

Do osób których bliscy piją zbyt wiele

Dosyć często spotykamy się z opinią, że alkoholizm to choroba całej rodziny a nie tylko jednego z jej członków. Większości osób trudno jest zrozumieć skąd bierze się takie właśnie podejście. Wystarczy jednak bliżej przyjrzeć się funkcjonowaniu rodziny z problemem alkoholowym i sprawa natychmiast staje się jasna. Okazuje się bowiem, że jest to rodzina dysfunkcyjna czyli taka która funkcjonuje w sposób nieprawidłowy.

Czym więc charakteryzuje się rodzina dysfunkcyjna? Jest to taka rodzina, w której nie jest możliwy stały i indywidualny rozwój jej członków, która zamknięta jest na kontakty z otoczeniem, relacje między członkami nie opierają się w niej na zasadach względnej chociaż szczerości i wzajemności, a role i normy nie są w miarę wyraźnie określone oraz zaakceptowane przez poszczególnych jej członków. Ponieważ większość z przytoczonych wyżej nieprawidłowości spotykana jest w rodzinach, gdzie istnieje problem uzależnienia od alkoholu, rodziny te są rodzinami patologicznymi czyli chorymi i z tych właśnie powodów uzależnienie od alkoholu należy traktować jako chorobą całej rodziny, a nie tylko osoby pijącej.

Dysfunkcyjność rodziny z problemem alkoholowym nie pojawia się nagle. Charakteryzuje się natomiast swoistą dynamiką i stąd dość łatwo możemy zaobserwować kolejne stadia tego procesu.

W okresie początkowym rodzina, podobnie jak i alkoholik, zaprzecza istnieniu problemu. Nikt wówczas nie myśli o szukaniu jakiegokolwiek pomocy. Destrukcyjne zachowania alkoholika są tolerowane, a członkowie rodziny solidarnie chronią go przed ponoszeniem konsekwencji picia.

Następny etap to próby pozbycia się problemu. Rodzina organizuje samoobronę przed społecznym napiętnowaniem jakie wiąże się z alkoholizmem. Ogranicza kontakty z otoczeniem i chroni swój zewnętrzny obraz mimo narastających nieporozumień, konfliktów i awantur.

Kolejny etap to faza chaosu. Wiąże się ona z utratą nadziei na rozwiązanie problemu i bezwolnym poddaniem się biegowi wydarzeń. U dzieci coraz bardziej wyraźne stają się zaburzenia emocjonalne. Nawarstwiająca się kryzys doprowadzają niekiedy do poszukiwania pomocy u specjalistów.

Podejmowane są próby reorganizacji rodziny. Niepijący współmałżonek przejmuje odpowiedzialność za całość rodziny, w coraz mniejszym stopniu toleruje picie oraz chroni i kryje pijącego. Ta sytuacja bywa niekiedy impulsem do podejmowania przez alkoholika prób leczenia. Jeżeli alkoholik nie podejmie leczenia wówczas rodzina stara uwolnić się od problemu. Ten etap wiąże się z podejmowaniem prób separacji osoby pijącej i definitywnego usunięcia jej z rodziny. Często, dopiero te wydarzenia, skłaniają alkoholika do podjęcia decyzji o zaprzestaniu picia i wówczas może rozpocząć się faza powrotu rodziny do zdrowia.

Jeżeli alkoholik pije nadal - rodzina przeprowadza ostateczną reorganizację, ale już bez niego. Następuje nowy podział obowiązków i ról.

Jak z powyższego wynika energia rodziny, koncentruje się głównie na próbach wpłynięcia na zachowania alkoholika i na przeciwdziałaniu jego destrukcyjnym zachowaniom. Tym samym zaniedbywane są inne ważne sfery życia rodzinnego, a co jest w tym wszystkim chyba najważniejsze - praktycznie niemożliwe staje się w tej rodzinie prawidłowe wychowywanie dzieci. Taki sposób funkcjonowania jest charakterystyczny dla zjawiska określanego jako współuzależnienie i jest spotykany w znakomitej większości rodzin, w których istnieje problem uzależnienia i to nie tylko od substancji psychoaktywnych. Współuzależnienie jest więc pewną formą przystosowania się do nieprawidłowego układu relacji międzyludzkich, która umożliwia zachowanie dotychczasowego układu a jednocześnie odbiera szansę na jego zmianę. Cechą charakteryzującą osoby współuzależnionej jest przekonanie o swojej zdolności do wywierania znaczącego wpływu na drugiego człowieka, pomimo powtarzających się niepowodzeń i cierpienie z tym związanych. Współuzależnienie w alkoholizmie określane jest jako koalkoholizm. Za istnieniem koalkoholizmu przemawiają następujące zachowania:

- poddanie się rytmowi picia alkoholika,
- przejmowanie za niego odpowiedzialności,
- obsesyjne kontrolowanie go,
- pomaganie i nadmierne opiekowanie się nim (w tym niedopuszczanie do tego, aby ponosił on pełne konsekwencje swojego picia i swoich zachowań),
- wysoka tolerancja na różnego rodzaju patologiczne zachowania alkoholika z jednoczesnym występowaniem poczucia winy i poczucia małej wartości oraz zaniedbywaniem samego siebie. Osoby współuzależnione są najczęściej, nieświadomymi pomocnikami w picu i w największym chyba stopniu przyczyniają się do odwlekania decyzji o jego zaprzestaniu i zwróceniu się o pomoc. Jak się zachowywać i jak postępować co robić, żeby nie pomagać w picu? Podpowiedzi i wskazówek jest wiele, jednak znacznie trudniejsza jest ich realizacja. Oto garść propozycji:
- nie należy zapominać, że alkoholizm jest chorobą przewlekłą i aby pomóc w wyzdrowieniu trzeba koniecznie zaakceptować ten fakt i przestać się wstydzić.
- nie należy również traktować alkoholizmu tak jakby był hańbą dla rodziny. Jest to bowiem jedna z chorób a powrót do zdrowia jest możliwy, podobnie jak w większości innych.
- nie należy traktować alkoholika tak jak niegrzeczne dziecko, bo przecież nie postępuje się tak kiedy

ktoś cierpi na jakąkolwiek inną chorobę.

- wątpliwy sens ma robienie wyrzutów i wdawanie się w kłótnie, szczególnie wówczas, kiedy alkoholik znajduje się pod działaniem alkoholu.
- wygłaszanie kazań i robienie wykładów nie ma również większego sensu, ponieważ alkoholik prawdopodobnie wie już to wszystko o czym chcemy mu powiedzieć. Można natomiast sprowokować go do dalszych kłamstw i wymusić obietnice, których nie będzie w stanie dotrzymać.
- nie należy przyjmować obietnic, o których wiadomo, że nie będą możliwe w tym momencie do spełnienia.
- dając okłamywać się i udając, że się wierzy można doprowadzić do tego, że alkoholik dojdzie do przekonania, że potrafi przechytryć.
- używanie szantażu w formie "gdybyś mnie naprawdę kochał to byś przestał pić..." niczego nie zmienia a jedynie zwiększa poczucie winy; nie mówi się przecież "gdybyś mnie kochał, nie przeziębilibyś się".
- wypowiedzianie gróźb, których nie jest się w stanie spełnić pozwala alkoholikowi sądzić, że nie traktuje się poważnie swoich słów.
- nie warto sprawdzać ile alkoholik pije, bowiem i tak nie ma szans na to, aby wiedzieć o wszystkim.
- szukanie schowanego alkoholu, zmusza alkoholika do ciągłego wymyślania nowych kryjówek..
- chowanie i wylewanie alkoholu jedynie skłania alkoholika do bardziej desperackich prób zdobycia go a przecież wiadomo, że w końcu i tak znajdzie sposób żeby się napić.
- wspólne picie alkoholu nie spowoduje wcale, że alkoholik wypije w sumie mniej natomiast odwlecze to niewątpliwie moment, w którym zdecyduje się on poprosić o pomoc.
- nie należy robić za alkoholika niczego, co mógłby zrobić sam; natomiast usuwanie problemów, chronienie przed ponoszeniem konsekwencji, swoich własnych, nieodpowiedzialnych zachowań (np. nieobecności w pracy, zaciąganie długów i inne skutki picia) odbierają szansę na to, aby alkoholik zauważył do czego doprowadziło go picie i aby zechciał zmienić swoje dotychczasowe postępowanie.
- nie należy oczekiwać natychmiastowego wyleczenia, bowiem tak jak w każdej przewlekłej chorobie okres leczenia i rekonwalescencji jest długi, a nawroty choroby są możliwe.
- bardzo potrzebne jest alkoholikowi otrzymywanie miłości, wsparcia i zrozumienia podczas podejmowanych prób zaprzestania picia i utrzymywania się w trzeźwości. W tych wszystkich działaniach pomocne jest wsparcie, które można uzyskać w naszym Instytucie.