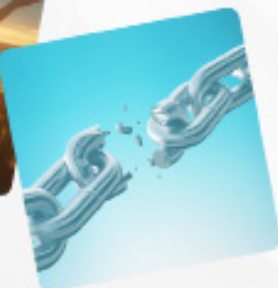
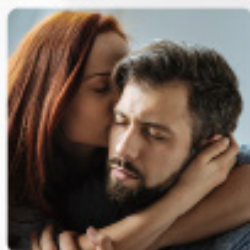
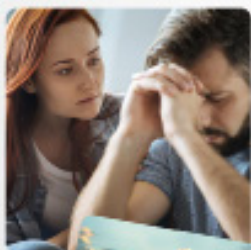


UZALEŻNIENIE

Na czym polega **EMOCJONALNE**
i jak się od niego uwolnić?



Dr Timothy R. Jennings

Tytuł angielskiego oryginału:
Codependency: What It Is—And How to Break Free

Autor: Dr Timothy R. Jennings

Copyright © 2024. Come and Reason Ministries
Wszelkie prawa zastrzeżone

4922 La Collina Way, Suite 100
Ooltewah, TN 37363

comeandreason.com
requests@comeandreason.com
423-661-4734



UZALEŻNIENIE EMOCJONALNE

Na czym polega i jak się od niego uwolnić?



Silna atrakcja, mylnie pochytywana za prawdziwą miłość, daje początek uzależnieniu emocjonalnemu. Niezdrowe uzależnienie w relacjach jest podtrzymywane przez coś całkowicie przeciwstawnego miłości—lęk: lęk przed odtrąceniem, lęk przed porzuceniem, lęk że się nie jest wystarczająco dobrym, kochanym lub docenianym, lęk przed samotnością, lęk przed karą, lęk przed potępieniem, itd. Lęk pozbawia nas pewności siebie, wobec czego łatwo jest popaść w stan przerażenia, panicznego strachu i wątpliwości, czemu często towarzyszy również poczucie winy i wstydu.

U podstaw niskiego poczucia wartości własnej zazwyczaj leży świadomość wad, jakie osoba zależna zauważa u siebie (często zupełnie bezpodstawnie), a drobne niedociągnięcia nabierają olbrzymich rozmiarów i wzbudzają niechęć do samego siebie. Zaniżone poczucie wartości dalej jest pogłębiane gdy pojawia się paranoja, że nikt się do ciebie nie przyzna, jeśli ujrzy cię takim, jakim widzisz sam siebie: „Gdyby mnie lepiej poznali, znieawidziliby mnie; nie zasługuję na miłość; coś jest ze mną nie tak; nie sięgam innym do pięt”, itp.

Lęk i zaniżone poczucie własnej wartości wprowadzają nas w stan desperacji i ogarnia nas miazdzące poczucie przegranej, którym trzeba jakoś zaradzić, by załagodzić stargane emocje. Samopotępienie i poczucie nieadekwatności mogą chwilowo zostać uciszone, gdy ktoś nas darzy uznaniem, akceptacją, czy też aprobatą. Postrzeganie siebie jako osobę kochaną, uznawaną i docenianą poprawia nasz stan emocjonalny oraz umożliwia nam wzniesienie się ponad zanikające poczucie wartości.

Jednakże u osoby zależnej ta zewnętrzna walidacja szybko przekształca się w palącą potrzebę emocjonalną niezbędną do



zaspokojenia pragnienia pełni i wewnętrznego spokoju. Oznacza to, że osoba zależna stale musi mieć kogoś, kto będzie ją dowartościowywać oraz zapewniać jej poczucie kompletności, akceptacji i pewności siebie.

Utknięcie w cyklu uzależnienia Jednak mimo że poczucie akceptacji sprawia chwilową poprawę samopoczucia, to ponieważ w sercu, umyśle i nastawieniu osoby uzależnionej emocjonalnie nie zachodzi żadna zmiana, wierzy ona, że nie jest godna, by ktoś mógł obdarzać ją uczuciami i zaczyna popadać w panikę, że znowu będzie traktowana jako niegodna uwagi, że zostanie odrzucona i straci tak bardzo pożądane uznanie. Dlatego zamiast skupiać uwagę na obdarzaniu miłością innych ludzi, żyje w obawie przed utratą źródła zaspokojenia własnych wewnętrznych tęsknot i potrzeb.

Taki stan prowadzi do interpretowania niewinnych epizodów jako zagrożenia, np. gdy małżonek wraca późno do domu, osoba zależna zaczyna podejrzewać, że był z inną, bardziej atrakcyjną osobą; a niezbyt pozytywny komentarz na temat przygotowanego obiadu jest interpretowany jako „nic nie umiem zrobić wystarczająco dobrze”.



Prowadzi to do podejrzeń, oskarżeń, krytyki i prób kontrolowania, a wszystko to jest podszyte lękiem przed utratą (zamiast miłością do) tej drugiej osoby.

Co więcej, osoba zmagająca się z wewnętrznym poczuciem nieadekwatności nie dopuszcza do siebie myśli, że dojrzały, zdrowi ludzie mogliby ją uznać za atrakcyjną, toteż towarzystwo takich osób potęguje w niej poczucie

niepokoję i lęku przed odrzuceniem. To z kolei sprawia, że ludzie zmagających się z podobnymi problemami emocjonalnymi i szuka ich towarzystwa, co powoduje, że obie zależne strony zamiast pomagać sobie nawzajem, podlegają w sobie wzajemnie poczuciu lęku i rozgoryczenia.

Gdybyś po kilkutygodniowym pobycie w gęstym lesie, brudny, nieogolony i w nieświeżym ubraniu znalazł się znowu wśród ludzi, jakie towarzystwo odpowiadałoby ci lepiej: naukowców i doktorów na konferencji medycznej, dobrze ubranych ludzi w kościele, śmietanki społecznej w wykwintnej restauracji, czy bezdomnych ludzi kocujących w namiotach? W podobny sposób osoby, które mają o sobie zaniżoną opinię i uważają się za istoty podrzędne, będą umyślnie unikać ludzi zdrowych emocjonalnie, natomiast przystawać z tymi, co zmagają się z podobnymi problemami jak oni, co z kolei prowadzi do bardzo powszechnego uzależnienia emocjonalnego.

Cykl samopotępienia

Na początek, kilka słów wyjaśnienia: Osoby zmagające się z uzależnieniem lub będące w zależnych związkach nie są „złymi” ludźmi o złym usposobieniu. Są to ludzie zranieni, urażeni, cierpiący, zmagający się ze sobą, a z mojego doświadczenia wynika, że często są to ludzie o jak najlepszym sercu, którzy za wszelką cenę starają się być dobrzy, zdrowi, szczęśliwi i wolni—ludzie, którzy chcą odnieść sukces i być podporą dla swojej rodziny i społeczności, ale którzy mają trudności z zaspokojeniem tego pragnienia ze względu na niezagojone rany emocjonalne.

Zależny związek jest wynikiem emocjonalnych urażeń, które mają wielki wpływ na ich decyzje dotyczące wyboru towarzystwa i stosunku do ludzi. Decyzje osoby zależnej kierowane są nie miłością, lecz głównie obawą o to, co ktoś może sobie o niej pomyśleć, jak się do niej ustosunkuje, jak się będzie przy niej czuł, bez względu na to, jaka jest jej rzeczywista wartość, postawa, i sposób zarządzania własnym rozsądkiem.

Podejmowanie decyzji w taki sposób nie jest motywowane własnym osądem czy świadomym wyborem sposobu zachowania w danej sytuacji, ale opiera się na przypuszczeniach—np. jak można kogoś najbardziej zadowolić albo go nie rozczarować—niezależnie od tego, co jest faktycznie najwłaściwsze, stosowne i najbardziej wskazane.





Dla przykładu: Osoba uzależniona, która została zaproszona po pracy na studium biblijne, miałaby ochotę zaakceptować zaproszenie, ale odmawia z obawy, że mąż czy żona będzie niezadowolona. Strach przed reakcją małżonka przekreśla jej własną decyzję, a emocjonalna potrzeba akceptacji lub uznania ze strony partnera, zarówno jak i obawa, że będzie on niezadowolony, bardziej się dla niej liczą niż podjęcie i zrealizowanie swojej własnej decyzji. Jest to spowodowane jej lękiem przed utratą wsparcia, tkliwości i aprobaty osoby, od której jest uzależniona uczuciowo.

Niestety, taki sposób podejmowania decyzji pogarsza tylko sprawę. Spytasz dlaczego? Kiedy odrzucamy własną, zdrową ocenę sytuacji, nasz samo-osąd tworzy nowy osąd: „Jesteś słabeuszem! Jesteś tchórzem! Brakuje ci kręgosłupa! Przyprawiasz mnie o mdłości!”. W rezultacie, poczucie wartości własnej jeszcze bardziej opada, przez co dana osoba dalej się pograża w przekonaniu, że jest gorsza od innych, i dlatego aby zrównoważyć rosnącą wewnętrzną dezaprobatę potrzebuje więcej aprobaty z zewnątrz oraz przyprawia ją o strach przed zewnętrzną naganą, co niezawodnie sprawi, że ulegnie życzeniom czy grymasom kogoś innego, powodując tym, że cykl zależności się utwierdza.

Taki stan rzeczy w zależnych związkach utrwała się dlatego, że dobre samopoczucie, satysfakcja, samozadowolenie i pokój mają swoje źródło nie w zdrowej relacji z Jezusem Chrystusem i świadomości

własnej wartości jako dziecka Bożego czy w rozwijaniu w sobie wewnętrznej zdrowej samooceny albo w podejmowaniu właściwych, rozsądnych decyzji, ale w zewnętrznej walidacji i aprobachie innych ludzi.

Myśl o utracie tego zewnętrznego poparcia jest przerażająca—tak jakby miało się za chwilę stracić życie.

Przypomnijmy sobie scenę z filmu „Siła i honor”, z Kubą Gooding Jr. i Robertem De Niro w rolach głównych. Obydwaj grali w tej scenie nurków dawnej marynarki wojennej i mieli na sobie kostiumy pływackie z podłączonymi linkami zaopatrującymi ich w tlen pochodzący znad powierzchni wody. Znajdując się pod wodą w takich okolicznościach, byłbyś całkowicie uzależniony od załogi na statku. Co byś zrobił, gdyby wówczas ci powiedziano, że jeśli nie chcesz zostać odcięty od źródła powietrza, to musisz stanąć na jednej nodze? Albo czy miałbyś możliwość wyboru, jeżeli chciałbyś płynąć w prawo, podczas gdy statek skręca w lewo?



Ta sytuacja świetnie ilustruje układy w relacji zależnej, w której prawdziwa wolność nie istnieje, ale ponieważ potrzeby są tak wielkie, wiążemy swoje intensywne uczucia z osobą, od której jesteśmy uzależnieni.

Wyobraź sobie, że zaczynasz tonąć na pokaźnej głębokości, gdy ktoś niespodziewanie podaje ci rurkę z tlenem. Czy nie doceniłbyś tej osoby? Czy nie żywiłbyś silnych uczuć w stosunku do niej? Czy nie chciałbyś się jej trzymać? Jak byś się natomiast poczuł, gdyby ta osoba postanowiła zostawić cię samego i zabrać ze sobą cały zasób powietrza?

Poszczególne jednostki mogą tak bardzo polegać na otrzymywaniu emocjonalnego wsparcia z zewnątrz, że zagrożenie utraty źródła zaopatrzenia emocjonalnego odbierają z takim



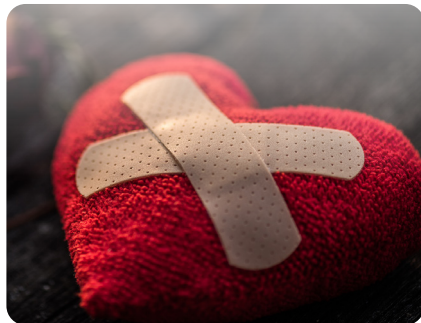
samym lękiem i niepokojem, co nurkowie przy zagrożeniu odcięcia dopływu tlenu—wydaje im się, że lada moment zginą. Ponieważ uczucie lęku jest tak silne, osoby w zależnych związkach popadają w skrajność, a pragnąc utrzymać przy sobie osobę, od której są uzależnione, podejmują desperackie kroki by udowodnić jej swoją „miłość”. Gdy zapewnienia o uczuciach nie zostają odwzajemnione, osoby uzależnione często grożą wyrządzeniem sobie krzywdy albo nawet skrzywdzeniem osoby, na której polegają. Wszystko czynione jest po to, aby zachować kontrolę nad osobą, na której im tak bardzo zależy.¹

Potrzeba naprawy

Osoby w zależnym związku mają możliwość uwolnienia się od niego, ale najpierw muszą sobie uświadomić, że faktycznie są uzależnione emocjonalnie, a potem nauczyć się, jak odróżnić owe emocje od normalnych, zdrowych uczuć.

Aby ustalić, czy twój związek jest zdrowym związkiem miłosnym, w którym niedoskonalali ludzie stosują Boże zasady, aby pomagać sobie nawzajem w przewyciężeniu niedociągnięć i razem dojrzewać i wzrastać, czy też związkiem zależnym, w którym partnerzy zadają sobie wzajemnie rany emocjonalne, skorzystaj z prostego testu zamieszczonego poniżej. Przy każdym punkcie zadaj sobie pytanie: „Gdzie znajduję się dzisiaj w porównaniu do chwili, kiedy wszedłem w ten związek? Czy wzrastam i się rozwijam, czy też mój stan się pogarsza?”

W każdej linijce umieść krzyżyk obok stwierdzenia, które najwierniej odzwierciedla twoją sytuację, a następnie podlicz ilość krzyżyków w każdej kolumnie. Jeśli zdecydowana większość jest po stronie zależności, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że jesteś w związku kierowanym nie miłością, lecz lękiem i poczuciem braku bezpieczeństwa.



¹ Timothy R. Jennings, „Czy to naprawdę może być tak proste? Biblijna metoda przywrócenia hierarchii umysłu.” <https://comeandreason.com/cibts-polish/> str. 66.

Test

Od czasu zawarcia tego związku...

ZWIĄZEK MIŁOSNY

- Jestem zdrowszy emocjonalnie i psychicznie
- Zawsze mogę być sobą
- Nie muszę się martwić o stosunek partnera wobec mnie
- Daję z siebie wszystko, by sprawić partnerowi przyjemność
- Mam znacznie mniej zmartwień i obaw
- Nasz związek jest stabilny
- Robię to, co uważam za najważniejsze
- Jestem szczerzy wobec siebie i partnera
- Mam więcej cierpliwości
- Rzadko kiedy wypominamy sobie błędy

ZWIĄZEK ZALEŻNY

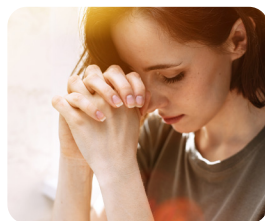
- Moje zdrowie emocjonalne i psychiczne podupada
- Rzadko kiedy mogę być sobą
- Martwi mnie stosunek partnera wobec mnie
- Rezygnuję z własnych planów, aby tylko partner był ze mnie zadowolony
- Mam więcej zmartwień i obaw
- Nasz związek nie jest stabilny
- Robię to, co dyktuje mi poczucie bezpieczeństwa
- Zatajam prawdę, by tylko uniknąć konfliktu
- Zatajam prawdę, by tylko uniknąć konfliktu
- Wypominamy sobie błędy z przeszłości

Jeśli znajdujesz się w związku zależnym, nie zniechęcaj się! Wprost przeciwnie—czuj się zachęcany, że właśnie zrobiłeś pierwszy krok w kierunku poprawy sytuacji i odzyskania zdrowia: przyznałeś się do prawdy, uświadomiłeś sobie, że istnieje problem—a teraz, mając tę świadomość, możesz podjąć samodzielną decyzję by dążyć do uzdrowienia, zmiany i zwycięstwa!

Osiem kroków do przerywania cyklu zależności

Jeśli znajdujesz się w cyklu zależności, możesz powziąć kilka prostych kroków, aby pozbyć się lęku i braku pewności siebie w procesie podejmowania decyzji:

1 **Krok 1: Zwróć się do Jezusa** i powiedz Mu o swoich lękach, bólu serca, ranach emocjonalnych, wrażliwościach, i niskim poczuciu własnej wartości. On już o tym wszystkim wie, ale nie może naprawić ci serca bez twojej inicjatywy, zezwolenia i współpracy. Zatem idź do Niego i powiedz Mu o swoich zmaganiach; poproś Go, aby stał się twoim źródłem miłości, uznania, pocieszenia i siły. Zaakceptuj Go jako Przyjaciela, Pocieszyciela, Doradcę, Zbawiciela i Uzdrowiciela—On na to czeka i pragnie wlać swoją miłość do twojego serca (Rzymian 5:5). Powtarzaj ten krok każdego ranka oraz za każdym razem, gdy czujesz się samotny i zdezorientowany.



2 **Krok 2: Postaw prawdę ponad nastrój.** Jezus powiedział: „Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli” (Ew. Jana 8:32). Jeśli chcemy wyzdrowieć i poczuć się lepiej, musimy być szczerzy co do własnej pozycji. Zaczniij od zidentyfikowania prawdy o tym, że jesteś dzieckiem Bożym—głęboko zranionym, ale o niezwykłej wartości—które Jezus jest gotów uzdrowić i odnowić, jeśli Mu tylko na to pozwolisz.



Ale pamiętaj również, że kiedy coś jest złamane albo jesteś zraniony czy doznałeś urazu—nie ma bezbolesnego sposobu na

wyleczenie! Jediną opcję, jaką mamy po zranieniu, to leczyć się albo nie, jednak w trakcie leczenia—czy to nastawianie kości, czy oczyszczanie rany z brudu, czy leczenie skutków traumy—zawsze odczuwamy ból i dyskomfort. Jeśli wybierzemy opcję najmniej bolesną, wówczas przeciwstawiamy się leczeniu i sytuacja może się pogorszyć. Dobrze się zastanów i oprzyj swój wybór na tym co prawdziwe: „Jestem poraniony i wiem, że rany mogą się zagoić, ale tylko wtedy, gdy przestanę uciekać przed bólem, poddam się leczeniu i będę się trzymał prawdy we wszystkich decyzjach”.

Jeśli czujesz się bezradny i nie wiesz, jak zainicjować proces uzdrawiania, szukaj fachowej pomocy. Tak samo, jak nikt nie próbuje sam nastawiać złamanej kości i idzie do lekarza, tak też szukanie profesjonalnej chrześcijańskiej porady w sprawie złamanego serca jest rzeczą jak najbardziej wskazaną!

3

Krok 3: Pamiętaj, że emocje mogą zwodzić.

To, że zabieg jest bolesny, nie znaczy, że jest szkodliwy. Patrz poza emocje, aby zrozumieć, dlaczego czujesz się tak a nie inaczej. Zidentyfikuj źródło bólu—czy pochodzi on z zabiegu oczyszczania rany z brudu, zestawiania kości, czy może sama terapia nie jest zbyt przyjemna? Następnie pogódź się z myślą, że leczeniu ran towarzyszą niezbyt miłe uczucia i nie wyciągaj wniosku, że leczenie nie jest skuteczne tylko dlatego, że boli. Uczucia należy rozumieć w świetle obiektywnej prawdy!



4

Krok 4: Trzymaj się prawdy. Kiedy pojawia się uczucie lęku—lęk przed odrzuceniem, brak pewności siebie, czy wewnętrzny dyskomfort gdy osoba, od której jesteś obecnie zależny emocjonalnie, nie jest ci przyjazna—dokładnie w tym momencie powiedz sobie: „STOP! Gdzie jest prawda? Czy robię coś niewłaściwego, złego, nierozsądnego, czy też zarządzam sobą właściwie i rozsądnie, ale mimo tego mój partner jest ze mnie niezadowolony?”

Jeśli prawda leży w tym ostatnim, przejdź do kroku 5.



5

Krok 5: Pozwól partnerowi reagować w zupełnie dowolny sposób.

Powiedz sobie w sercu i umyśle: „Daję jej/jemu swobodę reagowania w zupełnie dowolny sposób—niech się dąsa, krzyczy, wścieka, trzaska drzwiami czy się na mnie złości, jeśli to jej pomoże się wyładować. Nie będę ograniczać swoich wyborów czy zmieniać postępowania tylko dlatego, że osobie, którą kocham, nie podoba się mój wybór. Jeśli chce, żebym dokonał/a innego wyboru, chętnie wysłucham jej/jego racji, uzasadnienia, dowodów i perspektyw, by miał/a możliwość przekonania mnie by podjąć bardziej racjonalną, zdrową i dojrzałą decyzję—ale nie będę podejmować decyzji w uzależnieniu od uczuć i reakcji kogoś innego.” A kiedy dajesz tej drugiej osobie swobodę reakcji, oznacza to, że właśnie uwolniłeś się od jej kontroli! (Jeśli ta druga osoba stanie się agresywna fizycznie, zrób to, co jest słuszne i jak najbardziej wskazane: odsuń się na bok i wezwij policję.)



6

Krok 6: Naucz się rozróżniać pomiędzy wyobraźnią a rzeczywistością.

Nie pozwól swojej wyobraźni bujać w obłokach i stwarzać nieistniejące, chociaż możliwe sytuacje, na które reagujesz lękiem. Kontroluj swoją wyobraźnię oraz opieraj swe postępowanie na tym, co jest obiektywnie prawdziwe, słuszne, rozsądne i zdrowe.



7

Krok 7: Rozpracuj, czym masz prawo

zarządzać i co kontrolować — i pogódź się z całą resztą. Masz prawo zarządzania sobą i kontrolowania własnych przekonań, granic, swojej postawy i postępowania, oraz podejmowania własnych decyzji, ale nie masz kontroli nad tym, co inni ludzie myślą, czują, lub jak reagują. Gdy się nauczysz, jak dawać innym wolność wyboru, uwolnisz się od ciężaru zamartwiania się ich reakcją i nastawieniem wobec ciebie.





8

Krok 8: Uznaj, że reakcja partnera świadczy tylko o nim. Pamiętaj o tym w trakcie zdobywania coraz większego zasobu dowodów odnośnie prawdy o tym, z kim masz do czynienia, i stosuj te informacje przy podejmowaniu własnych decyzji oraz zarządzaniu sobą. Wyznaczaj sobie nowe granice i nie bierz na siebie odpowiedzialności za niedociągnięcia innych osób, ale daj im swobodę wzięcia odpowiedzialności za własne zachowanie.



Jeśli zmagasz się z uzależnieniem emocjonalnym we własnych relacjach, nie zniechęcaj się! Zachęcam Cię do zastosowania w swoim życiu Bożych metod oraz zasad prawdy, altruistycznej miłości i dawania innym wolności wyboru, a zaznasz nadziei i uzdrowienia.

Jeśli ty sam/a, lub ktoś ci bliski zмага się z problemem uzależnienia emocjonalnego i bezskutecznie próbował samopomocy, poradnictwa lub innych interwencji, i chciałby podjąć intensywny, holistyczny program leczenia o chrześcijańskim charakterze, weź pod uwagę Honey Lake Clinic (na Florydzie USA—w miejscu praktyki autora blogu, dra Tima Jenningsa).

Honey Lake Clinic jest holistycznym ośrodkiem leczenia stacjonarnego, gdzie można znaleźć pomoc w zidentyfikowaniu i zwalczaniu poczucia lęku, traumy i braku pewności siebie, które często prowadzą do uzależnienia w relacjach. Process leczenia uwzględnia całą jednostkę—umysł, ciało i ducha—i stosuje sprawdzone, realistyczne metody niezbędne w odzyskaniu dobrego samopoczucia w harmonii z prawami zdrowia —protokołami, na których Bóg ustanowił życie.



Come and Reason Ministries
4922 La Collina Way, Ste 100
Ooltewah, TN 37363
comeandreason.com