****

**Anna Szwed**

**ZROZUMIEĆ RODZINĘ 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.

Mówię tutaj, upraszczając, o rodzinie alkoholowej, jednak wszystko, o czym będzie mowa, dotyczy rodziny z problemem każdego uzależnienia, czy też, jeszcze szerzej, każdej rodziny dysfunkcyjnej. Dla uproszczenia używam tu również stereotypowego, bo najczęściej spotykanego w naszym społeczeństwie modelu: alkoholik – mąż i ojciec oraz współuzależniona kobieta – żona i matka. Pomijając statystyczne różnice prawdopodobieństwa konfiguracji odwrotnej oraz rozważania na temat różnic alkoholizmu obu płci, wszystkie omawiane tu zjawiska generalnie pozostają w mocy.

Najogólniej mówiąc podstawową funkcją i celem rodziny jest dobrostan i rozwój wszystkich jej członków. Rodzina alkoholowa jest dysfunkcyjna przede wszystkim właśnie dlatego, że nie jest w stanie realizować tej głównej funkcji.

W funkcjonalnym systemie zdrowej rodziny poszczególni członkowie posiadają własną pozytywną tożsamość i autonomię. Mają prawo być sobą – ze swoim potencjałem i ze swoimi, akceptowanymi przez rodzinę ograniczeniami, innymi u małego dziecka, innymi u chorego dziadka. Mają prawo do swoich myśli, marzeń i pragnień, mają prawo posiadać i realizować swoje cele. W rodzinie alkoholowej wszyscy grają jakieś role, a myśli, pragnienia i cele związane są najczęściej z aktualnym stanem alkoholika, doraźną koniecznością niwelowania skutków picia czy ukrywania problemu przed światem zewnętrznym (a nierzadko także przed sobą nawzajem).

W zdrowej rodzinie komunikacja jest otwarta, jawna, bez tematów tabu. W rodzinie alkoholowej tabu stanowi temat picia i wszystkie wynikające z niego problemy. Bo nigdy nie wiadomo jak alkoholik zareaguje i jaką awanturą skończyć się może nawet niewinna uwaga. A ponieważ wraz z upływem czasu i rozwojem choroby problemy związane z nadużywaniem alkoholu dotykają coraz to szerszego kręgu rodzinnych spraw i wydarzeń, przestajemy mówić nie tylko o samym piciu, ale także o wielu innych rzeczach. Na przykład o planowanych wspólnych wakacjach – bo trzeba by wspomnieć o tym, jak podczas ubiegłorocznego urlopu tatuś zachowywał się na plaży… O zbliżających się urodzinach babci – bo poprzednie rok temu skoczyły się awanturą i przewróceniem stołu z obiadem… A nawet o medalu zdobytym przez syna na szkolnych mistrzostwach lekkoatletycznych – bo nie da się tego oddzielić od wspomnienia podartej w czasie domowej szarpaniny sportowej koszulki… Nie znaczy to, że w rodzinie alkoholowej ludzie ze sobą nie rozmawiają. Ale rozmowy nie dotyczą tego, co naprawdę ważne, co nurtuje czy boli. I tak każdy pozostaje samotny w swoim świecie.

Również dlatego, że na wzajemność i otwartość, tak ważne w relacjach w zdrowej rodzinie, w rodzinie alkoholowej nie ma miejsca – wszyscy skupiają się na potrzebach alkoholika, własne przeżycia, emocje, radości i smutki chowając do kieszeni

Ważnym wyznacznikiem zdrowej rodziny jest ustalona struktura i jasno rozgraniczone role rodziców i dzieci. Świat dorosłych jest tam wyraźnie oddzielony od świata dzieci – jest oczywiście część wspólna, ale sprawy, obowiązki i troski dorosłych należą do nich. Rodzice zaspokajają swoje potrzeby emocjonalne w relacji małżeńskiej/partnerskiej, nie obarczając nimi dzieci. Zaspokajają za to potrzeby dzieci i dają im wsparcie. Dzieci natomiast mają prawo do rozwoju, opieki i własnego dziecięcego świata. Granice w zdrowej rodzinie pełnią fundamentalną rolę dla budowania poczucia bezpieczeństwa – zarówno tworzące strukturę rodziny podsystemy i granice pokoleniowe, jak i granice osobiste każdego z członków rodziny. Nie mniej ważne są granice określonych zasad i reguł życia rodzinnego – odzwierciedlają one rodzinny system wartości, a zarazem tworzą pewien ład, dają poczucie przewidywalności, a więc bezpieczeństwo emocjonalne, stabilność i spokój wewnętrzny.

W rodzinie alkoholowej następuje rozmycie, a z czasem całkowity zanik tych granic – to często pierwszy sygnał problemów w rodzinie, kiedy widzimy takie odpowiedzialne i „ogarnięte” dziecko, które dzielnie wyręcza rodziców, stanowi dla nich wsparcie, wysłuchuje i pociesza… Ponieważ prędzej czy później następuje w rodzinie alkoholowej destrukcja ról małżeńskich i rodzicielskich, nierzadko towarzyszy temu odwrócenie ról i parentyfikacja dzieci, które stają się emocjonalnie „rodzicami własnych rodziców”.

Wszystko to powoduje, że życie w rodzinie alkoholowej jest bardzo trudne, pełne cierpienia emocjonalnego, chaosu i poczucia zagubienia, silnych i sprzecznych emocji, które łatwiej jest „zamrozić” niż ciągle od nowa przeżywać, bez prawa do otwartego ich okazywania. Jednak w tej rodzinie trzeba żyć, a aby w niej przetrwać, trzeba się albo podjąć próbę zmiany, albo, jeśli zmiana okazuje się niemożliwa, przystosować się. Tak, najczęściej na drodze wielu bezskutecznych prób walki o zmianę, rozwija się współuzależnienie, określane jako patologiczna forma przystosowania do nienormalnych warunków. Dzieci w rodzinie alkoholowej przyjmują specyficzne role, które także stanowią formę takiego patologicznego przystosowania i które jak gruba i twarda zbroja chronią, pozwalają znosić ciosy i przetrwać, ale jednocześnie usztywniają, pozbawiają elastyczności, ograniczają, a w rezultacie często determinują dalsze życie.

W każdej rodzinie od samego początku jej istnienia rozwija się w dynamicznej równowadze sieć relacji interpersonalnych – niewidzialnych linii, „sznureczków” łączących każdego z każdym. Każde szarpnięcie, a nawet drgnięcie tej sieci w którymś jej punkcie jest odczuwalne w całej sieci – innymi słowy, wszystko co dzieje się z każdą osobą w rodzinie, wywiera wpływ na pozostałych, na cały system. Jeżeli w rodzinie pojawia się i zadomawia na stałe alkohol – nowy jej „członek” i element sieci relacji – cała konfiguracja stopniowo, początkowo niemal niezauważalnie, ale znacząco się zmienia. Łatwo przewidzieć, co dzieje się wówczas z alkoholikiem. Wraz z pogłębianiem się uzależnienia i coraz bardziej intensywnymi jego objawami, coraz bardziej koncentruje się on na alkoholu i organizuje swoje życie (a zarazem pośrednio życie rodziny) wokół niego, w swoim dążeniu do picia jak najczęściej, jak najwięcej i jak najdłużej. Zajmuje to oraz więcej jego czasu, pochłania coraz więcej energii i uwagi Jednocześnie w miarę potęgowania się pozostałych osiowych objawów (głód alkoholowy, upośledzenie kontroli nad piciem, objawy odstawienne, zmiany tolerancji na alkohol) oraz rozbudowywaniem mechanizmów uzależnienia, w coraz większym stopniu jego emocje, zachowania, reakcje, decyzje i postrzeganie siebie i innych zależą od dostępności, ilości i oddziaływania alkoholu.

Równocześnie jego żona/partnerka nie ustaje zwykle w dążeniach do przeciwdziałania piciu: kryje, konfiskuje, wylewa alkohol, usiłuje kontrolować wydatki męża i zabierać pieniądze, tłumaczy i prosi, płacze, szantażuje lub krzyczy i grozi, czasem nawet w desperacji sama kupuje alkohol i siada z mężem do butelki, w przekonaniu, że bezpieczniejsze będzie jego „kulturalne” picie w domu i pod kontrolą (w takich sytuacjach duża jest szansa, że niebawem sama się uzależni, jako że fizjologiczne różnice powodują, że kobiety są bardziej podatne na działanie alkoholu, a proces uzależnienia przebiega u nich szybciej niż u mężczyzn). Oczywiście starania te są najczęściej bezskuteczne, w najlepszym wypadku przynoszą skutek tylko chwilowy. Wiele jej energii pochłania także niwelowanie skutków picia dla rodziny (finansowych, organizacyjnych, emocjonalnych, wizerunkowych) i próby ukrywania problemu przed rodziną i światem zewnętrznym. Tym samym, zupełnie nieświadomie, współuzależniona kobieta także, w równym stopniu co jej uzależniony partner, koncentruje swoje życie, czas, uwagę i energię na alkoholu. I dokładnie tak samo jak u alkoholika, od dostępności, ilości i oddziaływania alkoholu zależą w dużym stopniu jej uwaga, emocje, zachowania postrzeganie świata oraz samej siebie.

A ponieważ człowiek dysponuje określonymi zasobami energii i siły oraz określoną ilością czasu na dobę, coraz mniej energii i czasu pozostaje obydwojgu rodziców na podtrzymywanie relacji z dziećmi. Pozostając przy metaforze sieci i mówiąc obrazowo, „sznureczki” rodziców coraz bardziej ciągną ich (obydwoje!) w stronę problemu alkoholowego. I pociągają za sobą także „sznurki” dzieci. Alkohol staje się więc reżyserem życia całej rodziny.

Nie można oczywiście powiedzieć, że uzależniony ojciec nie kocha swoich dzieci. Tym bardziej nie można tego powiedzieć o współuzależnionej matce, która przecież najczęściej podejmuje wszystkie desperackie wysiłki dla zatrzymania picia ojca właśnie ze względu na dobro dzieci. Zazwyczaj żadne z rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego, że ich skupienie na alkoholu niejako przecina „sznureczki” dotychczasowych relacji z dziećmi. Alkoholikowi nie pozwala tego zobaczyć deformujący jego procesy kognitywne mechanizm iluzji i zaprzeczania, fałszujący postrzeganie rzeczywistości, zaś współuzależnionej matce często po prostu nie starcza sił, by sobie to uświadomić, a działające u niej psychologiczne mechanizmy obronne są w gruncie rzeczy bardzo podobne do tych, które podtrzymują uzależnienie.

W relacjach pomiędzy małżonkami/partnerami w rodzinie alkoholowej zaczynają dominować (z obu stron) trudne emocje: strach, złość, urazy, rozczarowanie. Można powiedzieć, że ich wzajemne relacje oraz relacje ze wszystkimi innymi członkami rodziny (przede wszystkim z dziećmi) zostają podwójnie zdeformowane: poprzez stojący zawsze w centrum uwagi alkohol i problemy z nim związane oraz poprzez ich własne, związane z nim bolesne emocje. Dlatego nawet jeśli rodzice starają się zwrócić uwagę na dzieci, są zwykle bardziej zafiksowani na swoich własnych problemach, niż na potrzebach i problemach dzieci. Dlatego także przeżycia dzieci zaczynają determinować trudne emocje: niepewność, strach, zagubienie, samotność. Także wtedy, kiedy przejmują one role rodziców lub/i są wciągane przez zdesperowaną mamę w kontrolowanie ojca, kiedy, wydawałoby się, są odpowiedzialne i uporządkowane nad wiek. Strach i brak poczucia bezpieczeństwa, jakie powinna zapewniać rodzina i kontakt z rodzicami, skutkuje nieraz złością i prowadzi do zachowań agresywnych, które mogą też przybrać formę autoagresji. Tym bardziej, że w dzieciach rodzi się często poczucie winy za rodzinne problemy, przeświadczenie, że to z nimi coś jest nie w porządku, skoro dla taty picie jest ważniejsze od nich. Dlatego miewają potrzebę „ukarania” się poprzez autodestrukcję.

Pokazana tu destrukcja relacji w rodzinie z problemem alkoholowym, w połączeniu z całym chaosem emocjonalnym, jaki jej towarzyszy, jest procesem niezwykle bolesnym dla wszystkich członków rodziny. Nowe, wymuszone przez ten proces relacje wynikają w dużej mierze z konieczności przystosowania się do nienormalnych, opresyjnych warunków. A przystosowanie się do życia w warunkach które krzywdzą, siłą rzeczy musi być patologiczne, toksyczne. Determinuje ono bardzo mocno postrzeganie świata i siebie samych przez członków rodziny, determinuje ich zachowania i emocje. Na tyle głęboko, że nawet jeśli alkoholik przestanie pić i skutecznie podejmie terapię, rzadko kiedy wystarcza to do odbudowania zdrowych relacji. Często bywa, że rodziny, którym udawało się przetrwać razem wiele lat aktywnego nadużywania alkoholu i wszystkie związane z tym problemy, rozpadają się właśnie wtedy, kiedy alkoholik kończy terapię i zaczyna budować swoje trzeźwe życie. Bo on w wyniku terapii się zmienia, a rodzina potrafi funkcjonować tylko w jeden sposób, wypracowany i utrwalony w czasie picia. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby włączając członków rodziny w proces terapeutyczny (to jest w proces pomagania alkoholikowi) zadbać też o to, by zmotywować całą rodzinę do leczenia, pokazać potrzebę zmiany całego systemu rodzinnego i funkcjonowania każdego z jego elementów. Nie tylko dlatego, że jest to środowisko, do którego pacjent wraca po terapii i w którym będzie kontynuował swoje trzeźwienie, środowisko, które w sposób znaczący może wpłynąć na jakość i trwałość tego trzeźwienia. To znaczy – nie tylko dlatego, że poprzez oddziaływania na rodzinę pomagamy uzależnionemu pacjentowi. Także dlatego, że sama rodzina, każdy jej członek pomocy potrzebuje.

ad@batory.org.pl