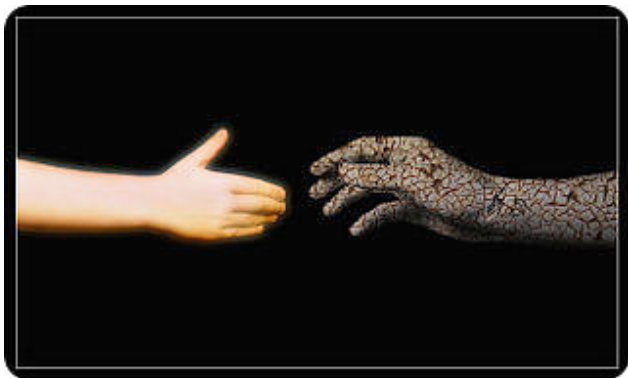




Żył sobie kiedyś stary człowiek, który rankiem spędzał czas pod drzewem na brzegu rzeki. Pewnego dnia zobaczył skorpiona, płynącego z prądem, a kiedy przepływał koło drzewa, zaplątał się w jego długich korzeniach. Starzec wyciągnął rękę, żeby skorpiona uratować. Jednak gdy tylko go dotknął, ten go ukąsił. Instynktownie cofnął rękę, jednak po chwili znowu ją wyciągnął, by ratować udręczone zwierzę. Za każdym razem jednak, gdy dotykał skorpiona, ten mocno go kąsał swym zatrutym ogonem.

(H. Nuwen) Ta historia przypomina dwie prawdy, ważne dla tematu duchowości i współuzależnienia: pierwszą, że naturą Boga jest zawsze chęć pomocy, co sprawia, że jest On otwarty na relacje; drugą, że człowiek współuzależniony jest z natury nieufny, co sprawia, że jest zamknięty na relacje. I tak współuzależniony z jednej strony chce się otwierać na Boga, bo tego potrzebuje, a z drugiej broni się przed taką relacją, bo instynktownie odczytuje to jako zagrożenie. Podobnie jest w relacjach do innych ludzi: ogromne pragnienie bliskości będzie się ścierało z ogromnym poczuciem zagrożenia.

†

Duchowość i współuzależnienie

Posiadać siebie w dawaniu siebie – w tym zdaniu znajduje się odwołanie do zasady mówiącej, że człowiek, aby mógł zacząć dawać innym, sam musi najpierw otrzymać, musi znaleźć własne źródło siły. To życiowe źródło, miejsce, z którego człowiek czerpie, określamy terminem „duchowość”. W znaczeniu psychologicznym jako duchowość określamy relację człowieka do świata poza nim, jego życie wewnętrzne, a więc wszystko, co określa go jako osobę. W znaczeniu teologicznym natomiast, mówiąc o duchowości, określamy relację człowieka do świata ponad nim czyli do świata nadprzyrodzonego (w chrześcijaństwie stosunek do osobowego Boga – Ojca).

Natomiast współuzależnienie jest to upośledzenie dojrzałości, spowodowane urazem z dzieciństwa, w takim stopniu, że osobom nim dotkniętym przeszkadza to w życiu i jest chorobą tak samo, jak uzależnienie, np. alkoholizm. Wyjaśnia to doskonale tekst z przewodnika dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA): *Możliwe, że już jako dziecko tak bardzo wzorowałeś się na osobowości uzależnionego rodzica, że z chwilą wejścia w dorosłe życie nie wiedziałeś, kim naprawdę jesteś i miałeś niewielkie wyobrażenie o tym, jaką postawę powinieneś przyjąć w kontaktach z innymi ludźmi. Celem dostosowania się do życia w rodzinie wyrobiłeś sobie nawyk nadmiernej odpowiedzialności za innych i zmieniania się w zależności od potrzeby, by ich zadowolić. Mogłeś nauczyć się wielu przymusowych zachowań, aby wypełnić pustkę w miejscu, gdzie powinna się rozwijać świadomość samego siebie. Te nawyki z dzieciństwa tak bardzo zrosły się z poczuciem Twojej tożsamości, że mogą one rodzić, rozciągające się na okres całego życia, uzależnienia w kontaktach z innymi ludźmi, w kontaktach wszelkiego typu! To bolesne, a zarazem przymusowe uzależnienie się od akceptacji innych (lub inne przymusowe zachowania) jako podstawy poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości i tożsamości,*

nazywane jest współuzależnieniem.

Powód, dla którego nie wolno ignorować współuzależnienia, dobrze podają słowa osoby, pomagającej współuzależnionym: widziałam w swojej grupie osoby, które czuły się odpowiedzialne za cały świat, ale które nie chciały wziąć na siebie odpowiedzialności za swoje własne życie. Idea ofiarowania siebie za innych, człowieka oddającego swoje życie Bogu i bliźniemu, wyrzekając się siebie samego, jest tak dobrze wpisana w osobowości współuzależnione, że może wpływać na życiowe decyzje, np. wybór kapłaństwa albo życia konsekrowanego. Problemem nie jest pragnienie oddania siebie z miłości do Boga i człowieka, ale całkowity brak miłości do siebie samego (nie mogę nie pomagać) czyli brak posiadania siebie w dawaniu siebie.

Świadectwo studenta z grupy DDA pozwala zrozumieć, z czym zmagają się osoby współuzależnione: Boimy się innych ludzi, zwłaszcza osób mających jakąś władzę. Przeraża nas najdrobniejszy przejaw czyjegoś gniewu. Surowo osądzamy samych siebie. Mamy niskie poczucie własnej wartości. Mylimy miłość z litością. Czujemy się winni, gdy zabieramy głos we własnej sprawie, zamiast podporządkować się innym. Szukamy akceptacji i przez to tracimy własną tożsamość. Czujemy się inni niż pozostali ludzie. Unikamy konfliktów lub rozjątrzamy je, rzadko jednak sobie z nimi radzimy. Obawiamy się odrzucenia, a mimo to odrzucamy innych. Boimy się krytyki, a mimo to krytykujemy innych. Jesteśmy bezgranicznie lojalni, nawet jeśli lojalność ta jest bezpodstawna i szkodliwa. Szukamy natychmiastowej satysfakcji. Kiepsko organizujemy sobie swój czas, ale chętnie oddajemy czas dla innych. *Ciąg dalszy w następnym numerze*