



WPŁYW ALKOHOLIZMU I INNYCH UZALEŻNIEŃ NA MAŁŻEŃSTWO

dr Joanna Hałaj



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



FUNDACJA
Misji Obywatelskiej



FUNDACJA

Misji Obywatelskiej

Z MYŚLĄ O RODZINIE Z MISJĄ O PRZYSZŁOŚCI

Projekt dofinansowany w konkursie
Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej
„Po pierwsze Rodzina!” na rok 2022!



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



dr Joanna Hałaj

Psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel akademicki. Prowadzi własną praktykę psychologiczną dzieci, młodzieży i dorosłych diagnozując zaburzenia psychosomatyczne. Jej zainteresowania naukowe skupiają się wokół psychologii klinicznej. Autorka kilkudziesięciu artykułów naukowych, książek z zakresu psychologii oraz inicjatorka psychologicznych konferencji naukowych z cyklu: Psychologia-Medycyna-Duchowość, których celem jest szeroka psychoedukacja społeczeństwa.

WPŁYW ALKOHOLIZMU I INNYCH UZALEŻNIEŃ NA MAŁŻEŃSTWO

Alkoholizm stanowi niewątpliwie poważny problem zarówno społeczny jak i psychologiczny. Skutki alkoholizmu są bardzo dotkliwe dla małżeństwa, bowiem tam następuje najwyższy stopień degradacji moralnej i psychicznej. Zgodnie z definicją podaną przez Światową Organizację Zdrowia „Alkoholizm to każdy sposób picia napojów alkoholowych, który wykracza poza miarę tradycyjnego, zwyczajnego spożycia, albo poza ramy obyczajowego, przyjętego w całej społeczności picia towarzyskiego, bez względu na czynniki etiologiczne, które do takiego zachowani prowadzą i niezależnie od zakresu, w jakim te czynniki etiologiczne zależą od dziedziczności, konstytucji oraz nabytych wpływów fizjopatologicznych i metabolicznych”. Człowiek odpowiedzialny, zdrowy psychicznie, zawierający związek małżeński jest zdolny do podjęcia i tym samym wypełnienia istotnych obowiązków małżeńskich. Powstaje zatem istotna wątpliwość - czy osoba uzależniona od alkoholu jest zdolna do przekazania konsensu małżeńskiego? Bezapelacyjnie, osoba dotknięta alkoholizmem nie jest w stanie przyjąć i wypełnić istotnych obowiązków małżeńskich.

Od wielu lat liczba rozwodów w Polsce wzrasta, a znaczna ich część uzasadniana jest właśnie występowaniem uzależnienia u współmałżonka. Uzależnienie, bez względu na to czy dotyczy substancji zmieniających świadomość, psychoaktywnych, alkoholizmu, narkomanii, czy też związany jest z przymusem czynnościowym, takim jak hazard, pracoholizm, seksoholizm, pornografia – wpływa destrukcyjnie na związek małżeński. Mechanizm uzależnienia, bez względu na to, czego dotyczy, jest bardzo podobny. Na przykład osoba uzależniona od alkoholu, często używa tej substancji jako środka relaksującego, resetującego umysł i emocje, do regulacji swoich przykrych stanów emocjonalnych, redukcji napięć, rozładowania stresu. Osoba uzależniona stosuje manipulacje, kłamstwa jako narzędzi reagowania społecznego. W codziennym funkcjonowaniu nadużywa mechanizmów obronnych, które tworzą fikcyjną rzeczywistość. Najczęściej psychika osoby uzależnionej od alkoholu sięga po mechanizmy obronne typu: zaprzeczanie, iluzja, racjonalizacja, system rozpraszania i rozdwarzania własnego ja, nałogowe regulowanie uczuć. Mechanizmy te są o tyle szkodliwe, że nie pozwalają osobie nadużywającej alkohol, na

wglądy, dotknięcie prawy o samym sobie i otaczającej rzeczywistości a pozwalają zachować status quo osoby, która pije jak wszyscy lub że pije przez innych, przez współmałżonka, dzieci, teściową, szefa – nie ma znaczenia przez kogo, gdyż mechanizmy obronne zawsze znajdą powód, „kozła ofiarnego” powodu picia. Trudnością, która uniemożliwia osobie uzależnionej od alkoholu pójście na przód w kierunku zdrowienia, jest brak wglądu w swoje zachowanie, prawdziwe powody, wypiera rzeczywistość, nie jest zdolna do uruchomienia odpowiedzialności za konsekwencje swojego picia jakie przysparza małżonkowi i całej rodzinie. Alkoholik nie chce dopuścić do świadomości prawdy, że za jego picie odpowiedzialny jest wyłącznie on sam, nikt inny, że tylko on jest w stanie powstrzymać mechanizm wpędzania go w uzależnienie, ale co bardzo istotne, należy podkreślić, że tylko on może wpłynąć na swoją trzeźwość, ale z pomocą profesjonalistów, nie w pojedynkę. Niestety, nie ma szans wygrać z chorobą bez podjęcia się profesjonalnego leczenia.

Osoba uzależniona potrzebuje zrozumieć, że nie ona jedyna przeżywa stany obniżonego nastroju, ale wówczas sięga się po konstruktywne sposoby poprawy samopoczucia, jak sport, aktywność, pasja, rozmowa itp. Alkoholik niszczy swoje małżeństwo koncertując się głównie na zaspokajaniu potrzeby napicia się, umacniając się w fałszywym przekonaniu, że alkohol mu pomaga, że jest jedynym środkiem uspokajającym go, poprawiającym nastrój. Alkoholik, traktuje alkohol nie do rozweselenia go, lecz do łagodzenia przeżywanych przykrości, w alkoholu widzi jedyną możliwość na zminimalizowanie napięcia, przykrych przeżyć, stresu. Zaniedbuje siebie i żonę, nie dba o jej potrzeby emocjonalne, gdyż cały świat kręci się wokół jego jednej potrzeby: napicia się. Bywa, że alkoholik miewa skrajne stany emocjonalne: od nadziei i zapału, że da sobie z wszystkim radę, po zupełne załamania, sięgając wówczas po alkohol, aby znieczulić się na przeżywane emocje zawodu, wstydu czy bezradności.

Wszelkie dysfunkcje wynikające z napięcia między partnerami spowodowanymi czy to nadużywaniem alkoholu, narkotyków, seksoholizmem, pracoholizmem, hazardem czy innymi uzależnieniami behawioralnymi, potęgują konflikty i niezadowolenie z relacji, wpływają na trudności w radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami

i pełnieniem roli małżonka. Uzależnienia dotkliwie niszczą więź, bliskość i zaufanie między małżonkami. Powodują poczucie krzywdy ze strony partnera, zawodu jego osobą, bezsilności i frustracji. Bycie w relacji z osobą uzależnioną, sprzyja poczuciu głębokiego nieszczęścia, osłabia pewność siebie, stwarzając poczucie, że coś innego jest ważniejsze dla partnera niż ich relacja. Potrzeba wiele godzin pracy terapeutycznej oraz długiego procesu psychologicznego, aby poradzić sobie ze skutkami tego typu związku. Pozostając w relacji z osobą uzależnioną najbardziej cierpi poczucie sprawczości, własnej godności, samoocena, odzyskanie logicznej analizy sytuacji, nabycie regulacji emocji i radzenia sobie ze stresem.

Uzależnienia związane są nie tylko z występującym w związku konfliktem (kryzysem), ale również niemożnością czerpania energii i regeneracji zasobów w relacji, co jest jedną z jej podstawowych funkcji. Zgodnie z teorią przywiązania, potrzeba więzi uwarunkowana jest biologicznie i towarzyszy człowiekowi na przestrzeni całego życia. Podkreślane jest to m.in. w narracyjnej terapii więzi, według której partnerzy poszukują w związku ukojenia, poczucia bezpieczeństwa i zaspokojenia innych, wynikających z relacji, potrzeb. W zależności od rodzaju kryzysu, pogorszenie funkcjonowania związane może być także z potencjalnym brakiem lub utrudnieniami w zaspokajaniu potrzeb seksualnych. Relacyjne trudności w parze, zwłaszcza takiej, która była sobie niegdyś bliska, nieuchronnie odbiją się także w tej właśnie sferze, co sprzyjać może poszukiwaniu zaspokojenia w relacjach spoza partnerskiego układu. To z kolei wtórnie osłabiać mogłoby nadwątloną kryzysem relację. Zależać będzie to oczywiście od charakteru relacji i wzajemnych ustaleń, odnośnie do natury związku. Pogłębianiu się zaistniałego w relacji kryzysu sprzyjać może zatem sięganie po dysfunkcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Relacyjny konflikt zwiększa zatem ryzyko nadużywania alkoholu i/lub innych środków psychoaktywnych, czy leków uspokajających. Sprzyjać mogłoby to popadaniu w uzależnienia, które obejmować mogą także mniej konwencjonalne formy, jak np. nadmierne, niesprzyjające zdrowiu uprawianie sportu, hazard, kompulsywne objadanie, zakupoholizm, itp. Konsekwencją takiego stanu w małżeństwie, obciążającego partnera

emocjonalnie, sprzyjać może wystąpienie np. depresji a w dalszej perspektywie nieść może ryzyko targnięcia się na własne życie przez jednego z małżonków. Trwanie w relacji o szkodliwym czy toksycznym charakterze, wtórnie, prowadzić może do problemów zdrowotnych, psychicznych i/lub psychosomatycznych. Te z kolei niekorzystnie mogą się przełożyć na wszystkie sfery życia.

Warto zwrócić uwagę, że w sytuacji problemu w małżeństwie, czynnego uzależnienia, nie jest to właściwy moment uczestniczenia małżonków na wspólnej terapii. Nie jest bowiem możliwym pomóc małżonkom na sesjach terapeutycznych, jeśli jedno z nich jest uzależnione, a drugie tkwi w destrukcyjnej relacji, innymi słowy, każde z nich ma udział w zaistniałym i trwającym kryzysie małżeńskim. Aby pomóc małżonkowi uzależnionemu i współmałżonkowi współuzależnionemu, najpierw niezbędna jest indywidualna terapia każdego z nich lub przynajmniej udział w grupach AA czy psychoedukacja w gabinecie psychologicznym. Do odbudowania relacji pomiędzy małżonkami niezbędne są trzeźwe osoby. W przypadku występowania problemu uzależnień w małżeństwie, oboje: osoba uzależniona i współuzależniona potrzebują profesjonalnej pomocy, gdyż oboje funkcjonują w stanie iluzji i zaprzeczeń, stosując wiele mechanizmów obronnych, które są „samooszukiwaczami”, utwierdzającymi ich w szkodliwych przekonaniach. Oboje, tylko w inny sposób, mają zaburzone postrzeganie rzeczywistości i niewłaściwą regulację uczuć. Zarówno osoby uzależnione jak i współuzależnione posiadają nieadekwatną ocenę rzeczywistości, zniekształcone postrzeganie siebie jak i współmałżonka, a towarzyszące obojgu problemy emocjonalne uniemożliwiają im konstruktywny dialog. Proces zdrowienia obojga małżonków, bez profesjonalisty nie ma szans. U osoby uzależnionej od alkoholu może zdarzyć się okresowa abstynencja, jednak jest to trudny okres do przejścia w pojedynkę, bez psychoterapii, gdyż pojawiają się wówczas okresy pełne napięcia, trudności emocjonalnych, zamiany nałogów: z picia na oglądanie TV, gry, słodczyce, czynności nazywane przez alkoholików „picciem na sucho”. Trudno w takim stanie napięcia psychofizycznego w okresie niesięgania po alkohol, codziennej walki z sobą, niepewności jak

skończy się dzień, koncentracji na swoich trudach zmagania się z alkoholową słabością, pielęgnować relację małżeńską, której jakość została nadszarpnięta przez wyrządzone sobie nawzajem krzywdy.

Z pewnością, życie z osobą uzależnioną bywa bardzo trudne i niestety często kończy się współuzależnieniem. Choroba alkoholowa nie dotyczy tylko osoby uzależnionej, ale i współmałżonka. Aby uratować w takiej sytuacji związek małżeński, niezbędna jest zmiana. Najczęściej tej zmiany nie dokonuje najpierw osoba uzależniona, lecz współmałżonek. Wymaga to od niej pewnej świadomości, przyznania się przed sobą, że współmałżonek ma problem z uzależnieniem, co destruktywnie wpływa na cały system rodzinny, że jako współmałżonek jest również uwikłany w chorobę alkoholową i że sama nie da sobie rady, że potrzebuje profesjonalnej pomocy, np. uczestniczenia w terapii osób współuzależnionych. Związek będzie miał szanse na przetrwanie, gdy i uzależniony współmałżonek podda się programowi terapeutycznemu. Końcowy efekt zależy od obojga małżonków.

Równie niełatwe, a przy tym wyczerpujące psychicznie jest życie u boku osoby uzależnionej od narkotyków. Najczęściej narkomania jednego z małżonków nie pozwala na stworzenie prawidłowo funkcjonującej wspólnoty małżeńskiej. Uzależnienie m.in. od marihuany, kokainy, heroiny, mefedronu, amfetaminy, metamfetaminy itp. czyni małżonka niezdolnego do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich, często prowadzi do braku rozeznania oceniającego, co do istotnych praw i obowiązków małżeńskich wzajemnie przekazywanych i przyjmowanych, gdyż powoduje dezintegrację osobowości, uniemożliwia jednostce świadome zarządzanie samym sobą, pozbawia rozumienia powagi zawieranej umowy małżeńskiej. Fakt ten powoduje, że nie jest ona w stanie zbudować prawidłowych, dojrzałych, a zarazem stabilnych więzi z drugą osobą.

Analizując relacje małżeńskie, nie sposób ominąć intymności, namiętności i zaangażowania emocjonalnego. To bardzo istotne sfery zdrowego, spełnionego związku. Potrzeba bliskości seksualnej małżonków odróżnia ich relacje od innych, przyjacielskich związków. Z pewnością seks jest ważną częścią małżeństwa – wzmacnia więzi małżonków, buduje poczucie intymności. Zdrowy związek dwojga

ludzi, opiera się na dopasowaniu temperamentalnym pod względem seksualnym. Jeśli partnerzy mają podobny temperament i zaspokajają swoje potrzeby w tym zakresie, związek jest zdrowszy i dopełniony, a partnerzy czują się sobie bliżsi. Jednak poza zdrowym podejściem do seksu, może się wykształcić też to niezdrowe. A uzależnienie od niego potrafi działać na małżeństwo tak samo destrukcyjnie, jak każdy inny nałóg, łącznie z używkami chemicznymi – dopalaczami, narkotykami czy alkoholem. Uzależnienia od seksu, kontakt z treściami pornograficznymi może poważnie zakłócić pożycie małżeńskie. Początkowo niewinny kontakt z materiałami pornograficznymi w dalszych etapach prowadzi do oglądania tzw. pornografii twardej. „Karmienie umysłu” jej treściami, w sposób znaczący wpływa na mózg – może doprowadzić do utraty kontroli nad zdrowymi zachowaniami seksualnymi. Zazwyczaj, kiedy kobiety narzekają, że czują się przez swoich partnerów traktowane w sypialni i poza nią - przedmiotowo, powodem często okazuje się problem z pornografią. Osoba oglądająca tego typu treści erotyczne, zniekształca rzeczywistość związaną z seksem, oczekując od partnera podobnych aktów seksualnych, spodziewając się wrażeń i pobudzenia, które nadała pornograficzna treść. Osoby uzależnione od pornografii, czy w dalszym etapie od seksu, w momentach nasilonego stresu sięgają po najbardziej przez nich uznaną i sprawdzoną formę relaksacji, czyli seks - bierny lub czynny. I nie jest w tym nic złego do czasu, aż seks nie stanie się jedynym sposobem rozładowywania napięć psychofizycznych, w formie nieakceptowanej przez małżonka, czy też, gdy w współżyciu małżeńskim zanika czułość i namiętność, a w to miejsce wchodzi głównie technika, fizyczność i fizjologia. Kobiety zwykle stykają się z pornografią za namową swoich partnerów. Większość kobiet obawia się odrzucenia przez partnera i mimo, że nie czuje się komfortowo kochając się na wzór i podobieństwo filmów pornograficznych, godzi się na nią. Seksoholizm, to kolejne, niebezpieczne dla małżeństwa, uzależnienie. Osobą uzależnioną od seksu, zaczyna rządzić seks – dokładnie tak jak w przypadku wszystkich innych używek. Nie liczy się dla niego jego małżeństwo, jest skoncentrowany na silnych bodźcach, doznaniach i wrażeniach seksualnych, traktując partnera w sposób instrumentalny. Seksoholik naraża zdrowie – zarówno swoje, jak i partnera, gdyż

niepohamowana żądza rozładowania napięcia psychoseksualnego sprawia, że uprawia seks także z przypadkowymi osobami, przez co naraża bowiem na większe ryzyko wystąpienia chorób przenoszonych drogą płciową. Bardzo często też seksoholizm jako taki w parze idzie z innymi uzależnieniami, najczęściej są to substancje chemiczne, zgodnie z badaniami, najczęściej jest to kokaina. Z wybranej do badań grupy osób, aż siedemdziesiąt procent osób, które wzięły udział w ambulatoryjnym leczeniu swojego uzależnienia od kokainy, było również uzależnionych od seksu. Poza narkotykami, seksoholicy mogą być też uzależnieni od pracy, mieć zaburzenia dotyczące jedzenia, cierpieć z powodu uzależnienia od wydawania pieniędzy czy od hazardu. W toku tych anonimowych badań przebadano siedemdziesięciu pięciu seksoholików, którzy zdrowieli ze swojego uzależnienia. Wśród nich tylko siedemnaście procent uważało, że – poza uzależnieniem od seksu – nie cierpi z powodu żadnego innego nałogu. Osoba uzależniona ma zaburzoną wizję związków i relacji międzyludzkich – nie jest zainteresowana niczym, co nie pozwalają zaspokoić przymusu spełnienia seksualnego.

Kobieta, która cierpi z powodu seksoholizmu również nie panuje nad swoją żądzą. Zdarza się, że mężczyzna, którego żona jest uzależniona od seksu, wycofuje się z życia, wpada w stan depresyjny. Uzależnienie małżonki dotyka męża dumę, uderza w ego, sprawia, że traci pewność siebie, staje się niepełnowartościowym mężczyzną, uważając, że nie jest wystarczająco dobrym kochankiem, skoro małżonka szuka zaspokojenia seksualnego u innych mężczyzn. Należy zdać sobie sprawę z tego, że uzależnienie od seksu to nałóg, jak każdy inny – partnerzy chorują, więc potrzebują leczenia w tym zakresie.

W toku badań udowodniono, że spora część osób współuzależnionych od seksu – czyli takich, których małżonek jest osobą uzależnioną – to osoby, które mają niskie poczucie własnej wartości, przeżywają lęk przed odrzuceniem w związku z tym są uległe w zaspokajaniu partnera. Obawa przed odrzuceniem sprawia, że partner wbrew sobie godzi się na uczestniczenie w praktykach seksualnych, których nie akceptuje np. ogląda wspólnie pornografię, odbywa stosunki w miejscach publicznych, uprawia seks grupowy, czy uczestniczyć w seksualnej wymianie partnerów.

Na koniec warto wspomnieć o uzależnieniu, które na ogół jest społecznie akceptowane, ale również wpływa negatywnie na związek małżeński. Pracoholizm należy do grupy uzależnień behawioralnych, czyli dana osoba wykonuje pewne czynności, które uaktywniają ośrodki nagrody, wpływając na stan przyjemnościowy i chęć ich powtarzania. Wykonywanie tych działań wiąże się z poczuciem ulgi oraz euforii jednak na tyle krótkotrwałym by już po chwili pojawiła się silniejsza potrzeba powtórzenia wykonywanej czynności. U pracoholika występuje duża asymetria między pracą, a życiem osobistym. Pracoholik nie jest w stanie kontrolować własnych zachowań związanych z pracą nawet przebywając na urlopie, odczuwa wewnętrzny przymus wykonywania pracy zawodowej. Uzależnienie pracoholika od pracy jest krzywdzące dla relacji, rodzi gniew, poczucie krzywdy, opuszczenia i osamotnienia. Pracoholik źle funkcjonuje w małżeństwie, nie jest psychicznie zdolny do nawiązania zdrowych relacji emocjonalnych z partnerem. Osoba uzależniona od pracy zaniedbuje sferę emocjonalną partnera, nie okazuje uczuć, często zakłada, że partner będzie szczęśliwy, gdy zapewni środki finansowe na życie lub podwyższy status ekonomiczny. Pracoholizm kwalifikuje się jako psychiczna niezdolność do przyjęcia istotnych obowiązków małżeńskich. Przyczyna owej niezdolności do podjęcia istotnych obowiązków małżeńskich leży w zaburzeniach psychiki i osobowości, uniemożliwiających przede wszystkim nawiązanie relacji interpersonalnych, komunikacyjnych we wspólnocie małżeńskiej.

Z kolei uzależnienia behawioralne typu hazard potrafią niemniej niż pozostałe, w sposób bardzo destrukcyjny wpływać na związek małżeński. To również bardzo poważne uzależnienie, powodujące serię porażek i strat finansowych, powiększając skalę utraty środków, natężenie pożyczek, długów, pożyczania pieniędzy czy to prywatnie czy w banku i niewypłacalności. Kłopoty finansowe w związku małżeńskim tworzą się niczym spirala i bezpośrednio wpływają nie tylko na budżet, ale i na relacje małżonków. Relacja oparta jest na nieszczerości, kłamstwach mistyfikacji i manipulacjach. Jak wiadomo tego typu niemoralny kręgosłup nie może sprawiać, że związek małżeński jest satysfakcjonujący dla którejkolwiek ze stron.

U osób z wszelkiego rodzaju uzależnieniami czy współuzależnionych na skutek nadużywania substancji czy kompulsywnego powtarzania szkodliwych zachowań obserwuje się również zmiany w sferze poznawczej i emocjonalnej. Zmiany w sferze poznawczej obejmują: zaburzenia pamięci i koncentracji oraz postrzegania rzeczywistości, szczególne trudności odnotowuje się w sferze myślenia, braku logiki, obniżenia zdolności myślenia abstrakcyjnego trudności w postrzeganiu związku przyczynowo – skutkowego. Proces zdrowienia osoby uzależnionej utrudniają mechanizmy obronne, polegające na zaprzeczaniu faktom, minimalizowania problemu oraz konsekwencji uzależnienia, projekcje, czyli przerzucanie odpowiedzialności na innych, usprawiedliwianie swojego zachowania. W sferze emocjonalnej następuje ogromne spustoszenie utrudniające w sposób znaczny satysfakcję współmałżonka ze związku. Najczęściej wymienia się: destabilizacja nastroju, stany lękowe, utrata lub brak odczuwania przyjemności, drażliwość, apatia, gniew, złość, agresywne reakcje.

Wieloletnie życie w związku małżeńskim z osobą uzależnioną jest bardzo trudnym doświadczeniem życiowym, im dłużej trwa proces uzależnienia, tym więcej bólu i cierpienia oraz poczucia bezsilności doznaje współmałżonek. Cierpienie psychiczne wytwarza szereg psychologicznych, psychosomatycznych, negatywnych konsekwencji, ale należy pamiętać, że wraz z uzależnieniem może pojawić się także cierpienie cielesne, czyli przemoc fizyczna. Tego typu działania tworzą, kumulują i kompletują listę negatywnych wspomnień, żalu, które utrudniają konstruktywną rozmowę i proces wybaczenia. Wybaczenie jest podstawowym uwolnieniem się od negatywnych emocji, które były gromadzone latami wobec małżonka. Odbudowanie zaufania, poczucia bezpieczeństwa nie jest prosta w sytuacji przesiąknięcia pretensjami o zmarnowane życie, czas i zdrowie. Przez lata padały przykre słowa czy gesty, które nie jest łatwo, aby odeszły w niepamięć. Także wieloletni sposób rozmowy sprawił, że małżonkowie nauczyli się specyficznej, niekonstruktywnej komunikacji, która tylko zaostrzała konflikt. Wzajemne, nieproduktywne relacje zaprogramowały reakcje, w których małżonkowie destrukcyjnie tkwią. Wyjście z utrwalonych, zautomatyzowanych schematów, niesłużących naprawie małżeństwa,

wymaga dużego nakładu pracy nad sobą, każdego z małżonków. W procesie leczenia uzależnienia niezbędna jest profesjonalna pomoc: psychologiczna, psychoterapeutyczna, a czasem także farmakologiczna.