

Co zrobić, żeby on nie pił?

Jest to pytanie, z którym spotykam się najczęściej, zarówno w gabinecie lekarskim jak i podczas wykładów, pogadanek czy prelekcji. Muszę przyznać, że odpowiedź na nie jest niezmiernie trudna. Odpowiadając mam zawsze świadomość, że możliwości bezpośredniego oddziaływania na drugiego człowieka są niewielkie. Możemy natomiast wpływać na innych w sposób pośredni tj. poprzez zmianę własnej postawy względem nich. Ta zmiana postawy wymusza często zmianę w zachowaniach drugiej osoby, szczególnie wówczas kiedy istnieją silne powiązania (rodzinne, emocjonalne, finansowe itp.). Dzieje się to na podobnej zasadzie jak w zegarku, gdzie cały mechanizm (w naszym przypadku rodzina) składa się z pojedynczych trybów (żona, mąż, dzieci, dziadkowie), które zazębiają się wzajemnie i obracają w tym samym rytmie. Tak jak alkoholik (jeden z trybów) potrafi wymusić zmianę obrotów innych trybów tak samo członkowie rodziny (pozostałe tryby) są w stanie zmusić go do podporządkowania się ich rytmowi. Szanse na powodzenie całej akcji są tym większe im więcej członków rodziny (więcej trybów) uczestniczy w tym przedsięwzięciu.

Pozostaje więc pytanie jak się zachowywać, jak postępować albo 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 przechrzyć;
- 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";
- wypowiadanie 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 i ukrycia, 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. Dążąc do osiągnięcia swojego celu, należy konsekwentnie stosować zasadę tzw. "twardej miłości". Polega ona na tym, że kocha się drugiego człowieka a jednocześnie wymaga, aby osobiście ponosił konsekwencje wszelkich swoich decyzji i działań (nawet wówczas, kiedy widzi się, jak bardzo on cierpi z powodu swoich działań czy decyzji i z tego powodu bardzo "boli serce"). Dopiero wówczas alkoholik otrzyma szansę zauważenia do czego doprowadziło picie.

Należy mieć świadomość, że przyjęcie takiej postawy może okazać się bardzo trudne, bowiem u większości osób związanych emocjonalnie z alkoholikiem występują objawy tzw. współuzależnienia, które nazywane są często koalkoholizmem. Za obecnością współuzależnienia 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 dzieci oraz samego siebie.

Osoby współzależnione są najczęściej, nieświadomymi pomocnikami w picu i w największym chyba stopniu przyczyniają się do odwlekania decyzji o zaprzestaniu picia i zwróceniu się o pomoc. Zmieniając swoją dotychczasową postawę w stosunku do alkoholika nie należy jednak liczyć na natychmiastowy efekt, bowiem dzisiejsza sytuacja jest sumą wydarzeń, które gromadziły się przez całe lata. Teraz również, do uzyskania oczekiwanych zmian, potrzebne będą tygodnie, miesiące, a może nawet lata. Jedno jest natomiast pewne, że tylko te osoby, które cierpliwie i konsekwentnie będą stosowały powyższe rady mają szansę na sukces, który musi w końcu ukoronować ich wytrwałość. Uczestniczenie w proponowanym przez nas programie terapeutycznym dla rodzin może przyspieszyć ten proces.