

Ewa Trębińska-Szumigraj

RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI PRZEZ WSPÓŁUZALEŻNIONE MATKI

Celem moich analiz jest opisanie strategii radzenia sobie (zaradności) matek, w specyficznej sytuacji trudnej, bo wywołanej uzależnieniem ich dziecka od narkotyków¹. Nie jest to pojedynczy akt, ale zbiór wielu czynności i myśli, wywołanych przez złożony zespół oczekiwań, które mogą się utrzymywać przez pewien czas. Style czy strategie radzenia sobie są charakterystyczne dla każdej osoby.

W naukach społecznych zaradność była charakteryzowana przez kilku autorów i rozważana w różny sposób. Bywa więc postrzegana jako działanie podejmowane w opozycji do bezradności², jako umiejętność pokonywania stresu³, jako (najczęściej) twórcza reakcja na krytyczne wydarzenia życiowe⁴, jako gotowość do modyfikacji dotychczasowych poglądów czy postaw⁵, jako rozwiązywanie problemów⁶, w końcu – jako zdolność do przystosowywania się do nowych, zaistniałych warunków życiowych⁷. Tutaj chciałabym zaprezentować analizę tylko jednej z wymienionych strategii – mianowicie tej, która pomaga człowiekowi uporać się z silnymi emocjami, stresem, jaki pojawia się w sytuacji problemowej.

¹ W języku polskim zaradność najczęściej jest rozumiana jako przedsiębiorczość, obrotność. 'Radzić sobie (z kimś, czymś)' to znajdować na coś sposób, radę; przezwycięzać coś (*Słownik języka polskiego*, Warszawa 2006). Jednak radzenie sobie, jak pokazują rozmaite badania, to najczęściej konstelacja wielu rozmaitych działań.

² M. Kwiecińska-Zdrénka, *Aktywni czy bezradni wobec własnej przyszłości?*, Toruń 2004.

³ R.L. Lazarus, *Paradygmat stresu i radzenia sobie*, „Nowiny Psychologiczne” 1986, nr 3-4.

⁴ S.H. Filipp, *Ein allgemeines Modell zur Analyse kritischer Lebensereignisse*, [w:] *Kritische Lebensereignisse*, red. S.H. Filipp, München 1981.

⁵ D.W. Johnson, R.P. Mattis, *Metody modyfikacji postaw*, „Nowiny Psychologiczne” 1985, nr 4-5.

⁶ D. B och eń s k a, *Rozważania nad kategorią „problem życiowy”*, [w:] *Poradnictwo we współczesnym społeczeństwie. Społeczne i jednostkowe znaczenie poradnictwa*, red. A. Kargulowa, M. Jędrzejczak, Wrocław 1982; M. S t r a ś -R o m a n o w s k a, *O metodzie jakościowej w kontekście rozważań nad tożsamością w psychologii*, [w:] *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, red. M. Straś-Romanowska, Wrocław 2000.

⁷ S.E. Taylor, *Przystosowanie do zagrażających wydarzeń*, „Nowiny Psychologiczne” 1984, nr 6/7.

Konfrontacje z problemem wywołujące reakcje stresowe mogą być także różne: proste lub złożone, krótkotrwałe lub przewlekłe, angażujące mniej lub więcej osób, ku którym kierowane są myśli i działania, często bardzo liczne i skrajne⁸. Sytuacja uzależnienia dziecka jest niewątpliwie jednym z najbardziej traumatycznych wydarzeń, jakie może dotknąć rodziców. Jak powiedziała jedna z badanych⁹ „śmierć ojca i matki nie jest tak dramatyczna jak dowiedzenie się o tej przypadłości u własnego dziecka”.

Stres będący reakcją na ową nietypową sytuację może być powodem rezygnacji z jakichkolwiek działań na rzecz poprawy sytuacji osoby go doświadczającej, ale może też pobudzać do aktywności mającej spowodować zmianę na lepsze i złagodzenie przykrych emocji.

Strategie, które wypracowują matki, chcąc osiągnąć ten cel, ostatecznie mają prowadzić do uwolnienia się od przeżywanego, dotkliwego cierpienia. Radzenie sobie w tym kontekście ma więc charakter procesu, a opiszę go, odwołując się do pięciu różnych zachowań i działań wyróżnionych przez R. Lazarusa¹⁰ i przywoływanych potem przez innych autorów zajmujących się tym zagadnieniem. Posłużę się wypowiedziami matek, zebranymi w formie wywiadów narracyjnych podczas prowadzonych przeze mnie badań biograficznych¹¹ na temat współuzależnienia¹².

Poszukiwanie informacji

Duże znaczenie w procesie radzenia sobie matek z negatywnymi emocjami ma zdobywanie wiedzy na temat samego uzależnienia od narkotyków i problemów mu towarzyszących. Stres, poczucie zagrożenia, niepewność, lęk wynikają często z niezrozumienia tego, co się wokół matki uzależnionego dziecka dzieje, oraz nieznamości świata, w którym nagle przyszło jej się znaleźć. Przeciętnemu człowiekowi narkomania wydaje się groźnym, ale enigmatycznym problemem i o ile nie da się w dzisiejszym świecie nic na jej temat nie wiedzieć, o tyle wiedza o narkomanii jest dość ulotna, ponieważ wydaje się mało przydatna, co wynika z przeświadczenia, że nigdy nie będzie nas dotyczyć.

⁸ R.L. L a z a r u s, *dz. cyt.*

⁹ Odwołuję się do badań przeprowadzonych przeze mnie w latach 2006/2007 w Zielonej Górze i woj. lubuskim. Analizy dokonałam na podstawie wywiadów biograficznych przeprowadzonych z dziewięcioma współuzależnionymi matkami, dzieci uzależnionych od narkotyków.

¹⁰ R.L. L a z a r u s, *dz. cyt.*

¹¹ Por. O. C z e r n i a w s k a, *Badania biograficzne i ich rola w kształceniu andragogicznym*, „Edukacja Dorosłych” 1998, nr 4.

¹² Syndrom współuzależnienia „występuje w tych systemach, w których ich członkowie są poddawani długotrwałemu działaniu stresu, a dysfunkcja jednego z członków rodziny powoduje tworzenie się specyficznego rodzinnego *status quo* oraz przyjęcie przez innych uczestników systemu określonych ról wzmacniających uzależnienie” (M. S ę k o w s k a, *Błędne koło współuzależnienia*, „Harm Reduction” 2003, nr 2).

Szok po odkryciu, że dziecko zażywa narkotyki, oraz brak pewności, stabilności jutra wynika z lęku o dziecko, rodzinę, a także z nagłej konieczności zmierzenia się z potocznymi i stereotypowymi przekonaniami na temat tego problemu.

Jedną z aktywności, której się podejmuje matka w tej sytuacji, staje się właśnie poszukiwanie wiedzy. Potrzeba ta wynika z przekonania, że odkryje, dlaczego ją to spotkało, dowie się, co spowodowało, że jej dziecko bierze narkotyki i co powinna teraz zrobić. Bywa też tak, że matka szuka informacji, żeby potwierdzić, albo wykluczyć swoje podejrzenia. Zazwyczaj trafia wtedy do poradni, do specjalistów, i tam – nierzadko po raz pierwszy – rozmawia o narkotykach. „Pierwsze kroki to poszłam do LOPiTu¹³ i powiedziałam wszystkie moje podejrzenia” – zwierza się jedna z nich.

W trakcie kilkuletniej pracy w poradni uzależnień dostrzegłam, że zanim trafi tam nastolatek mający problem z uzależnieniem, najpierw pojawiają się rodzice, częściej matki. Zdarza się że są to inni członkowie rodziny lub inni znaczący dorośli (pedagodzy, kuratorzy etc.). Potrzebą, jaką pragną zaspokoić matki, jest albo potwierdzenie, że wszystkie niepokojące sygnały, jakie obserwują, wskazują na narkomanię (gdyż ich dziecko utrzymuje, że nie ma takiego problemu), albo zaprzeczenie podejrzeniom. W pierwszym przypadku zazwyczaj bywa tak, że potwierdzenie podejrzeń matki sprawia, że pozbywa się ona części napięcia, obciążenia, jakie towarzyszy jej od dłuższego czasu, mimo że wiadomość przekazywana jej przez terapeutę jest niepomysłna. Dzieje się tak dlatego, że matka, nabywając pewności, może się przeciwstawić kłamstwu swojego dziecka. Może także podjąć konkretne działania w celu rozwiązania problemu, wcześniej nie było to możliwe, bo nie rozumiała, co się dzieje.

W drugim przypadku, kiedy terapeuta jest w stanie z całą pewnością wykluczyć narkotyki (a dzieje się tak niestety niezwykle rzadko), matka odczuwa ulgę, ale okazuje się, że niewielką, gdyż zachowanie dziecka – w dalszym ciągu niezrozumiałe – powoduje u niej napięcie i stres, uniemożliwiając skutecznie działanie. „Tak to się ze mną działo, że było ciężko naprawdę. Szukałam ratunku, zdobywając wiedzę”, twierdzi jedna z nich.

Na dalszym etapie zmagania się z trajektorią potrzeba zdobywania wiedzy wiąże się z nieoczekiwanymi sytuacjami, jakie matce funduje uzależnione dziecko, sprawiając, że lęk, w którym żyje, staje się permanentny. Matka chce wiedzieć więc o narkomanii wszystko, żeby się nie dać zaskoczyć, ale też, żeby dobrze postępować z uzależnionym dzieckiem i skutecznie mu pomóc:

Najpierw te broszurki brałam, potem przeszukiwałam strony internetowe, potem w księgarniach. [...] O tych wszystkich Monarach zaczęłam się dowiadywać, o psychice, o psychozach, o wszystkim. Wszystko, co jest możliwe. [...] Raz, że zdobywa się wiedzę, człowiek jest przygo-

¹³ Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych w Zielonej Górze.

towany na to, co się może jemu przydarzyć w wyniku brania dalszego. I przygotować się. On już nie może mnie zaskoczyć, bo drugiego zaskoczenia to ja prawdopodobnie nie przetrzymam.

Aby zaspokoić potrzebę wiedzy, nie tylko sięga po książki, ale przełamuje opór i decyduje się na terapię lub uczestnictwo w grupie wsparcia. Źródłem wiedzy o narkomanii stają się więc specjaliści i inne osoby, które znalazły się w podobnej sytuacji. Obserwując grupy terapeutyczne, dostrzegłam, że matki niedoświadczone w radzeniu sobie z narkomanią i własnym współuzależnieniem, mogą na początku dość dramatycznie reagować na świadectwa innych i terapeutyczne zalecenia.

Ludzie przynieśli tyle tragedii, że ja powiedziałam, że wy mnie przygnębiacie. Ja nie chcę tego wszystkiego słyszeć, bo ja dostałam kolejny dramat do rozwiązania. [...] Najpierw na początku była to dla mnie wiedza czarna, bolesna. Oczy mnie bolały, a dusza jeszcze bardziej.

Dzieje się tak dlatego, że matka odkrywa mechanizmy związane z uzależnieniem, poznaje rozmaite, zawiłe biografie innych dzieci oraz rodziców i odkrywa, że poradzenie sobie z tym wszystkim nie jest takie proste. A jeśli problemy z jej dzieckiem równolegle się nasilają, zaczyna tracić nadzieję, że kiedykolwiek się to skończy.

Dopiero po pewnym czasie odkrywa, że wiedza i oswojenie się z nową dla niej sytuacją sprawiają, że zaczyna lepiej sobie radzić, przestaje działać chaotycznie, zaczyna postępować metodycznie. Już nie przeraża jej doświadczenie innych, bo nauczyła się z niego korzystać, ba, nawet kontakt z innymi matkami utwierdza ją w przekonaniu, że jej dziecko działa schematycznie, jak inni narkomani mu podobni i że można skutecznie na to reagować.

Wiedza... To się przełknie, boleśnie, ale przełknie. Potem się okazuje, że ta wiedza nie przygnębia, pomaga. [...] Jak ja mam z nim w szczególny sposób rozmawiać? Ja się muszę tego nauczyć. A uczucia? A emocje? A nieposłuszeństwo tego dziecka, które wcześniej słuchało? To jest strasznie daleka droga.

To odkrycie sprawia, że matka zaczyna radzić sobie z napięciem i uczy się jednocześnie samej siebie i w konsekwencji sięga po to, co jej pomaga w trudnych chwilach. Dzięki zdobywaniu wiedzy radzi sobie z czasem z poczuciem winy, utwierdza się w przekonaniu, że nie jest złą matką, a także, że nie jest w tym problemie sama i że inne matki przeżywają nieomal to samo, co ona. To daje jej odwagę do wypracowywania nowych, skutecznych strategii radzenia sobie w innych sytuacjach wynikających z trajektorii¹⁴, w jakiej się znalazła.

¹⁴ Według F. Schütze „trajektorie” są takim rodzajem doświadczenia, w którym osoba zostaje poddana zewnętrznym, niezależnym od jej woli zdarzeniom wpływającym na jej biografię. Traci ona kontrolę nad swoim życiem, gdyż dotychczasowe wzory orientacji stają się nieadekwatne do tej nowej sytuacji. Trajektorja odpowiada biograficznej zasadzie doznawania, a jej podstawowym rodzajem doświadczenia jest cierpienie (F. S c h ü t z e, *Trajektorie cierpienia jako przedmiot badań socjologii interpretatywnej*, „Studia Socjologiczne” 1997, nr 1 (144)).

Aktywne działania

Równolegle do zdobywania wiedzy matki podejmują się wielu działań, dzięki którym mogłyby się uporać z negatywnymi emocjami. To działanie przynosi im kilka różnorodnych korzyści, być może dlatego pojawia się ono we wszystkich opisywanych przeze mnie strategiach, tu jednak zaakcentuję jego rolę w obniżaniu napięcia u matek.

Zatem wiedza o problemach dziecka i silne napięcie sprawiają, że zadają one sobie pytanie: co mogą zrobić?

Ja się psychicznie załamalam, ale natychmiast, jak to określić, bo to nie jest prawda, że się załamalam. Ja się załamalam problemem, ale nie załamalam się, żeby działać.

Przymus działania wynikający z niesłuchanego napięcia, w jakim żyją, sprawia, że szukają pomocy na zewnątrz. Zazwyczaj nie myślą wtedy o własnych emocjach, ale o tym, aby pomóc. Jednak mają nadzieję, że jak „coś zrobią”, albo „ktoś się nimi i ich dziećmi profesjonalnie zajmie”, będą spokojniejsze, odczują ulgę. Pokonują więc wstyd związany z przekroczeniem progę instytucji, takich jak poradnie uzależnień.

No to ja wpadłam w taką straszną panikę. Przyleciałam do domu i tego samego dnia zadzwoniłam do poradni. Od razu.

Analizując obserwacje poczynione w trakcie pracy w poradni, znów odkryłam, że pierwsza wizyta terapeutyczna nie tyle pomaga uzależnionym, ile ich rodzicom, szczególnie matkom. Mają one wrażenie, że pierwsza aktywność, jakiej się podjęły, okazała się skuteczna, bo dziecko przyszło do specjalisty. Jednocześnie mają poczucie, że „coś robią”. Zaczynają ufnie wierzyć w to, że jeśli już syn czy córka zdecydowali się na terapię, problem szybko się rozwiąże, mają złudzenie, że to początek końca ich problemów. Pojawiająca się nadzieja skutecznie obniża napięcie, w którym żyły od dłuższego czasu.

Zdarza się, że hiperaktywność w obliczu nagłych problemów może się stać podstawową strategią radzenia sobie z lękiem i niepewnością. Tak to działa u jednej z badanych przeze mnie kobiet.

To takie śmieszne, bo kiedy się źle czuję, to ja się spokojniej czuję. Najgorsze takie zawieszenie, jak się nie wie, co.

To złe samopoczucie wywołane jest jakąś tranzycją¹⁵, np. tym, że jej syn po raz kolejny złamał abstynencję. Badana kobieta cierpi z tego powodu, jest w rozpacz, ale

¹⁵ Tranzycją, według Nancy Schlässberg, jest każde zdarzenie, które przez swe zaistnienie lub niezaistnienie, przekształca w sposób znaczący codzienne życie jednostki. Dotyczy to wszystkiego, co ma pozytywny lub negatywny wpływ na jednostkę. Dane zdarzenie jest tranzycją tylko wtedy, gdy jednostka je postrzega i odczuwa (N. S c h l ö s s b e r g, *Counseling Adults in Transitions* – Lin-

tranzycja ta uruchamia w niej utrwalony (czyli dla niej bezpieczny) mechanizm radzenia sobie. Zaczyna działać i obniża w ten sposób napięcie, niezależnie od tego, czy jej działanie przynosi efekt, czy nie. Momenty, kiedy życie rodzinne układa się dość spokojnie i nie dzieje się nic nagłego, są dla niej zawieszeniem, bezczynnością, może nawet czekaniem na coś, co się wydarzy (wie, że „bomba zegarowa” tyka, nie wie tylko, kiedy wybuchnie). Okazuje się, że owo czekanie wyzwała w niej silne napięcie, a jej aktywne działanie to napięcie obniża.

Badana kobieta jest świadoma zależności swego dziecka od narkotyków i swojej – od stanu, w jakim się ono aktualnie znajduje. To napięcie sprawia, że jest pobudzona emocjonalnie i że jej samej jest ze sobą źle.

Z natury jestem nadpobudliwa i nerwowa, ale jeżeli są jakieś sprawy, to ja się sprężam po prostu.

Tranzycja sprawia, że kobieta się motywuje, mobilizuje siły i działa. Można więc powiedzieć, że jej syn/córka, łamiąc abstynencję czy mnożąc problemy, pomaga jej funkcjonować (być może ona prowokuje go do tego, gdy jej napięcie związane z „zawieszeniem” jest tak wielkie, że nie daje sobie już rady).

Inne badane przeze mnie matki także regulują swoje emocje poprzez działanie. Początkowa rozpacz często wiąże się z poddaniem się bezradności. Jednak w pewnym momencie zdarza się coś, co sprawia, że kobieta, chcąc się uwolnić od rozpacz i poradzić sobie z bezsilnością, złością, bezradnością, decyduje się „coś zrobić”.

Muszę coś zrobić, bo jak ja nie zrobię, to kto z nim coś zrobi? Zaczęłam eksmisję robić, podałam go o ubezwłasnowolnienie.

W innym przypadku działanie sprawia, że matka ma wrażenie większej kontroli nad dzieckiem. Silne emocje zmuszają ją do większej koncentracji na aktywności. Poddając się temu, ulega złudzeniu, że panuje nad sytuacją. Uspokaja się, gdyż jest przekonana, że to uchroni jej dziecko przed kolejnymi problemami.

Bardzo ciężko to przeżywałam. Staralam się pilnować syna. Zawsze go obserwowałam, tak zawsze z boku.

Sukces w osiągnięciu celu czy przełom w kontaktach z dzieckiem, wynikające z podjętych działań, sprawiają, że zaczyna się czuć silniejsza i bardziej pewna siebie.

My rozmawiamy. Ja mówię: słuchaj, ja się denerwuję, wiedz że jestem współzależniona, za długo ciebie nie ma. I on mi dzwoni, jak gdzieś jest dłużej.

king Practice with Theory, [w:] J. G u i c h a r d, M. H u t e a u, Psychologia orientacji i poradnictwa zawodowego, Kraków 2005). Sytuacja, w której matka dowiaduje się, że jej dziecko jest uzależnione od narkotyków, zdaje się być jedną z ważniejszych tranzycji w jej życiu.

Kobiety w rozmowie ze mną opisywały bardzo wiele sytuacji, w których górę wzięły emocje. Ich strategia radzenia sobie z nimi polegała także na tym, że dawały im upust w różny sposób: poprzez przekleństwa, płacz, okazywanie złości, „wyżycie się” na innych, nawet agresję:

Zgryzłam to jakoś, nie odezwałam się nic. Po drodze z Lubka napłakałam się, nakurwołam się. Myślałam sobie: nie wytrzymam tego, bo ileż można?

Któregoś razu... to wszystko są nerwy, emocje. Ja nie powinnam tego robić. Ja pamiętam, że go trzasnęłam w buzię.

Wtedy, jak ja to nazywam takim stanem, gdzie mi się te wszystkie mordercze instynkty odzywają i normalnie wtedy dostają takiego szału...

Jak ona wtedy by mi się nasunęła, to pewnie potraktowałabym rozmowę jako wyżycie się, danie upustu mojej złości, żalu i tego wszystkiego. Wyżyłabym się na niej, ja zdaję sobie z tego sprawę.

Byłam taka zła na niego, że po prostu chciałam krzyczeć wniebogłosey. Nie wiem chyba..., ale byłam tak wściekła, że gdyby nie było innych osób przy tym, to pewnie bym go uderzyła. Naprawdę bym go uderzyła. Albo nie wiem, co bym mu zrobiła.

Ja też nie jestem za dobra. Ja też potrafię krzyknąć i wyzwąć. Nie ma co ukrywać.

Myślę jednak, że podstawową metodą uporania się z emocjami było mówienie, opowiadanie o nich.

Jeszcze innym sposobem regulowania emocji jest oddawanie się aktywnościom pozornie niezwiązanym z celem, do którego dążą matki. Aktywności te pomagają jednak poradzić sobie z napięciem. Pierwsza z nich wiązała się z bezcelowym podróżowaniem samochodem. Badana kobieta bardzo lubi jeździć, ale wspominając tę sytuację, sama była zaskoczona swoją reakcją i finałem podróży.

Raz mi się zdarzyło, że mnie tak zdenerwował, że jak wsiałam do samochodu i jechałam, aż do Wrocławia dojechałam.

Zaskakujące w tym wydarzeniu było to utracenie kontaktu z rzeczywistością, jakiego doświadczyła, oddając się jednak czynności wymagającej dużej koncentracji. Owo „zapomnienie się” pomogło jej się wyciszyć, przypominało jednak stan, w jakim się znajdują osoby po zażyciu środka zmieniającego świadomość...

Inne kobiety wprost sięgają po substancje o działaniu uspokajającym. Wynika to ze skrajnego wyczerpania, braku pomysłu lub umiejętności poradzenia sobie z napięciem, bądź z tym, że ich starania okazują się nieskuteczne.

Biorę tabletki uspokajające. [...] Żeby funkcjonować, ja muszę się teraz ratować farmakologicznie. Bo pęknę, bo nie wytrzymam.

Powiem Pani, że gdybym była zdrowa, to kto wie, czy bym nie wpadła w alkoholizm, bo lubię wypić sobie. [...] Nieraz sobie wypiałam.

Można by powiedzieć, że odwołują się do analogicznych zachowań ich dziecka, mimo tego, że problem dziecka wywołał w nich właśnie ten stan. Używanie farmakologii czy alkoholu wprawdzie nie zbliża do rozwiązania problemu, ale doraźne działa skutecznie na napięcie. Ta metoda jest dość ryzykowna ze względu na duże prawdopodobieństwo uzależnienia się od niej, zwłaszcza wtedy, gdy codzienność indukuje więcej stresu niż zwykle.

Jeszcze inną metodą radzenia sobie z emocjami jest aktywność polegająca na ukryciu się przed bodźcami stresogennymi. Może mieć różną formę: unikania takich sytuacji, nieprzyjmowania ich do siebie lub – jak w jednym przypadku – fizyczne odgrodzenie własnej, prywatnej przestrzeni od tej, która jest wspólna lub należy do dzieci (w tym uzależnionego syna):

Tu był inny układ mieszkania. Ja wstawiłam to [pokazuje na ścianę z regipsu i drzwi do pokoju z zamkiem], żeby się odizolować od dzieciaków. [...] Niech sobie chodzi, ja go nie widzę, a on mnie.

Matka wyznaje tu zasadę, „czego oczy nie widzą...”, zamyka się w pokoju i unika kontaktów z synem, które burzyłyby jej spokój. Tak jak odcięła się od niego fizycznie, tak samo dystansuje się psychicznie, bardzo wyraźnie ustalając granice pomiędzy swoim i jego światem.

Powstrzymanie się od działania

Ten sposób regulowania emocji jest stosowany przez kobiety częściej, niż pozornie mogłoby się wydawać. Pracując w poradni uzależnień, zastanawiałam się, jak to jest możliwe, że wszyscy dowiadują się o uzależnieniu dziecka szybciej niż rodzice? Odpowiedź na to pytanie przyniosła mi psychologiczna koncepcja mechanizmów obronnych. Niedawanie wiary faktom, niedostrzeganie objawów problemów, ignorowanie komunikatów innych ludzi, szkoły na temat uzależnienia dziecka może być objawem mechanizmu zaprzeczania¹⁶.

Jest to jeden z najsilniej działających mechanizmów u rodziców osób uzależnionych. Skutkiem poddawania się mu są niezbyt gwałtowny, ale przewlekły stres i bierność w rozwiązywaniu problemu. Nawet jeżeli dziecko samo ujawnia, że jest uzależnione lub matka potwierdza to w jakikolwiek inny sposób, nadal próbuje poradzić sobie, uciekając w zaprzeczanie.

¹⁶ Zaprzeczenie (*denial*) – Mechanizm obronny, za pomocą którego dana jednostka broni się przed zagrożeniem zewnętrznym, odmawiając dostrzeżenia go i myślenia o nim; nieadekwatność wynikającego stąd poziomu strachu może mieć ujemnie skutki. (P.G. Z i m b a r d o, F.L. R u c h, *Psychologia i życie*, Warszawa 1997).

Liczyłam na to, że mądry chłopak, wyjdzie z tego. Ja tak rozumowałam: młodość, on chyba coś tam bierze, od czasu do czasu coś wypije i jemu to przejdzie. I machałam ręką.

Na tym etapie cytowana matka wciąż kontroluje emocje kosztem powstrzymywania się od działania. Podjęcie jakiegokolwiek aktywności byłoby dowodem na to, że coś w jej życiu układa się nie tak, a to mogłoby wyzwolić niekontrolowane emocje. Świadczą o tym rozmaite wypowiedzi matek:

Ja się czułam źle, jak byłam w tym dołku. Czułam się strasznie wtedy. To dzisiaj już wiem, że nie mam wpływu. Co robić? Niech tak zostanie.

To jest takie podszyte smutkiem takim, taką bezradnością, poczuciem winy, złością na siebie, też myślę, że takim krytycyzmem własnym, że w ogóle wolę to zostawiać. Dobra, niech już tak będzie, takie jest moje przeżywanie, ale życie toczy się dalej.

Na dalszym etapie współzależnienia matkom coraz trudniej stosować mechanizm zaprzeczania, choć jednocześnie kontrolują, w jakim momencie podjąć się działania, a w jakim się wycofać.

Wtedy ręce opadają. Wtedy jest taki bunt w człowieku, mówi: basta, zrób sobie co chcesz.

Ja wiem, że ja nieraz miałam myśli straszne... Matko Boska... miałam taki moment, że chciałam wyjść z domu i więcej nie wrócić. Może gdzieś do szpitala..., oderwać się. Ja byłam już taka zmęczona tym wszystkim.

Ja bardzo przeżywałam i do tej pory przeżywam. Ale był moment, że chciałam to zostawić samemu sobie, że niech się dzieje, co chce.

Odwoływanie się do tego mechanizmu może dawać matkom kilka korzyści. Po pierwsze, pomaga im dostrzec, że *gros* problemów wynika z decyzji podejmowanych przez ich dzieci, dlatego same niewiele mogą zrobić. Po drugie, zrzucają z siebie odpowiedzialność za życie dziecka. Po trzecie, pozwala im utrzymywać dystans do dziecka i jego uzależnienia.

Czasem powstrzymanie się od działania jest ucieczką przed... lub dystansem do...

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.

Trzy tygodnie byłam w górach, to nie dzwoniłam, nie myślałam. To był jeden oddech. Z koleżanką się spotkałam i w ogóle nie myślałam.

Jeszcze innym sposobem na unikanie działania jest zamknięcie się w hermetycznym świecie, który można w pewien sposób kontrolować. Może być to świat Internetu lub książek, jak w poniższym fragmencie.

Wtedy sama siedziałam, to w świat książek uciekałam.

Mam wrażenie, że unikanie działania jest stosowane na początku wchodzenia w trajektorię, a potem częściej – w trakcie uwalniania się z niej. O ile na początku można by było podsumować takie działanie jako „nie działałam, bo przecież nic takiego się nie dzieje”, o tyle w fazie uwalniania się jest to raczej „wiem, ale nic nie mogę/nie chcę zrobić”. Jedna z matek we fragmencie wypowiedzi zilustrowała kompromis pomiędzy kontrolą a zaniechaniem.

Owszem, trzeba być czujnym, ale żeby nie do końca wciągać się w te jego... To jest choroba. Nie robić z tego problemu, ale kontakt trzeba mieć.

Czujność jest wyrazem opiekuńczości, ale pozwala zachować zdrowy dystans do spraw dziecka. Dystans ten chroni matkę przed huśtawką emocjonalną i głębokim cierpieniem.

Uruchomienie procesów intrapsychicznych

Kolejnym procesem, jaki obserwuję u matek narkomanów, jest psychologiczna analiza wszelkich sytuacji związanych z tkwieniem w trajektorii. Refleksja ta pomaga się uporać matkom z towarzyszącymi im negatywnymi emocjami, ale jest także przydatna w innych opisanych przeze mnie strategiach. Jednak w tym momencie skupię się tylko na emocjonalnym znaczeniu tej aktywności.

Proces poszukiwania odpowiedzi na pytanie o przyczynę problemu okazuje się także pomocny w wyciszeniu negatywnych emocji.

Szukałam ratunku, robiąc sobie sama przed sobą analizę swojego postępowania. [...] Jeszcze nie przeanalizowałam tego wszystkiego.

Rozumienie mechanizmów leżących u podłoża narkomanii dziecka zmniejsza napięcie, gdyż umożliwia działanie zmierzające do ich wyeliminowania. Pozwala także matkom uporać się z poczuciem winy i obniżonym poczuciem wartości.

Równoległe do poszukiwania źródeł uzależnienia matki dokonują wielu psychicznych zabiegów pozwalających im lepiej funkcjonować na co dzień. Przede wszystkim robią wszystko, by podtrzymać nadzieję na pomysłne rozwiązanie problemów. Pretekstem do tego mogą być wydarzenia, jak choćby podjęcie przez dziecko terapii, albo znalezienie motywacji do działania.

Wtedy tego nie wiedziałam, że jestem blisko depresji. Zbił mnie ten problem z nóg. Ja wiem, dlaczego ja się uchroniłam. Ja znalazłam motywację.

Chaos, jaki towarzyszy matce przy wejściu w trajektorię, powoduje zagubienie

i lęk. Wyznaczenie sobie celu i znalezienie motywacji do działań sprzyja odnalezieniu się w tym chaosie, a przez to daje większą nad nim kontrolę i obniżenie napięcia.

W tym momencie, kiedy mnie zламаł, jak gdyby za chwilę postawił mnie na nogi. Bo i dał nadzieję.

Jeszcze innym psychologicznym mechanizmem regulującym emocje może być zmiana oczekiwań, np. w stosunku do dziecka.

W tej chwili może mnie zaskoczyć tylko tym, że z tego wyjdzie. Tak to sobie odwróciłam, żeby mi było łatwiej. Normalnie egoistyczne podejście. Inaczej bym tego nie wytrzymała.

Ciekawe jest to, że te procesy: podtrzymywanie nadziei i brak oczekiwań, że dziecko wyjdzie z uzależnienia, mogą przebiegać równoległe i ułatwiać radzenie sobie ze stresem.

Dość często kobiety mówiły o tym, że starają się nie koncentrować tylko na narkomanii i sprawach dziecka, ale na innych kwestiach i przyjemnościach, będących oderwaniem od ich trudnej codzienności.

O narkotykach nie myślę. Co to da? Co to zmieni? On musi sam. Co ja zrobię? Zabić się? Skoczyć z ósmego piętra?

Żyjemy swoim życiem i zazwyczaj trudne momenty kiedyś się kończą. Myślimy, co dla siebie zrobić, gdzie pojechać, jakie marzenie zrealizować.

Przekierowanie uwagi na inne aktywności pozwala matkom zregenerować się emocjonalnie lub na chwilę zapomnieć o problemach. Jeśli uwalniają się z trajektorii, coraz więcej satysfakcji czerpią z podróżowania, spotkań z przyjaciółmi, hobby. Życie rodzinne i los dorosłego dziecka stają się tylko jednym, już nie decydującym obszarem, na którym opiera się ich emocjonalne funkcjonowanie.

Zdarza się także, że traumatyczne, trudne emocjonalnie wydarzenia z przeszłości są wyrzucane z pamięci, albo interpretowane jako pozytywne doświadczenie dla matki.

Dziwne, że ja teraz tego nie pamiętam. Dużo rzeczy wyrzuciłam z pamięci.

To wszystko to jest dla mnie doświadczenie bolesne, boli mnie, ale to jest dla mnie dobre.

Owo zapominanie lub przedefiniowanie jest mechanizmem pozwalającym matkom radzić sobie z obciążeniem związanym ze zbieraniem przez nie coraz to nowych, trudnych doświadczeń. Współzależnienie jest sytuacją, w której tych doświadczeń jest zdecydowanie więcej niż przeciętnie, trudno byłoby więc je wszystkie „unieść” i wciąż do nich wracać. Byłoby to nawet ryzykowne dla kondycji psychicznej matek. Dlatego uruchamianie tego mechanizmu jest warunkiem nie tylko regulowania emocji, ale i ochrony ich zdrowia psychicznego.

Zdarza się bowiem tak, że gromadzenie negatywnych emocji indukuje choroby natury fizycznej. Wiele badanych kobiet skarżyło się na różne choroby, które ujawniły się w trakcie zmagania się ze współzależnieniem (nerwice, problemy z krążeniem, paraliż etc.).

Ja po prostu za wcześnie w jakieś nerwy wpadłam i niestety chorowałam, nadal choruję.

Somatyzacja problemów emocjonalnych sprawia, że matka jest zmuszona skoncentrować się na sobie i zadbać o siebie. Niestety, koszt tego sposobu (nie do końca zależnego od osób, którego dotyczy), jest duży. Wypracowanie innych strategii nie jest może łatwe, ale na pewno mniej inwazyjne.

Poszukiwanie wsparcia społecznego

To jedna z najważniejszych strategii, po które sięgają matki. Kontakt z innymi ludźmi, możliwość rozmowy, odreagowania, jest często najprostszym i najskuteczniejszym sposobem na poradzenie sobie z napięciem i stresem. Pierwszymi osobami dającymi wsparcie są małżonkowie i inni członkowie rodzin.

Zazwyczaj z mężem przegaduję. My to jeśli jest coś trudnego, jeśli coś się nam nie podoba, to pogadamy.

Nawet ostatnio mówiłam u mojego psychologa, że ja się czuję bezpiecznie w domu, a najbezpieczniej się czuję, jak jest mój mąż.

Mój mąż był bardzo dobry, miałam u niego wsparcie.

Dużą pomoc miałam od swojej mamy, moich rodziców. Mogę powiedzieć, że bardzo.

Dzięki Bogu sądzę, że jeszcze żyję i funkcjonuję... i dzięki córce. Z mamą też zawsze mogłam porozmawiać.

Zdarza się, że duże wsparcie dają też inni ludzie, np. koleżanki czy znajomi z pracy. Często po pierwszym okresie wstydu, unikania rozmów na temat problemów z dzieckiem, matka odkrywa, że jej obawy o reakcję ludzi były niesłuszne, gdyż wielu z nich pomaga, albo chociaż wpływa na poprawę jej nastroju.

Miałam wsparcie w pracy. Miałam duży kontakt z ludźmi. [...] Wszyscy wiedzieli, wszystkim mówiłam. Ja byłam pierwsza na osiedlu. Wszystkim mówiłam, że tu jest problem. [...] Oni żartowali, wspierali mnie, także ja nie siedziałam w domu zamknięta, to byłoby dla mnie niedobre.

Inną ważną grupą pomagającą matce radzić sobie z trudnymi, negatywnymi emocjami byli specjaliści, najczęściej terapeuci, psychologowie i lekarze.

Ja się przeraziłam i pobiegłam do pani R. [terapeutki].

Było mi tak ciężko, że dosłownie.... chyba przyjechałam wtedy tu, do terapeutki... na te terapie zaczęłam przyjeżdżać.

Tyle pamiętam, że przy psycholog ja potrafiłam największe żale powiedzieć czy płakać. Tam była taka pani, która to prowadziła, taka dosyć ostra. Odpowiadało mi to, bo i potrafiła mną tak potrząsnąć.

Był taki okres w moim życiu, że miałam silną nerwicę przez to wszystko. Od tamtego momentu trzeba było iść do lekarza i powiedzieć. Na początku łyzy zaczynały lecieć, nieważne, czy była przyczyna, czy nie. łyzy leciały jak grochy. Dopiero mogłam mówić.

Początkowo matka trafia do specjalisty, aby zorganizować pomoc swojemu dziecku. Z czasem odkrywa, że rozmowy, otwarcie się, skutkują jej większą pewnością siebie i umiejętnością radzenia sobie w trudnych chwilach. Niektóre z nich tak bardzo przyzwyczajają się do tej strategii, że jakikolwiek bodziec wywołujący stres skutkuje wizytą u specjalisty.

Myślę, że jak mi się nawarstwa problem, to muszę kogoś mieć, raz na trzy miesiące polecę do LOPiTu, coś powiedzieć.

W relacjach z bliskimi, specjalistami i innymi ludźmi, pomocne w opanowaniu emocji staje się kilka procesów i zachowań. Przede wszystkim – możliwość mówienia, opowiadania, dzielenia się tym, co się wydarzyło.

Z innych sposobów... ja uciekałam do ludzi, ja dużo o tym mówiłam. Ja się tym dzieliłam, ja gaduła jestem. Ja wolałam sobie poopowiadać.

Ja muszę się wygadać, muszę się wypłakać. Ja będę do znudzenia gadać, a one będą do znudzenia słuchać.

Inni ludzie stają się także ważnym źródłem informacji o problemach i sposobach radzenia sobie. Nie bez znaczenia jest odnalezienie się w grupie osób zmagających się z tym samym. Sprzyja to wymianie doświadczeń, ale także porównywaniu się (i interpretowaniu własnej sytuacji jako lepszej) i doświadczeniu wspólnoty z tymi osobami.

Bałam się, co będzie dalej. Wtedy zaczęłam chodzić i słuchać, co tam ludzie mówią. To nie było u mnie tak tragiczne, jak to, co się działo u ludzi, bo widocznie tam dłużej brali.

We dwójkę jest zawsze różniej. Jak się znajdzie sześc takich nieszczęśliwych, pomyśleć sobie nie sposób: kurcze dobrze, że jej się też to przytrafiło, tylko: o Jezu, nie jestem sama.

Grupa, o której mowa, może się nawiązać w sposób naturalny i mimowolny, albo może być założona celowo, aby przepracować problem lub chociażby w celu edukacji.

Na pierwszych spotkaniach (grupowych) ja tylko słuchałam. Słuchałam sobie i tak się wyciszałam. Inaczej już podchodziłam do tej sprawy. Są psychiczne takie doły różne, że trzeba gdzieś chodzić. Na przykład mi to pomogło.

Terapie pomogły mi w ten sposób, że zaczęłam słuchać, co tam mówią, co radzą. Pierwsze, co usłyszałam, to pamiętam, żeby siebie nie obwiniać [...]. I zaczęłam powoli wracać do życia.

Matki, w ramach tych grup uczą się radzić sobie w różny sposób i, jak się później okazje, często odmiennie rzeczy, ćwiczenia i rozmowy mogą im pomóc, także w sferze napięć emocjonalnych. Ale nie tylko grupy rodziców dzieci uzależnionych odgrywają taką rolę. Mogą tak działać inne, z którymi osoba czuje się związana lub się identyfikuje. Może być to np. grupa czy wspólnota religijna.

Dopiero teraz, jak jestem we wspólnocie, wiem, że trzeba wybaczyć, przebaczyć, zapomnieć. A tak ta rana była gdzieś i bolała...

Celem tych wszystkich działań podejmowanych przez badane jest takie oddziaływanie na własną sferę emocjonalną, aby zmniejszyć lęk, stres, poczucie zagrożenia i móc podjąć jakiegokolwiek działania. Kumulowanie złych uczuć utrudniałoby matce kontaktowanie się ze światem, przez co mogłaby się czuć osamotniona, wykluczona i na pewno nieszczęśliwa. Życie w napięciu sprawiałoby, że skoncentrowałyby się na jednej jego sferze, zaniedbując inne. Uporanie się, przynajmniej częściowe, z tym napięciem zwiększa szanse wyjścia z trajektorii, a w konsekwencji – emancypację od spraw i wyborów dziecka.

THE WAY DEPENDENT MOTHERS COPE WITH THEIR EMOTIONS

S u m m a r y

The paper presents a fragment of biographic research carried out in 2006/2007 in Zielona Góra and Lubuskie Province on dependence of mothers on drug-addicts. The aim of the analysis is to present the strategy of coping with stress in difficult situations.

Drug addiction among children undoubtedly is one of the most traumatic experiences mothers may face. The stress triggered by the reaction to the situation frequently results in the refusal to undertake any activity, but may also trigger the willingness to take some action resulting in change for the better. Strategies of coping with difficult situations worked out by mothers may eventually free them from suffering. In this context coping with problems is a process, and the author attempts to describe it while identifying five forms of behavior and actions taken distinguished by R. Lazarus: searching information, action, restraining from taking action, triggering intra-psychological processes and looking for social support.

The author quotes the opinions of mothers collected in the form of interviews which constitute a fragment of the author's research on co-addiction.