

# teatr powszechny

Teatr, który się wtrąca



Melodramat

# Melodramat

premiera: 20 maja 2023  
scena duża

# Melodramat

reżyseria, scenariusz **Anna Smolar**

wiersze **Natalia Fiedorczyk**

monologi i dialogi **Karolina Adamczyk, Michał Czachor,  
Anna Ilczuk, Andrzej Kłak, Anna Smolar, Julian Świeżewski**

scenografia i kostiumy **Anna Met**

choreografia **Karolina Kraczkowska**

muzyka **Enchanted Hunters**

(**Magdalena Gajdzica, Małgorzata Penkalla**)

światła **Monika Stolarska**

asystentka reżyserki **Marta Szlasa-Rokicka**

asystentka scenografki **Zofia Ratasiewicz**

inspicjentka **Zofia Marciniak**

występują

**Karolina Adamczyk**

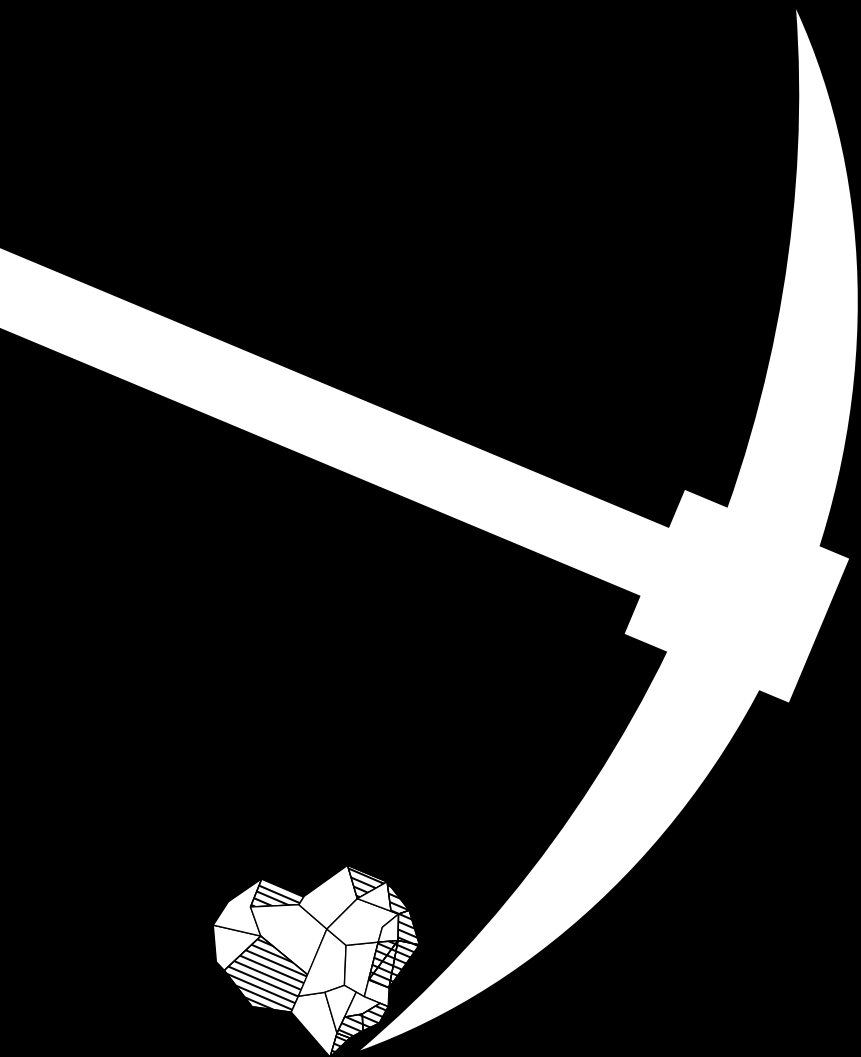
**Michał Czachor**

**Anna Ilczuk**

**Andrzej Kłak**

**Karolina Kraczkowska** (gościnnie)

**Julian Świeżewski**

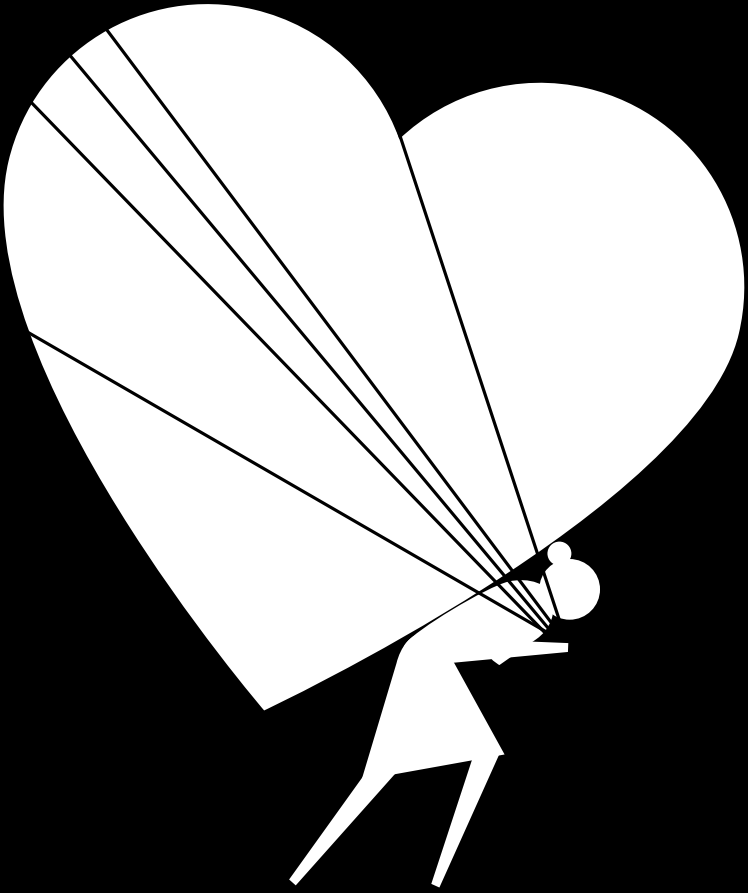


„Melodramat” nie jest spektaklem o uzależnieniu, o opróżnianej butelce, dramacie kaca ani o samym pijącym. Nie jest to spektakl o romantycznym micie autodestrukcyjnego wrażliwca lub geniusza, któremu wolno zawsze i właściwie wszystko. Pytamy: kim jest osoba w tle? Kim jest wiecznie drugoplanowa bohaterka, czyli osoba współuzależniona?

„Melodramat” to opowieść o Kubie i Krystynie, parze uwikłanej we współuzależnieniowy cykl wzlotów i upadków. Spektakl pożycza od „Pętle” Marka Hłaski osoby dramatu, jednak swoją uwagę przekierowuje na Krystynę, a także na relacje spoza damsko-męskiego stereotypu.

Czy o miłości może opowiadać tylko standardowy melodramat, a ogień pasji podsycać dopiero trójkąt melodramatyczny, obciążony cierpieniem i trwaniem w ukryciu? Jako kobiety wyrastamy w tradycji kultu relacji romantycznej – to ona stanowić ma cel i spełnienie naszego człowieczeństwa. W wychowaniu chłopców i młodych mężczyzn często pomija się temat kompetencji emocjonalnych, niezbędnych dla budowania dojrzałego związku. Ten wzorzec powoduje, że koniec końców to jedna strona bierze na swoje barki (często nieświadomie) cały ciężar odpowiedzialności za relację i podtrzymywanie rodziny. Jednak figura wybawiciela, ratownika, kochającego bliskiego poświęcającego swoje potrzeby i pragnienia w imieniu dobra drugiej osoby, nie zna płci ani normy. Domaga się przeformułowania – tak abyśmy w pełni zobaczyli mechanizmy, którymi „rola ratownika” się rządzi.

W spektaklu podążymy ścieżką myśli, przekonań i porywów figury Dobrej Żony, która niekoniecznie musi być zawsze odgrywana przez kobietę. Hłasko zaczyna swoje opowiadanie mottem: „Przy dobrej kobiecie życie nie boli”. Czy Dobra Żona będzie potrafiła znaleźć dla siebie nową definicję dobra i troski, wybić się na niezależność – nie spektakularnie, ulicznie, politycznie, ale aż – prywatnie i intymnie?



## Skorupa

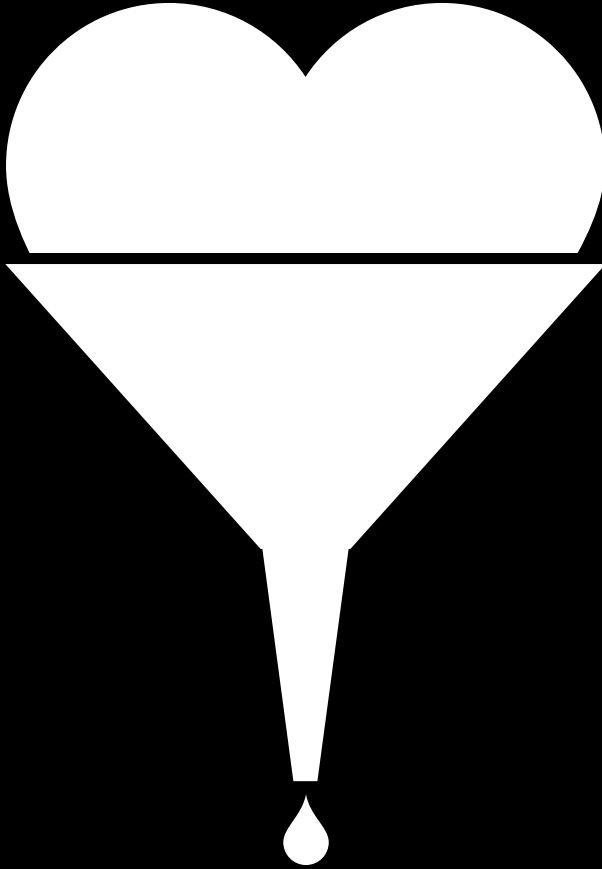
Kuba nie wie kiedy aksamitna skóra  
Zmieniła się w lśniący pancerzyk z chityny  
Cały był z miękkości, a puszek nad czołem  
Pachnący snem nadal całowała matka.

Kuba nie wie kiedy pulchne dłonie dziecka  
Obrosła surowa, żylasta skorupa.  
Brzuch, łydki i uda pokryły się sierścią  
Kto tę sierść posiada – ten ryczy, nie płacze.

Kuba już nie pachnie mlekiem, snem dziecięcym  
Lecz metalem, słomą i suchą piwnicą  
Pośladki, brzuch, szczeka pokryte są sierścią  
Która jest tak twarda, że przebija kamień.

Twardniejące ciało utwardziło duszę,  
Czy stygnąca dusza zamroziła ciało?  
Nawet gdy jest piękny jak stare posągi  
Kochanie boli go ponad ludzką miarę.

Natalia Fiedorczyk





# Ucieczka od kontroli

## Natalia Fiedorczuk

(...) *Jakikolwiek przyzwitoły*

*Pośrednik nieruchomości, prowadzący cię*

*Po prawdziwie głównianej ruinie, podkreślać będzie, że ma*

*porządne fundamenty. „To miejsce mogłoby być piękne,*

*Prawda? Mogłaby pani sprawić, że stanie się naprawdę piękne.*

Maggie Smith *Porządne fundamenty*<sup>1</sup>, tł. N. Fiedorczuk

Co stanowi przeciwieństwo miłości? Intuicyjny i logiczny trop to oczywiście nienawiść, o ile miłość stanowi dla nas zdumiewający fenomen, który nam się *przydarza*, podobnie jak *przydarza* się wygrana na loterii albo wiatr, który przewrócił suszarkę w ogrodzie. Miłość jako antyteza nienawiści to intensywnie skanalizowany afekt pozytywny: fala uczuć, która sprawia że w obecności małych kotków zaczynamy mówić miękko i pieszczotliwie, a pyzate poliki niemowlaka zachęcają wielu poważnych, dorosłych do tulinia i laskotek. Tak rozumiana miłość jest tym co się *przydarza* – szczególnie w kontekście relacji romantycznych.

Popkultura kocha dramatyzm i radykalizm miłości romantycznej, a narracje z nią związane kończą się zazwyczaj albo euforycznie, albo tragicznie. Miłość romantyczna nie zna rozwiązań pośrednich, zatem charakterystyczne dla niej eksplozje/implozje świetnie służą ograniczonej formule opowieści literackiej, scenicznej lub filmowej. Morgan Scott Peck, amerykański psychiatra i autor bodaj jednego z najpopularniejszych poradników rozwoju duchowego „Droga rzadziej wędrowana”, stwierdził, że to, co od ruchowo zwykliśmy nazywać miłością najczęściej dotyczy specyficznego,

---

1 Maggie Smith, *Good Bones*, poetryfoundation.org za: *Waxwing Magazine* 2016, dostęp: 10.05.2023

emocjonalnego zaangażowania, retencji uczuć skierowanych ku obiektowi. Peck<sup>2</sup> owo zaaferowanie drugim człowiekiem ochrzcił terminem zapożyczonym z prac psychoanalityków – *kateksją* (gr. *Cathexis*), odpowiednikiem niemieckiego *Besetzung*. *Besetzung*<sup>3</sup> oznacza między innymi okupację lub zajęcie. I podobnie jak w przypadku okupantów albo strajkujących – wydarza się ono poza wolną wolą okupowanego, tak jak romantyczna miłość, która się przydarza.

Peckowska kateksja świetnie przekłada się na współczesne (choćby cokolwiek redukcjonistyczne) rozumienie zakochiwania się i romantycznej fascynacji jako procesu warunkowanego neurobiologicznie. Za szaleństwo (jak inaczej nazwać euforię, zmniejszoną potrzebę snu i jedzenia, czy przyływy energii charakteryzujące świeżo zakochanych?) pierwszych tygodni i miesięcy nowej relacji odpowiadają dopamina i noradrenalina, które układ nerwowy wprowadzają w stan zbliżony do tego po zażyciu kokainy. Tylko na neuro-haju jesteśmy w stanie dokonać rezolutnej, z punktu widzenia ewolucji, idealizacji partnera, która pozwoli na zawiązanie produktywnego i owocnego stadła. Stan wczesnego zakochania w każdym z przypadków ma określony termin ważności i trwa dość krótko. Zatem jego narracja, wzloty, upadki i euforyczno-tragiczne zakończenia świetnie służą ograniczonym formalnie opowieściom kultury.

*Logicznie – przeciwieństwo miłości stanowi nienawiść – pisał w 1917 roku Carl Gustaw Jung. Jednak psychologicznym przeciwieństwem miłości jest uniwersum, w którym króluje władza i kontrola. Tam, gdzie króluje miłość, nie istnieje pragnienie władzy; tam, gdzie rządzi władza – brakuje miłości.*<sup>4</sup> Zatem miłość, rozumiana głębiej, to antyteza władzy i kontroli. Antyteza dominacji, ściśle przestrzeganej hierarchii i zależności. Czy zatem miłość to antyteza tego, co stanowi fundament patriarchalnej cywilizacji?

Władza i kontrola nad *innym* to strażnicy umowy społecznej. Władza i kontrola kojarzą się z przemocą i dominacją, w obliczu których zawsze ktoś zyskuje lub traci. Władza i kontrola to idee, które poddają się prostej transakcyjności: oddają swoją wolność (materialną i umysłową), uznaję

---

2 M. Scott Peck, *Droga rzadziej wędrowana*, Warszawa 2013, tłum. Cezary Urbański

3 Gay, Peter, Freud: A Life for Our Time, Nowy Jork 1989, s. 465.

4 Jung, C.G., *Collected works vol. 7: Two essays on analytical psychology*, Princeton University Press 1967, s. 78, tłum. N. Fiedorczyk

władzę i poddają kontroli w zamian za poczucie bezpieczeństwa, za komfort utrzymania *status quo*.

W naszym świecie poczucie bezpieczeństwa stanowi niezwykle cenną walutę, zwłaszcza kiedy zdarza się nam dorastać w jego dławiącym deficycie. Nasi pierwsi opiekunowie programują to, jak rozumiemy bezpieczeństwo poprzez rodzaj relacji, która zawiązuje się między rodzicami i dzieckiem. Jeśli to relacja, w której istotną rolę stanowi kontrola (a mniej lub bardziej uświadomiona kontrola nad potomkiem to nadal częsty motyw, który popycha nas do posiadania dzieci – w osobie dziecka jawi się szansa przeżycia tego, co przez rodzica nieprzeżyte, lub przeżyte niewłaściwie), to poczucie bezpieczeństwa identyfikować będziemy z pozostawaniem w cudzej albo sprawowaniem nad kimś władzy. Dziecko jako istota zależna pozostaje z głównym opiekunem w stosunku programowo niesymetrycznym – jeśli rozwściczy matkę i/lub ojca, to zagrożone może stać się jego życie. W przypadku opiekunów niedojrzałych, chorych, zaniedbujących, agresywnych czy uzależnionych, potomek uczy się przetrwania poprzez subtelne balansowanie między byciem kontrolowanym (poddanym, niższym, zależnym), a kontrolowaniem (nastroju, trzeźwości, złości rodzica).

Poczucie bezpieczeństwa – albo to, co zwykliśmy przez nie rozumieć – myli się nam z miłością, ale nie tą przez nas *praktykowaną*, ale miłością, za którą tęsknimy, której nam zabrakło i której nie otrzymaliśmy. Poczucie bezpieczeństwa myli się nam z tym, że ktoś będzie kochać nas bezwarunkowo, równie mocno jak zwykle kocha matka. Dziecięco tęsknimy za tym, który lub która będzie antycypować nasze potrzeby i zachcianki, nie będzie ustawać w zachwytach i sprawi, że świat będzie jawił się nam jedynie jako miejsce piękne oraz ciekawe.

„Życie jest krótkie, jednak nie powiem o tym moim dzieciom./(...) świat jest przynajmniej w połowie odrażający – i jest to konserwatywny/szacunek, jednak nie powiem o tym moim dzieciom” – deklaruje swoją miłość macierzyńską amerykańska poetka Maggie Smith. Smith jest (podobnie jak ja) przedstawicielką pokolenia matek, które do kochania dzieci i uczenia ich tego, czym naprawdę jest poczucie bezpieczeństwa próbują podchodzić w sposób świadomy. W ustach Smith miłość stanowi *praktykę*, a nawet pracę, która w przypadku dzieci wylewa fundament pod ich

przyszłe rozumienie idei miłości. Smith nie potrzebuje władzy nad dziećmi, nie chroni ich przed światem po to by stały się od niej wiecznie zależne – wylewa fundament, *praktykuje* miłość bez gwarancji tego, że ta zarówno zwróci się jej, jak i uchroni jej dzieci przed przyszłymi zranieniami i katastrofami, przed tym, co może się im *przydarzyć*. Kiedy *praktykujemy* miłość, kiedy stanowi ona świadomy akt a wręcz wysiłek pozbawiamy się bezpieczeństwa, uprawiamy hazard, ryzyko i uznajemy, że rezultat naszych starań znajduje się całkowicie pod naszą kontrolą. *Praktykowanie miłości nie daje nam bezpieczeństwa. Praktykując miłość ryzykujemy stratę, zranienie, ból. Ryzykujemy stanięcie oko w oko z siłami, które znajdują się poza naszą kontrolą*<sup>5</sup>. – pisze bell hooks, która miłość spostrzega jako transformacyjny, rewolucyjny wręcz akt, którego praktykowanie może poprowadzić nas w stronę świata wolnego od dominacji i opresji.

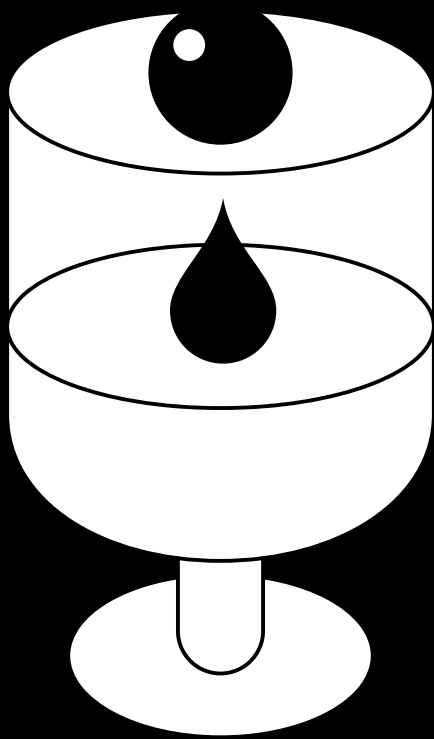
Wiersz Smith opowiada nie tylko o miłości, ale też o pojęciu, które często słyszymy w kontekście współczesnego feminizmu: o pracy emocjonalnej. Pracę emocjonalną – czyli odgadywanie, tłumaczenie, kontekstualizowanie i kanalizowanie nieujarzmionych, cudzych emocji – od miłości różni jedynie kontekst władzy. Oczekiwanie, że będziemy od kogoś *dostać*, że jako osoby dorosłe będziemy chronieni, regulowani i podziwiani często przypomina oczekiwanie, że trzyletnie dziecko będzie siedziało grzecznie i cicho w kościelnej ławce – oba przypadki osiągniemy raczej kontrolą, zastraszaniem, przekupstwem lub manipulacją.

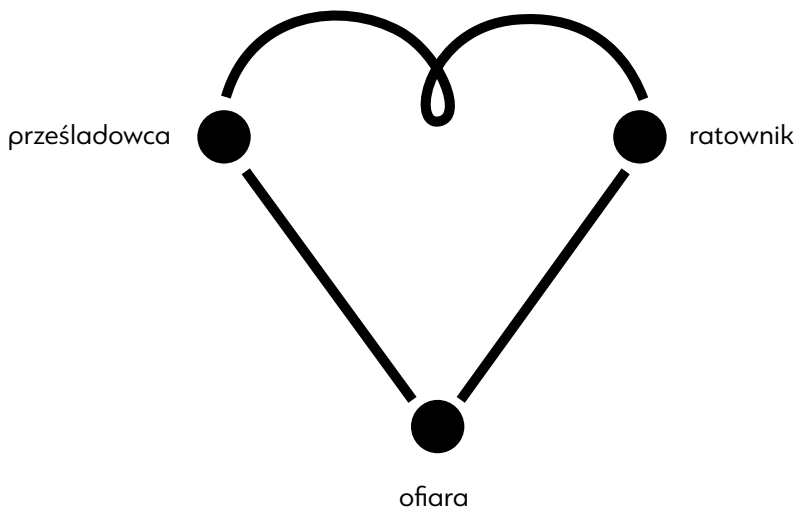
Optyka władzy i kontroli w przypadku związków romantycznych przestała sprawdzać się od momentu, w którym kobiety zyskały niezależność ekonomiczną, a osoby nieheteronormatywne – równość małżeńską (niestety w praktyce – w obu tych przypadkach nie zawsze i nie wszędzie).

W krajach Zachodu procent rozpadających się małżeństw wzrasta równie szybko, jak spada zainteresowanie produkcją nowych obywateli. Być może musimy nasycić się, a potem sfrustrować tym, jak bardzo to wszystko, co wymyśliliśmy do tej pory nie działa, aby zrozumieć, że najlepszym – i pierwszym – wyborem powinno być rewolucyjnie *praktykowanie* miłości.

---

5 hooks, b. *All About Love: New Visions*, William Morrow 1999, s. 74, tłum. N. Fiedorcuk





### **Trójkąt Dramatyczny Karpmana**

to psychologiczny model opisujący dynamiczne relacje między osobami w sytuacjach konfliktowych. Składa się on z trzech głównych, współzależnych od siebie ról: ofiary, prześladowcy i ratownika.

Trójkąt opisuje, jak te trzy role wzajemnie oddziałują i przechodzą od jednej do drugiej. Na przykład, ofiara może przekształcić się w ratownika, gdy próbuje pomagać innym, ale może także stać się prześladowcą, gdy poczuje się zraniona i zacznie atakować innych. Role te są wzajemnie uzależnione i podtrzymują się nawzajem. Osoby często wpadają w pułapkę tego trójkąta, wchodząc w cykl konfliktów i napięć, które utrzymują tę dynamiczną interakcję.

Być może zdarzało się nam znaleźć w sytuacjach, na które nie mieliśmy wpływu. Być może obsesyjnie zajmowanie się kimś i ustawiczne kontrolowanie go pozwoliło nam utrzymać przez pewien czas ład albo zapobiec pogarszaniu się sytuacji. Nic więc dziwnego, że potem staraliśmy się nadal postępować w taki sam sposób. Może też boimy się pozwolić, by sprawy toczyły się swoim torem, bez naszego wpływu, bo ilekroć pozwalaliśmy na to, tylekroć zdarzały się rzeczy straszne i bolesne.

Melody Beattie, „Koniec współzależnienia”

Niektórzy z nas nauczyli się być opiekunami jeszcze w dzieciństwie. Być może zostaliśmy do tego niejako zmuszeni, żyjąc z rodzicem—alkoholikiem czy stając wobec innego rodzinnego problemu. Inni nauczyli się tego w późniejszych okresach życia, chociażby w rezultacie związania się z alkoholikiem czy inną osobą, która nie chciała dbać o siebie i sprawiała pozory niezdolnej do tego. Chcąc uporać się z tym i przetrwać, zdecydowaliśmy się na to, co potrafiliśmy robić najlepiej i przejęliśmy odpowiedzialność za tę osobę i jej obowiązki.

Melody Beattie, „Koniec współzależnienia”

# Nie bój się pytać, co jest w ciemności

Z Elżbietą Podleśną, terapeutką uzależnień,  
rozmawia Anna Sańczuk

## Anna Sańczuk: Czy będąc w związku z osobą uzależnioną mamy taką moc, by jej pomóc?

Elżbieta Podleśna: Kiedy przychodzą do terapeuty osoby współuzależnione, najczęściej pytają o to, jak można pomóc osobie, która pije, bierze narkotyki czy uprawia jakieś zachowania nałogowe. Rzadko kiedy widzą siebie, jako kogoś, kto zasługuje na pomoc. Pierwszym krokiem jest więc zbudowanie poczucia, że to ja, żyjąc z uzależnionym, jestem osobą, której się pomoc należy. A jeśli chodzi o osobę uzależnioną, to owszem, można jej pomóc, ale raczej nie może tego zrobić ktoś, kto jest z nią w bliskiej relacji. Tymczasem świat osoby współuzależnionej jest bardzo skoncentrowany na tym, co się dzieje z partnerem czy partnerką. I o ile zakochanie jest koncentracją radosną, ekscytującą, przynoszącą wiele osobistych fruktów, to współuzależnienie jest najczęściej koncentracją bolesną, narażoną na liczne frustracje. A mimo to, osoby współuzależnione podejmują próby pomocy, najczęściej bezskuteczne, które mają wesprzeć, ulżyć, odciążyc, dajmy na to – uzależnionego członka rodziny. Okazuje się jednak, że w przypadku osoby uzależnionej ta „pomoc” wspiera, ale... jej nałóg.

## Zamiast pomóc uzależnionemu, niszczy my tę drugą osobę w relacji – siebie.

A nawet cały system wokół. Na przykład, kiedy wstydzimy się niejako w zastępstwie osoby pijącej i w związku z czym próbujemy tuszować skutki jej zachowań, ale także sam fakt uzależnienia. Jedną z zasad, którymi się



współzależnienie kieruje, jest to, żeby jak najdłużej ukrywać nałóg partnera, jak najszczelniej roztaczać parawan tajemnicy. Za tym parawanem jest wstyd, ale bardziej osoby współzależnionej, niż uzależnionej. Bardzo często przełom następuje dopiero wtedy, kiedy osoba współzależniona wpuszcza trochę powietrza do tego systemu i zaczyna o tym po prostu mówić. Na początku terapii, może potem swoim rodzicom, przyjaciołom. Zdradza tę straszną tajemnicę, co oczywiście nie spotyka się z aplauzem osoby chorej, bo tajemnica jest bardzo ważnym warunkiem komfortu uprawiania uzależnienia.

**Na ile według pani taki model zachowania bierze się z przekazów, które społeczeństwo wpaja nam od urodzenia? To jest np. bajka o relacji romantycznej, która ma być naszym największym spełnieniem, więc trzeba o nią walczyć za wszelką cenę i poświęcać dla niej. Najczęściej w tę rolę wchodzi kobieta, dobra żona. Staje się ratowniczką związku i wybawicielką uzależnionego partnera.**

Żona, albo... matka. Jest ogromne grono osób, które w tych uwikłaniach pozostają praktycznie bez pomocy. To starzejące się kobiety, matki, które czasem mają jeszcze na głowie chorego partnera. I to uzależnione dziecko wysysa z niej wszystkie siły i środki, żyje z renty czy emerytury mamy, którą sprawnie przepija. O ile żona, czy kobieta w relacji partnerskiej, ma jakieś szanse i możliwości, by skorzystać ze specjalistycznej pomocy, o tyle tysiące starszych pań ewidentnie współzależnionych od swoich – najczęściej – synów, ale córek również, bardzo rzadko trafia po pomoc do poradni czy terapeutów. Są cichą armią, która wspiera system uzależnienia. Można więc powiedzieć, że uzależnienie to też pokłosie patriarchalnej kultury. Bo skąd się bierze stereotyp matki, która wszystko zrobi dla dziecka i się wykrwawi i ostatnią koszulę odda pijącemu czy ćpającemu dorosłemu dziecku? To nie pomaga, lecz tworzy coś, co moi pacjenci nazywają komfortem picia czy ćpania. W tej opowieści kobieta musi być zawsze trochę ofiarą przemocy, bo jak nie jest, to jest właśnie „nieromantyczna”. W relacji romantycznej zawsze kryje się w środku jakaś pestka dramatu.

**To jest ten „melodramat”, który w tytule swojej sztuki  
o współuzależnionych przywołuje Anna Smolar.**

W idealnej wizji miłości ktoś musi się poświęcić chociaż ociupinę i to najczęściej jest właśnie ta dobra kobieta, która sprawia, że życie nie ma tylu kantów. Która przysparza bezwarunkowo, czeka z obiadem, dba o czystość koszul oraz o wizerunek osoby uzależnionej. Także w rodzinie. Ponieważ jeśli okaże się, że twój partner jest uzależniony, będzie to oznaczać, że również z tobą jest coś nie tak. Jeśli nie umiesz go zatrzymać w domu i on leci chlać z kolegami, to widocznie czegoś mu w tym domu brakuje. Dlatego trzeba to ukrywać i to jest ta dzielność za wszelką cenę – jestem ratowniczką, wytrzymam wszystko, żeby tylko go z tego wyciągnąć. Każda relacja jest trochę inna, ale istnieją cechy wspólne tych związków patologicznych: nadodpowiedzialność i nadkontrola. Czyli, że ja jestem odpowiedzialna nie tylko za to, jak funkcjonuję ja sama, za to, jak funkcjonuje nasz dom, ale i bezpośrednio za ciebie.

**Wyszliśmy w tej rozmowie od najczęstszego modelu: poświęcająca się  
kobieta i uzależniony mężczyzna – syn, albo mąż. Ale tak naprawdę  
wybawicielem osoby uzależnionej może być każdy, niezależnie od płci  
i od umiejscowienia w relacji – to może być mąż, albo dziecko, przyjaciel  
lub siostra. Albo współpracownik.**

Bo co to znaczy ratować? Dla mnie oznacza tylko jedno, że oddaje się uzależnionego w ręce specjalistów. Jeśli np. kogoś potrąci samochód, to jesteśmy odpowiedzialni przede wszystkim za to, żeby wezwać fachową pomoc. Możemy starać się utrzymać poszkodowanego przy życiu, ale tylko do momentu, kiedy przyjedzie pogotowie, sami nie wykonamy operacji czy zabiegu. I tylko na tym powinna polegać rola ratownicza także w przypadku uzależnienia.

**Tu pojawia się miejsce na terapię i grupę wsparcia?**

Tak. Również dla tej dzielnej, która w swoim mniemaniu absolutnie jej nie potrzebuje, bo jak to, z dzielności ma się leczyć? A tak! Trzeba się leczyć z tej nadmiarowej tendencji do przejmowania odpowiedzialności za cudze losy i wybiegania z wyciągniętymi rękoma, żeby kogoś podtrzymać,

bez względu na to, czy sama się nie przewrócę, nie posiniaczę, nie przeciążę. W długofalowej perspektywie to nie służy nikomu, ale z bohaterstwa trudno jest się wycofać. Od czasu do czasu ten pomagający i ratujący dostaje order „dobrej kobiety” czy „dobrego męża”, bo „tylko ty mnie trzymasz przy życiu”, „ty jedna mnie rozumiesz”. Ciężko jest z tego zrezygnować, bo to jedyna nagroda, kiedy się jest już tak zniszczonym przez całą sytuację.

### **Na co najbardziej skarżą się osoby współzależnione? Co jest dla nich najtrudniejsze?**

Nieprzewidywalność. Ludzie lubią mieć na tyle poukładane, by wiedzieć, że jak otworzą szafę, to wypadnie z niej sweterek w kulkę zwinięty, a nie tygrys. A tutaj jest tak, że w poniedziałki wypada sweterek, we wtorki nic nie wypada, a w środę – tygrys. Sytuacja nieprzewidywalności jest źródłem potężnego stresu. Muszę być cały czas gotowa. Na co? No właściwie nie wiem. Potencjalnie na wszystko.

### **Najgorzej.**

Najgorzej. Muszę więc sprawdzać. Muszę czuwać. Pamiętam współzależnione dziecko, już dorosłe, którego ojciec mieszkał oddzielnie, a które co noc jeździło pod ojcowski dom i patrzyło, czy się tam pali światło. Miało potajemnie dorobione klucze i jak się nie paliło, to „dziecko” wchodziło do środka i sprawdzało, czy ojciec oddycha.

### **Ja znałam grupę współpracowników w pewnej redakcji, którzy latami kryli jedną osobę totalnie nadużywającą alkoholu. Nie wiem, czy ze współczucia, z litości, z lojalności? Właściwie oni się zmieniali w roli podtrzymującego, dyżury sobie niemalże wyznaczali. Kiedy jako ktoś z zewnątrz ostro na to zareagowałam, obrazili się na mnie. I było mi głupio. Jakbym się wtrącała w...**

...Czyjaś rodzinę. W rodzinę, która ma tu określone role do odegrania: dzisiaj ty dyżurujesz przy mamusi i sprawdzasz, czy się nie zachłysnęła, jutro ja. W całej nieprzewidywalności zachowań osoby uzależnionej trzeba stworzyć dosyć szczelny system, gdzie przynajmniej te role będą przewidywalne. Czyli ty biegniesz z rosołkiem, on zbiera zarzygane ubrania, ona

zabiera kluczyki od samochodu, ktoś dzwoni po lekarza, jeśli trzeba. Trafnie diagnozuje pani to, że ta grupa po prostu w całości dała się współuzależnić. Zresztą często osoby uzależnione są urocze, bardzo wartościowe, więc tym, co leży u podstaw potencjalnego współuzależnienia nie jest chęć władzy, ale zwykły żal, że tak się dzieje z kimś, na kim nam zależy. Kiedyś przeczytałam, że uzależnienie jest jedyną chorobą, gdzie zamiast podkładać poduszkę, należy ją choremu wyciągnąć. To okrutne, ale bez oddania odpowiedzialności za własne życie osobie uzależnionej, nie ma możliwości, aby ta stanęła na nogi.

**Czy to znaczy, że musimy zmienić właśnie te nasze narracje społeczne?**

**Jak to zrobić? Czasem mam wrażenie, że wszyscy w tym kraju na Wisłą jesteśmy współuzależnieni. Nawet w rodzinach, gdzie nie było ewidentnego uzależnienia od używek, widzę podobne mechanizmy. Też dochodzi do różnych przekroczeń.**

Tak, bo wszyscy Polacy to jedna rodzina. Dysfunkcyjna. To się zaczyna od wieku przedszkolnego, kiedy mówi się dziecku, które dba o swoje granice: ustąp. A nie mówi się – negocjuj, albo – masz prawo powiedzieć NIE. Zamiast tego mówi się, że „mądrzejszy ustępuje”. Od małego uczysz się więc tego, że ktoś może naruszyć twoje granice, coś ci zabrać, kopnąć cię, a tobie nie wolno powiedzieć: nie zgadzam się, nie chcę, nie oddam ci tej lalki, ona jest moja.

**Częściej kierujemy takie słowa do dziewczynki, chłopcom pozwalamy walczyć o swoje.**

Dlatego częściej hodujemy potencjał współuzależnienia u kobiet. Potem, jeśli dziecko się złości, bo coś z jego zasobów zostało naruszone, to karzemy je też za złość, za wyraz buntu wobec rzeczywistości. Nie namawiam oczywiście, by złość wyrażać w dowolnej agresywnej formie, ale złość to uczucie, którego dorośli Polacy chyba najbardziej się boją. Pamiętam, że kiedy byłam jako dziecko w mojej złości uciszana, a z drugiej strony patrzyłam na złośczących się dorosłych, to marzyłam, że chcę być już dorosła, bo wtedy można się złościć. Dorosły wraz z dowodem osobistym dostaje licencję na złośczenie się!

Kiedy radzę współzależnionym, żeby oderwali się od osoby czy problemu, który pochłania ich wszystkie myśli i energię, to zdarza się nader często, że wzdragają się na samą wzmiankę o tym. „O nie! – mówią. – Nie mógłbym (nie mogłabym) tego zrobić. Za bardzo ją (go) kocham. Za bardzo mi na niej (nim) zależy, żeby to zrobić. Ta osoba (problem) jest dla mnie zbyt ważna (ważny). Muszę się nią (nim) zajmować!”

Odpowiadam wtedy: „A KTO MÓWI, ŻE MUSISZ?”

Melody Beattie, „Koniec współzależnienia”

### **Czyli to tutaj jest ten punkt zmiany w narracji, którą sobie opowiadamy od urodzenia w naszych rodzinach i społecznościach?**

Tak. Chodzi o komunikat, że możemy różne rzeczy wewnątrz rodziny omawiać. Rodzic może popełnić błąd, ale też można to na rodzinnym forum przedyskutować, zgłosić swoją niezgodę, zostać wysłuchanym. Rodzina jest miejscem, gdzie wszyscy mogą popełniać błędy i gruntem, na którym też wszyscy się uczą, jak ich nie popełniać. Nie jest tak, że jak się stajesz rodzicem, to nabywasz nagle magicznych umiejętności rodzicielskich. Rodzic też się uczy życia w relacjach, tak jak uczy się ich dziecko.

### **Myszę, że my w polskiej rodzinie w ogóle nie wiemy jak bezpiecznie wyrażać złość, bo nam się to od razu kojarzy z agresją. Jestem matką dwóch dziewczynek i wciąż nie wiem do końca, jak im przekazać, że mają prawo do złości, ale bez kopania, gryzienia, bicia. Bo czasem złość jest tak silna, że dziecko nie umie jej pomieścić w sobie i musi ją wyładować na zewnątrz.**

Ok, no to tupmy razem, ale uczmy się tego, że ciało drugiej osoby jest święte. Jedyne co możesz zrobić z ciałem drugiej osoby, to możesz ją przytulić, pogłaskać, kiedy jest na to jej zgoda. Dzieci patrzą, jak rodzic wyraża swoją złość. Czy potrafi do swojego partnera powiedzieć: jestem na ciebie wściekła? I czy o tym rozmawiają, czy raczej zapadają się w jakieś ciche dni? Z reguły w rodzinach, w których pojawia się współzależnienie, nie ma komunikacji na temat tego, jak ja się z tobą czuję, co mi to robi. Kiedy rozmawiam z osobami współzależnionymi, to one chcą opowiadać o tym, co się dzieje, a nie potrafią dotknąć tego, co czują w tym momencie.

### **Dlaczego?**

Bardzo często się boją, że jak tego dotkną, to już się tego nie zatrzyma. Otworzą się drzwi do tsunami ukrytego za tą tamą dzielności. Poza tym słyszę: „Tu jest problem, a my się mamy zajmować jakimiś uczuciami, zamiast go rozwiązywać?!”

**Wydaje mi się, że częściej to jest męska narracja, zwłaszcza u heteroseksualnych samców alfa, którzy wolą wykonać konkretne zadanie, niż zanalizować stojące za problemem uczucia. Może to wynik określonej socjalizacji, innej dla dziewczynek, innej dla chłopców?**

Jednak we współzależnieniu kobieta też szybko się uczy, że uczucie nie jest najlepszym rozwiązaniem i podwiesza się pod „rozwiązywanie problemu”, żeby to wszystko „jakoś funkcjonowało”. A to jest jak sklejanie niesklejalnego, jakbym uparła się, że jednak ułożę puzzle, mimo że brakuje przynajmniej dwudziestu kawałków. I zawsze jest w tym dużo wysiłku, który wypływa z czujności, z tego brania wszystkiego na siebie. To jest też przerzucanie odpowiedzialności. Słyszę takie zdania: – No i co zrobiłaś? Zdenerwowałaś tatę! I dziecko wzrasta w poczuciu, że jego działania przynoszą kataklizm emocjonalny, więc musi na nie bardzo uważać. Ale jak to zrobić?

**Zamrażając uczucia.**

Najczęściej. Nie mając właściwie komu o tym opowiedzieć, bo znowu rośnie następne pokolenie nagradzane za dzielność, czyli w pewnym sensie za milczenie o tym, co boli najbardziej. W grupie DDA, w której uczestniczyłam, wiele osób podzieliło się taką historią, jak to nie mieli żadnych przyjaciół z wyjątkiem „takich samych jak my”. Było widać, że ktoś nie zaprasza do domu, trzyma się trochę na uboczu, jest może ostrożniejszy. Jeden chłopak opowiadał, że dopiero w trzeciej klasie liceum zwierzył się temu drugiemu, którego wcześniej długo obserwował. Na wycieczce szkolnej powiedzieli sobie o problemach w swojej rodzinie i przez rok byli w stanie się przyjaźnić.

**Wyrastając w tej naszej, szeroko pojętej, nadwiślańskiej rodzinie polskiej, często nie mamy nawet podstawowych umiejętności, które by nas mogły zatrzymać zanim sytuacja zajdzie za daleko, na przykład w relacji miłosnej. Co zrobić, żebyśmy nie wchodzili w tę spiralę współzależności i współzależnienia i czy są proste narzędzia, które moglibyśmy wprowadzić? Z jakimi bajkami na swój temat powinniśmy się pożegnać?**

(...) za większością aktów pomocy i wybawiania czai się demon – poczucie własnej małej wartości. Pomagamy i ratujemy, ponieważ nie mamy o sobie zbyt dobrego zdania. Opiekowanie się innymi napełnia nas przekonaniem o własnej mocy, dowartościowuje nas i poprawia nam samopoczucie, jednak stan ten jest ulotny i krótkotrwały . Tak jak kieliszek poprawia na chwilę nastrój alkoholikowi, tak pomaganie i ratowanie sprawia, że na moment zapominamy o bólu, którym przepęłnia nas świadomość tego, jak mało jesteśmy warci. Jesteśmy przekonani, że nie można nas pokochać ani polubić, więc chcemy być przynajmniej potrzebni. Mamy niskie mniemanie o sobie, więc pragniemy zrobić coś, co udowodni, że jesteśmy wartościowymi ludźmi.

Melody Beattie, „Koniec współzależnienia”



Pamiętam współuzależnioną kobietę, która wpadła na genialny pomysł, że jak urodzi dziecko, to partner przestanie pić, zmieni się. To pierwsza rzecz – trzeba się z pożegnać z mitem mojej osobistej sprawczości w tym obszarze. Jeśli poczujesz, że jest coś na rzeczy z nadużywaniem alkoholu czy narkotyków, to mów o tym od razu! To trudne, bo współuzależnienie też ma mechanizmy iluzji i zaprzeczeń. Są rzeczy, których nie chcemy widzieć w momencie, kiedy jesteśmy zakochani, mamy motyle w brzuchu i klapki na oczach. Mówimy wtedy: „To był tylko jeden raz. Popełnił błąd, upił się, ale to na pewno się już nie powtórzy”.

### **Jeśli kochasz – wybaczasz.**

Nie, nie, nie. Tak, jak nie ma co wybaczać kichania na innych w grypie, tak samo nie ma co wybaczać upicia się w uzależnieniu. Obie te rzeczy są do leczenia, a nie do wybaczenia. Trzeba reagować od razu. Nie zostawiaj tego na potem. Związek jest polem, w którym obowiązuje ufność. I ona musi być w obie strony. Zastanów się, czy byłabyś gotowa powierzyć drugiej stronie wszystkie swoje tajemnice? I czy z drugiej strony też jest taka gotowość? Czy też jest jakaś sfera życia, którą ta osoba przed tobą ukrywa? Co jest w tej ciemności? Nie bój się pytać.

### **A czy sfera sztuki, kontakt z opowieścią zawartą w literaturze, filmie, sztuce teatralnej, też może być sposobem na zrozumienie? Nie chodzi mi o to, że przyniesie łatwe rozwiązania, ale może podstawi lustro, w którym zobaczymy z dystansu swoje uwikłania?**

Wierzę, że tak jest. Jedyna rzecz, która mnie powstrzymuje przed całkowitym entuzjazmem, to kwestia, żeby docierać nie tylko do tych przekonanych, którzy już wiedzą, że trzeba reagować.

### **Ale uzależnienie i współuzależnienie nie dotyczą przecież wyłącznie ludzi, którzy żyją w patologicznym środowisku i nie mają dostępu do wiedzy.**

To prawda, czasem najciemniej jest pod latarnią. Czy dobra żona ma wezwać policję na męża, bo pijany odebrał z przedszkola dziecko? No właśnie tak! Znam pracodawców, którzy razem z pracownikami podpisywali wypowiedzenie na wniosek pracownika, było ono deponowane w kadrach

i kiedy pracownik nie dopełniał obowiązku uczestnictwa w terapii, wyciągano je na stół. Przykre, ale pozwala skontaktować się uzależnionemu z konsekwencjami swojego zachowania.

### **Sytuacje z kryciem osoby uzależnionej zdarzają się w niejednej pracy, w środowiskach prawniczych, medycznych, politycznych...**

Każdy zna sytuacje, że cały szpital potrafi chronić pana docenta, żeby, broń Boże, nie wyszło na jaw, że pan docent pije w pracy. W grę wchodzi więc nie tylko rodzina, ale cała szeroko pojęta wspólnota, współuzależniona otoczka społeczna.

### **Nie wiem, czy damy radę wyłonić w naszej rozmowie jakąś prostą konkluzję...**

Konkluzją jest to, że trzeba pozwolić drugiej dorosłej osobie ponieść konsekwencje swoich działań. Ciągłe wierzę w nowe pokolenie, że ma większą świadomość swoich praw osobistych i mniejszą gotowość rezygnacji z nich. Mimo, że obecna szkoła znów wzmacnia postawy poświęceniowe. Myślę, że ze współuzależnienia można zacząć wychodzić, jeśli znajdzie się przynajmniej jedna osoba, która ci powie: masz prawo dbać o swoje. Masz prawo się nie zgadzać. Jeśli nas będzie więcej, to będzie łatwiej trafić na tę swoją „grupę wsparcia”. Będziemy zdrowsi jako społeczeństwo i jako wspólnota.

Elżbieta Podleśna – psycholog, certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień, feministka, aktywistka i działaczka społeczna.

Anna Sańczuk – dziennikarka, historyczka sztuki, współautorka programów telewizyjnych poświęconych kulturze

Jedyna różnica między współzależnionymi a resztą świata polega na tym, że inni ludzie nie mają do siebie pretensji o to, jacy są. Wszyscy myślą podobnie i wszyscy mają podobne uczucia. Wszyscy popełniają błędy i niewiele rzeczy robią dobrze. Możemy więc zostawić siebie w spokoju.

Nie jesteśmy obywatelami drugiej kategorii.

Nie zasługujemy na to, aby mieć życie z drugiej ręki. Nie zasługujemy też na to, żeby nasze związki z innymi były byle jakie. Jesteśmy warci miłości i przyjaźni. Ci, którzy nas lubią czy kochają, nie są z tego powodu głupszy ani gorszy od innych. Mamy prawo do szczęścia. Zasługujemy na dobro.

Melody Beattie, „Koniec współzależnienia”

## Melodramat

### Katalog

W programie wykorzystano cytaty z książki Melody Beattie,  
„Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych  
i zacząć troszczyć się o siebie”, tłum. Andrzej Jankowski,  
wydawnictwo: Media Rodzina

Redakcja  
Karolina Kaprańska

Opracowanie graficzne  
homework  
Joanna Górską  
Jerzy Skakun

Wydawca

Teatr Powszechny  
im. Zygmunta Hübnera  
03-801 Warszawa  
ul. Zamoyskiego 20  
22 818 00 01  
[www.powszechny.com](http://www.powszechny.com)

---

Patroni medialni

 **wyboreza.pl**

