****

**Anna Szwed**

**POMOC RODZINIE Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM**

Ważnym elementem modelu Minnesota jest włączanie bliskich, członków rodziny uzależnionego pacjenta w proces terapii. Dlatego też dla osób pracujących z uzależnionymi w tym modelu niezwykle ważna jest znajomość specyfiki funkcjonowania takiej rodziny, mechanizmów w niej działających i determinujących zachowania oraz emocje jej członków.

Założenie aktywnego udziału rodziny w procesie terapeutycznym, chociaż jak najbardziej uzasadnione i konieczne przy systemowym podejściu do choroby, rodzi jednak pewne niebezpieczeństwo. Bliscy są często gotowi na wszystko, aby tylko „ich” alkoholik przestał pić. Jeśli w ogóle odważą się pokonać swój wstyd, poczucie winy i płynący stąd opór, by podjąć współpracę, bardziej niż chętnie (choć na ile skutecznie, to już inna kwestia) podejmują wszystkie proponowane im działania, aby do tego doprowadzić. Czasem stanowi to łatwą pokusę, by traktować ich jako poręczne narzędzia do wywierania wpływu na pacjenta i realizacji celów terapeuty, co jest niedopuszczalnym nadużyciem. Rodzina osoby uzależnionej, nawet jako sojusznik w terapii, sama bowiem potrzebuje pomocy i wsparcia. Tym bardziej, że jest to najbliższe środowisko społeczne, do którego pacjent wraca po zakończeniu terapii i w którym faktycznie musi się rozegrać trudny proces wprowadzania realnych zmian w jego codziennym życiu. Jeśli więc takie zmiany nie zajdą w całej rodzinie, szansa, by alkoholik utrzymał trwałą trzeźwość, znacząco spada.

Jak pomagać rodzinie z problemem alkoholowym?

Przede wszystkim należy edukować. Wiedza na temat objawów, przebiegu i mechanizmów choroby alkoholowej pomaga zrozumieć zachowania i emocje osoby uzależnionej, ułatwia zachowanie choć odrobiny dystansu emocjonalnego, pozwala postrzegać raniące zachowania, łamanie obietnic czy kłamstwa jako przejawy choroby, a nie czyny z premedytacją wymierzone osobiście w członków rodziny. Oczywiście nie zlikwiduje to całkowicie cierpienia bliskich, ale może pomóc w poradzeniu sobie z nim i podejmowaniu bardziej racjonalnych decyzji. A także – co jest nieraz trudne do zaakceptowania, ale konieczne – uświadomić, że wiele zachowań bliskich, służących w ich przekonaniu pomocy uzależnionemu i rodzinie, w rzeczywistości wspomaga rozwój choroby. Koncentracja wszystkich członków rodziny na alkoholiku, jego zachowaniach emocjach, uleganie jego manipulacjom i godzenie się dla świętego spokoju lub ze strachu na jego picie, dbałość o jego bezpieczeństwo gdy jest pijany, pomoc w leczeniu kaca itd. – wszystko to stwarza alkoholikowi komfort picia, a więc nie sprzyja podjęciu decyzji o jego zaprzestaniu. Podobnie jak przejmowanie jego obowiązków, czyli zdejmowanie z niego odpowiedzialności za rodzinę, a często i za własne postępki. Zaprzeczanie problemowi i jego ukrywanie przed światem (w poczuciu obowiązki obrony dobrego imienia męża i ojca oraz wizerunku rodziny, czyli też poniekąd samych siebie) nie tylko zwiększa poczucie bezkarności alkoholika, ale także powoduje narastanie izolacji społecznej, utrudnia znalezienie pomocy i rozpoczęcie procesu zmiany.

Pokazanie tych mechanizmów bliskim nie ma w najmniejszym stopniu służyć wzbudzeniu w nich poczucia winy – wręcz przeciwnie, pomaga odbarczyć ich z tego poczucia, uświadomić, że przyczyną zachowań alkoholika jest jego choroba, a nie oni sami (jak zapewne często od niego słyszeli). Jednocześnie sam fakt, że wszystkie te niezrozumiałe i nieprzewidywalne rzeczy, jakie dzieją się w rodzinie, to wynik choroby – niezawinionej i niezależnej od woli chorego, ale także dobrze znanej opisanej, a więc pozwalającej przewidzieć, co może się wydarzyć i zrozumieć dlaczego się wydarza, daje namiastkę poczucia bezpieczeństwa i względnego spokoju. Bezcennego po latach trwania w permanentnej sytuacji ciągłego stresu i lęku, huśtawki pomiędzy poczuciem winy i krzywdy, bezsilności i buntu.

Skupiając się na zachowaniach i potrzebach alkoholika, jego bliscy najczęściej stopniowo przestają troszczyć się o samych siebie, swoje potrzeby stawiają na dalszym planie lub po prostu nie mają czasu ani siły na ich zaspakajanie, a w skrajnych przypadkach (wcale nie tak rzadkich) wręcz nie dają sobie do nich prawa. Dlatego ważnym kierunkiem pracy jest pomoc w odbudowaniu (a nieraz zbudowaniu całkiem od nowa) poczucia własnej wartości, świadomości swoich potrzeb, prawa do marzeń, planów, przyjemności i sposobów ich realizacji. Jest to w istocie budowanie własnego życia, odkrywania na nowo własnych zdolności, zainteresowań i pasji, wygospodarowania czasu dla siebie – odkrycie i akceptacja prawa do bycia sobą.

Bardzo istotna jest też praca nad rozpoznawaniem, konstruktywnym wyrażaniem i zarządzaniem swoimi emocjami. Długotrwałe „zamrożenie” uczuć, charakterystyczne dla większości osób żyjących w rodzinie z problemem alkoholowym, skutkuje najczęściej brakiem kontaktu z własnymi emocjami. A także do przekonania, że są złe, niebezpieczne. A więc zepchnijmy je do najciemniejszego kąta, zamknijmy w najgłębszej szufladzie. W takiej sytuacji stają się one rzeczywiście niebezpiecznym wrogiem. Po pierwsze dlatego że przestają służyć jako ważna informacja o tym co dzieje się z człowiekiem w jego relacjach ze światem. Po drugie – zepchnięte do kąta emocje, od których człowiek się odcina, zaczynają żyć własnym życiem, determinować reakcje i zachowania bez udziału świadomości. W rezultacie prowadzi to do niezrozumienia własnych zachowań, nieraz nieadekwatnych do okoliczności, bo stanowiących w istocie reakcję na skumulowane dużo wcześniej, w innej sytuacji, niewyrażone i „zamknięte w szufladzie” emocje. Wszystko to potęguje poczucie zagubienia i frustrację, jeszcze bardziej obniża i tak zrujnowane poczucie własnej wartości i sprawstwa. Dlatego ten obszar pracy z rodziną jest niezwykle istotny.

Narastający przez lata chaos w rodzinie alkoholowej, brak jasnych reguł i akceptowanych granic, powodować może u osób doświadczających tego zagubienia dwie przeciwstawne postawy – albo nieumiejętność przestrzegania zasad i trzymania granic (zarówno własnych, jak i granic innych ludzi), albo potrzebę rygorystycznego ich przestrzegania, sztywnego uporządkowania i kontroli. Obie te postawy utrudniają harmonijne i elastyczne dostosowywanie się do zmieniających się okoliczności. Trzeba więc pomoc takim ludziom w pokonaniu tych deficytów, w uczeniu się racjonalnego i w zgodzie ze sobą określania i ochrony własnych granic. Takich granic, które jednak nie będą murem więzienia. Potrzebne to będzie także do przywrócenia właściwego rozdziału pomieszanych ról rodzinnych, przekazania alkoholikowi jego części odpowiedzialności, zapobiegania dalszej parentyfikacja dzieci, przywrócenia im dzieciństwa. To proces ogromnie trudny, ale podjęcie tego trudu jest warunkiem koniecznym dla odbudowy zdrowych relacji w rodzinie.

W rodzinie alkoholowej zawsze istnieje wiele konfliktów – chociaż nie muszą wcale przebiegać w postaci burzliwych awantur, nie zawsze są nawet ujawnione. Dlatego ważna jest nauka konstruktywnego ich rozwiązywania, zarówno w procesie odbudowy życia rodzinnego, jak i w przypadku, gdy żona decyduje się na rozstanie. Istotne jest uświadomienie, że strategia unikowa (jaką „dla świętego spokoju”, z powodu alkoholowego tabu lub po prostu ze strachu stosują często osoby współuzależnione) nie służy rozwiązaniu konfliktu. Oraz że konflikt utajony konfliktem być nie przestaje. Że tylko rozwiązanie konfliktu daje szansę na zrealizowanie celów i zaspokojenie potrzeb obu jego stron. Ale żeby rozwiązanie konfliktu było możliwe, przede wszystkim trzeba otwarcie o nim mówić.

Przemoc jest także nieodłącznym elementem życia w rodzinie z problemem alkoholowym, choć nie zawsze jest ona jawna i nie zawsze fizyczna. Sprawcą przemocy emocjonalnej w takiej rodzinie bywa zarówno alkoholik, jak i osoba współuzależniona, a doświadczają jej wszyscy członkowie rodziny, w szczególności boleśnie dzieci. Badania wykazują, że w co piątym przypadku sprawcą traumatycznych doświadczeń dziecka związanych z przemocą w rodzinie alkoholowej, jest rodzic niepijący. W pracy z rodziną niezbędna jest zatem edukacja w tym zakresie, informowanie o możliwościach pomocowych, uczenie sposobów komunikacji, sygnalizowania potrzeb i budowania relacji bez przemocy.

Pomoc rodzinie z problemem alkoholowym jest zadaniem z reguły bardzo trudnym, ponieważ w jej funkcjonowanie „wdrukowane” jest niejako ukrywanie problemu, zaprzeczanie mu i nieufność wobec osób z zewnątrz. Często po latach bezskutecznych wysiłków bliskim brakuje już wiary, że jakakolwiek zmiana jest możliwa. Często też skala krzywd i bolesnych emocji w stosunku do alkoholika jest już tak wielka, że brak im jest motywacji do podjęcia walki o niego. Zawsze jednak warto i należy pomagać bliskim w znalezieniu motywacji do walki o samych siebie. Stawką w tej walce jest jakość życia każdego z członków rodziny, a nieraz także, jak uczy doświadczenie, dzieci ich dzieci. Niezależnie od tego, czy rodzina decyduje się na rozstanie, czy na podjęcie trudu odbudowy życia z alkoholikiem i towarzyszenia mu w budowaniu trzeźwości, pomoc ta jest niezbędna. Problem nie leży bowiem w samym piciu i jego skutkach, ale także w wyuczonych i utrwalonych sposobach reagowania członków rodziny, w sposobie ich myślenia o sobie i innych, w strategiach radzenia sobie z wyzwaniami, emocjami, w relacjach z ludźmi i każdego z nich z samym sobą.

ad@batory.org.pl