

Ewa Trębińska-Szumigraj

MODYFIKACJA POSTAWY JAKO SPOSÓB RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI

W latach 2006-2007 przeprowadziłam wywiady biograficzne z dziewięcioma matkami osób uzależnionych od narkotyków. Badając współzależnione¹ matki, będące w trudnej, powodującej cierpienie sytuacji wynikającej z narkomanii ich dzieci, odkryłam, że jednym z ważnych sposobów radzenia sobie jest modyfikacja postaw². Modyfikacja ta dotyczy głównie rozumienia własnej macierzyńskiej tożsamości, stosunku do siebie i bliskich (tu szczególnie dziecka), jak i nastawienia do samej narkomanii.

Badania psychologiczne dowodzą, że wielu ludzi ma wyuczone postawy prowadzące do różnych zachowań frustrujących i niszczących ich samych. Brak możliwości ich zmiany oddziałuje na całe ich życie. Zmiana postawy³ jest często zasadniczym krokiem w kierunku zmiany sposobu życia. Nie jest to jednak proces łatwy, wymaga sporego wysiłku. Ludzie wykazujący postawę ufną wobec innych, zaufanie do własnych umiejętności, ukierunkowaną drogę życiową, spójną samoidentyfikację, umie-

¹ Pojęcie współzależnienia, zaradności, trajektorii, tranzycji, zdefiniowałam w tekście zatytułowanym: *Radzenie sobie z emocjami przez współzależnioną matkę*, [w:] *Dyskursy Młodych Andragogów* 9, red. M. Olejarz, Zielona Góra 2008.

² „Postawa jest to względnie trwała predyspozycja, z której wynika ciągłość pewnego zachowania w czasie. Jest ona wyuczona, a nie wrodzona, i wrażliwa na zmiany” (D.W. Johnson, R.P. Matross, *Metody modyfikacji postaw*, „Nowiny Psychologiczne” 1985, nr 4-5, s. 62). Jej zmiana wiąże się z odrzuceniem, zintensyfikowaniem lub nabyciem nowej postawy. Z punktu widzenia osoby pomagającej postawy właściwe to takie, które rozwijają umiejętność radzenia sobie w kontaktach z otoczeniem tak, by osoby, którym przynależą, mogły rozwijać i osiągać zamierzone cele. Postawy niewłaściwe to takie, które, poprzez obniżanie tych umiejętności, czynią życie ludzi bolesnym i kłopotliwym.

³ Według D.W. Johnsona i R.P. Matrossa istnieje pięć głównych koncepcji nabywania i zmiany postaw:

– Koncepcja oparta na teorii uczenia się, która zakłada, że postawy są wyuczone. Do nabywania i zmiany postaw można zastosować metody uczenia się, obierając (na przykład) kierunek warunkowania klasycznego, instrumentalnego i orientację opartą na pracach Carla Hollanda.

jętności przyjęcia obcego punktu widzenia i podstawowe umiejętności interpersonalne są efektywni społecznie i zdrowi psychicznie. Osoby nieprezentujące takich postaw są społecznie nieefektywne i cierpią. Podjęcie trudu modyfikacji postawy może więc być jedną z metod radzenia sobie z trudnościami w życiu.

Modyfikację postawy widzę jako pewien proces myślowy i emocjonalny mający swój wyraz w wielu działaniach i aktywnościach emocjonalno-mentalnych podejmowanych przez badane przeze mnie kobiety. Zmiana, jaka się w nich dokonuje, nie dotyczy obiektywnych warunków życia, ale subiektywnego ich postrzegania czy odczuwania, co ostatecznie wpływa na poprawę jakości codziennego funkcjonowania kobiet. Głównym podmiotem zmian jest proces przejścia od stanu bezradności do odzyskania równowagi wewnętrznej, przejścia, jakie wiąże się z wieloma działaniami, które mogą być interpretowane jako metody radzenia sobie. Proces ten dotyczy jednocześnie kilku sfer życia. W analizowanych wywiadach wyróżniłam trzy z nich: stosunek do własnego macierzyństwa, poziom psychicznej emancypacji od dorosłego dziecka i poczucie odrębności, osiągnięcie życiowej mądrości.

Od deprecjacji do akceptacji własnego macierzyństwa

Uzależnienie dziecka jest często postrzegane przez matkę jako jej własna porażka życiowa. Definiuje siebie jako „kiepską” matkę, obarczając się poczuciem winy, gdyż – jak stwierdza – nie poświęciła dziecku tyle uwagi, ile być może potrzebowało. Kobiety, które w okresie wczesnego macierzyństwa swoją uwagę dzieliły pomiędzy dzieci a inne ważne sfery swego życia (pracę, związek z mężczyzną, zainteresowania), są skłonne przypisywać sobie szczególną winę za uzależnienie syna czy córki. Uznały, że być może ponoszą karę za to, że się całkowicie nie poświęciły dziecku we wczesnym okresie jego życia.

– Poznawcza koncepcja nabywania i zmiany postaw, która uznaje, że postawy są złożone z wielu elementów. To, w jaki sposób dwie postawy wiążą się ze sobą, zależy od ich treści znaczeniowej. Mając na względzie nabywanie i zmianę postaw, należy rozważyć dwie reguły struktury poznawczej: zasadę prostoty i zasadę spójności poznawczej

– Koncepcja funkcjonalna, w myśl której postawy kształtują się w zależności od tego, czy pełnią dla człowieka jakieś funkcje. Człowiek nabywa postaw, by radzić sobie ze światem przez tworzenie względnie stałego nastawienia do pewnych powszechnych doświadczeń.

– Koncepcja oddziaływania społecznego, zgodnie z którą większość z nich podlega oddziaływaniu ludzi, z którymi styka się człowiek prezentujący daną postawę.

– Koncepcja oddziaływania na postawę poprzez struktury i procesy, przyjmująca, że na ich nabywanie i zmianę ma wpływ struktura społeczna, przypisująca ludziom pewne role i zachowania i wymagająca odgrywania tych ról. Ta koncepcja mówi o zmianie środowiska prowadzącej do zmiany człowieka, w odróżnieniu od czterech pozostałych, koncentrujących się na zmianie samego człowieka (*ibidem*).

Myślałam sobie przede wszystkim, że coś spieprzyłam w wychowaniu. To była taka postawa, że mimo najszerszych chęci coś mi nie wyszło. [...] Chyba jestem kiepską matką i po prostu na ten moment myślę, że chyba poświęcić się trzeba całkowicie dziecku, a ja w swoim życiu oprócz dziecka miałam mnóstwo innych wartości. A akurat to dziecko potrzebowało większej ofiarności. [1]⁴

Ja go sama wychowywałam. Były błędy wychowawcze, bo był rozpieszczany przez babcię, przez ciocię. Ja byłam bardzo zapracowana. Miałam dyżury w sobotę, niedzielę. Jakiś okres czasu przespałam, nie zajmowałam się dużo i wtedy właśnie koledzy, starsi koledzy przejęli syna. [8]

Warto zauważyć, że to obarczanie się winą ma jeszcze jeden cel: pozwala im samym nie myśleć źle o swoich dzieciach. Badanym matkom łatwiej jest deprecjonować siebie, niż dzieci. Mimo, że dość często w wywiadach wspominają o ich trudnych cechach, za chwilę kładą to na karb swojej złości, bezsilności itp.

Ale jakby tak nie brał, tak jak kiedyś, tak by było fajnie... Bo on w sumie dobry charakter ma... Jest uczuciowy, dobry... [4]

Częściej jednak matki dochodzą do wniosku, że mimo wielu popełnionych błędów nie są całkowicie odpowiedzialne za uzależnienie dzieci. Uznają, że nikt nie jest idealny, a na problemy, z jakimi przyszło się im zmagać, składa się wiele przyczyn.

Mi się wydawało, że ja w miarę dobrą matką byłam. Dlatego chyba nie mam wyrzutów. [4]

Nie, ja siebie teraz nie obwiniam o nic. Nie wiem, czy jestem dobrą matką. Jestem, jaka jestem. Jak mnie młodszy syn potrafi zaakceptować taką jaką jestem, to ten też powinien. Nie wiem, czy jestem dobra, czy złą matką. Jestem matką po prostu. [5]

Proces przyjęcia na siebie odpowiedzialności i uznanie siebie za winną narkomanii dziecka, w konsekwencji głębszej refleksji nad macierzyństwem, doprowadza kobiety do wniosku, że jej tożsamość nie różni się bardzo od tożsamości innych matek. Wiele z nich popełnia błędy, nie da się przed tym uciec, a jednak większość dzieci nie uzależnia się. Ta refleksja pozwala im uznać, że są takimi samymi matkami jak inne, i uwolnić się (przynajmniej częściowo) od odpowiedzialności za narkomanię dziecka.

Żeby dobrze wychować dzieci, to trzeba by pedagogikę, psychologię, socjologię i wszystko na kupę pokończyć. I też nie wiem czy dobrze by wychowało się te dzieci. [9]

Proces reinterpretacji problemu narkomanii polega na głębokiej refleksji i przebyciu drogi: od uznania własnej niedoskonałości i przyznania się do błędów popełnionych w życiu, do przekonania, że tak jak każdy człowiek mam prawo do wad i pomyłek, co nie oznacza, że jestem złym człowiekiem czy złą matką.

⁴ Cyfry na końcu cytatów są numerami wywiadów przeprowadzonych z badanymi matkami.

Bo ja tak naprawdę jestem dobrą matką. [6]

Strategie radzenia sobie, które tu są podejmowane, czyli poszukiwanie i nazywanie przyczyn problemów, jakie je spotkały, następnie przyjęcie na siebie (przez część matek) lub odrzucenie (przez inne matki) odpowiedzialności za uzależnienie dziecka pozwala im podjąć konkretne działania, które w późniejszym czasie sprzyjają wyzwoleniu się z trajektorii współuzależnienia.

Od uległości do wyemancypowania się

Ten proces przebiega równolegle z innymi prowadzącymi od psychicznego zniewolenia, podporządkowania się własnemu dziecku, lub do uwolnienia się i uznania, że jest ono odrębnym i wystarczająco dojrzałym człowiekiem, by podejmował własne decyzje, nie zawsze zgodne z wizją życia matki, czy obowiązującymi normami społecznymi. Co ciekawe, uznanie odrębności własnego syna czy córki następuje zawsze, niezależnie od tego, czy matka czuje się winna i czy obarcza się odpowiedzialnością za jego narkomanię, czy nie.

Poczucie zniewolenia

W codziennym życiu matek obserwuje się często ich silną, nieomal symbiotyczną zależność od własnych uzależnionych dzieci. Ciekawe jest to, że słuchając ich biograficznych opowieści, można mieć wrażenie, że mówią o kilkuletnich dzieciach, podczas gdy wszystkie badane przeze mnie matki miały już pełnoletnich synów i córki, a niektóre z nich nawet wnuki! Faktem jest wprawdzie to, że uzależnienie od narkotyków upośledza dojrzewanie psychiczne i społeczne człowieka, ale i to, że nie zatrzymuje go na poziomie kilkulatek.

Lęk matek, ich poczucie winy i przejęcie na siebie całkowitej odpowiedzialności sprawia, że w wypełnianiu roli same wracają do wczesnych okresów macierzyństwa, kiedy były dzieciom niezbędne. W konsekwencji całą swoją aktywność, życie codzienne i samoocenę uzależniają od stanu, w jakim aktualnie jest ich syn czy córka.

Są sytuacje, kiedy to zniewolenie jest szczególnie dokuczliwe, bolesne. Występują zwłaszcza wtedy, kiedy dziecko łamie (często po raz kolejny) abstynencję i cały trud włożony w jego leczenie i rehabilitację idzie na marne. Matka odbiera to jako własną porażkę, jako atak syna lub córki na siebie. Ich powrót do narkotyków jest dla niej powodem bardzo złego samopoczucia, złości, bezsilności. Nie myśli, że to im się udało, tylko że to jej porażka. Złość kieruje na nich, ale często jest zła na siebie, że nie dała rady, że jej się nie powiodło. Dotychczas podejmowane próby radzenia sobie za-

wiodły, traci więc grunt pod nogami i ulega splotowi wydarzeń, jaki ją spotyka. Wiąże się to z nieustającym, wszechogarniającym cierpieniem i poczuciem bezradności.

Staralam się być twarda, ale te pierwsze próby, jak chciałam go pchać na leczenie, były nieudane. Ja nie umiałam sobie z tym poradzić. Ja go wpuściłam do domu. Ja nie wiedziałam, co robić. Ja wstydziłam się ludzi, że on chodził po osiedlu. Ja się bałam ulicy. Ja się bałam śmierci. Ja się bałam tego dworca. Ja się bałam tego wszystkiego. Ja go wpuściłam do domu. No i oczywiście parę dni i znowu się zaczęło. [...] Ja byłam w szoku, ja nie żyłam po prostu. [8]

W moim odczuciu ten fragment opowieści biograficznej jest uderzający. Proste, rytmiczne zdania, powtórzenia, nieomal namacalnie przywołują w wyobraźni ten moment, w którym badana kobieta przestaje kontrolować swoje życie i daje się wciągnąć trajektorii cierpienia. Czuje się osaczona i niezdolna do jakiegokolwiek działania.

Przełamanie bezradności

Przedefiniowanie własnej sytuacji i modyfikacja postawy wobec siebie i choroby dziecka⁵ następuje zazwyczaj po określonej, choć dla każdej matki innej, szczególnie bolesnej tranzycji. Co prawda w biografii matek – zwłaszcza po odkryciu, że dziecko jest uzależnione – jest ich wiele, ale ta przełamująca bezradność jest szczególna, gdyż wywołuje wewnętrzny bunt wyrażający się sprzeciwem wobec powstałej sytuacji. W wywiadach jest to wyraźnie przez matki zaznaczone. Co ciekawe, zazwyczaj słowem „koniec”:

To był ten moment. Powiedziałam koniec! Bardzo źle się z nim czułam i powiedziałam koniec. [9]

Jak ona mi to powiedziała, to już byłam rozłożona na łopatki i przyszła mi na myśl taka rzecz, taka straszna rzecz przemknęła mi przez głowę... Że nic tu po mnie. Nic ja tu nie jestem w stanie zrobić. To już jest koniec. [6]

Przyjechaliśmy i ja mówię: „Koniec R.! To jest do wyboru. Ja się chyba wykończę. Ty mnie chyba pochowasz. Albo ty będziesz żył, albo ja. Nie wiem, co będzie. [8]

Ten bunt rodzi siłę, która sprawia, że matki przestają bać się własnych dzieci i ich decyzji. Zaczynają radzić sobie z codziennymi relacjami i z poczuciem winy wynikającym z ich uzależnienia:

Kiedyś bym się bała mu powiedzieć: „Słuchaj, ty dzisiaj znowu wziąłeś”. A teraz już mówię: „S. Twoje oczy na sto procent wskazują, że sobie zrobiłeś przyjemność...” nie zaprzecza. On już jest do tego stopnia przyzwyczajony, że mi teraz nie zaprzecza. [...] Teraz już umiem o tym mówić. Kiedyś to nie było możliwe”. [6]

⁵ W obowiązującej także w Polsce medycznej *Międzynarodowej klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10* (Praca zbiorowa, 2000) diagnozuje się zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem środków (substancji) psychoaktywnych, opisując je symbolami od F10 do F19 (w zależności od zażywanej substancji).

Matki zdają sobie sprawę, że ich lęk sprawia, że dzieci nimi manipulują. Przełamanie lęku staje się momentem, kiedy dziecko przestaje mieć nad nimi kontrolę. To jeden z ważnych elementów wyzwania się z trajektorii. Próba odzyskania kontroli nad wzajemnymi relacjami, nad własną emocjonalnością mimo wciąż trwającego uzależnienia dziecka, daje im siłę i przewagę w trudnych, czasem krytycznych sytuacjach:

Ale był moment, coś mi się przypomina, że powiedział, że nas pozabija. Był moment. Coś tak kiedyś mówił, jak był naćpany. A ja mówię: „To pozabijaj, będę sobie w ziemi leżała i nie będę się tobą wkurwiała”. Tak mu powiedziałam i na tym się skończyło [śmiech]. [4]

Odzyskana siła pozwoliła badanej matce wspominać ten moment ze śmiechem, choć sytuacja była niezwykle trudna i nieprzewidywalna, gdyż jej syn był wtedy pod wpływem narkotyku. Mam poczucie, że śmiech, jaki pojawił się w momencie opowiadania tego wydarzenia, był wyrazem jej poczucia mocy i odzyskania kontroli nad tą sytuacją i późniejszymi podobnymi, w których przestała ulegać synowi.

Ujawnianie problemu

Kolejnym przejawem radzenia sobie ze zniewoleniem, wynikającym z uzależnienia dziecka, jest zaprzestanie ukrywania problemów przed bliskimi i dalszą rodziną.

W pierwszym momencie po odkryciu, że dziecko używa narkotyków, wielu rodziców ukrywa ten fakt przed rodzinami i przyjaciółmi. Mają nadzieję, że to był tylko epizod w życiu dziecka i że więcej się on nie powtórzy. Wraz z rozwojem uzależnienia pojawia się jednak wiele innych problemów, które coraz bardziej komplikują sytuację rodziny. Ukrycie ich sprawia niemałą trudność, a wstyd wynikający z poczucia porażki w roli matki sprawia, że kobiety zaczynają unikać kontaktów z innymi i wycofują się z życia społecznego, także dalszej rodziny. Wiele z nich obawia się odrzucenia i stygmatyzacji.

Ujawnianie problemów związanych z uzależnieniem dziecka odbywa się w różnych okolicznościach. Momentem zwrotnym stają się często wydarzenia, o których pisałam wcześniej – matka przełamuje dotychczasowy, paraliżujący ją lęk, uznaje, że dotychczasowe sposoby działania zawiodły, że ukrywanie problemów w niczym nie pomaga. Czasem, w ujawnieniu prawdy pomaga przypadek, ale częściej dzieje się to za sprawą decyzji samej matki, czy wspólnej – rodziców.

Ja byłam zwolenniczką otwartego mówienia, że mamy problem. Mąż nie był gotów przez miesiąc. Syn znalazł się w ośrodku. Jakąś fikcję stworzyliśmy, że syn wyjechał... Trwało to krótko, bo najbliżsi się niepokoiли, bo: „Jak to, wyjechał i nie macie z nim kontaktu?” No i po jakimś czasie, ja się cholernie wstydziałam, bo jakoś to nie w moim stylu, ale powiedzieliśmy wszystkim w rodzinie, sąsiadom, rodzicom, wszystkim znajomym. [...] Tak więc myślę, że ogólnie

większość rodziny zaakceptowała, wszyscy zaakceptowali fakt, że w naszej rodzinie jest osoba uzależniona, choć rodzina męża inaczej na to reaguje niż moja. Moja daje więcej wsparcia. [1]

Życie ze wsparciem bliskich staje się łatwiejsze. Czasem zdarza się tak, że obawy przed odrzuceniem, marginalizacją, złym traktowaniem dziecka potwierdzają się, ale najczęściej otwarcie się na innych, ujawnienie problemu jest jedną z najważniejszych strategii radzenia sobie podejmowaną przez matki. Wsparcie, jakie otrzymują, sprawia, że bardziej odważnie kierują własnym życiem i skuteczniej radzą sobie z emocjami.

Powoli, powoli... To do rodziny, to do kuzyna... Powoli zaczęłam wracać do życia. Zobaczyłam, że ludzie się ode mnie nie odwracają, tylko że się cieszą, że wróciłam. Moje stare towarzystwo: „O W., wreszcie z nami wypijesz czy wreszcie jakieś ognisko zrobimy, czy coś... Ostatnio tak się odsunęłaś, że nie szło do Ciebie podejść”. Ja to wszystko zobaczyłam. Tak powoli, powoli... I to mi pomogło wrócić. [5]

Rodzice, dalsza rodzina i przyjaciele to najczęściej informowana i wspierająca matki grupa. Ale zdarzały się sytuacje, gdy pojawiała się potrzeba poinformowania innych o problemach dziecka, a w konsekwencji i rodziny. U jednej z badanych [4], w związku z uwięzieniem syna, pojawił się dylemat, czy mówić prawdę dzieciom drugiego syna, kilkuletnim chłopcom mocno związanym z wujkiem. Okazało się, że dziecko dowiedziało się na podwórku, co się stało. W tej sytuacji rodzina podjęła decyzję o ujawnieniu prawdy:

Powiedzieliśmy rok temu właśnie, że K. jest w więzieniu, że narozrabiał, że podrobił czek i dostał wyrok. [Dzieci] jeżdżą z nami do ciupy. [4]

Otwarcie się przed innymi, nawet przed tak trudnymi słuchaczami jak dzieci, jest ważne jeszcze z jednego powodu. Pozwala czerpać przyjemność i siłę z samego faktu podjęcia ważnej, choć ryzykownej decyzji, która owocuje dobrym skutkiem, tu najczęściej wsparciem i zainteresowaniem. Daje matce poczucie siły i sprawstwa oraz, w pewien sposób, kontrolowania otoczenia. Szczególnie wyraźnie zaznaczało się to u jednej z badanych. Potrzeba otwarcia się była tak silna, że o swoim doświadczeniu poinformowała nawet swoją fryzjerkę:

I nauczyłam się już... Siedziałam kiedyś u fryzjera. Teraz znalazłam nową fryzjerkę w mieście, taka miła dziewczyna, młodziutka. Ona coś zaczęła mi mówić [na temat narkotyków]. Ja mówię: „Wiem pani Gosiu, bo ja mam dwóch synów narkomanów”. Ona normalnie, jak ta rączka przy kubku, usiadła... „Boże, pani tak normalnie to mówi...!”. Ale to potrzeba było czasu, żeby tak normalnie powiedzieć. Przestać się wstydzić. Ja wiem, że to zwala z nóg niektórych ludzi, ale taka jest prawda. Ja mówię to głośno ku przestrodze. [9]

W tym fragmencie wyraźnie zaznacza się też „misyjna” potrzeba, odczuwana przez badaną kobietę. Mówienie „ku przestrodze” ma na celu pokazanie innym, że

problem uzależnienia dotyczy wszystkich i jest tuż obok, a ona musi o tym mówić, gdyż to co ją spotkało, nie było być może przypadkowe.

Okazja spełnienia misji, posłannictwa, jaką ta matka odnalazła w swoim doświadczeniu, pojawia się chwilę później:

Koleżanka zrobiła spotkanie, radnych zaprosiła... I ona mnie pyta, czy pójde jako przedstawicielka rodziców. Niewiele ludzi na nie chodzi. I ona mówi: „Pójdiesz na to spotkanie? „Ale w jakiej formie?” „Jako rodzic. Ale jak się nie będziesz czuła na siłach, to nie musisz się odzywać... Ale jak się będziesz czuła, to coś się tam odezwij”. No i oczywiście odezwałam się! Jak radni zaczęli dyskutować. [9]

Podjęcie wysiłku, przełamanie tabu i ujawnienie tajemnicy na temat problemu jest kolejną ważną metodą poradzenia sobie z trajektorią i odzyskaniem poczucia sprawstwa we własnym życiu. Może się to wiązać z ryzykiem odrzucenia, ale często przynosi wiele korzyści: przede wszystkim pozwala na uzyskanie wsparcia, ale może być też użyteczne w budowaniu poczucia bycia ważną, skuteczną i potrzebną innym. Poza tym samo „życie w prawdzie” jest o wiele lżejsze niż ciągłe ukrywanie trudności, z jakimi matka musi się zmagać.

Muszę pani powiedzieć, że w pracy miałam absolutne wsparcie. Ja miałam taką pracę, że miałam kontakt z ludźmi. To było dla mnie dobre. Oni żartowali, wspierali mnie, także ja nie siedziałam w domu zamknięta... To byłoby dla mnie niedobre. Ja wychodziłam z domu. Chodziłam na terapię i w pracy miałam wsparcie. Był ten temat, nigdy się go nie wstydziłam. Rodzina moja wiedziała, rodzina męża wiedziała. Tu na osiedlu wszyscy wiedzieli, czasem pytali, czy jestem chora, jak ja [źle] wyglądam... [8]

To uwolnienie się od tabu pozwala matce zaangażować się także w inne sprawy i przestać koncentrować się tylko na dziecku, a jednocześnie próbować nowych sposobów poradzenia sobie z trudną sytuacją (na przykład, tak jak w cytowanym fragmencie, podjęcie terapii).

Zaakceptowanie sytuacji

Następnym krokiem w uwalnianiu się od trajektorii współzależnienia jest zaakceptowanie przez matkę tego, że jej dziecko jest narkomanem i że problem uzależnienia dotknął jej rodzinę. Tak jak w każdej chorobie, po pierwszej fazie buntu („Dlaczego ja?”) pojawia się etap oswojenia z problemem, uznania go za „chleb powszedni”.

Wydaje mi się, że nauczyłam się z tym żyć. [5]

Zawsze to będzie. Już będę z tym żyła. [...] Będę matką do końca życia. [7]

Zaakceptowanie tego, że syn lub córka uzależnili się, są chorzy, pomaga poradzić sobie zwłaszcza z sytuacją, gdy używanie narkotyków trwa. Każda nowa tranzycja wynikająca z tkwienia matki w problemie, wywołuje w niej bardzo silne uczucia.

Akceptacja pomaga jej na przykład skonfrontować się z trudnymi, często skrajnymi uczuciami – miłości i nienawiści.

Kochałam swojego syna, Kocham i będę kochać, bo jest moim synem. I nie wyobrażam sobie, żeby było inaczej. Mogę mieć wściekłość, żal do narkomanii. Ale uważam, że to jest choroba, na chorobę mogę być wściekła, ale na syna... Ja nienawidzę, narkotyków, nienawidzę alkoholu. Tu bym pluła, tu bym kopała, tu bym wyzywała. Po prostu jak słyszę o dilerach, jak słyszę o narkomanii, jak słyszę o alkoholu... Tego nienawidzę, tych wszystkich chorób. [8]

Kobieta radzi sobie z negatywnymi uczuciami, które prowokuje jej dziecko, racjonalizując swoją złość. Przedefiniowuje swoje emocje, mówiąc, co konkretnie wiąże się z jej brakiem akceptacji, a co z miłością.

Matka jest matką. Ja uważam, że matka narkomana kocha swoje dziecko, matka syna, który jest gejem, kocha swoje dziecko; matka księdza kocha swoje dziecko. Każda kocha swoje dziecko. [8]

W tym procesie odkrywa, że uwolnienie nie polega na zerwaniu kontaktu z własnym dzieckiem. Macierzyństwo uniemożliwia ucieczkę czy porzucenie syna czy córki, gdyż jest ono „uwewnętrznione”, żyje gdzieś w niej, nawet wówczas, gdy dziecko fizycznie jest daleko.

Ten problem stał się dla mnie chlebem powszednim. Nie umiem tego inaczej określić. Jest to po prostu problem, w którym muszę być, bo się nie da od niego oderwać. Się po prostu nie da. Bo ten problem można rozwiązać fizycznie, to znaczy mieszkać osobno, w różnych miejscach. Ale co zrobić z mózgiem, co zrobić z uczuciami? To się nie da. Nie da się po prostu i już. [...] Będę chodzić na terapię, żeby umieć z tym żyć. Nie żeby się tego wyrzec lub pozbyć, bo się nie da. Tylko umieć z tym żyć! Nie da się inaczej... [6]

Znowu matka odkrywa konieczność znalezienia sposobu uwolnienia się, który nie będzie odrzuceniem (jest ono niemożliwe).

Ja to cały czas przechodzę, ja z tym siedzę i ja już z tego nie wyjdę. Jak moje dzieci w tym siedzą, to ja razem z nimi. Chcąc nie chcąc, się zawsze będzie do tego wracało, czy teraz H. ma 24 lata, czy jak będzie miał 34. Ja myślę, że to weszło w nasze życie i już nie wyjdzie. To nie jest grypa. To nie jest to, że mi się coś w palec stało, obetną i koniec. Obcięty i się go czuje tego się człowiek nie pozbędzie. To już tak jest. To już jest taka dziwna choroba. [9]

Zaakceptowanie uzależnienia dziecka i przez to własnego uwikłania jest także strategią radzenia sobie z nawrotami choroby. Matką znów odkrywa, że mimo jej chęci i oczekiwań dziecko nadal używa narkotyków. Wysiłek włożony we wspieranie jego abstynencji nie był skuteczny, znów konieczne staje się więc wypracowanie nowego sposobu myślenia o narkomanii dziecka, który będzie pozwalał akceptować ten stan rzeczy i zmniejszy cierpienie matki.

Najważniejszą strategią radzenia sobie, będącego efektem modyfikacji postawy wobec problemu, jest uznanie, że narkomania jest sprawą jej dorosłego dziecka, a nie

jej samej jako matki. Odrzucenie nie jest możliwe, ale to, co może zrobić, wiąże się z zaplanowaniem jej życia, a nie biografii syna czy córki. To pierwszy krok w kierunku uwolnienia się z trajektorii współzależnienia.

Mogę sobie chcieć, mogę nie wiadomo co robić, a i tak nic nie zrobię, jeśli on nie będzie chciał. [...] On mi uświadomił, że ja nic nie znaczę w tym problemie. [6]

To odkrycie bywa także bolesne, ale staje się pretekstem do rozdzielenia jej własnych problemów od problemów dziecka. Czasem, jak w poniższym cytacie, może się okazać, że problemy w związku z narkotykami ma tylko jedna ze stron.

Problem jest we mnie i to tak naprawdę narkomani nie są chorzy. Chorzy są ich rodzice. Narkomani nie są chorzy. Oni czerpią z tego nie wiem co. Sami narkomani mówią, że to przyjemność. Nie wiem i nie mam zamiaru się o tym przekonywać. A jeżeli to jest dla nich przyjemność... Dla mnie jest to katanga, dla mnie jest to ból, dla mnie jest to choroba... A dla nich to jest nic. [...] Myślę, że większy problem mają rodzice, jak narkomani. [6]

Mimo, że matka cierpi, na tym etapie zaczyna pozwalać dziecku dokonywać własnych wyborów, nawet jeśli nadal wiążą się one z używaniem narkotyków. Zazwyczaj przestaje traktować swojego syna lub córkę jak małe dziecko, i zwiększa dystans.

Po prostu... jak to powiedzieć najprościej... Niech on robi co chce ze swoim życiem. To jest jego życie. [...] Cokolwiek nie będzie, to jego życie. [5]

Bywa też tak, że matka decyduje się zwiększyć dystans i podjąć próbę wyzwolenia się z trajektorii, a syn na to nie pozwala, obawiając się swojej niesamodzielności i wzięcia odpowiedzialności za siebie.

Nie mogę się go wyprzeć i tak dalej, ale tak naprawdę to ja już nic nie zrobię, bo on już jest dorosły człowiek. Teraz już wszystko będzie zależało od niego, nie ode mnie. I dlatego ja tak może spokojniej... Ja mu to samo powtórzyłam: „To jest już twoje życie. Ja tego życia za ciebie nie przeżyję. Będzie nam ciężko patrzeć, jak ty to wszystko rujnujesz i zamieniasz w zgliszczka, ale to jest twoje życie. [...] Ty się wreszcie usamodzielnij bo nas kiedyś nie będzie na świecie i jak ty będziesz żył? Ty nie możesz być hubą, takim embrionkiem, że ty się będziesz nami żywił”. Ja mówię do męża: „Trzeba wreszcie tą pępowinę, w takim dosłownym znaczeniu tego słowa, obciąć. I dopiero wtedy mu pomóc. Jak będziemy widzieli, że on coś osiągnął w życiu. [9]

Zdarza się też, że matka w ogóle nie przechodzi do tego etapu wyzwolenia się z trajektorii współzależnienia. Akceptuje to, że jej dziecko jest uzależnione, ale ma trudność w zaakceptowaniu jego wyborów i jego dorosłości. Nie pozwala mu odejść, a sobie – na zwiększenie dystansu. Nie uwalnia się więc z trajektorii, tylko wciąż się jej poddaje.

On jest i dorosły i niedorosły. On w domu nadal ma ograniczenia... I teraz sama nie wiem, jakie on powinien mieć ograniczenia. Ja nie wiem. W tej chwili to ja nie wiem jak, bo przedtem to mi było łatwiej bo więcej brał, kradł i wszystko robił, ale był młodszy. Można było go traktować jak dziecko. A teraz on jest mężczyzna. No ale mężczyzna... [...] z jednej strony może robić

co lubi, z drugiej strony narkoman... Przedtem przed leczeniem nawet dawał się manipulować, a teraz on nie będzie chciał. Teraz jest starszy. Ze względu na to branie, na to wszystko to... Nie wiem. Trudne to wszystko, naprawdę. [...] A on już ma 25 lat. I tak sobie myślę, że jak teraz znowu coś mu nie wypadnie, albo coś innego, to on weźmie (narkotyk). Nadziei to tak nie będzie nigdy... I pewnie znowu ośrodka będę szukać i tak będzie. To znaczy nie muszę tak robić, ale pewnie tak będę robić. Bo nic innego ja nie mogę wymyślić. [2]

Trwanie w takim wyczekiwaniu i poddawanie się okresom abstynencji i używania narkotyków, a przez to trajektorii, może się przeciągać w nieskończoność. Może się też zmienić w każdym momencie. Trudno określić jednoznacznie, czy i kiedy to nastąpi. Ma na to wpływ wiele czynników, nie zawsze zależnych od samej matki.

Z czasem może być tak, że kobieta rezygnuje z podejmowania jakichkolwiek prób poprawy swojej sytuacji.

Może się ułożyło, jak się ułożyło... Mąż zaczął od nowa pić, a nawet nie chce mi się walczyć, nic robić. Zresztą mi jest dobrze, tak jak jest chyba. [2]

Badane kobiety były w różnych momentach własnej trajektorii i ich biografie naznaczone były odrębnymi doświadczeniami. Nie znalazłam zatem jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, dlaczego tylko część z nich uwalnia się z trajektorii współzależnienia.

Uwolnienie

W analizowanych wywiadach odkryłam kilka przejawów uwolnienia się z trajektorii współzależnienia poprzez modyfikację postawy wobec świata, własnych dzieci i siebie. Jednym z najbardziej twórczych sposobów jest skoncentrowanie uwagi matki na własnej biografii i próba jej dalszego zaplanowania.

Zmiany są czasem prowokowane przez znaczące osoby, ale często kobiety same zaczynają odczuwać potrzebę koncentracji na sobie i wypracowania nowych strategii codziennego funkcjonowania. Zdarza się, że czasem same są zaskoczone tym, jak długo trwały w trajektorii.

No i w sumie teraz ja zaczęłam... Czas na zmiany... Zajęłam się trochę sobą. Tak sobie myślę, że ja chyba z dziesięć lat nie żyłam swoim życiem. Ktoś gdzieś wyjedzie, coś zrobi... A ja w sumie nie umiem powiedzieć, co ja robiłam przez te kilka lat. Praktycznie świat się kręcił tylko wokół syna. [...] teraz trochę zaczynam żyć własnym życiem. Staram się przynajmniej zająć swoim życiem, bo przecież dziesięć lat minęło. [8]

Na początku kobiety odkrywają przyjemność planowania prostych aktywności, choćby z ulubionego sposobu spędzania wolnego czasu.

Dla mnie przez dłuższy czas, nawet do tej pory, jest przyjemnością być w domu i mieć spokój. Lubię dom, dlatego zmieniam wszystko, robię remonty, cieszę się... Mi jest tak dobrze

w domu. Kocham dom, spokój, że nikt nie dzwoni, nikt nie puka, że jacyś koledzy, jakieś telefony, nic mi nie ginie. Ja umiem docenić spokój i ciszę. Człowiek ma wszystkiego dosyć i chce być trochę sam. [8]

Żyjemy swoim życiem i zazwyczaj trudne momenty kiedyś się kończą. Myślimy, co dla siebie zrobić, gdzie pojechać, jakie marzenie zrealizować. Jedziemy na wycieczkę rowerową, na ryby. [...] Ja jestem urodzoną optymistką o to optymizm, myślę, pozwala mi w trudnych momentach znaleźć takie jakieś pozytywne aspekty danej sytuacji, i tego się chwytam i już, i w to wierzę. [1]

Inna badana mówi o zwróceniu większej uwagi na dbanie o siebie, i na relacje z bliskimi:

Wszystko dla mnie jest ważne. Teraz zaczynam tak trochę, jak mi terapeutka mówiła: „Niech pani dba o siebie, żeby pani była zadowolona i z panią wszyscy wokół”. Trochę patrzę na męża, to szukam dobra w każdym... [7]

To przekierowanie uwagi z dziecka na własne plany skutkuje asertywnością, stanowczością i buntem. Jedna z badanych kobiet wspominała, że syn nazwał ją wyrodną matką, bo zaplanowała wymarzony wyjazd wakacyjny do Włoch bez niego. Ale na tym etapie miała już wypracowane strategie radzenia sobie z manipulacją i jej nie uległa:

Ja mówię: „Po pierwsze, ty jesteś dziecko w formie »dziecko«, bo ja cię urodziłam, ale tak naprawdę to ty jesteś dorosłym mężczyzną. My z ojcem nigdzie do tej pory żeśmy nie wyjeżdżali. Daj nam pojechać raz nareszcie odpocząć, żebyśmy wreszcie coś zobaczyli, żeby to były nasze wakacje, nasz urlop, a nie wiecznie z wami! Wy i tak daliście nam w życiu popalić. I nie bierz tego w formie wypominania. Sam powinieneś wiedzieć, że nam się należy jakiś odpoczynek od tego wszystkiego, jakaś odskocznia. Ile człowiek może udźwignąć? [9]

Doświadczenie, jakie jest ich udziałem, nie zostaje wyparte, ale wpisane w ich biograficzną tożsamość. Nie da o sobie zapomnieć, ale na etapie uwalniania się z trajektorii nie jest już przeszkodą w planowaniu życia.

Dobra, niech to tak będzie, takie jest moje przeżywanie, ale życie toczy się dalej. Ta przeszłość jest we mnie, ale dzisiaj jest już inaczej, jest spokój, radość. Funkcjonowanie zgodnie z zamierzeniami, z planami – i to dla mnie jest teraz najważniejsze. [1]

Powracanie do wspomnień bywa bolesne, ale szereg wypracowanych strategii pozwala matce radzić sobie z tymi wspomnieniami. Jedną z nich jest przekonanie, że gdyby nie doświadczenie uzależnienia dziecka, nie byłaby tym, kim teraz jest.

Na pewno byłabym inną osobą, gdyby nie ta sytuacja. Wiele chyba byłoby takich powierzchniowych spraw. Ja jakoś tak tego nie oceniam, czy coś dobrego, czy złego się potoczyło. Życie po prostu... No tak miało widać być, takie są konsekwencje. Mogło być gorzej. Dzisiaj tak na to patrzę, że jest w porządku, że jest dobrze. Mogło się moje małżeństwo rozpaść, mogliśmy sobie do oczu skakać. Można było stracić kontakt z synem, nie nawiązać kontaktu z synową,

z wnuczkami. [...] Cieszę się tym, co mam dzisiaj. Tak naprawdę ta sytuacja spowodowała, że wykonuję pracę, którą lubię i sprawia mi satysfakcję. [1]

Niezwykłe jest to, że niektóre matki z pewnej perspektywy oceniają swoje doświadczenie jako to, które było motorem ich rozwoju. Są przekonane, że są lepszymi ludźmi po doświadczeniu trajektorii. Dzięki uzależnieniu dziecka zmieniły zawód, skończyły szkołę, przeczytały wiele książek, opanowały biegle korzystanie z Internetu, poprawiły relacje z bliskimi, umocniły związki itp.

Ja teraz w maju zdałam maturę, a w kwietniu wzięli S. do ośrodka. To był trzyletni ogólniak, koleżanka mnie namówiła. Wiedziałam, że jednej rzeczy nie zrobiłam i muszę ją koniecznie zrobić, dla własnej satysfakcji. [...] No i mama na samych piątkach, a dziecko ze szkoły wyrzucili. No i zdałam maturę na samych piątkach, ale dalej mam taki niedosyt. [9]

Badana [9], po nabyciu nowych kompetencji i opanowaniu umiejętności, nadal planuje swój dalszy rozwój, tym razem podjęła próbę dostania się na studia i na kurs dla przyszłych terapeutów uzależnień. Zaradność, jaką wypracowała, umożliwiła jej nie tylko zdobycie wymarzonej kwalifikacji, ale i mocno podbudowała nadwątlone poczucie własnej wartości.

Innym źródłem asertywności wzmacniającym strategię wyzwolenia się z trajektorii, było u wielu kobiet umocnienie wiary i zwrócenie się do Boga. Przyjęcie tego doświadczenia, jako daru bożego i wiara w to, że ma ono sens, niezwykle wzmocniło siłę niektórych z nich.

Co ja myślę o swoim życiu,... Wie pani, jestem osobą wierzącą i sądzę, że może dlatego, że miałam takie dobre życie w swoim domu, to żeby być mądrzejszą zanim pójdzie się na tamten świat, to trzeba przejść jakieś bariery. [...] Dzięki Bogu, sądzę, że jeszcze jakoś żyję i funkcjonuję. [3]

To jest taka moja historia, którą daje mi Bóg, którą akceptuję. To znaczy cierpiąc jestem mu wdzięczna, bo mnie oczyszcza z dawnych [grzechów], daje mi nową miłość, nowe doświadczenie. [...] Wiem, że daje mi radość. Radość, której nie znałam nigdy, że mam łączność i że bóg daje mi siebie poznać, zbliża się. Pozwala mi zbliżyć się do siebie wszystko od niego nadchodzi, a mnie naprzeciw. Jestem kochana poprzez te doświadczenia. [7]

Ciekawe jest to, że kobiety umocniły swoją wiarę, i że przetrwała ona fazę złości, buntu, w związku z tym, co je spotkało.

Myślę, że zaczęłam rozumieć, coraz bardziej rozumiem Dziesięć Przykazań Bożych. Zbliżam się do nich, zaczynam je tak naprawdę dopiero poznawać. [...] Nie zdążyłam mieć wyrzutów do Boga. Natomiast zdążyłam... Ten problem mnie zbliżył do Boga. Także nie, ja nie mam pretensji do Boga. Bóg nie maczał w tym swoich rąk. [6]

Przyjęcie założenia, że doświadczenie, które je spotkało, jest częścią boskiego planu ich życia, jest pomocne, gdyż pozwala im wierzyć, że ich trud i cierpienie ma sens, że gdzieś w przyszłości spotka je za to nagroda. Odnajdywanie w swojej biografii

wydarzeń, które mogą nawiązywać do tych opisanych w Biblii, sprawia, że niektóre z nich w pewien sposób czują się nawet wyróżnione tym, że Bóg zesłał im tak trudne doświadczenie i zaufał, że one sobie z tym poradzą. Za wzór stawiają sobie Maryję jako matkę, która też musiała pokornie przeżyć tak silne cierpienie jak one.

Wszystko przyjmuję, cokolwiek od rana do wieczora, jak nowe. Jak coś nowego, coś co przyjdzie mi przeżyć. [...] I właściwie to wpatruję się w Maryję i jej Syna..., w to, co dali nam... Chciałabym odwdziżyć się miłością. To mi pomaga w tych problemach, w tym codziennym życiu.” [7]

Rozmawiając z matkami, które wyraźnie podkreślały swoje zaangażowanie religijne, miałam wrażenie, że mimo problemów, z jakimi wciąż muszą sobie radzić, mają w sobie bardzo dużo zgody na to, co przyniesie im los. Myśląc o przyszłości swojej i swoich dzieci, zdają sobie sprawę, że czeka ich jeszcze wiele trudnych chwil, ale jednocześnie wierzą, że Bóg pozwoli im przez nie przejść, gdyż jego celem jest ich umocnienie.

Od naiwności do mądrości

Trzecim procesem, który jest dostrzegalny przez matki w trakcie retrospekcyjnej podróży po ich biografii, jest przemiana siebie z naiwnej, niedoświadczonej, a przez to niezaradnej, w mądrą i radzącą sobie w życiu kobietę.

Narkomania, która spada na nią „jak grom z jasnego nieba”, obnaża jej wszystkie słabości i niedoskonałości. Żadna z badanych matek nie koncentrowała swojej uwagi na problemie narkomanii, dopóki nie odkryła go u swojego dziecka. Okazało się, że stosowanie strategii „to na pewno nie moje dziecko” było złudne, co więcej – zamykanie oczu na społeczne zagrożenia, w tym na narkomanię, mogło sprawić, że w porę nie zareagowały na pierwsze symptomy używania narkotyków przez dziecko, dlatego, że... Po prostu nie wiedziały, jak ono się objawia⁶.

Dlaczego mi było trudno? Mi było trudno dlatego, że ja... Przy swoim temperamentcie, czy poziomie wiedzy jaką posiadam... Nigdy by mi nie przyszło do głowy, że ja mogę mieć ten problem. Czyli mogę powiedzieć tak, byłam na tyle zarozumiała, próżna i durna, byłam nie dość dojrzałą kobietą, że nie przewidziałam tego, że po prostu uważałam, że ten problem może dotyczyć wszystkich, tylko nie mnie i moją rodzinę. Sobie założyłam lub sobie nie zakładałam. Ja w ogóle nie tak nie myślałam. Ja po prostu... No nie... To się nie mogło zdarzyć w mojej rodzinie! [6]

⁶ Z praktyki w poradni uzależnień pamiętam, że rodzice najczęściej dowiadawali się o używaniu przez dziecko narkotyków mniej więcej rok po pierwszym zażyciu przez nie wybranego środka. Zazwyczaj następowało to w drugiej lub trzeciej fazie rozwoju uzależnienia.

Sam język, którym posługuje się badana matka w przytoczonym cytacie, jest świadectwem tego, jak wielkim zaskoczeniem było dla niej odkrycie tej prawdy. Wspomnienie tego momentu wywołuje silne emocje, a postrzępione i urywane zdania oraz powtórzenia wskazują, jak poważnym przeżyciem było poczynione przez nią odkrycie, że pozwoliła sobie zaniedbać coś, co zaowocowało chorobą dziecka i w efekcie – całej rodziny.

Nie ma tu złości i pretensji do dziecka (choć w innych momentach matka o niej mówi), ale złość na siebie i na swoją nieuważność.

Naiwność życiowa, jak oceniają badane, sprawiła, że nie założyły możliwości pojawienia się narkomanii w ich domu. Nie było im jednak łatwo pozbyć się tej naiwności. Wiele razy uzależnione dziecko wykorzystywało ich zaufanie i manipulowało nimi, okłamując ich, wyłudając pieniądze, składając puste obietnice itp. Każde z takich zdarzeń pogrążało je w rozpacz i sprawiało, że poddawały się coraz bardziej trajektorii.

No bo wszyscy mi to mówili, że on wykorzystuje naszą miłość, nasze to wszystko. [2]

Dylemat, przed którym stanęły, zawarł się w pytaniu: Jak pomóc swojemu dziecku, a jednocześnie mu nie ulegać i nie zaszkodzić? Brak wiedzy o uzależnieniu i zaufanie, jakie wypracował sobie syn czy córka do tego momentu sprawiały, że matka była wobec nich bezsilna.

Pierwszym sposobem poradzenia sobie z tą sytuacją było ograniczenie zaufania do dziecka i wypracowanie ciągłej czujności na wszystko, co się z nim wiąże.

Ja mam takie nawyki... Syn mi zarzuca, że pieniądze chowam, że ja nie mam do niego zaufania. Jak wyjeżdżam, to biżuteria... I wszystko chowam. Ja mam ograniczone zaufanie do niego i on o tym wie. [8]

Wypracowanie tej czujności wiąże się, niestety ze zrozumieniem, że narkomanię bardzo trudno wyleczyć i że nawet długie okresy abstynencji u dziecka nie gwarantują jego wyleczenia.

Nigdy nie wolno... Inaczej... Trzeba być przygotowanym na odbieranie ciosów. Trzeba się przygotowywać w ciągu swojego życia i poznawać takie rzeczy, które ciebie nie otaczają, a otaczają innych i poznawać je, bo inaczej człowiek nie da sobie rady tak jak ja nie daję sobie rady. [6]

Ceną, jaką matka płaci za nabycie tej wiedzy, jest niepokój, że wszystko może zacząć się od początku. Nie jest tak, że nie mają nadziei, raczej pozbawiają się złudzeń po to, żeby czuć się przygotowanymi na nagły zwrot, jaki się może w każdej chwili wydarzyć.

To jest po prostu tak, że zdobywając wiedzę na ten temat, jest mi trochę lżej. Tylko dlatego, że ja po prostu osvajam się z myślą, że jeśli on z tym nie skończy, to się nastawiam na coś,

co mnie nie może zaskoczyć. W ten sposób. Już mnie S. nie zaskoczy, jeśli chodzi o pójście tą drogą narkomanii. W tej chwili odwróciłam to, może mnie zaskoczyć tylko tym, jeżeli z tego wyjdzie. Tak sobie to odwróciłam, żeby było mi łatwiej. Normalnie egoistyczne podejście. Inaczej bym tego nie wytrzymała. [6]

Pozbycie się złudzeń i nastawienie się na to, że narkomania będzie stale obecna w życiu matki, być może odbiera czasem nadzieję, ale pozwala ustrzec się przed kolejnymi rozczarowaniami. Zaskakująca, ale – według badanej – skuteczna strategia poradzenia sobie z problemem, na który ma znikomy wpływ, pomaga jej bardziej skoncentrować się na sobie. Pozwala też wypracować jej nowy obraz siebie, lepszej, bo mądrzejszej i przygotowanej na przeciwności losu.

Jak to się mówi, gdybym miała tamte lata a ten rozum, inaczej bym postępowała. Nie miałabym tego rozumu, gdybym nie przeszła przez te rzeczy. Co innego, jak się rozmawia o sytuacjach, które dotyczą kogoś, a co innego, jak to jest doświadczenie. [3]

W tym rozumieniu problem, który je dotknął, pozwolił im dojrzeć, zmądrzeć, pozbyć się naiwności i nabrać życiowego doświadczenia.

Myszę sobie: co ja będę się zapędzać w kozie róg i zachowywać się jak książkowy, współuzależniony członek rodziny? To mi po prostu nic nie da! [9]

Poddanie dotychczasowej, własnej naiwności krytyce i przepracowanie współuzależnienia pozwala ocenić je jako drogę do stania się kimś innym, zazwyczaj lepszym niż dawniej. Narkomania na pewno stała się dla każdej z nich pretekstem do nabycia wiedzy i doświadczenia.

Ja teraz jestem mądrzejsza. Wiem więcej i więcej umiem. [...] Wyciszam się. Cały czas uczyłam się na tej terapii. [8]

Nie jestem głupia! Życie mnie troszeczkę nauczyło. Doświadczenie mnie nauczyło. Poczytałam trochę. Nie jestem laicką, jeśli chodzi o narkotyki, schemat zachowań. Ja uważam, że oni się zachowują w takim zamkniętym schemacie. Oni [narkomani] się nie różnią od siebie. Ja wychodzę na ulicę i rozpoznaję te schematy zachowań. Oni się wszyscy identycznie zachowują mogą jednego schematu nie robić, ale pozostałe zrobią. [9]

Potraktowanie tego doświadczenia jako wydarzenia zmieniającego biografię jest także dostrzegalne przez matki w relacjach z innymi, bliskimi osobami. Przejście przez terapię, refleksja nad sobą i swoim życiem pozwala matce być bardziej uważną na własne dziecko.

Nauczyłam się być życzliwa dla syna, bo było tak, że go nie lubiłam i on to wyczuwał. Ja na niego buczałam, wszystko było na nie. Taki był okres czasu, że taki miałam żal do niego, że on narkotyki brał, że on jest niedobry, że on jest zły. A teraz się nauczyłam być dla niego życzliwie nastawiona. [8]

Co więcej, na przeżytym doświadczeniu zyskują także inni członkowie rodziny, zwłaszcza małżonkowie i partnerzy matek.

Muszę pani powiedzieć, że z perspektywy czasu, że te nieszczęścia, te doświadczenia z chłopakami to umocniły nasze małżeństwo... Wbrew wszystkiemu. A wydawałoby się, że powinno rozwalić. [...] To był dla nas taki egzamin z naszej więzi, naszego małżeństwa. Wydaje mi się, że go zdaliśmy. I teraz tak sobie myślę... Nie, że cieszę się z tego, ale... Może tak miało być. Nieszczęście miało nas zbliżyć. [9]

No myślę, że te przejścia, emocje związane z tym naszym kryzysem rodzinnym bardzo scementowało nasze małżeństwo. [...] Ja myślę, że faktycznie w tym czasie zniknął wątek rywalizacyjny w moim związku. [1]

Okazuje się, że skrajnie trudne doświadczenie, jakim jest na pewno uzależnienie dziecka, a i własne współuzależnienie, może być przedefiniowane jako korzystne, pouczające, wzbogacające wewnętrznie, pozytywne dla biografii matki. Taka strategia poradzenia sobie z niezrozumiałym, niesprawiedliwym losem pozwala w konsekwencji pogodzić się z nim i zrozumieć jego sens, nawet jeśli jego koszt będzie trzeba ponosić do końca życia. Pozwala tworzyć w miarę pogodną, codzienną rzeczywistość w obliczu niepewnego jutra. Tak jak powiedziała jedna z badanych matek, pod koniec rozmowy:

Wszelkie plany raczej są skierowane na tworzenie tej naszej codzienności i daleko chyba w przyszłość nie wybiegam. Tak sobie marzę, żeby to tak było, a ponieważ z doświadczenia wiem, że to co dzisiaj się liczy, to niech tak będzie. Dzień dzisiejszy jest super. Jad dzisiaj szłam, to tak pomyślałam: „Fajny dzień, ciepło, kwiaty, a ja idę rozdrapywać swoje rany”, bo to są rany, które pozostaną. To jest bagaż doświadczeń, który jest moim udziałem, i co tu się więcej rozwodzić. [1]

Powyższa analiza potwierdza więc, że rozwiązywanie problemów rozumiane jako (wręcz) fizyczne działania zmierzające do widocznych dla otoczenia zmian w życiu osoby, która cierpi, nie zawsze są możliwe i efektywne. Czasem praca intelektualna i emocjonalna (niedostrzegalna dla otoczenia), na przykład zmiana własnych postaw wobec tego, co się człowiekowi przydarza, pozwalają uwolnić się od problemu na tyle skutecznie, by człowiek ów mógł się rozwijać, osiągać zamierzone cele i czuć się szczęśliwym.

Mam wrażenie, że tego rodzaju strategie bywają pomijane lub niedoceniane przez osoby pracujące z dorosłymi. W obliczu zagadnień wymagających poradnictwa i pomocy, a mało wrażliwych czy nawet niemożliwych do zmiany, strategia modyfikacji postaw wobec problemu, czy inne analogiczne – stają się jednak jedynymi możliwymi do wprowadzenia.

Attitude Modification as Way of Coping with Problems

Summary

The paper presents a part of a research project on co-addiction in mothers conducted in 2006-2007. The aim of the analysis is to present their strategy of coping with these difficult experiences.

The analysis has revealed that manners in which the mothers handle this long-term, painful life situation are highly individual and can be described as remedial strategies. The author singles out some of them but presents in detail only one, called the attitude modification (after D.W. Johnson and R.P. Matrosse, 1995), defining it as a mental and emotional process that shows in many emotional and mental activities, as well as in actions undertaken by the mothers in question. This process concerns several areas of life at the same time, with the following three singled out in the analyzed interviews: 1) attitude to own motherhood, 2) sense of separateness and the degree of mental emancipation from her adult child and, 3) attaining life wisdom.

The main subject of changes is the ongoing process of transition from the state of helplessness to regaining inner balance. This transition is related to undertaking detailed actions, presented and interpreted in the paper as the methods of coping that eventually help mothers to modify one (or all) of the presented attitudes.