

# Jak nadmierne picie wpływa na funkcjonowanie rodziny?



## Przejawem zdrowia jest umiejętność obrony przed tym, co niszczy człowieka

Przyglądamy się czasami innym ludziom i myślimy: *chciałbym/chciałabym mieć takie życie jak on/ona, szczęśliwe, bez kłopotów*. A jeśli doświadczyliśmy lub aktualnie doświadczamy jakiejś formy cierpienia, zadajemy sobie też pytania o to: *za jakie „grzechy” los/Bóg nas tak pokarał?* Odpowiedź (dla wierzących i niewierzących) jest prosta: za żadne. Powszechnie znana jest historia Hioba, który cierpi, bo Bóg zsyła na niego różne nieszczęścia. Znajomi i przyjaciele podpowiadają mu, że na pewno dlatego, że zrobił coś wbrew Bogu lub ludziom, ale Hiob się z tym nie zgadza, broni się przed takim widzeniem siebie, bo nie znajduje w sobie winy. Jego historia to opowieść o tym, że cierpienie nie jest karą za winę i nasze różne niedoskonałości. To również historia o tym, że cierpienie jest częścią naszego życia, i że **nie musimy** się na nie godzić. Miłość i cierpienie to najbardziej oczywiste tematy ludzkiego życia. Trudno znaleźć kogoś, kto nie kochał lub nigdy nie cierpiał. Człowiek cierpi z powodu rozczarowań zachowaniem innych, choroby, wypadków, nie potrafiąc bronić siebie, tkwiąc w niszczących relacjach itp.

Wiele osób cierpi, żyjąc w bliskiej relacji z osobą nadużywającą alkoholu. Ich indywidualne losy to przeważnie historie zranionych miłości, rozczarowań, rozwianych nadziei na lepsze życie. *Niektórym z nich wydaje się, że to cierpienie jest jakimś rodzajem „krzyża”, który trzeba nieść przez życie, a być może nawet rodzajem kary, ale to nieprawda. Taki sposób myślenia utrudnia dokonanie zmiany. **Obowiązkiem każdego człowieka i przejawem zdrowia jest umiejętność obrony przed tym, co niszczy.***

## Rodzinny wymiar uzależnienia

W wielu tekstach i wypowiedziach ludzi uzależnionych spotkamy się z określeniem, że uzależnienie jest chorobą emocji i całej rodziny.

Kryje się w tym głęboki sens, emocje mają ogromny wpływ na zachowanie każdego człowieka i są siłą motywującą go do różnych – przyjaznych i nieprzyjaznych dla innych – działań. Dla wielu osób, które wkraczają na drogę uzależnienia, alkohol staje się szybkim i skutecznym, a z czasem dominującym sposobem na radzenie sobie z przykrymi emocjami, ponieważ ułatwia unikanie ich przeżywania. Tracą oni w ten sposób powoli umiejętność konstruktywnego radzenia sobie w różnych życiowych sytuacjach, które wiążą się z przeżywaniem „złych” i „dobrych” emocji. Nieumiejętność adekwatnego rozumienia ich źródeł i idący za tym brak umiejętności radzenia sobie z głodem alkoholowym zaczynają wyznaczać rytm funkcjonowania osoby uzależnionej, a przez to niestety całej rodziny. Głód alkoholowy, tzn. nieodparty przymus picia, z którym wiele osób uzależnionych sobie nie radzi, jest jednym z ważnych powodów łamania obietnic abstynencji dawanych rodzinie. Chcąc wyjaśnić sobie samym, jak to się stało, że sięgnęli po alkohol, szukają powodów i usprawiedliwień i przenoszą ciężar odpowiedzialności na innych członków rodziny, uważając, że to za ich sprawą, tzn. „przez nich” nie udało im się utrzymać abstynencji. Szukają też wytłumaczeń dla swojego dalszego picia. Wchodzą wtedy często w rolę krytycznego/nej recenzenta/ki rodzinnych działań i relacji. Oskarżają, krytykują, wytykają błędy, nieodpowiednie zachowania wszystkim członkom rodziny i próbują radzić sobie ze swoim poczuciem winy, obwiniając innych. Robią to często i do tego z tak silnym przekonaniem, że członkowie rodziny zaczynają przejmować na siebie odpowiedzialność za sytuacje związane z piciem i jednocześnie doświadczają złości, poczucia krzywdy, przygnębienia. Przeżywają też silne poczucie winy, że ciągle robią coś złe, bo bliska im osoba nie przestaje pić, chociaż tak bardzo się starają. Tkwienie w takich emocjach wpływa niekorzystnie na postrzeganie siebie, podważa ich poczucie wartości i skuteczności przy rozwiązywaniu różnych innych życiowych trudności.

Z tego właśnie powodu uzależnienie jednego członka rodziny przestaje być sprawą indywidualną, ale dotyka głęboko wszystkich, którzy do niej należą i staje się chorobą całej rodziny.

Oczekiwania i namowy bliskich, aby osoba uzależniona odstawiła zupełnie alkohol, spotykają się często z ich odrzuceniem. W jakimś sensie staje się to zrozumiałe, gdy uświadomimy sobie, że osoba uzależniona musiałaby wtedy stanąć „oko w oko”, a przede wszystkim na trzeźwo ze swoimi emocjami i zrezygnować z możliwości szybkiego regulowania emocji za pomocą alkoholu. Sama myśl o tym napawa ją często lękiem, który skrywa się niejednokrotnie za złością, gniewem, a nawet zachowaniami agresywnymi. Nawet jeśli wiele osób uzależnionych dostrzega u siebie problemy, które wynikają z ich picia, to większość z nich nie dopuszcza do siebie myśli, że coś wymknęło się ich kontroli, że powinni zrezygnować z alkoholu, bo wciąż przeważają korzyści emocjonalne, związane z piciem. Dodatkowo w sytuacji każdej zmiany pojawia się silny lęk przed tym, jak będzie wyglądało życie po przemianie.

Właśnie dlatego tak trudno zmotywować osoby z problemem alkoholowym do zmiany swojego zachowania i podjęcia leczenia. Bardzo ważnymi elementami motywującymi do zmiany są dostarczona wiedza i wsparcie, rozumiane nie jako nadopiekuńczość, a raczej jako towarzyszenie komuś w procesie zmiany. Równie ważna jest dbałość o siebie, która polega między innymi na czytelnym i konsekwentnym wyznaczeniu granic przez członków rodziny, gdy ktoś tej zmiany nie chce.

## **Zaburzenia adaptacyjne, czyli o zjawisku współuzależnienia**

Życie z osobą, która nadużywa alkoholu, jest bardzo trudne. Czasami zbyt trudne, aby radzić sobie z nim tak, jakbyśmy tego chcieli. W takich sytuacjach nic nie jest oczywiste i nic nie jest proste. Nie jest oczywiste, że np. mąż/zona odbierze po pracy dziecko z przedszkola, chociaż się do tego zobowiązał/a. Nie jest oczywiste, że wróci o zapowiadanej i uzgodnionej wcześniej porze. Nie jest oczywiste, że na wspólnej uroczystości rodzinnej nie przyniesie rodzinie wstydu swoim zachowaniem itp. A nie jest to proste, ponieważ słychać wokół rady: zostaw go, przestań go kontrolować, wyprowadź się itp. Wszystkie te rozwiązania wydają

się odległe, niedorzeczne i jeszcze bardziej pogłębiają poczucie osamotnienia i bezradności. Dla nikogo nie jest obojętna sytuacja, w której doświadcza deprivacji potrzeb, dodatkowych obciążeń, ciągle na nowo wybuchających konfliktów, realnych zagrożeń dla zdrowia i życia, frustracji i niejednokrotnie agresji i przemocy. Na domiar złego takie zdarzenia nie są sporadyczne, mają najczęściej charakter długotrwały i chroniczny, przez co osłabiają mechanizmy radzenia sobie wypracowane przez bliskich osobom pijącym oraz przez całą rodzinę i uniemożliwiają im wyjście z trudnej sytuacji. Picie bliskiej osoby zmienia wszystko i wymaga jakiejś formy reakcji i przystosowania się.

Wszyscy dysponujemy mechanizmami przystosowawczymi, nazywanymi też adaptacyjnymi. Korzystamy z nich każdego dnia, czasami nawet nieświadomie, bo steruje nimi nasz autonomiczny układ nerwowy, np. kiedy trzeba, przyspiesza ilość uderzeń serca albo spowalnia jego pracę. Uśmiechem reagujemy na czyjś uśmiech lub bawiące się dziecko, a złością na coś, co wzbudza nasz sprzeciw. Czasami coś wytrąca nas z równowagi, często określanej homeostazą i musi minąć jakiś czas, aby nasz organizm (emocje, myśli) mógł do niej wrócić. Dzieje się tak np. w przypadku przeprowadzki do innego kraju, odejścia bliskiej osoby itp. Jednak powrót do równowagi nie jest łatwy, szczególnie wtedy, gdy zdarzenia, które nas dotyczą mają charakter nagły, traumatyczny, trwają przez długi czas, i towarzyszy im długotrwały stres. Wiele osób doświadcza wtedy tzw. zaburzeń adaptacyjnych. W przypadku osób dotkniętych takimi zaburzeniami musi minąć dużo czasu, przy odpowiednich warunkach i braku zagrożeń (tzn. czynników stresogennych), aby mogły wrócić do równowagi. Zaburzenia adaptacyjne to coś więcej niż jedynie trudności adaptacyjne. Towarzystwą im na ogół: bezradność, obniżenie nastroju i uczucie niepokoju, przygnębienie, niepewność przyszłości oraz trudności w jej planowaniu, bezsenność, napięcie emocjonalne (rozdrażnienie, łatwe wpadanie w gniew) i inne. Ten rodzaj emocjonalnego cierpienia przenosi się na różne obszary życia i utrudnia np. wywiązywanie się z ról rodzicielskich i społecznych. Przez specjalistów i lekarzy współuzależnienie jest najczęściej rozumiane i diagnozowane jako ostra reakcja na stres lub częściej właśnie jako zaburzenia adaptacyjne przeżywane

przez osobę w sytuacjach podwyższonego stresu rodzinnego, w których pojawiają się zachowania o charakterze niekonstruktywnym. Współuzależnienie, chociaż napisano na temat tego zjawiska bardzo wiele książek, nie istnieje jako kategoria diagnostyczna, którą można odnaleźć w różnych klasyfikacjach chorób. Poza powyższym opisem skutków psychologicznych życia w jednej rodzinie z osobą z problemem alkoholowym (czyli emocjonalne cierpienie, pogorszenie się jakości własnego życia emocjonalnego) definicja współuzależnienia odnosi się także do takich zachowań jak: próby kontrolowania picia i zachowań pijącego członka rodziny, postawa nadopiekuńczości oraz nadpowiedzialności, koncentracja na jego życiu i piciu kosztem realizacji potrzeb swoich i dzieci, zaburzenia psychosomatyczne i inne, czyli pewien określony schemat reagowania na picie osoby uzależnionej. Długotrwały stres utrudnia zdrowe funkcjonowanie człowieka i prowadzi do zaburzeń równowagi w różnych obszarach życia.

## Proste drogi i ślepe uliczki radzenia sobie

Próbując się ratować przed negatywnymi skutkami picia osób uzależnionych, ich bliscy decydują się na bardzo różne reakcje i zachowania. Nikt w takiej sytuacji nie pozostaje beczynny, to normalny i zdrowy odruch. Jednak u niektórych członków rodzin **częściej pojawia się i dominuje pytanie o to, jak pomóc bliskiej osobie z problemem alkoholowym, niż pytanie o to, jak chronić siebie i dzieci przed skutkami jej uzależnienia**. Dlatego też niektórzy decydują się na dwa rodzaje reagowania: kontrolę i nadopiekuńczość, które prowadzą do objęcia osoby uzależnionej „parasolem ochronnym”. Kontrolowanie oraz angażowanie innych członków rodziny, w tym także dzieci, może przybierać różne formy: pilnowania osoby pijącej podczas wspólnych wyjść i uroczystości, aby nie piła wcale lub piła mało; sprawdzania, czy wróciła do domu pod wpływem alkoholu lub gdzie była; nakłaniania, aby jeśli już musi, piła w domu; kontrolowania jej środków finansowych i innych. Niestety wiele z tych reakcji przynosi jedynie krótkoterminowe efekty poprawy i nie ma wpływu na zaprzestanie

picia przez osobę uzależnioną. Wzmaga to niejednokrotnie postawę koncentracji na rzeczach, często drobnych, które poddają się kontroli: dbałość o wygląd, o dom, o dzieci – po to, aby zachować obraz stabilnej i dobrze funkcjonującej rodziny. Zachowania nadopiekuńcze polegają na stopniowym przejmowaniu obowiązków drugiej osoby z jednoczesnym chronieniem jej przed doświadczaniem szkód będących wynikiem picia. Należą do nich przykładowo: ukrywanie konsekwencji picia przed dziećmi, najbliższą rodziną, kolegami z pracy, znajomymi; telefony do pracy, by usprawiedliwić nieobecność męża/żony, tłumaczenie: „nie będzie chodził/a brudny/a, bo co powiedzą sąsiedzi”; „nie mogę mu/jej nie dać jeść, bo to mój mąż/moja żona” i inne.

W sytuacji, gdy nadmierna kontrola i nadopiekuńczość nie są skuteczne, wielu bliskich próbuje się wycofać z destrukcyjnej dla nich sytuacji. Część z nich decyduje się na zachowania demonstracyjne. Grożą odejściem, licząc na zmianę zachowania osoby uzależnionej, ale nie mają w sobie gotowości do tego, aby to zrobić. Niektórzy podejmują decyzję o ucieczce, wyprowadzce lub przeprowadzce na jakiś czas, dopóki zachowanie osoby pijącej nie ulegnie zmianie. Jednak ucieczka z domu pociąga za sobą bardzo wiele niedogodności, skłaniających osoby bliskie do powrotu, często z poczuciem porażki. Jeszcze inni izolują się od społeczeństwa i zamykają się w sobie, pokazując na zewnątrz, że nic nie da się już zrobić. Koncentrują się na własnym przeżywaniu, pielęgnując w sobie żal, poczucie krzywdy, smutek i niejednokrotnie zaczynają chorować na depresję lub zaburzenia lękowe.

Próbowi kontroli, nadopiekuńczości, wycofywania się towarzyszą również inne, niestety nie zawsze korzystne dla członków rodzin, sposoby przystosowania się do niszczącej sytuacji. Część osób bliskich uzależnionym zaczyna się izolować od osób spoza najbliższej rodziny i bierze na siebie całą odpowiedzialność za jej funkcjonowanie. I chociaż wydaje się to godne podziwu i zrozumiałe, bo chciałyby zachować chociaż pozory idealnej rodziny, to taka postawa uniemożliwia pojawienie się w rodzinie głębszego kryzysu, który stwarzałaby szansę na zmianę zachowania osoby uzależnionej. W dłuższej perspektywie czasowej niesie ona ze sobą

dotatkowo ogromne koszty emocjonalne i fizyczne, ponieważ zmusza do rezygnacji z własnych potrzeb i własnego rozwoju. Dominującym uczuciem osób przejmujących odpowiedzialność za funkcjonowanie rodziny staje się z czasem chroniczne zmęczenie, złość i lęk o przyszłość. Pojawiają się dolegliwości psychosomatyczne, które są wynikiem ciągłego napięcia i stresu. Należą do nich między innymi: zaburzenia układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa), układu sercowo-naczyniowego (np. nadciśnienie) oraz zaburzenia depresyjne. Pomimo tak wielkiego poświęcenia osoby te nie mogą liczyć na uznanie i szacunek uzależnionego członka rodziny. Niektóre z osób, nie mogąc poradzić sobie z nadmiarem obowiązków i cierpienia, reagują zachowaniami natógowymi: stosują rozmaite używki, zwiększając ilość wypalanych papierosów lub wypijanych kaw oraz sięgają po leki psychotropowe, a nawet po alkohol.

Wszystkie te zachowania mają niestety destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie członków rodziny i osłabiają ich wzajemne emocjonalne więzi lub budzą rodzaj chorobliwej zależności i poczucia odpowiedzialności za wszystko i za wszystkich.

Być może największą i najbardziej dotkliwą konsekwencją dla członków rodzin osób z problemem alkoholowym jest zmiana jakości własnego życia emocjonalnego, zdominowanego głównie przez nieprzyjemne uczucia złości, bezradności, niepokoju i wstydu, co w konsekwencji prowadzi albo do pewnego rodzaju obojętności i dystansu, albo też zbyt dużego emocjonalnego zaangażowania, czyli reagowania zbyt dużym natężeniem uczuć w stosunku do konkretnej sytuacji. Jedna i druga postawa nie jest korzystna dla nikogo. Pierwsza może prowadzić do wzrostu tolerancji na straty będące wynikiem picia, a druga do nadmiernego niepokoju i impulsywnych reakcji wobec pozostałych członków rodziny. Taka huśtawka przeżywania i reagowania prowadzi do zaburzeń życia emocjonalnego, w tym do depresji.

Metoda przystosowania się członków rodziny do zmieniającej się sytuacji życiowej oraz sposób, w jaki radzą sobie z doświadczanym cierpieniem, może zależeć od różnych okoliczności:



- od natężenia problemu (np. częstotliwości picia, głębokości uzależnienia) i zdarzeń mających bezpośredni związek z piciem osoby z problemem alkoholowym,
- od kontekstu uprzednich doświadczeń z różnych okresów życia, w tym np. z rodziny pochodzenia,
- od predyspozycji osobowościowych i dotychczas wypracowanych sposobów radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach,
- od okresu pojawienia się problemu, ponieważ inaczej reagujemy, gdy odpowiadamy tylko za siebie, a jeszcze inaczej, gdy nasze decyzje zmieniają życie innych, np. dzieci,
- od zablokowania dotychczasowych sposobów radzenia sobie z problemami, bo wydaje się, że wszystkiego już próbowaliśmy,
- od poziomu wiedzy np. na temat uzależnienia, jego rozumienia i świadomości tego, jak sobie radzić, będąc w takiej sytuacji.

Powyższe czynniki wpływają na to, jak dalece czyjeś przystosowanie do życia w długotrwałym stresie będzie niszczące i jaki będzie rozmiar tego cierpienia oraz trudności i zaburzeń adaptacyjnych, których doświadczy.

## Wbrew „logice współzależnienia”

Rozwiązaniem jest zadbanie o siebie, a nie koncentracja na osobie pijącej. Brzmi to dziwnie, może nawet groteskowo. Wydaje się jednak, że pomocną dla zrozumienia tej odmiennej logiki niż „logika współzależnienia” jest metafora lotu samolotem, podczas którego już na starcie pasażerowie słyszą komunikat, aby w sytuacji spadku ciśnienia w kabinie, gdy wypadną maski z tlenem, najpierw założyli je sobie, a dopiero później dzieciom obok. Jeśli tego nie zrobią, to w przypadku własnego omdlenia nie będą w stanie pomóc swoim dzieciom.

Rodzina jest systemem, który ma swoją dynamikę, strukturę, emocjonalną więź, sposób komunikowania się itp. Rozwój uzależnienia u jednego członka rodziny wywołuje określone zachowania u pozostałych, a z kolei ich zachowania mają duży wpływ na funkcjonowanie osoby uzależnionej. Reakcje rodzinne na picie jednego z członków rodziny mogą nasilać lub osłabiać zarówno objawy, np. intensywność picia, jak i jego motywację do zmiany.

To między innymi z tego powodu zmiana w zachowaniu jednego z członków rodziny wpływa na zachowanie pozostałych. Np. gdy jedna z osób w rodzinie z problemem alkoholowym robi się nieodpowiedzialna, to inna staje się odpowiedzialna coraz bardziej. To właśnie dlatego reagujemy często emocjonalnie i stajemy w obronie naszej rodziny, nawet wtedy, gdy nie wszystko było w niej dobre. Silne poczucie identyfikacji z rodziną, łączące nas z jej członkami więzi uczuciowe oraz pełnione funkcje powodują, że sami czujemy się odpowiedzialni za to, aby rodzina jako system była stabilnie funkcjonującym i dobrze postrzeganym organizmem. **Istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że tak jak picie jednego członka rodziny wpływa destrukcyjnie na cały system rodzinny, tak „adekwatne” do tej sytuacji zachowania innego członka rodziny mogą wpływać na nią konstruktywnie.**

Ta adekwatność do sytuacji oznacza najczęściej zachowania i decyzje, które powodują przyspieszenie kryzysu w rodzinie poprzez **troskę o własne zdrowie psychiczne członków rodziny z problemem alkoholowym, dbałość o swoje potrzeby i ich obronę oraz zgodę na ponoszenie przez osobę uzależnioną odpowiedzialności za swoje picie. To prosta, aczkolwiek trudna recepta na przywrócenie równowagi w życiu i powrót do zdrowia.** Warto w takich sytuacjach zwrócić się do ludzi, którzy przeżywali podobne trudności. Wiele z tych osób uczestniczy w spotkaniach grup samopomocowych Al-Anon. Warto także rozważyć zgłoszenie się do specjalistów psychoterapii uzależnień oraz lekarza psychiatry, aby otrzymać profesjonalną pomoc. Coraz większe znaczenie ze względu na udowodnioną skuteczność ma także

prowadzona w poradniach leczenia uzależnienia i współuzależnienia terapia par.

## Fazy przystosowania do życia w rodzinie z problemem alkoholowym

System rodzinny jest cały czas poddawany zmianom. Są one czymś nieuniknionym. Od sposobu radzenia sobie z nimi zależy to, czy będzie się rozwijał, czy też w tym rozwoju się zatrzyma ze szkodą dla wszystkich. Zmiany mają swoje źródła w życiu poszczególnych członków rodziny, jak i w okolicznościach zewnętrznych. Narodziny dziecka, pójście do szkoły, problemy zdrowotne, utrata pracy, czyjeś odejście, przeprowadzka do innego miasta – to tylko nieliczne przykłady zdarzeń, które wymagają adaptacji, czyli przystosowania się i zmiany funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Nie ma rodzin bez problemów i kryzysów, a każda stara się z nimi radzić na swój sposób. Problemy i kryzysy rodziny z problemem alkoholowym mają przewlekły i długotrwały charakter. Wiele badań naukowych i doświadczeń rodzin dotkniętych problemem alkoholowym wskazuje na to, że w radzeniu sobie z nim rodziny przechodzą przez określone fazy, a każda z nich może się ciągnąć latami.

W pierwszej fazie, gdy zaczynają się incydenty nadmiernego picia, członkowie rodziny podejmują próby interwencji. Zaprzeczają jednak istnieniu problemu, chcąc z jednej strony chronić siebie jako rodzinę, ale z drugiej strony ulegają wizji picia osoby z problemem alkoholowym, która ten problem pomniejsza i bagatelizuje. W miarę narastania konsekwencji picia rodzina musi zintensyfikować swój wysiłek, aby zachować swoją stabilność i równowagę. Dlatego też jej członkowie próbują zrozumieć powody picia bliskiej im osoby. Szukają ich w sytuacji domowej, odnoszą do siebie i swojego funkcjonowania, co wywołuje u nich poczucie winy i wpływa na poczucie własnej wartości.

W drugiej fazie narasta izolacja rodziny. Ma ona związek z powiększaniem się rozmiarów negatywnych konsekwencji picia oraz próbą ich

ukrywania, co skłania bliskich do rezygnacji z kontaktów towarzyskich. Znajomi i rodzina często dostrzegają te trudności i sami unikają okazji do wspólnych spotkań. W rodzinie powstają coraz silniejsze reguły, które destrukcyjnie wpływają na system rodzinny. Należą do nich np. takie przekonania jak to, że: *o tym, co dzieje się w rodzinie nie wolno rozmawiać ani pomiędzy sobą, ani na zewnątrz, że alkohol nie jest przyczyną rodzinnych problemów* i wiele innych. Narastanie problemu alkoholowego w rodzinie prowadzi jej członków do nasilenia kontroli nad zachowaniami pijącego.

W trzeciej fazie rodzina zaczyna rezygnować z prób sprawowania kontroli nad zachowaniami i piciem osoby z problemem alkoholowym. Jej członkowie koncentrują się głównie na doraźnym zmniejszaniu kosztów picia. Zaczynają dominować silne negatywne emocje: poczucie żalu, krzywdy, złość i wstyd, które prowadzą do nasilenia się zaburzeń emocjonalnych. Część rodzin na tym etapie zaczyna szukać pomocy i przestaje żyć złudzeniem, że osoba z problemem alkoholowym przestanie pić.

W czwartej fazie rodzina podejmuje próbę odizolowania się od osoby pijącej, aby przywrócić większą stabilność i sprawność funkcjonowania. Następuje „przetasowanie” ról w systemie rodzinnym. Początkowo żywione pretensje i wrogość przeradzają się w uczucia opiekuńcze i litość.

W piątej fazie rodzina odseparowuje się od osoby z problemem alkoholowym, najczęściej poprzez fizyczną, a nawet formalną separację, czyli poprzez opuszczenie domu przez jedną ze „stron” lub poprzez podjęcie konkretnych kroków w kierunku separacji lub rozwodu.

Szósta faza następuje najczęściej po rozwodzie. Ma związek z reorganizacją rodziny i odzyskaniem równowagi systemu rodzinnego, ale już bez osoby pijącej.

Siądma faza dotyczy tych sytuacji, w których osoba nadmiernie pijąca podejmuje leczenie i przestaje pić. Rodzina może wtedy podjąć decyzję o ponownym włączeniu jej do systemu rodzinnego.

## Jak można pomóc?

Każda zmiana wiąże się z lękiem. Boimy się zmian, które mogą zachwiać naszą stabilnością i skazują nas na niepewność co do dalszej przyszłości. Dlatego często decydujemy się na zmiany, które mają ograniczony lub też „kosmetyczny” charakter i przez to nie wpływają na nasze życie, tak jakbyśmy sobie tego życzyli. I pomimo tego, że wiele rodzin z problemem alkoholowym podejmuje szereg działań, aby osoba pijąca zmieniła się, to część tych zmian ma właśnie charakter powierzchowny, a przez to niestety krótkotrwały.

Każda rodzina jest inna i dlatego nie istnieją rozwiązania, które będą pasowały do wszystkich. Jednak warto zapoznać się z poniższymi zaleceniami i podpowiedziami, ponieważ ich realizacja może wpłynąć na sytuację całej rodziny z problemem alkoholowym:

- Przestań się bać. Nie czekaj z realizacją swoich życiowych planów, aż bliższa Ci osoba z problemem alkoholowym przestanie pić. Zaczynj zmianę od siebie i od tego, na co masz wpływ. Zadbaj o swoje emocje i myśli, bo to ważna część Twojego wewnętrznego życia; o swoje relacje z innymi ludźmi, ponieważ one mogą być dla Ciebie wsparciem w trudnych chwilach; o swoje potrzeby, bo bez ich realizacji życie staje się puste i traci sens.
- Nawet jeśli od osoby pijącej słyszysz, że to Twoja wina, nie daj sobie tego wmówić. To nieprawda. Nie pielęgnuj w sobie myślenia, że „taki Twój los”, że musisz „nieść swój krzyż”. Osoba uzależniona pije, bo nie radzi sobie z własnymi emocjami i chęcią picia, a nie rozumiejąc tego, zrzuca odpowiedzialność na inne osoby.
- Zaczynj wyznaczać granice i mówić „nie”; nie zgadzaj się na to, co krzywdzące dla Ciebie i innych członków rodziny. Nazywaj „po imieniu” to, co robi osoba pijąca.
- Nie pielęgnuj przekonania, że wszystko jest w porządku, że jesteście szczęśliwą rodziną, jeśli tak nie czujesz. Postaraj się, aby picie bliższej

Ci osoby przestało być tematem tabu. Rozmawiaj o tym, co się dzieje z dziećmi, innymi członkami rodzinami, przyjaciółmi, specjalistami.

- W sytuacji przemocy nie wahaj się korzystać z pomocy policji i innych współpracujących z nią instytucji, takich jak: Ośrodki Pomocy Społecznej, Ośrodki Interwencji Kryzysowej i inne.
- Spróbuj wycofać się z postawy nadkontroli, nadodpowiedzialności i nadopiekuńczości. Pozwól ponosić osobie uzależnionej konsekwencje jej picia. Nie usprawiedliwaj jej, nie okłamuj innych, aby ją chronić. Zaczynj konkretnie i rzeczowo informować ją o każdym niewłaściwym zachowaniu. Chroni siebie i swoje dzieci przed konsekwencjami picia.
- Zaczynj szukać informacji o piciu szkodliwym i uzależnieniu. Postaraj się zrozumieć mechanizm picia. Dowiedz się, czym jest metoda interwencji wobec osoby pijącej i spróbuj z niej skorzystać w swoim domu.
- Zadbaj o swoje relacje z dziećmi i innymi członkami rodziny. Nie pozwól, aby picie bliskiej Ci osoby przestąpiło problemy tych osób. Staraj się być dla nich wsparciem, rozmawiaj z nimi otwarcie i nie postępuj się nimi w relacjach z osobą uzależnioną.
- Jeśli zdecydujesz się na jakieś rozwiązanie i poinformujesz o tym osobę pijącą, bądź konsekwentna/y, bo tylko taka postawa może przynieść pożądane efekty. Nie rzucaj słów na wiatr, nie groź osobie pijącej konsekwencjami, na które sam/a nie jesteś gotów/gotowa.
- Poszukaj ludzi, którzy byli w podobnej sytuacji życiowej i sobie poradzili. Historia każdego człowieka jest inna, ale warto uczyć się od tych, którzy uporali się z piciem bliskich im osób. Możesz to zrobić, odwiedzając stronę: <http://al-anon.org.pl/>, korzystając z telefonu zaufania, idąc na spotkanie grupy Al-Anon.
- Nie ukrywaj faktu, że potrzebujesz i szukasz pomocy. Zaczynj mówić o tym otwarcie osobie uzależnionej.

- **Zdecydowana większość placówek, w których leczą się osoby uzależnione, ma bezpłatną ofertę terapii także dla członków ich rodzin i aby się tam zarejestrować nie jest potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.** Jeśli uznasz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy, możesz zgłosić się właśnie do nich. Listę tych placówek znajdziesz na stronie: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl).
- Warto wiedzieć, że informacje udzielane pracownikom placówek leczenia uzależnienia i współuzależnienia są poufne, a terapia **jest objęta tajemnicą lekarską, co oznacza, że dane pacjentów uczestniczących w terapii, znajdujące się w ich historiach choroby, są chronione prawem.**
- Nie poświęcaj się, nie rezygnuj z pracy, z własnego rozwoju. Postaraj się pomóc sobie samej/samemu. Picie bliskiej Ci osoby jest trudną sytuacją życiową, z którą jednak poradziło sobie wiele osób. Nie masz obowiązku cierpieć, gdy ta osoba nie chce przestać pić i nie słucha tego, co dla Ciebie ważne. Masz tylko jedno życie i nikt nie ma prawa go niszczyć.

Informacje o dostępnych miejscach pomocy można uzyskać w ośrodku pomocy społecznej oraz gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych działającej przy każdym urzędzie gminy.

**Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020**



**sps**  
STOWARZYSZENIE SPÓŁCZESNE

ISBN 978-83-951694-5-8

