CIENIE W LUSTRZE
Życie partnerek wysoko funkcjonujących Osób uzależnionych od alkoholu (HFA)

Bycie partnerką Osoby z HFA przypomina życie na brzegu rzeki, która z daleka wygląda spokojnie, lecz pod powierzchnią kryje wiry. Dla świata woda jest czysta i nieruchoma, lecz stojąc w nurcie, czuje się stałe napięcie i lęk przed niewidzialnym chaosem.

Partner jest obecny, a jednak nieobecny. Emocje odbijają się od ściany zaprzeczenia, milczenia lub dystansu. To samotność cicha, lecz wyczerpująca — taka, która drąży serce dzień po dniu.

Czasem rzeka uspokaja się: partner funkcjonuje, pracuje, uśmiecha się do świata. Jednak każda fala może przynieść alkoholowy przypływ — wybuch, chłód lub zaprzeczenie, które zmywa poczucie bezpieczeństwa. Partnerka uczy się stać mocno, nawet gdy grunt porusza się pod stopami.

W tej codzienności pełnej ukrytych luster jej własne odbicie bywa zniekształcone przez wstyd, winę i zwątpienie. Pojawiają się pytania: „Czy to ja przesadzam? Czy jestem zbyt wrażliwa?" — a odpowiedzi brak.

Często staje się strażniczką porządku i światła: tłumi emocje, sprząta chaos, by nie wywołać kolejnego wiru. Balansuje między miłością a gniewem, nadzieją a rozczarowaniem.

Jej siła nie polega jednak na ratowaniu partnera, lecz na podtrzymywaniu własnego życia w świecie pozornej normalności. Najtrudniejsze jest to, że ta rzeka pozostaje niewidzialna dla innych. A jednak w ciszy rodzi się światło — prowadzące do prawdy, własnych granic i odnalezienia brzegu, na którym można wreszcie odetchnąć.

Partnerki osób z HFA żyją w dwóch światach naraz. Ich zadaniem nie jest zmienianie rzeki, lecz odnalezienie miejsca, gdzie mogą poczuć grunt pod stopami i zobaczyć swoje prawdziwe odbicie.

Jeśli ta historia w jakimś stopniu z Tobą rezonuje
i chcesz bezpiecznie coś zmienić w swoim życiu
— porozmawiaj z kimś, kto rozumie i może pomóc.

+48 517 660 422

Marek Zygadło – specjalista psychoterapii uzależnień