich bliskich od środowiska, jeszcze bardziej utrudnia im obronę przed jego manipulacjami i prowadzi do poczucia, że nic już nie są w stanie zmienić, że muszą przeżywać gehennę aż do śmierci.

6. Obojętność na miłość i cierpienie innych osób

Od ponad trzydziestu lat pracuję z osobami uzależnionymi, a także z ich współcierpiącymi rodzinami. Wysłuchałem już tysięcy historii o niewyobrażalnych czasem dramatach, spowodowanych trwaniem jakiegoś człowieka w uzależnieniach. W oparciu o te rozmowy i o bycie świadkiem losów wielu konkretnych osób, uwikłanych w nałogi, odkryłem jeszcze jeden mechanizm uzależnień. To mechanizm, o którym nie spotkałem dotąd informacji w publikacjach na temat uzależnień. Otóż tym kolejnym mechanizmem jest rosnąca obojętność człowieka uzależnionego na miłość, jaką okazują mu jego bliscy oraz na ich cierpienie, które on im zadaje.

Nawet wtedy, gdy małżonek, dzieci, rodzice, krewni czy przyjaciele przez wiele lat w sposób wręcz heroiczny okazują i potwierdzają to, że nadal, bezwarunkowo i nieodwołalnie kochają uzależnionego, nawet jeśli z troski o niego nie śpią po nocach, nie dojeżdżają, nawet jeśli całymi latami znoszą dotkliwą biedę i osamotnienie, to uzależniony tym się nie przejmując. Nie reaguje. Nie mobilizuje siebie do radykalnej przemiany. Podobnie, jak syn marnotrawny w przypowieści Jezusa nie reagował na miłość i troskę kochającego ojca, od którego odszedł mimo tego, że nie miał ojcu niczego do zarzucenia.

Człowiek uzależniony nie reaguje nie tylko na miłość. Nie reaguje także na straszliwe, ekstremalne, zupełnie niezawinione cierpienia, jakie swoim postępowaniem zadaje małżonkowi, dzieciom, rodzicom, rodzeństwu, przyjaciołom i wielu innym ludziom. Uzależniony nie reaguje na ich prośby, błagania, gorzkie łzy. Nie reaguje nawet na ich tak skrajne cierpienie, że ono wywołuje u bliskich choroby fizyczne czy psychiczne, stany rozpaczy, próby samobójcze. Nie reaguje nawet wtedy, gdy na skutek krzywd i cierpienia któreś z dorastających dzieci ucieka z domu, wiąże się z dręczycielem, albo ulega demoralizacji czy zaczyna dręczyć siebie.

Jeśli, na przykład, mąż-alkoholik po raz kolejny wraca do domu pijany czy powraca od kochanki, a jego żona tym razem nie wytrzymuje już swojego cierpienia i jeszcze bardziej dotkliwego cierpienia swoich dzieci, jeśli omdlewa i osuwa się na podłogę w stanach przedzawałowych, to pijany mąż może wezwać pogotowie. Może patrzeć nawet z przejęciem na to, jak lekarze reanimują jego żonę. Może wyjść na drogę i ze łzą w oku obserwować odjeżdżającą karetkę, które wiezie jego żonę do szpitala, jednak to wszystko nie sprawi, że on zacznie się zmieniać. Gdy karetka pogotowia zniknie za zakrętem, uzależniony sięgnie po kolejną porcję alkoholu, albo pójdzie do kochanki.

Gdy bliscy zaczynają dostrzegać jakże bolesny fakt, że uzależniony nie reaguje już na ich najbardziej nawet heroiczną miłość i na ich najbardziej nawet drastyczne cierpienia, wtedy czują się skrajnie zlekceważeni i poniżeni. Takim osobom tłumaczę, że bezlitosne lekceważenie przez uzależnionego ich miłości i cierpienia, nie wynika z tego, że on nimi gardzi czy że oni nic dla niego nie znaczą. Taka postawa to efekt działania opisanych wcześniej innych mechanizmów uzależnienia. Mechanizmy te są tak silne i tak zniewalające, że uzależniony nie tylko nie reaguje na miłość i cierpienie ludzi, ale też nie reaguje na miłość i cierpienie samego Boga. Jeśli ktoś z bliskich, albo kapłan wyjaśnia uzależnionemu, że Bóg nadal go kocha i że z nim niewyobrażalnie cierpi, to uzależniony machnie jedynie lekceważąco ręką, albo zareaguje jakimś wulgarnym komentarzem. Nie zacznie pracy nad sobą nawet wtedy, gdy będziemy mu wyjaśniać, że jeśli się zmieni, to uratuje przed cierpieniem nie tylko siebie i swoich bliskich, ale nawet samego Boga.

Brak reakcji na miłość i cierpienie ludzi i Boga nie oznacza, że człowiek uzależniony zupełnie stracił wrażliwość na to, w jaki sposób inni się do niego odnoszą i jak bardzo przez niego cierpią. Tak może się zdarzyć jedynie w skrajnie zaawansowanej, agonalnej wręcz fazie uzależnienia. Ogromna większość uzależnionych, nawet po wielu latach trwania w nałogach, zachowuje jeszcze jakiś stopień wrażliwości. Potrafią oni czasem nawet szczerze zapłakać. Potrafią jeszcze w niektórych sytuacjach dostrzegać wielką miłość i ogrom cierpienia u swoich bliskich. Mimo to, nie potrafią na tę miłość i na to cierpienie odpowiedzieć mobilizacją i pracą nad sobą. Mechanizmy uzależnienia okazują się jeszcze zbyt silne. Naiwnością jest zatem przekonanie wielu osób, że mogą oni ocalić człowieka uzależnionego swoją heroiczną miłością i/czy swoim skrajnie bolesnym cierpieniem. W tej fazie życia uzależniony nie jest jeszcze gotowy, by takie dary przyjąć i żeby na nie odpowiedzieć radykalną pracą nad własnym charakterem.

Zakończenie

Niezwykłe trudno jest mądrze kochać ludzi uzależnionych, którzy samych siebie nie kochają, lecz nieświadomie i wbrew ich woli dręczą. Dojrzała postawa wobec takich osób – nastoletnich czy dorosłych – wymaga nie tylko dokładnej znajomości mechanizmów

uzależnień, lecz także uczenia się twardej miłości wobec osób, które nie podjęły jeszcze pracy nad sobą. Wzorem takiej twardej - a jednocześnie nieodwołalnej i przebaczącej miłości – jest ojciec z przypowieści Jezusa o synu marnotrawnym. Ów dojrzały ojciec mądrze kocha błądzącego syna i dlatego nie przeszkadza mu cierpieć dopóty, dopóki ów syn trwa na drodze zła. Gdy syn – na skutek własnego cierpienia – zastanawia się i nawraca, wtedy ojciec natychmiast urządza mu święto i ani słowem nie wypomina błędów popełnionych w przeszłości. Taka postawa jest wzorem dla wszystkich, którzy chcą pomagać ludziom uzależnionym w uratowaniu życia.