

**Małgorzata Słowik**

Akademia Pomorska w Słupsku, Instytut Pedagogiki

ORCID: 0000-0002-8990-9469; e-mail: małgorzataslowik@tlen.pl

<https://doi.org/10.4467/25443283SYM.21.019.14699>

**MAŁŻEŃSTWO W KRYZYSIE: CZY WARTO/NALEŻY  
RATOWAĆ JE „ZA WSZELKĄ CENĘ”?  
– REFLEKSJE NAD WYBRANYMI PROBLEMAMI  
KLIENTÓW POMOCY SPOŁECZNEJ<sup>1</sup>**

**A MARRIAGE IN CRISIS: IS IT WORTH / SHOULD  
IT BE SAVED „AT ALL COSTS”? – REFLECTIONS ON SELEC-  
TED PROBLEMS OF SOCIAL WELFARE CLIENTS**

**Abstrakt**

Doniesienia o wzrastającej liczbie rozwodów/separacji w Polsce, a także dane statystyczne na temat skali problemu uzależnień i przemocy (w systemie pomocy społecznej i nie tylko) stały się przyczynkiem do podjęcia teoretycznych rozważań nad potrzebą i granicami ratowania małżeństw w kryzysie dotkniętych wyżej wymienionymi problemami. Wyjaśniono: przed czym warto/należy ratować małżeństwo w kryzysie, kto ma je ratować, w jaki sposób to robić, co to znaczy „za wszelką cenę” (kto i jaką cenę

---

<sup>1</sup> Wyboru dokonano, biorąc pod uwagę siłę oddziaływania danego problemu na jakość relacji małżeńskiej (czyli niejako generowanie kryzysów małżeńskich, które mogą zawoocować rozwodem lub separacją) oraz wymienianie danego problemu w statystykach rozwodów jako przyczyny tychże.

ponosi) oraz gdzie się znajdują granice ratowania. Przedstawiona w tym artykule problematyka może być interesująca dla wielu doradców, terapeutów, pracowników socjalnych oraz dla małżonków uwikłanych w problem uzależnienia i/lub przemocy.

Słowa kluczowe: poradnictwo rodzinne, kryzys małżeński, ratowanie małżeństwa, uzależnienie i przemoc w małżeństwie, problemy klientów pomocy społecznej, praca socjalna z rodziną

## Abstract

The reports on the increasing number of divorces/separations in Poland and the statistical data on the scale of the problem of addictions and violence (in the social welfare system, and not only), became a contribution to the theoretical considerations on the need and limits of saving marriages in crisis affected by the above mentioned problems. It was explained: from what it is worth/necessary to save a marriage in crisis, who is to save it, how to do it, what it means „at all costs” (who pays what price?) and where are the limits of saving? The issues presented in this article may be interested to many counselors, therapists, social workers, and spouses caught up in addiction and/or violence.

Keywords: family counseling, marital crisis, marriage rescue, addiction and violence in marriage, problems of social welfare clients, social work with families

## Wprowadzenie

Liczba rozwodów (i separacji) w Polsce wciąż wzrasta, a znaczna ich część uzasadniana jest występowaniem uzależnienia u współmałżonka i/lub jego nagannym stosunkiem do członków rodziny<sup>2</sup>. Jedni przedsta-

---

<sup>2</sup> Por. GUS, *Rocznik Demograficzny 2021*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2021,3,15.html> (odczyt z dn. 30.08.2021 r.); BDL, GUS, *Rozwody według przyczyn*, <https://bdl.stat.gov.pl/BDL/metadane/cechy/1349?back=True#> (odczyt z dn. 30.08.2021 r.).

wiciele zawodów pomocowych (psycholodzy, pedagodzy, pracownicy socjalni) biją z tego powodu na alarm – szczególnie ci, którzy obserwują skutki przeżywania rozvodu rodziców u dzieci i młodzieży oraz trudności w życiu tzw. rodzin patchworkowych (zrekonstruowanych)<sup>3</sup>. Chcą zapobiec kolejnym zbyt pochopnym decyzjom o rozwodzie i wskazują różne możliwości ratowania małżeńskiej relacji. Inni zaś widzą w rozwodzie nie tylko zagrożenie, ale dopatrują się w nim szansy na lepsze życie. Uznają oni rozwód za najbardziej wskazane wyjście z sytuacji, gdy współmałżonek/współmałżonka trwają w nałogu czy stosują przemoc. Chcą przez to zapobiec pogłębianiu się negatywnych skutków pozostawania w takich relacjach, które stają się źródłem cierpienia dla bliskich, szczególnie dla dzieci. Wobec występowania tak różnych podejść do rozwodów (i separacji) oraz do ratowania relacji małżeńskich w sytuacjach występowania uzależnień i przemocy rodzi się pytanie, na które spróbuję odpowiedzieć w tej pracy: Czy warto/należy ratować małżeństwo w kryzysie (spowodowanym uzależnieniami i/lub przemocą) za wszelką cenę? Na czym polega to ratowanie i czy ma ono swoje granice? Jeśli tak, to gdzie one się znajdują? I co równie istotne: przed czym ratować?

Zagadnienie świadczenia pomocy małżeństwom w kryzysie spowodowanym wspomnianymi problemami zgłębiają głównie psychoterapeuci uzależnień, pracownicy socjalni<sup>4</sup>. W ich środowisku i w środowisku grup samopomocowych (na przykład Al-Anon) krążą znane od lat publikacje: *Małżeństwo na lodzie. Psychologiczne problemy żon alkoholików*; *Alkoholik. Instrukcja obsługi*; *Koniec współuzależnienia. Jak prze-*

---

<sup>3</sup> Por. K. MOREŁOWSKA, *Patchworkowa rodzina – trudne szczęście*, <https://www.kobieta.pl/arttykul/patchworkowa-rodzina-trudne-szczescie> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.); W. EICHELBERGER, A. GUTEK, *Patchworkowe rodziny – jak w nich żyć*, Warszawa 2017; E. KALETA, *Patchwork się nie udał, czyli przyszywane matki i weekendowi ojcowie*, <https://kobieta.wp.pl/patchwork-sie-nie-udal-czyli-przyszywane-matki-i-weekendowi-ojcowie-6167523474093697a> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).

<sup>4</sup> Por. A. DODZIUK VAN KOOTEN, E. SPACZYŃSKA, *Rodzina alkoholowa. Część 1. Jak lepiej ją rozumieć? Tajniki pracy socjalnej*, Warszawa 2020; A. DODZIUK VAN KOOTEN, E. SPACZYŃSKA, *Rodzina alkoholowa. Część 2. Jak skutecznie pomagać? Warsztat pracownika socjalnego*, Warszawa 2020.

stać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie<sup>5</sup>. Nie są to publikacje czysto naukowe, ale oparte na doświadczeniach i świadectwach zarówno osób współuzależnionych, jak i terapeutów. Mają charakter bardziej poradników, podręczników, niż prac naukowych. Informacje w nich zawarte potwierdzają też sami trzeźwi i trzeźwiejący alkoholicy. W Internecie coraz częściej pojawiają się artykuły popularnonaukowe o wymownych tytułach: Jak żyć z osobą uzależnioną i nie zwariować?; „*On pije, a ja nie odejdę*”. Jak żyć z alkoholikiem?; *Jak funkcjonować z alkoholikiem pod jednym dachem*?<sup>6</sup>, a organizacje świadczące pomoc dla osób uzależnionych i ich rodzin publikują poradniki typu: *Przewodnik dla rodziny alkoholika*<sup>7</sup> – co pokazuje, jaki jest popyt na tego typu informacje i poradnictwo w tym zakresie. Za tymi tytułowymi pytaniami kryją się potrzeby: z jednej strony ratowania siebie i dzieci, z drugiej – ratowania małżeństwa. Brakuje jednak naukowych badań i publikacji na temat samej skuteczności (i ewentualnych granic) ratowania małżeństw z problemami uzależnień, przemocy. Spośród wymienionych tu problemów, najbardziej zbadany jest poziom „wyleczalności” z alkoholizmu i narkomanii (czyli życie w szeroko pojętej trzeźwości) – ale odnosi się on jedynie do osób uzależnionych. Na wyrażone w tytule tego artykułu pytanie: „Czy warto/należy ratować małżeństwo w kryzysie za wszelką cenę?” nie znajdziemy bezpośredniej odpowiedzi w literaturze naukowej. Zapewne trudno to porównać, zmierzyć: skutki pozostawania w związku z osobą, która krzywdzi siebie i bliskich, i skutki odejścia od niej; trudno ocenić,

<sup>5</sup> Por. J. G. WOITZ, *Małżeństwo na lodzie. Psychologiczne problemy żon alkoholików*, Warszawa 1990; M. BEATTIE, *Koniec współuzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, Poznań 1994; J. REISCH-KLOSE, E. GŁOWACZ, *Alkoholik. Instrukcja obsługi*, Warszawa 2016.

<sup>6</sup> Por. M. ŚWIERCZYŃSKA, *Jak żyć z osobą uzależnioną i nie zwariować?*, <https://zdrowie.pap.pl/piorem-eksperta/uzaleznienia/czym-jest-wspoluzaleznienie-jak-zyc-z-osoba-uzaleznioma-i-nie> (odczyt z dn. 02.09.2021 r.); „*On pije, a ja nie odejdę*”. *Jak żyć z alkoholikiem?*, <https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/moj-bliski-ma-problem/on-pije-a-ja-nie-odejde-jak-zyc-z-alkoholikiem/> (odczyt z dn. 02.09.2021 r.).

<sup>7</sup> Por. *Przewodnik dla rodziny alkoholika*, <https://boleslawiec.eu/przemoc/index.php/pelnomocnik-ds-uzalezniow/10-alkoholizm/19-poradnik-dla-rodziny-alkoholika> (odczyt z dn. 02.09.2021 r.).

które z tych rozwiązań są bardziej dotkliwe/korzystne dla współmałżonka i dzieci<sup>8</sup>. Każda z osób, która stanęła przed podobnymi dylematami, sama musi określić, świadomie lub podświadomie, własny bilans zysków i strat (dla siebie i dla rodziny): pozostawiania w niszczącej relacji lub zaryzykowania jej zerwaniem.

W tym artykule koncentruję się na samych teoretycznych rozważaniach nad potrzebą i granicami ratowania małżeństw w kryzysie (związanym z uzależnieniem i przemocą). Mogą być one podstawą dla przeprowadzenia badań empirycznych. Swoje rozważania opieram na analizie publikacji naukowych na temat istoty problemów: uzależnień, współuzależnień, przemocy i sposobów ich rozwiązywania, na temat kryzysów małżeńskich i poradnictwa w ich zakresie oraz na analizie i interpretacji danych statystycznych (rozwoły, uzależnienia, przemoc). W tym celu posługuję się metodą badawczą hermeneutyczną<sup>9</sup>.

Przedstawiona w tym artykule problematyka i samo tytułowe pytanie: „Czy warto/należy ratować małżeństwo w kryzysie za wszelką cenę?” mogą być interesujące dla wielu doradców, terapeutów, pracowników socjalnych. Szczególnie zaś ważne są dla małżonków żyjących z żoną/mężem, którzy zmagają się z problemem uzależnienia i/lub przemocy.

## Ratowanie małżeństwa w kryzysie (związanym z problemem uzależnień i/lub przemocy)

Przyjmuję, że ratowaniem małżeństwa są wszelkie działania, interwencyjne i rozłożone w czasie, które mają na celu przywrócenie małżonkom poczucia bezpieczeństwa w relacji, poczucia godności osobistej, wzajemnego zaufania, bliskości, a także satysfakcji z pożycia małżeńskie-

---

<sup>8</sup> Pewne światło na życie małżeńskie z osobą uzależnioną oraz na powody i okoliczności wycofywania się z relacji z nią rzuca praca naukowa Wioletty Klimczak: *Współuzależnienie. Doświadczenia żon alkoholików w perspektywie biograficznej*, Warszawa 2019, oraz III rozdział pracy Anny Dodziuk van Kooten i Ewy Spaczyńskiej: *Rodzina alkoholowa. Część 1...*, dz. cyt.

<sup>9</sup> Por. M. NOWAK, *Metoda hermeneutyczna w pedagogice*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2(21) (1993), s. 49-58.

go, świadczenia sobie nawzajem pomocy, wspierania się w rozwoju. Nie uważam, aby ratowaniem małżeństwa były działania, których jedynym celem jest motywowanie małżonków do bycia ze sobą razem niezależnie od tego, kto i jaką cenę za to płaci. Pomoc małżonkom w trwaniu niezłomnie w sytuacji, gdy ich relacja niszczone jest przez kłamstwa, oszustwa, zdrady, zaniedbania, wykorzystywanie itp. (związane z problemem uzależnienia, przemocy), jest fałszywą pomocą, wspieraniem dysfunkcji, a nawet patologii.

**1. Przed czym warto/należy ratować?** – wobec powyższych wyjaśnień nietrudno zauważyć, że są dwie opcje odpowiedzi na to pytanie. Można ratować małżeństwo:

– przed tym, co je niszczy: uzależnienia, współuzależnienia, przemoc (przed skutkami tych problemów) – i wówczas „za wszelką cenę” oznacza również cenę rozstania;

– przed rozpadem – i wówczas „za wszelką cenę” oznacza dobro (zdrowie i życie) krzywdzonego współmałżonka i dzieci, ale też osoby z problemem uzależnienia czy stosującej przemoc, nieleczącej się.

**2. Kto ma ratować?** Dobrze, gdy w proces pomagania angażują się zarówno osoby pomagające, jak i potrzebujące. Idąc za tym stwierdzeniem, ratowaniem małżeństw w kryzysie związanym z występowaniem problemów uzależnień, przemocy (i związanego z nim problemu współuzależnienia) mogą zajmować się osoby świadczące pomoc profesjonalnie, zawodowo: psycholodzy, terapeuci, pracownicy socjalni. Ważne, żeby nieustannie aktualizowały one swoją wiedzę i umiejętności z zakresu sposobów pomagania małżeństwom z wyżej wymienionymi problemami, ponieważ ewoluują one z biegiem lat i doświadczeń. Badacze i sami praktycy tego typu działalności odkryli np., że niesprzyjająca pomaganiu jest postawa wyrażona w słowach: „Temu, kto pomaga, bardziej zależy na zmianie niż samej rodzinie”<sup>10</sup>. Motywacja i zapał u samych osób pomagających są potrzebne, jednak chcąc ratować małżeństwo, potrzeba przede

---

<sup>10</sup> W. DODZIUK VAN KOOTEN, E. SPACZYŃSKA, *Rodzina alkoholowa. Część 2...*, dz. cyt.

wszystkim motywowania małżonków lub jednego z nich do osobistego zaangażowania się w ten ratunek. Przy wyjaśnianiu pojęcia kryzysu małżeńskiego wspomniano już o priorytecie pracy indywidualnej nad pracą z parą w sytuacjach występowania problemu uzależnień i/lub przemocy. Do pracy indywidualnej z reguły łatwiej zachęcić najpierw osoby współuzależnione i/lub doświadczające przemocy (które często same inicjują poszukiwanie pomocy dla swoich małżeństw)<sup>11</sup>.

**3. W jaki sposób ratować?** Można się czasem spotkać z zachęcaniem małżonków w kryzysie do rozmawiania ze sobą. Jednak rozmowa nie zawsze jest pierwszym i najlepszym sposobem na kryzys małżeński (szczególnie w sytuacji długoletniego zmagania się z problemami uzależnień i przemocy w związku – wówczas małżonkowie mają doświadczenie wielu nieprzyjemnych wspomnień związanych z próbami rozmawiania, które zamiast porozumienia przynosiły jedynie frustrację). „Najpierw trzeba sprawić, żeby w ogóle chciało się ze sobą rozmawiać... Trzeba chociaż trochę odbudować zaufanie, pokazać drugiej osobie, że zrobisz wszystko, aby przez sposób prowadzenia rozmowy już więcej jej nie ranić. Trzeba wzmocnić swoje umiejętności komunikacyjne, aby być zdolnym do szczerego, ale również budującego dialogu, a nie takiego, który współmałżonka rani i zamyka na to, co chcesz powiedzieć. Trzeba popracować nad sobą i pokazać swoim zachowaniem, że dokonuje się rzeczywistych zmian w swoim życiu. W ten sposób można zachęcić małżonka do otwarcia się na nowo, aby zechciał znów porozmawiać o tym, co boli”<sup>12</sup>.

Podobnie nietrafionym pomysłem, w przypadku występowania problemu czynnego uzależnienia i/lub przemocy, jest odsyłanie małżonków na terapię małżeńską<sup>13</sup>. Jak już wcześniej wyjaśniono, nie sposób po-

---

<sup>11</sup> Por. M. CHMIELEWSKA, *Czy związek z osobą uzależnioną ma szansę przetrwać?*, <https://osrodek-terapii.com/czy-zwiazek-z-osoba-uzalezniiona-ma-szanse-przetrwac-maria-chmielewska.html> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).

<sup>12</sup> AGNIESZKA, *Dlaczego rozmowa nie jest najlepszym sposobem na kryzys małżeński?*, <https://www.domowezawirowania.pl/kryzys-malzenski/> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).

<sup>13</sup> Por. D. R. CRANE, *Podstawy terapii małżeństw*, Gdańsk 2004; M. WOLSKA, *Wskazania i przeciwwskazania do terapii małżeńskiej/terapii par*, „Psychoterapia” 4(155) (2010), s. 75.

magać obojgu małżonkom jako parze, dopóki każde z nich nie zajmie się swoim udziałem w kryzysie, tzn. nie skorzysta z indywidualnej terapii (lub choćby jej namiastki, jaką jest psychoedukacja czy udział w grupach samopomocowych typu AA, Al-Anon, grupach dla osób doświadczających przemocy/ stosujących przemoc). Do odbudowania relacji małżeńskiej potrzeba dwóch trzeźwych osób, a w przypadku występowania problemu uzależnień i przemocy oboje: osoba uzależniona i współuzależniona, sprawca i ofiara – funkcjonują w tzw. stanie iluzji i zaprzeczeń, stosując cały wachlarz mechanizmów obronnych utwierdzających ich w szkodliwych przekonaniach. Mają zaburzone postrzeganie rzeczywistości i zaburzoną regulację uczuć. Zniekształcone postrzeganie rzeczywistości, siebie i małżonka (obecne zarówno w uzależnieniu, współuzależnieniu, jak i przemocy, współwystępującej często z uzależnieniami) i towarzyszące im problemy emocjonalne uniemożliwiają małżonkom konstruktywny dialog, wzmacniając ich uwikłanie w problemową sytuację. Bez pomocy specjalistów, terapii (obalającej fałszywe przekonania, szkodliwe mechanizmy obronne, uczącej myślenia racjonalnego, opartego na faktach, a także zdrowego radzenia sobie z trudnymi emocjami, zaspokajania potrzeb, stawiania granic) proces zdrowienia nie ma szans. Może zdarzyć się okresowa abstynencja, czy „lepszy czas” w przemocowym związku, jednak sami trzeźwiejący alkoholicy wspominają je jako okresy pełne napięcia (zamiany nałogów: z picia na oglądanie TV, gry, słodczyce), nazywając je „picciem na sucho”<sup>14</sup>. Trudno w takim stanie (napięcia i niepewności) pielęgnować relację małżeńską, której jakość została nadszarpnięta przez wyrządzone sobie nawzajem krzywdy.

Ratowanie małżeństw warto zacząć od edukowania na temat przeżywanych przez nich problemów, praw, jakie im przysługują (w celu ochrony

---

<sup>14</sup> Lub równie popularną w środowisku trzeźwiejących alkoholików nazwą: „dupościskiem”. Por. FORUM PORTALU ALKOHOLIZM.AKCJASOS.PL, *Uzależnienie od alkoholu – alkoholizm – Dupościsk... Co to takiego?*, <http://forumalko.akcjasos.pl/printview.php?t=2039&start=80> (odczyt z dn. 07.09.2021 r.); FORUM POMOCY SYCHAR, *Rozwód czy ratowanie małżeństwa? – alkohol*, <http://archiwum.kryzys.org/archiwum2011/printview.php?t=5875&start=0> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).



przed krzywdzeniem), a także od motywowania do podjęcia indywidualnej terapii. Edukowanie to np. udostępnianie odpowiednich publikacji, zapraszanie do grup psychoedukacyjnych i grup wsparcia (prowadzonych choćby w ośrodkach leczenia uzależnień i współuzależnień), łącznie z grupami działającymi w Internecie (zapewniona anonimowość)<sup>15</sup>.

Sposobem motywowania osoby z problemem uzależnienia do podjęcia terapii jest tzw. interwencja domowa, przeprowadzana przez członków rodziny, wcześniej przygotowanych do tego przez profesjonalistę. Jej celem jest zmotywowanie osoby uzależnionej do podjęcia leczenia, zaś narzędziem są odczytywane listy (w których bliscy, każdy z osobna, zapewniają o swojej miłości, trosce, następnie wymieniają fakty potwierdzające występowanie problemu, których byli świadkami i/lub krzywdy, których doznali od osoby uzależnionej, oraz stawiają ultimatum: „jeśli do końca miesiąca nie podejmiesz leczenia, to...”). Ultimatum stawiane przez współmałżonka/współmałżonkę to często zaprzestanie pewnych działań (prania, gotowania, wspólnych wyjazdów) lub ostatecznie odejście. Wprowadzenie tego ultimatum w życie (łącznie z odejściem) może stać się ratunkiem dla małżeństwa z problemem uzależnienia. Nie gwarantuje to oczywiście, że osoba uzależniona podejmie leczenie, ale pozwala jej ponieść konsekwencje swojego postępowania („dosięgnąć dna”), przez co podnosi szansę na rozpoczęcie drogi ku zdrowieniu<sup>16</sup>.

Warto przy tym zaznaczyć, że model leczenia uzależnień (dokładnie: alkoholizmu) w Polsce znajduje się na bardzo dobrym poziomie, o czym w 2019 roku zapewniał m.in. były dyrektor PARPA, Krzysztof Brzózka (na spotkaniu promującym aplikację „Superterapeuta Helping Hand”, która pomaga osobom uzależnionym dostrzec objawy nawrotu uzależnienia, żeby w porę zapobiec rozwojowi nawrotu lub zgłosić się po pomoc do

---

<sup>15</sup> Przykłady takich grup działających na Facebooku: *Współuzależnienie Al-Anon Nar-Anon S-Anon Haz-Anon Alateen DDA koAlkoholizm; Zatrzymajmy przemoc w naszych rodzinach*.

<sup>16</sup> Por. A. CZAJA-MICHAUD, *Motywowanie osób uzależnionych do podjęcia leczenia*, „Świat Problemów”, wrzesień 2016, <http://www.swiatproblemow.pl/motywowanie-osob-uzalezniionych-do-podjecia-leczenia/> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).

terapeuty)<sup>17</sup>. Tym modelem leczenia objęta jest jednak zbyt mała grupa osób, które często nie wiedzą, gdzie mogą szukać pomocy. Potwierdził to obecny na spotkaniu trzeźwiejący alkoholik: „To prawda, wiele osób uzależnionych boi się podjąć leczenie i nie wie, jak zrobić pierwszy krok. Zaledwie jedna osoba na sześć w ogóle podejmuje próbę leczenia”<sup>18</sup>. Potrzeba więc bardziej rozpowszechniać informacje o możliwościach i miejscach leczenia uzależnień oraz motywować osoby uzależnione (i współuzależnione) do korzystania z nich.

Motywowanie zaś osób współuzależnionych/ doświadczających przemocy do terapii polega przede wszystkim na: 1. konfrontowaniu ich ze skutkami przeżywanymi problemami, obecnymi zarówno w ich samopoczuciu, stanie psychicznym, funkcjonowaniu społecznym, jak i w funkcjonowaniu ich dzieci; 2. konfrontowaniu ich z nieskutecznością ich dotychczasowych działań, dzięki którym chcą kontrolować picie/zażywanie czy przemocowe zachowania współmałżonka; 3. uświadamianiu tym osobom współodpowiedzialności, jaką ponoszą za zapewnienie bezpieczeństwa i odpowiednich warunków do rozwoju swoich dzieci, w tym także na informowaniu o potencjalnych prawnych konsekwencjach bierności w sytuacji, gdy z tego powodu byłoby zagrożone zdrowie/życie dzieci. W przypadku osób doświadczających przemocy ważne jest przestrzeganie pewnych zasad w kontakcie z nimi, które z jednej strony pomogą zmotywować je do skorzystania z pomocy, z drugiej zaś zapobiegą ich tzw. wtórnej wiktyimizacji<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> Por. Z. WOJTASIŃSKI, *Eksperci: przegrywamy walkę z alkoholizowaniem naszego kraju*, [http://nauka.pap.pl/palio/html.run?\\_Instance=cms\\_nauka.pap.pl&\\_PageID=11&s=depesza&dz=&dep=334930&kat=ZDROWIE&\\_CheckSum=-2017657523](http://nauka.pap.pl/palio/html.run?_Instance=cms_nauka.pap.pl&_PageID=11&s=depesza&dz=&dep=334930&kat=ZDROWIE&_CheckSum=-2017657523) (odczyt z dn. 09.09.2021 r.). Podobne stanowisko w sprawie modelu leczenia alkoholizmu w Polsce (według tzw. modelu Minnesota opartego na filozofii Anonimowych Alkoholików) potwierdza E. Wojdyło-Osiatyńska w wielu swoich publikacjach i wystąpieniach, np. w wypowiedzi na Youtube: *O czym milczą media?*, (nagranie, minuta 5:44), <https://www.youtube.com/watch?v=jc6K6ejmALc> (odczyt z dn. 07.09.2021 r.).

<sup>18</sup> Z. WOJTASIŃSKI, *Eksperci: przegrywamy walkę...*, dz. cyt.

<sup>19</sup> Por. K. STANEK, *Praca socjalna z osobą lub rodziną z problemem przemocy*, Warszawa 2014, s. 170-176.

W przypadku osób stosujących przemoc ratunkiem na zatrzymanie ich destrukcyjnych zachowań jest ich nazywanie (jako wyrządzających krzywdę, sprawiających cierpienie, ból, jako przemocowych i bezprawnych) i stanowczy sprzeciw wobec nich. Jeśli zaś to nie wystarcza, pozostaje zwrócenie się o pomoc do służb społecznych (m.in. do policji, dzielnicowego). Do tych służb należy podjęcie odpowiedniej interwencji i zapewnienie bezpieczeństwa rodzinie. Trzeba jednak zaznaczyć, że i one powinny być systematycznie szkolone w kierunku umiejętnego pomagania w sytuacjach, gdy istnieje podejrzenie o stosowaniu przemocy domowej (nie mogą np. zachęcać czy nakłaniać małżonków do podejmowania rozmów, mediacji, negocjacji, bo te mogą pogorszyć sytuację osoby poszkodowanej<sup>20</sup>). Zadaniem przedstawicieli służb społecznych jest przede wszystkim zadbanie o bezpieczeństwo osoby zgłaszającej się po pomoc. Ponadto, w zależności od stopnia zagrożenia zdrowia/życia osoby poszkodowanej, przedstawiciele ci mają poinformować osobę podejrzaną o stosowanie przemocy (i doświadczającą przemocy), że zgłaszane im zachowanie jest przestępstwem, i/lub odizolować ją od osoby poszkodowanej. W dalszym postępowaniu ratowniczym zaleca się motywowanie osób poszkodowanych i ich dzieci do skorzystania z pomocy psychologicznej, wsparcia w środowisku lokalnym (np. do udziału w grupach psychoedukacyjnych<sup>21</sup>, zapisania dzieci do świetlicy socjoterapeutycznej itp.).

#### **4. „Za wszelką cenę” – co to znaczy, kto i jaką cenę ponosi?**

Rozumienie pojęcia „za wszelką cenę” w ratowaniu małżeństwa zależy od postrzegania celu owego ratowania. W ratowaniu małżeństw przeżywających kryzysy związane z omawianymi w tym artykule problemami można wytyczyć dwa główne cele: a) uzdrowienie funkcjonowania

---

<sup>20</sup> Mediacje, podobnie jak w przypadku terapii małżeńskiej, nie będą skuteczne, gdy w małżeństwie dochodzi do przemocy lub jedno z małżonków pozostaje w czynnym uzależnieniu. Por. W. PASZKIEWICZ, A. WIECHCIŃSKA, *Przemoc a agresja*, <https://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/7-przemoc-a-agresja> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).

<sup>21</sup> Por. K. STANEK, *Praca socjalna z osobą lub rodziną z problemem przemocy*, dz. cyt., s. 78-87.

małżonków i/lub b) utrzymanie trwałości ich związku. Optymalnym celem byłoby połączenie obu powyżej sformułowanych celów. Niestety często się okazuje, że nie zawsze udaje się osiągnąć oba cele jednocześnie.

Jeśli celem działań ratowniczych dla małżeństw w kryzysie będzie przywrócenie ich do trzeźwego życia i/lub zatrzymanie przemocy, a przy tym zapewnienie dzieciom bezpiecznego domu i odpowiedzialnych rodziców (lub choć jednego rodzica) – ceną może być rozpad związku (okresowy bądź trwały). Może, ale nie musi. Podjęcie terapii przez jednego z małżonków wiąże się ze zmianami, które mogą prowadzić do rozpadu związku (jeśli druga strona nie zaakceptuje tych zmian i nadal będzie kontynuować swoje destrukcyjne zachowania), ale może też prowadzić do uzdrowienia związku (jeśli druga strona też zechce podążać za zdrowiejącym współmałżonkiem i również podejmie pracę nad sobą – terapię).

Jeśli natomiast celem ratowania małżeństwa w kryzysie jest głównie utrzymanie jego trwałości, niedopuszczenie do jego rozpadu – to ceną tak obranego celu będzie patologiczne funkcjonowanie tego małżeństwa, które i tak ostatecznie zniszczy ich związek: „Oboje zatracają się wówczas w obopólnej destrukcji”<sup>22</sup>. Ceną będzie właśnie ta destrukcja, a dokładniej skutki zdrowotne i psychologiczne związane z trwaniem w uzależnieniu/ współuzależnieniu/ przemocy. Ponoszą je zarówno małżonkowie, jak i ich dzieci.

W tym miejscu chcę bardziej szczegółowo przybliżyć ową cenę ratowania trwałości małżeństwa z problemami uzależnienia/ współuzależnienia/ przemocy, jaką są skutki nierozwiązywania tych problemów. Skoncentruję się jedynie na skutkach obecnych w psychice (w sferze poznawczej i emocjonalnej), pomijam całą gamę innych skutków (zdrowotnych, społecznych, zawodowych). One bowiem bezpośrednio przekładają się na jakość życia małżeńskiego osób uzależnionych/współuzależnionych i doświadczających przemocy (a także stosujących przemoc).

U osób z wszelkiego rodzaju uzależnieniami (również u współuzależnionych) na skutek nadużywania substancji czy kompulsywnego powtarzania szkodliwych zachowań obserwuje się zmiany w sferze po-

---

<sup>22</sup> M. CHMIELEWSKA, *Czy związek z osobą uzależnioną ma szansę przetrwać?, dz. cyt.*

znawczej i emocjonalnej. Zmiany w sferze poznawczej obejmują: zaburzenia pamięci i koncentracji oraz postrzegania rzeczywistości (myślenie nieracjonalne, nielogiczne), obniżenie zdolności myślenia abstrakcyjnego. W procesach myślowych uruchamiają się mechanizmy iluzji i zaprzeczeń (zaprzeczanie faktom, minimalizowanie swojego problemu i przerzucanie odpowiedzialności za niego na innych, usprawiedliwianie swojego nadużywania poprzez szukanie racjonalnych i logicznych argumentów, unikanie myślenia o konsekwencjach nadużywania). W sferze emocjonalnej natomiast występują: wahania nastroju – od depresyjnego po nadmierne pobudzenie, stany lękowe, brak lub utrata zdolności odczuwania przyjemności, apatia, drażliwość, złość, gwałtowne reakcje emocjonalne<sup>23</sup>.

U osób doświadczających przemocy mogą wystąpić zaburzenia m.in. w obszarach: regulacji afektu i impulsów (włączając zachowania auto-destrukcyjne – istnieje tu duże zagrożenie próbą samobójczą lub samobójstwem<sup>24</sup>, zachowania ryzykowne, również w zakresie popędu seksualnego); w samopostrzeganiu (poczucie winy, poczucie braku własnej skuteczności, poczucie bycia niezrozumianym przez innych, poczucie wstydu, wrażliwość na zranienie); w postrzeganiu sprawcy (idealizacja sprawcy, racjonalizacja jego zachowań, koncentracja na odwecie, poczucie wyjątkowości w relacji ze sprawcą); w relacjach z innymi (przekonanie o byciu ofiarą, nieufność wobec innych); w systemie znaczeń i wartości (utrata wiary, utrata poprzednich przekonań)<sup>25</sup>.

---

<sup>23</sup> Długotrwałe spożywanie alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych może poza tym prowadzić do zaburzeń i chorób psychicznych: depresji, nerwicy, zespołu Otella, zespołu amnestycznego (w alkoholizmie jest to zespół Korsakowa i encefalopatia Wernickiego, tj. zaburzenia pamięci świeżej, mieszanie się konfabulacji z faktami). Por. *Objawy psychiczne choroby alkoholowej*, <https://klinika.osrodek-oaza.pl/objawy-psychiczne-choroby-alkoholowej/> (odczyt z dn. 03.09.2021); S. GLASNER-EDWARDS, *Uzależniony mózg. Jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego*, Gdańsk 2020.

<sup>24</sup> Por. E. MANDAL, K. ZALEWSKA, *Style przywiązania, traumatyczne doświadczenia z okresu dzieciństwa i dorosłości, stany psychiczne oraz metody podejmowania prób samobójczych przez kobiety leczone psychiatrycznie*, „Psychiatria Polska” 1(46) (2012), s. 79.

<sup>25</sup> Por. D. DYJAKON, *Przemoc domowa. Czy można wybaczyć i być razem?*, Warszawa 2016, s. 89-90; TENŻE, *Cena przemocy w związkach – konsekwencje u ofiar*

Natomiast na skutek stosowania przemocy rozwijają się i utrwalają mechanizmy przemocowe, do których należą: zaprzeczanie przemocy; zaprzeczanie odpowiedzialności; zaprzeczanie częstotliwości, intensywności, minimalizowanie; zaprzeczanie konsekwencjom; manipulowanie informacjami i zachowaniami w celu doprowadzenia partnera do „pomieszenia” i zwątpienia w swoją tożsamość; zawładnięcie<sup>26</sup>.

Mimo że ten artykuł dotyczy ratowania małżeństw, to nie sposób nie wspomnieć tu o psychologicznej sytuacji dzieci, które zawsze płacą wysoką cenę za nierozwiązane problemy (uzależnień, współzależnień i przemocy) swoich rodziców. Dorastając w rodzinach z problemem uzależnień, dzieci doświadczają różnorodnych krzywd i niesprawiedliwości, takich jak: oszukiwanie, niesprawiedliwe traktowanie, porzucenie czy nadmierny krytycyzm rodziców, przemoc, a także nadopiekuńczość najczęściej ze strony współzależnionego rodzica. Odczuwają: wstyd za rodzica, poczucie winy, strach przed rodzicem, osamotnienie, złość lub nienawiść do rodzica. Obserwuje się u nich stałe poczucie niższej wartości oraz obniżone poczucie szacunku do samego siebie (samokrytykę, deprecjonowanie własnych osiągnięć, zachowania autodestrukcyjne), problemy związane z poczuciem tożsamości. Większość z tych dzieci już w dzieciństwie, młodości sięga po alkohol, narkotyki i inne środki zmieniające świadomość<sup>27</sup>. W dorosłym życiu prezentują natomiast

---

*i sprawców*, „Niebieska Linia” 1 (2017); <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/6104-cena-przemocy-w-zwiazkach-konsekwencje-u-ofiar-i-sprawcow> (odczyt z dn. 07.09.2021 r.), cyt. za: A. WIDERA-WYSOCZAŃSKA, *PTSD „proste” i „złożone” jako konsekwencja zdarzeń traumatycznych u osób dorosłych*, w: A. Widera-Wysoczańska, A. Kuczyńska (red.), *Interpersonalna trauma. Mechanizmy i konsekwencje*, Warszawa 2012, s. 86-118.

<sup>26</sup> Por. M.-F. HIRIGOYEN, *Molestowanie moralne. Perwersyjna przemoc w życiu codziennym*, Poznań 2002; D. DYJAKON, *Diagnoza i psychoterapia sprawców przemocy domowej. Bezpieczeństwo i zmiana*, Warszawa 2014, s. 95-97. Autorka podaje przykłady typowych myśli/wypowiedzi sprawców przemocy, które obrazują wymienione mechanizmy przemocowe.

<sup>27</sup> Por. W. SKRZYPCZYK, *Dzieci alkoholików – zdarzenia traumatyczne*, Łódź 2000; W. SZTANDER, *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, Warszawa 2011; *Dzieci alkoholików*, <http://www.parpa.pl/index.php/rodzina-dzieci/dzieci-alkoholikow> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).

tzw. syndrom DDA (dorosłych dzieci alkoholików)<sup>28</sup> i często wchodzą w związki naznaczone problemem uzależnienia i/lub przemocy<sup>29</sup>.

„Dzieci wzrastające wśród przemocy w domu są często zapomnianymi jej ofiarami” – trafnie zauważył Jerzy Mellibruda, znany polski psychoterapeuta uzależnień<sup>30</sup>. Doznają przemocy nie tylko, gdy same są krzywdzone i zaniedbywane, ale cierpią również wtedy, gdy są świadkami przemocy dorosłych. Mogą być bezpośrednimi świadkami przemocy fizycznej lub psychicznej lub dowiadywać się o niej pośrednio – słuchając odgłosów walki lub oglądając jej fizyczne skutki w postaci obrażeń i zniszczonego dobytku<sup>31</sup>. Aby przetrwać w takich warunkach w ich dziecięcej psychice powstają pewne mechanizmy obronne, chroniące je przed strachem, lękiem, bólem, cierpieniem i samotnością. Stosują te mechanizmy, bo nie mają możliwości zmiany otaczającej ich rzeczywistości ani możliwości ucieczki z niej. Dlatego zmieniają ją w swoim umyśle (skutki w sferze poznawczej). Do tych mechanizmów należą: wyparcie (wypieranie ze świadomości wspomnień, myśli, uczuć i pragnień, które są bolesne i burzą obraz rodzica jako dobrego opiekuna i obrońcy; one jednak nie giną, ale mogą stać się przyczyną nerwic i innych zaburzeń psychicznych); tłumienie (dziecko chce zapomnieć o przeżytym bólu, cierpieniu i lęku); minimalizowanie (umniejszanie znaczenia doznawanej krzywdy,

---

<sup>28</sup> Por. D. KRUPIŃSKA, *Wędrownica do wolności. Katolicki poradnik dla dorosłych dzieci alkoholików*, Kraków 2016; T. HELLSTEN, *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Łódź 2021.

<sup>29</sup> Por. J. N. KEARNS-BODKIN, K. E. LEONARD, *Relationship Functioning Among Adult Children of Alcoholics*, „Journal of Studies on Alcohol and Drugs” 6(69) (2008), s. 941-950; L. BOBKOWICZ-LEWARTOWSKA, *Związki partnerskie dorosłych dzieci alkoholików*, „Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa” 3 (2013), s. 116-128; A. HEBENSTREIT-MARUSZEWSKA, *Wpływ doświadczeń DDA na tworzenie rodziny i związków w dorosłym życiu*, „Świat Problemów” sierpień 2014, <http://www.swiatproblemow.pl/wplyw-doswiadczen-dda-na-tworzenie-rodziny-i-zwiazkow-w-doroslym-zyciu/> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.); G. DZIERŻON (red.), *Wybrane zagadnienia z tematyki wpływu alkoholizmu na niezdolność do zawarcia małżeństwa. Syndrom DDA, zespół Korsakowa, AA*, Kraków 2018.

<sup>30</sup> J. MELLIBRUDA, *Przeciwdziałanie przemocy domowej*, Warszawa 2009, s. 31.

<sup>31</sup> Por. E. DUCHNOWSKA, *Przemoc w rodzinie a dziecko. Cz. 1. Mechanizmy obronne*, <https://www.infor.pl/prawo/dziecko-i-prawo/przemoc-i-molestowanie/286173>, *Przemoc w rodzinie a dziecko cz-1-mechanizmy-obronne.html* (odczyt z dn. 07.09.2021 r.).

minimalizowanie jej rozmiaru i skutków: „gorsze rzeczy się zdarzają – biją mnie, ale mogliby zabić”); zaprzeczanie (wmawianie sobie, że zdarzenie, którego dziecko doświadczyło lub było świadkiem, wcale nie miało miejsca: „to się naprawdę nie zdarzyło”, albo nie było tak poważne: „to, co się zdarzyło, to właściwie nie była krzywda”); racjonalizacja (tłumaczenie, znajdowanie usprawiedliwienia dla tego, co się wydarzyło); dysocja (rozszczepienie, mentalne „oddzielenie się”, „oderwanie się” od własnego ciała; dziecko ma poczucie, że znajduje się poza swoim ciałem i tylko obserwuje to, co się z nim lub wokół niego dzieje; wówczas niczego „nie czuje, nie widzi, nie słyszy”)<sup>32</sup>.

Długotrwałe skutki dorastania w przemocowym domu mogą przybrać postać tzw. PTSD, syndromu stresu pourazowego, który objawia się: stanami nadmiernego pobudzenia, czujności, gotowości na wypadek zagrożenia (ataku, awantury), powodującego rozchwianie emocjonalne, ataki paniki i lęku, wybuchowość; odcięciem od własnych emocji – psychicznym odrętwieniem; tzw. wtargnięciami – uporczywymi i mimowolnymi wspomnieniami traumatycznych wydarzeń; stanami depresyjnymi i poczuciem bezradności (brakiem wiary we własne siły, nieumiejętnością podejmowania decyzji, radzenia sobie z codziennymi trudnościami); poczuciem niskiej wartości, winy i wstydu (przekonaniem, że swoim „niewłaściwym” wyglądem, zachowaniem czy słowami dziecko sprowokowało dorosłych do zachowań przemocowych); skłonnościami autodestrukcyjnymi (spożywaniem alkoholu, narkotyków, samookaleczaniem się, próbami samobójczymi); nieufnością wobec ludzi (dzieci są nieufne, lękliwe, a nawet wrogie wobec ludzi, unikają kontaktów z rówieśnikami, izolują się również dlatego, żeby utrzymać w tajemnicy to, co dzieje się w domu, a także przez poczucie winy i wstydu za zachowanie rodziców)<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> Por. tamże; D. KUBACKA-JASIECKA, *Trauma dzieciństwa a uwikłanie w relacjach przemocy*, w: D. Kubacka-Jasiecka, P. Passowicz (red.), *Interwencja kryzysowa. Konteksty indywidualne i społeczne*, Kraków 2016, s. 153-180.

<sup>33</sup> Por. E. DUCHNOWSKA, *Przemoc w rodzinie a dziecko. Cz. 2. Skutki przemocy*, <https://www.infor.pl/prawo/dziecko-i-prawo/przemoc-i-molestowanie/286178,Przemoc-w-rodzinie-a-dziecko-cz-2-skutki-przemocy.html> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.); D. KUBACKA-JASIECKA, *Trauma dzieciństwa a uwikłanie w relacjach przemocy*, dz. cyt.



Dzieci z rodzin, w których występowała przemoc, podobnie jak dzieci z rodzin z problemem uzależnienia, w dorosłym życiu często powielają schemat funkcjonowania w przemocowych związkach, jako sprawcy przemocy lub jej ofiary.

**5. Granice ratowania** – gdzie się znajdują, kiedy można „odpuścić”? Kto i co ma odpuścić?

Najczęściej „odpuszczenie” ratowania małżeństwa na rzecz ratowania siebie i dzieci zaleca się osobom współuzależnionym i/lub doświadczającym przemocy. Jest to dla nich niezwykle trudne. Mogą one odpuścić ratowanie trwałości swojego związku, gdy koszty pozostawania w nim zaczynają przeważać nad korzyściami – i dzieje się tak w dłuższej perspektywie czasowej, gdy życie we dwoje staje się nie do zniesienia, jest zbyt bolesne, toczy się w chronicznym stresie i napięciu. Jeśli z tego powodu brakuje sił na zajmowanie się dziećmi, a ich lub własne zdrowie psychiczne i fizyczne oraz życie są zagrożone, należy skupić się na ratowaniu siebie i dzieci. Taka zmiana sprawia, że uzależnionemu i/lub stosującemu przemoc małżonkowi paradoksalnie udzielony zostaje ratunek w postaci pozostawienia go sam na sam z konsekwencjami jego wyborów, zachowań. Uświadomienie osobom współuzależnionym czy doświadczającym przemocy, że w ten właśnie sposób ratują swojego współmałżonka przed życiem w kłamstwie i destrukcji, ułatwia im podjęcie tego jakże trudnego dla nich kroku.

„Odpuścić” ratowanie małżeństwa, nawet dla jego uzdrowienia (a nie jedynie dla zachowania trwałości), mogą też osoby trzecie, tzn. te, do których małżonkowie zwracają się o pomoc, ale nie chcą z niej korzystać, bo nie wygląda ona tak, jakby tego oczekiwali (uzależniony nie uzyska przyzwolenia na „kontrolowane” picie czy ograniczenie picia, ale dowie się o konieczności leczenia; ewentualne przemocowe zachowania zostaną zdemaskowane i potępione; osoba współuzależniona będzie motywowana do zajęcia się bardziej sobą, niż problemem współmałżonka itp.). Jeśli tak wyrażona pomoc zostanie odrzucona, „ratownicy” mogą odpuścić ratowanie małżeństwa. Jest to przecież związek dwojga dorosłych ludzi, którzy mają prawo ponosić konsekwencje własnych błędów, nie trzeba ich przed nimi chronić. Nie można jednak pozwolić, aby konsekwencje

ich błędów zagrażały bezpieczeństwu dzieci. Nie należy więc „odpuszczać” ratowania dzieci.

Skupienie się „ratowników” na działaniach zabezpieczających dzieci z rodzin z problemami uzależnienia/przemocy pośrednio może pomóc małżonkom podjąć decyzję o skorzystaniu z profesjonalnej pomocy dla siebie. Tak aby zachować pełnię praw rodzicielskich, a przede wszystkim, aby zapewnić dzieciom odpowiednie warunki życia.

## Zakończenie

W 2020 roku do systemu pomocy społecznej trafiło niemal 60 000 rodzin z problemem alkoholowym, ponad 4000 rodzin z problemem narkomanii i ponad 12 000 rodzin z problemem przemocy<sup>34</sup>. Obserwowana w tym systemie tendencja spadkowa na przestrzeni ostatnich dwóch dekad nie napawa jednak optymizmem, bo z pewnością nie wskazuje ona na zmniejszenie się liczby tych problemów<sup>35</sup>. Wymienione problemy uzależnień, przemocy przekładają się na jakość relacji małżeńskiej i nieuchronnie prowadzą do osłabienia więzi, a nawet rozpadu (nieformalnego bądź formalnego) związku. Wywołują poza tym szereg negatywnych skutków, dotyczących także dzieci. Stąd rozważana w tym artykule wątpliwość: Czy warto/należy ratować małżeństwo w kryzysie (spowodowanym uzależnieniami i/lub przemocą) za wszelką cenę? Na czym polega ratowanie, przed czym warto ratować i gdzie są granice tego ratowania? Większość odpowiedzi na te pytania znalazła się w tekście. Podsumowując swoje rozważania, stwierdzam, że:

– Warto ratować małżeństwo w kryzysie spowodowanym uzależnieniem i/lub przemocą poprzez zachęcanie, motywowanie małżonków do podjęcia indywidualnej pracy nad swoim udziałem w kryzysie. Jeśli jed-

---

<sup>34</sup> Por. MINISTERSTWO RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ, *Statystyki pomocy społecznej*, <https://www.gov.pl/web/rodzina/statystyki-pomocy-spolecznej> (odczyt z dn. 29.08.2021 r.).

<sup>35</sup> Według szacunków PARPA w Polsce około czterech-pięciu milionów osób żyje w rodzinach z problemem alkoholowym (jako osoby uzależnione, współuzależnione, dzieci). Por. PARPA, *Analizy, badania, raporty*, <http://www.parpa.pl/index.php/33-analizy-badania-raporty> (odczyt z dn. 03.09.2021 r.).

nak oboje małżonkowie nie chcą skorzystać z pomocy, należy ratować choć jedno z nich. Najczęściej osobą, która pierwsza szuka pomocy, jest osoba współzależniona i/lub doświadczająca przemocy. Na pewno warto ratować choćby ją samą, jeśli nie dla dobra jej małżeńskiej relacji, to dla jej własnego dobra i dla dobra jej dzieci (dla zmiany ich warunków życia, stworzenia im zdrowszych wzorców funkcjonowania, niż te, które do tej pory fundowali im rodzice). Poza tym ratunek jednego z małżonków jest szansą (choć nie gwarancją) na uzdrowienie drugiego małżonka i całego związku.

– W ratowaniu małżeństw w kryzysach związanych z uzależnieniem i/lub przemocą zaleca się najpierw pracę indywidualną każdego z małżonków, a dopiero potem terapię małżeńską. Uzasadnione jest to priorytetowymi potrzebami: nabycia przez małżonków umiejętności konstruktywnego komunikowania się, zdrowego radzenia sobie z emocjami, a przede wszystkim koniecznością ich psychicznego trzeźwienia i/lub zatrzymania przemocy.

– Ratowanie małżeństwa w kryzysie ma swoje granice: gdy jedno z małżonków nie widzi problemu, nie jest gotowe, nie chce angażować się w proces pomocy, należy wówczas „odpuścić”, zrezygnować z ratowania relacji małżeńskiej. Osobę, która nie widzi problemu i nie chce pomocy dla siebie, można przy tym zapewnić, że możemy pomóc, gdy rzeczywiście zechce zmienić swoje życie. Póki co dajemy jej prawo do ponoszenia konsekwencji swoich działań, popełniania błędów, czasem na „osięgnięcie dna” (sposobem na „podwyższenie” tego dna jest opisana w tekście interwencja domowa). Taka rezygnacja nie dotyczy jednak ratowania człowieka, którego zdrowie/życie jest zagrożone, a szczególnie dzieci – tu nie wolno „odpuszczać” działań ratowniczych.

– Mądry ratunek dla małżeństw w kryzysie związanym z problemem uzależnienia i/lub przemocy to przede wszystkim pomoc w dostrzeżeniu i nazwaniu problemu, w rozeznaniu sytuacji swojej, współmałżonka i dzieci oraz we wzięciu odpowiedzialności za tę sytuację. Mądry ratunek to przede wszystkim edukacja małżonków na temat istoty przeżywanych problemów i sposobów radzenia sobie z nimi (zachęcanie do uczestniczenia w grupach psychoedukacyjnych, również online) oraz motywowanie do leczenia u specjalistów (lub – w przypadku przemocy

– do skorzystania z pomocy służb społecznych w celu jej zatrzymania). To również umożliwienie małżonkom ponoszenia konsekwencji swoich decyzji i działań.

– Umiejętność rozpoznawania i różnicowania problemów (aby z jednej strony nie lekceważyć zgłaszanych informacji czy objawów, a z drugiej – też ich nie wyolbrzymiać) powinny doskonalić także same osoby pomagające. Wskazane jest tu systematyczne korzystanie ze szkoleń, superwizji, a także praca nad własnym rozwojem osobistym.

– Rozumienie pojęcia „za wszelką cenę” w odniesieniu do ratowania małżeństwa zależy od celu, jaki przyświeca temu ratowaniu: jeżeli celem jest ratowanie jedynie trwałości małżeństwa, wówczas ceną na pewno będzie pogłębianie się skutków trwania w destrukcji (ponoszonych zarówno przez oboje małżonków, jak i ich dzieci); jeżeli zaś celem ratowania jest zdrowe funkcjonowanie małżonków w związku, wówczas ceną może być (ale nie musi) rozpad tego związku.

W perspektywie tak sformułowanego celu: uzdrowienia małżonków z destrukcyjnego wpływu uzależnień i/lub przemocy na siebie nawzajem, odpowiedź na pytanie zadane w tytule artykułu brzmi: Warto (należy) ratować każdego z małżonków z osobna przed niszczącą siłą uzależnień i przemocy, zaś ich związku nie warto (nie należy) ratować (przed rozpadem) za wszelką cenę (rozumianą jako cenę zdrowia oraz życia ich i dzieci). Paradoksalnie, tylko wówczas związek ma szansę powstać na nowo, na zdrowych zasadach. Szansę – nie gwarancję. Uzależnienia bowiem i przemoc poważnie niszczą więź, bliskość i zaufanie, które mogły zaistnieć w relacji małżeńskiej. Potrzeba wiele czasu i pracy terapeutycznej (nad odzyskaniem poczucia własnej godności, sprawczości, nabycia umiejętności racjonalnego myślenia, radzenia sobie z emocjami, umiejętności ochrony siebie i bliskich, przebaczenia sobie i współmałżonkowi), aby poradzić sobie ze skutkami rozważanych w tym tekście sytuacji<sup>36</sup>. Jeśli w tym czasie i współmałżonek z problemem uzależnienia/stosowania przemocy zaangażuje się w pracę nad sobą – wzrosną szanse obojga małżonków na nowe porozumienie między nimi.

---

<sup>36</sup> Por. J. MELIBRUDA, *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*, Warszawa 1995; D. DYJAKON, *Przemoc domowa...*, dz. cyt.

## Bibliografia

- Agnieszka, *Dlaczego rozmowa nie jest najlepszym sposobem na kryzys małżeński?*, <https://www.domowezawirowania.pl/kryzys-malzenski/> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).
- BDL, GUS, *Rozwody według przyczyn*, <https://bdl.stat.gov.pl/BDL/metadane/cechy/1349?back=True#> (odczyt z dn. 30.08.2021 r.).
- Beattie M., *Koniec współzależnienia. Jak przestać kontrolować życie innych i zacząć troszczyć się o siebie*, Poznań 1994.
- Bobkowicz-Lewartowska L., *Związki partnerskie dorosłych dzieci alkoholików*, „Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa” 3 (2013), s. 116-128.
- Chmielewska M., *Czy związek z osobą uzależnioną ma szansę przetrwać?*, <https://osrodek-terapii.com/czy-zwiazek-z-osoba-uzaleznioma-ma-szanse-przetrwac-maria-chmielewska.html> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).
- Crane D. R., *Podstawy terapii małżeństw*, Gdańsk 2004.
- Czaja-Michaud A., *Motywowanie osób uzależnionych do podjęcia leczenia*, „Świat Problemów”, wrzesień 2016, <http://www.swiatproblemow.pl/motywowanie-osob-uzalezniomych-do-podjecia-leczenia/> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).
- Dodziuk van Kooten A., Spaczyńska E., *Rodzina alkoholowa. Część 1. Jak lepiej ją rozumieć? Tajniki pracy socjalnej*, Warszawa 2020.
- Dodziuk van Kooten A., Spaczyńska E., *Rodzina alkoholowa. Część 2. Jak skutecznie pomagać? Warsztat pracownika socjalnego*, Warszawa 2020.
- Duchnowska E., *Przemoc w rodzinie a dziecko. Cz. 1. Mechanizmy obronne*, <https://www.infor.pl/prawo/dziecko-i-prawo/przemoc-i-molestowanie/286173,Przemoc-w-rodzinie-a-dziecko-cz-1-mechanizmy-obronne.html> (odczyt z dn. 07.09.2021 r.).
- Duchnowska E., *Przemoc w rodzinie a dziecko. Cz. 2. Skutki przemocy*, <https://www.infor.pl/prawo/dziecko-i-prawo/przemoc-i-molestowanie/286178,Przemoc-w-rodzinie-a-dziecko-cz-2-skutki-przemocy.html> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).
- Dyjakon D., *Cena przemocy w związkach – konsekwencje u ofiar i sprawców*, „Niebieska Linia” 1 (2017); <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/6104-cena-przemocy-w-zwiazkach-konsekwencje-u>

- ofiar-i-sprawców (odczyt z dn. 07.09.2021 r.), cyt. za: A. Widera-Wysoczańska, *PTSD „proste” i „złożone” jako konsekwencja zdarzeń traumatycznych u osób dorosłych*, w: A. Widera-Wysoczańska, A. Kuczyńska (red.), *Interpersonalna trauma. Mechanizmy i konsekwencje*, Warszawa 2012, s. 86-118.
- Dyjakon D., *Diagnoza i psychoterapia sprawców przemocy domowej. Bezpieczeństwo i zmiana*, Warszawa 2014.
- Dyjakon D., *Przemoc domowa. Czy można wybaczyć i być razem?*, Warszawa 2016.
- Dzieci alkoholików*, <http://www.parpa.pl/index.php/rodzina-dzieci/dzieci-alkoholikow> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).
- Dzierżon G. (red.), *Wybrane zagadnienia z tematyki wpływu alkoholizmu na niezdolność do zawarcia małżeństwa. Syndrom DDA, zespół Korsakowa, AA*, Kraków 2018.
- Eichelberger W., Gutek A., *Patchworkowe rodziny – jak w nich żyć*, Warszawa 2017.
- Forum Pomocy Sychar, *Rozwód czy ratowanie małżeństwa? – alkohol*, <http://archiwum.kryzys.org/archiwum2011/printview.php?t=5875&start=0> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).
- Forum Portalu Alkoholizm.AkcjaSOS.pl, *Uzależnienie od alkoholu – alkoholizm – Dupościsk... Co to takiego?*, <http://forumalko.akcjastos.pl/printview.php?t=2039&start=80> (odczyt z dn. 07.09.2021 r.).
- Glasner-Edwards S., *Uzależniony mózg. Jak wyjść z nałogu, wykorzystując techniki terapii poznawczo-behawioralnej, uważności i dialogu motywującego*, Gdańsk 2020.
- GUS, *Rocznik Demograficzny 2021*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2021,3,15.html> (odczyt z dn. 30.08.2021 r.).
- Hebenstreit-Maruszewska A., *Wpływ doświadczeń DDA na tworzenie rodziny i związków w dorosłym życiu*, „Świat Problemów” sierpień 2014, <http://www.swiatproblemow.pl/wplyw-doswiadczen-dda-na-tworzenie-rodziny-i-zwiazkow-w-doroslym-zyciu/> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).
- Hellsten T., *Wsparcie dla dorosłych dzieci alkoholików. Hipopotam w pokoju stołowym*, Łódź 2021.
- Hirigoyen M.-F., *Molestowanie moralne. Perwersyjna przemoc w życiu codziennym*, Poznań 2002.

- Kaleta E., *Patchwork się nie udał, czyli przyszywane matki i weekendowi ojcowie*, <https://kobieta.wp.pl/patchwork-sie-nie-udal-czyli-przyszywane-matki-i-weekendowi-ojcowie-6167523474093697a> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).
- Kearns-Bodkin J. N., Leonard K. E., *Relationship Functioning Among Adult Children of Alcoholics*, „Journal of Studies on Alcohol and Drugs” 6(69) (2008), s. 941-950.
- Klimczak W., *Współzależnienie. Doświadczenia żon alkoholików w perspektywie biograficznej*, Warszawa 2019.
- Krupińska D., *Wędrownka do wolności. Katolicki poradnik dla dorosłych dzieci alkoholików*, Kraków 2016.
- Kubacka-Jasiecka D., *Trauma dzieciństwa a uwikłanie w relacjach przemocy*, w: D. Kubacka-Jasiecka, P. Passowicz (red.), *Interwencja kryzysowa. Konteksty indywidualne i społeczne*, Kraków 2016, s. 153-180.
- Mandal E., Zalewska K., *Style przywiązania, traumatyczne doświadczenia z okresu dzieciństwa i dorosłości, stany psychiczne oraz metody podejmowania prób samobójczych przez kobiety leczone psychiatrycznie*, „Psychiatria Polska” 1(46) (2012), s. 75-84.
- Mellibruda J., *Przeciwdziałanie przemocy domowej*, Warszawa 2009.
- Mellibruda J., *Pułapka nie wybaczonej krzywdy*, Warszawa 1995.
- Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Statystyki pomocy społecznej*, <https://www.gov.pl/web/rodzina/statystyki-pomocy-spoecznej> (odczyt z dn. 29.08.2021 r.).
- Morełowska K., *Patchworkowa rodzina – trudne szczęście*, <https://www.kobieta.pl/artukul/patchworkowa-rodzina-trudne-szczescie> (odczyt z dn. 06.09.2021 r.).
- Nowak M., *Metoda hermeneutyczna w pedagogice*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2(21) (1993), s. 49-58.
- Objawy psychiczne choroby alkoholowej*, <https://klinika.osrodek-oaza.pl/objawy-psychiczne-choroby-alkoholowej/> (odczyt z dn. 03.09.2021 r.).
- „On pije, a ja nie odejdę”. *Jak żyć z alkoholikiem?*, <https://stopuzalezniom.pl/artykuly/moj-bliski-ma-problem/on-pije-a-ja-nie-odejde-jak-zyc-z-alkoholikiem/> (odczyt z dn. 02.09.2021 r.).
- PARPA, *Analizy, badania, raporty*, <http://www.parpa.pl/index.php/33-analizy-badania-raporty> (odczyt z dn. 03.09.2021 r.).

- Paszkiwicz W., Wiehcińska A., *Przemoc a agresja*, <http://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzynie/7-przemoc-a-agresja> (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).
- Przewodnik dla rodziny alkoholika*, <https://boleslawiec.eu/przemoc/index.php/pelnomocnik-ds-uzaleznien/10-alkoholizm/19-poradnik-dla-rodziny-alkoholika> (odczyt z dn. 02.09.2021 r.).
- Reisch-Klose J., Głowacz E., *Alkoholik. Instrukcja obsługi*, Warszawa 2016.
- Skrzypczyk W., *Dzieci alkoholików – zdarzenia traumatyczne*, Łódź 2000.
- Stanek K., *Praca socjalna z osobą lub rodziną z problemem przemocy*, Warszawa 2014.
- Sztander W., *Dzieci w rodzinie z problemem alkoholowym*, Warszawa 2011.
- Świerczyńska M., *Jak żyć z osobą uzależnioną i nie zwariować?*, <https://zdrowie.pap.pl/piorem-eksperta/uzaleznienia/czym-jest-wspoluzaleznienie-jak-zyc-z-osoba-uzalezniona-i-nie> (odczyt z dn. 02.09.2021 r.).
- Woititz J. G., *Małżeństwo na lodzie. Psychologiczne problemy żon alkoholików*, Warszawa 1990.
- Wojdyłło-Osiatyńska E., *O czym milczą media?*, (nagranie, minuta 5:44), <https://www.youtube.com/watch?v=jc6K6ejmALc> (odczyt z dn. 07.09.2021 r.).
- Wojtasiński Z., *Eksperci: przegrywamy walkę z alkoholizowaniem naszego kraju*, [http://nauka.pap.pl/palio/html.run?\\_Instance=cms\\_nauka.pap.pl&\\_PageID=11&s=depesza&dz=&dep=334930&kat=ZDROWIE&\\_CheckSum=-2017657523](http://nauka.pap.pl/palio/html.run?_Instance=cms_nauka.pap.pl&_PageID=11&s=depesza&dz=&dep=334930&kat=ZDROWIE&_CheckSum=-2017657523) (odczyt z dn. 09.09.2021 r.).
- Wolska M., *Wskazania i przeciwwskazania do terapii małżeńskiej/ terapii par*, „Psycho-terapia” 4(155) (2010), s. 73-81.

**Dr Małgorzata Słowik** – pedagog pracy socjalnej, teolog; adiunkt w Instytucie Pedagogiki Akademii Pomorskiej w Słupsku; zainteresowania naukowe: poradnictwo rodzinne, praca socjalna z rodziną, pedagogika chrześcijańska.