



Więzi, które niszczą. Jak rozpoznać, że uwikłaliśmy się w nałóg bliskiego człowieka?

data aktualizacji: 2026.05.09



Kiedy słyszymy słowo „nałóg”, przed oczami najczęściej staje nam osoba bezpośrednio zmagająca się z destrukcyjnym nawykiem. Prawda jest jednak znacznie bardziej skomplikowana, ponieważ choroba ta przypomina kamień rzucony w wodę - jej fale uderzają we wszystkich dookoła. Rodzina i przyjaciele, próbując za wszelką cenę ratować uzależnionego, często wpadają w niezwykle niebezpieczną pułapkę psychologiczną, zwaną współzależnieniem. W dobrej wierze poświęcają własne granice i potrzeby, nieświadomie tworząc środowisko, które pozwala nałogowi trwać w najlepsze. Gdzie kończy się zdrowa troska, a zaczyna toksyczne uwikłanie?

Czym w istocie jest ten mechanizm?

Współzależnienie to specyficzny, obronny sposób funkcjonowania w relacji z kimś, kto zмага się z nałogiem. Opiera się on na niemal obsesyjnej koncentracji na życiu drugiej osoby i nieustannych próbach przejęcia kontroli nad jej destrukcyjnymi zachowaniami.

Zamiast żyć własnym życiem, człowiek współzależniony staje się buforem ochronnym. Przejmuje odpowiedzialność za cudze błędy, a jego poczucie wewnętrznego spokoju zaczyna być całkowicie dyktowane tym, czy partner, dziecko lub rodzic w danym momencie pije, gra czy bierze. Powstaje

tragiczne w skutkach sprzężenie zwrotne: ciągle „pomaganie” daje uzależnionemu ciche przyzwolenie na trwanie w chorobie.

Sygnaly ostrzegawcze, których nie wolno ignorować

Proces zatracania siebie postępuje powoli. Bardzo często mylimy go z bezwarunkową miłością lub obowiązkiem rodzinnym. Zmiany te można zaobserwować w kilku kluczowych obszarach naszego funkcjonowania. Obejmują one:

- sferę emocjonalną: drastyczne wahania nastroju podyktowane stanem trzeźwości bliskiego, toksyczne poczucie winy oraz budowanie własnej wartości wyłącznie na podstawie tego, czy udało się kogoś uchronić przed upadkiem,
- sferę behawioralną: przejmowanie odpowiedzialności, maskowanie problemu przed otoczeniem, spłacanie cudzych zobowiązań finansowych, usprawiedliwianie nieobecności w pracy oraz obsesyjne kontrolowanie każdego kroku chorego (np. przeszukiwanie jego rzeczy),
- sferę fizyczną: chroniczny brak snu, permanentne napięcie nerwowe prowadzące do migren, a z czasem również rozwój poważnych chorób układu pokarmowego czy krążenia.

W pułapce dramatycznego trójkąta

Osoby żyjące w takim układzie bardzo często nieświadomie odgrywają role opisane w psychologii jako trójkąt Karpmana. Płynnie przechodzą one między trzema schematami. Na początku stają się ratownikiem, który chroni przed konsekwencjami. Kiedy to nie przynosi efektu, rodzi się ogromna frustracja i wchodzi w rolę prześladowcy – krzyczą, karzą i robią awantury. Ostatecznie, opadając z sił, czują się jak ofiary, które poświęciły całe swoje życie dla kogoś niewdzięcznego.

Niestety, sprzątanie bałaganu po kimś, kto sam go narobił, sprawia, że ta osoba nie ma szansy zderzyć się z konsekwencjami swoich wyborów. Brak dyskomfortu skutecznie opóźnia moment, w którym uzależniony decyduje się sięgnąć po profesjonalne wsparcie.

Długofalowe koszty zapomnienia o sobie

Trwanie w takim destrukcyjnym schemacie przez miesiące lub lata dosłownie wypala od środka. Pojawia się głęboka izolacja społeczna, ponieważ tajemnica o nałogu rodzi ogromny wstyd. Życie w chronicznym stresie i poczuciu zagrożenia to prosta droga do rozwoju ciężkich zaburzeń lękowych oraz depresji. Największą stratą jest jednak utrata własnej tożsamości – współuzależniony po pewnym czasie nie potrafi już odpowiedzieć na proste pytanie o to, co sprawia mu radość i jakie są jego własne cele.

Jak przeciąć ten węzeł i odzyskać wolność?

Jak wskazuje współczesna wiedza psychologiczna, popularyzowana między innymi przez platformę terapeutyczną [Pleso](#), kluczem do uzdrowienia sytuacji jest całkowite przeniesienie punktu ciężkości z ratowania innej osoby na ratowanie samego siebie. Wymaga to wdrożenia tak zwanej twardej miłości, która opiera się na kilku żelaznych zasadach. Należy bezwzględnie przestać chronić uzależnionego przed skutkami jego nałogu. Jeśli nie poszedł do pracy, musi sam ponieść tego konsekwencje. Równolegle trzeba wrócić do własnych pasji, zadbać o swoje zdrowie i odnowić relacje z ludźmi spoza toksycznego układu. Warto wreszcie zaakceptować bolesną, ale uwalniającą prawdę: nie jesteśmy winni tej chorobie, nie potrafimy jej kontrolować i na pewno sami jej nie wyleczymy.

Gdzie szukać oparcia?

Przełamanie opisywanych schematów w pojedynkę jest niezwykle trudne. Jeśli czujesz, że cała Twoja energia ucieka na monitorowanie życia kogoś innego, to wyraźny znak, że potrzebujesz zewnętrznego wsparcia. Istnieją bezpłatne poradnie leczenia uzależnień, które oferują terapię dla rodzin, a także grupy wsparcia takie jak Al-Anon. Edukacja i kontakt z ludźmi o podobnych doświadczeniach zdejmują z barków gigantyczne poczucie winy. Pierwszym i najważniejszym krokiem do udzielenia mądrej pomocy bliskim jest bowiem ocalenie samego siebie.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/81737-wiezi-ktore-niszczą-jak-rozpoznać-ze-uwiklaliśmy-sie-w-nalog-bliskiego-człowieka>