

ALKOHOLIZM

ZACZAROWANE KOŁO

ZAPRZECZEŃ



Preambuła

Grupy rodzinne AI – Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby łączyć wspólnie problemy poprzez dzielenie się swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją.

Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

AI – Anon nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek instytucją.

Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, AI – Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca.

W AI – Anon nie ma składek członkowskich. AI – Anon jest samowystarczalna, dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

Jedynym motywem działania w AI – Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików, realizujemy to przez: praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

Translated and reprinted from „Alcoholism-a merry-go-round named denial” (P-3) copyright (c) by AI – Anon Family Group Headquarters, Inc. 1995, P.O. Box 862 Midtown Station, New York NY 100018-0862, USA, with the permission of AI – Anon Family Group Headquarters, Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of AI – Anon Family Group Headquarters, Inc.

Tłumaczone i przedrukowane z „Alkoholizm - zaczarowane koło zaprzeczeń” (P-3) Copyright (c) by AI-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1995, P.O. Box 862, Midtown Station, New York NY 100018-0862, USA, za zgodą AI-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadnej części z tej publikacji nie można reprodukcować w żadnej postaci bez uprzedniej zgody na piśmie od AI – Anon Family Group Headquarters, Inc.



P - 3

Approved by World Service
Conference AI – Anon
Family Groups.

Zaaprobowane przez Światową
Konferencję Służb Grup
Rodzinnych AI – Anon.

ALKOHOLIZM

„ZACZAROWANE KOŁO ZAPRZECZEŃ”

Autor: Ksiądz Józef L. Kellerman
Dyrektor Rady ds. Alkoholizmu w Charlotte
(Północna Karolina).

Ksiądz Kellerman przedstawił ten materiał po raz pierwszy na Drugim Rocznym Spotkaniu Grup AI – Anon z Connecticut, w Milford, 5 października 1968 roku.

Jego teorie zostały przyjęte z takim entuzjazmem, że postanowiono je opublikować, celem szerszego spopularyzowania. Główne Biuro Grup Rodzinnych AI – Anon uzyskało pozwolenie od ks. J. Kellermana na wydrukowanie oraz rozesłanie materiału.

Materiał ten odnosi się do każdego, kto bezpośrednio lub pośrednio jest związany z życiem osoby, cierpiącej na chorobę zwaną alkoholizmem.

W fikcyjnej sztuce przedstawiono, jak ludzie żyjący z alkoholikiem przedłużają jego chorobę i przeszkadzają w leczeniu. Podane są także sposoby postępowania, jakie bliscy alkoholików powinni zastosować, jeżeli istotnie pragną jego uzdrowienia.

Jak AI – Anon może pomóc i jak pomaga.

Tekst ten proponuje uczestnictwo w ruchu AI – Anon, jako sposób dawania sobie rady z sytuacjami stworzonymi przez alkoholizm. Jedynym jego celem jest nauczenie nas nowego sposobu myślenia o alkoholizmie i pomoc w osiągnięciu nowego punktu widzenia w stosunku do samych siebie, punktu widzenia, który może spowodować cudowną zmianę w naszym życiu.

To, co przeczytacie, przedstawia rodzinny problem alkoholizmu w zupełnie nowy sposób i wyjaśnia wiele do tej pory niezrozumiałych i powikłanych problemów.

ALKOHOLIZM – „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń”.

Alkoholizm jest tragedią w trzech aktach, w której bierze udział co najmniej czworo ludzi: pijący, jego rodzina, przyjaciele i koledzy z pracy a nawet zawodowi doradcy, przyczyniający się do obrotów tego „Zaczarowanego Koła Zaprzeczeń”. Choroba ta rzadko dotyczy osoby całkowicie odseparowanej od innych ludzi, rzadko przebiega przy całkowitym odosobnieniu alkoholika. Ktoś pije za wiele i upija się – inni reagują na jego picie i następstwa tego picia. W ten sposób właśnie uruchomione zostaje „Zaczarowane Koło Oskarżeń i Zaprzeczeń” – opadająca w dół spirala charakterystyczna dla alkoholizmu. Aby zrozumieć alkoholizm, musimy spojrzeć nie tylko na samego alkoholika, ale na pełny obraz choroby, tak jak byśmy byli widzami, obserwującymi sztukę odgrywaną na scenie. Musimy widzieć dokładnie role wszystkich aktorów tego dramatu.

Alkoholik, jako gwiazda całej sztuki, występuje na początku pierwszego aktu. Gra on główną rolę, a inni reagują tylko na to, co on robi na scenie. Mężczyzna w wieku od 30 do 50 lat – zwykle zdolny, inteligentny i bardzo pracowity. Często jednak jego ambicje przekraczają jego możliwości. Widzimy, że jest to bardzo wrażliwy, samotny i nerwowy człowiek. Jest również niedorosły, co czyni go bardzo zależnym od innych. Prawdopodobnie zachowuje się w „niezależny” sposób, aby tej zależności zaprzeczyć.

Właśnie z tego zaprzeczenia zależności powstał tytuł sztuki: „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń”. Ażeby alkoholik był w stanie grać swoją rolę z powodzeniem, inni muszą mu to umożliwić. Dlatego musimy ob-

18
serwować bardzo dokładnie, w jaki sposób w tym dramacie każdy z aktorów odgrywa swoją rolę.

Alkoholik odkrył, że picie pomaga mu czuć się lepiej. Wydaje się to błogostawieństwem, lekarstwem, a nie trucizną. Na kilka godzin kłopoty i lęki znikają, napięte nerwy doznają odprężenia i wszystkie problemy zostaną rozwiązane.

Akt I.

Alkoholik rozpoczyna swoją rolę, twierdząc, że nikt nie może mu powiedzieć, co on ma robić, że tylko on sam może rozkazywać innym. Rodzinie utrudnia to bardzo jakąkolwiek rozmowę z nim na temat picia i jego skutków. Nawet wtedy, kiedy pijaństwo stwarza naprawdę poważne problemy, alkoholik nie chce na ten temat dyskutować. Każda rozmowa jest jakby jednokierunkową drogą. Nikt nie słyszy tego, co inni mówią. Obie strony twierdzą co innego, a robią co innego. Dlatego, aby zrozumieć alkoholizm, trzeba spróbować pojąć go jako swoistą grę.

Obserwowanie samego alkoholika, czytanie naukowych opisów jego choroby, czy też wysłuchanie narzekań rodziny – to tylko mała epizodyczna rólka, nie mająca dla rozwoju akcji żadnego znaczenia.

Najważniejszym słowem w alkoholizmie jest zaprzeczenie, ponieważ stale i od nowa ludzie robią to, czego, obiecywali już więcej nie robić, albo zaprzeczają temu, co robili. Jeżeli moglibyśmy obserwować tę grę w telewizji, wyłączając głos, zrozumielibyśmy o wiele lepiej to, co się naprawdę dzieje. Na początku pierwszego aktu alkoholik potrzebuje kieliszka – więc pije. Pije często i wiele, a nie powoli i w małych ilościach. Można pić otwarcie, ale prawdopodobnie kryje się z ilością wypitych kieliszków, pijąc poza plecami pozostałych aktorów tego przedstawienia.

To właśnie jest pierwszą częścią zaprzeczenia – ukrywanie ilości wypitego alkoholu. Dowodzi to, że pijący zdaje sobie sprawę z tego, że pije zbyt wiele, częściej i więcej, aniżeli inni i przede wszystkim, że picie znaczy dla niego znacznie więcej, niż dla innych.

Fakt, że pije za wiele i zbyt często, nie jest zależny od jego woli. Jest to pierwszą oznaką alkoholizmu. Ciągłe zaprzeczanie przez chowanie butelki oraz picie w samotności wskazuje jasno, jak bardzo jego samopoczucie jest zależne od alkoholu. Po dwóch lub trzech kieliszkach nie ma już mowy o powstrzymaniu picia!

Po następnych kieliszkach zauważamy ogromną zmianę w pijącym. Staje się on pełen zadowolenia i absolutnej „niezależności”. Znajduje się on „na szczycie świata” i może się zachowywać jak prawdziwy „bożek”

Teraz tylko on ma rację, każdy inny jest w błędzie, szczególnie, jeżeli ktoś przeciwstawia się jego picciu.

Nie wszyscy jednak alkoholicy zachowują się w identyczny sposób, kiedy są pijani, ale wszyscy zachowują się nienormalnie, bezsensownie i nie odpowiadają za swoje postępowanie. Ignorują przepisy towarzyskie czasem nawet posuwają się do łamania prawa, czego przykładem jest prowadzenie samochodu w stanie nietrzeźwym. Gdyby człowiek trzeźwy tak się zachowywał, uznano by go za szaleńca.

Jeśli picie trwa wystarczająco długo, alkoholik stwarza krytyczną sytuację – wpada w kłopoty i kończy najrozmaitszymi powikłaniami.

Zdarzenia mogą być różne, ale ogólne zarysy są zwykle takie same. Alkoholik jest zależny, a zachowuje się „niezależnie”, i picie utwierdza go w tym przekonaniu. Jednak rezultaty pijaństwa uzależniają go coraz bardziej od innych. Kiedy stworzony przez niego samego kryzys chwytą go w pułapkę, czeka, aby coś się stało, udaje że ten kryzys nie

istnieje, ucieka od konsekwencji lub woła innych na pomoc.

Alkohol, który z początku dawał mu poczucie zadowolenia i niezależności, zdziera teraz z niego maskę i pozwala zobaczyć nam, że jest bezradnym i bezsilnym „dzieckiem”.

Akt II.

W drugim akcie alkoholik nie robi nic innego, jak tylko oczekuje pomocy innych. Troje pozostałych aktorów tej sztuki odgrywa swoje role, z czego alkoholik korzysta. Sam nie robi nic, albo niewiele. Wszystko zostaje zrobione za niego.

OBROŃCA

Pierwszą osobą, która pojawia się na scenie jest „obrońca” – dobroczyńca, który z powodu niepokoju i poczucia winy czuje się zobowiązany do „ratowania swego przyjaciela alkoholika w jego ciężkim położeniu”.

Pragnie wydobyć go z każdej sytuacji i ulżyć ciąglemu napięciu nerwów, które jest rezultatem tych trudności. W rzeczywistości osoba ta zaspakaja prawdopodobnie przede wszystkim własne potrzeby, a nie prawdziwe potrzeby alkoholika, choć może to robić w całkowitej nieświadomości. „Obrońcą” może być mężczyzna lub kobieta spoza kręgu najbliższej rodziny. Rola ta jest także często podejmowana przez tak zwanych zawodowych doradców: księży, lekarzy, adwokatów oraz pracowników społecznych.

Wielu z nich posiada bardzo mało istotnej wiedzy naukowej o alkoholizmie, wiedzy niezbędnej w tego rodzaju pracy doradczej.

Wskutek braku zrozumienia traktują całą sytuację w ten sam sposób, co ludzie nie zajmujący się zawodowo doradzaniem. Odbiera to alkoholikowi możliwość uczenia się na

własnych błędach i brania odpowiedzialności za swoje postępowanie. Upewnia go też w mniemaniu, że zawsze znajdzie się jakiś dobroczyńca, który go wyratuje, mimo, że „obrońcy” twierdzą, że tego już więcej nie uczynią. Ponieważ pomagali zawsze, alkoholik sądzi, że będą też pomagać w przyszłości. Akcję ratunkową tego rodzaju podejmuje się, ilekroć alkoholik znowu zaczyna pić.

„OFIARA”

Następna osoba, która pojawia się na scenie to „ofiara”. Często jest to pracodawca, zwierzchnik czy też wspólnik, albo kolega z miejsca pracy. „Ofiara” jest osobą odpowiedzialną za wykonanie pracy podczas nieobecności alkoholika, spowodowanej jego pić. Dane statystyczne wykazują, że znaczne straty czasu pracy zaczynają się w okresie od 10 do 15 lat od momentu, kiedy alkoholik zaczął pracować w danym przedsiębiorstwie i jego zwierzchnik stał się jego dobrym przyjacielem. Chęć osłaniania alkoholika jest całkowicie zrozumiałym odruchem. Wydaje się zawsze, że dzieje się to po raz ostatni. Alkoholik tymczasem staje się całkowicie zależny od takiej pomocy, którą uzyskuje od „ofiary”. Bez niej nie mógłby pić w dalszym ciągu. Musiałby zaprzestać, albo straciłby pracę.

„PROWOKATOR”

Trzecią osobą występującą w tym akcie jest osoba najważniejsza w całej sztuce – żona, mąż, rodzice – ta osoba z którą alkoholik razem żyje. Zazwyczaj jest to żona lub matka. Jest ona weteranką w odgrywaniu tej roli, bo zna ją zwykle dłużej, aniżeli inni. Ona właśnie jest „prowokatorem”. Wy-

80
prowadzana ciągle z równowagi, cierpiąca przez pijackie wybryki, stara się utrzymać rodzinę razem, pomimo wszystkich, kłopotów jakie picie męża czy syna stwarza. Jednak jej gorycz, ciągłe rozczarowania i nieustający lęk – stają się źródłem stałej prowokacji.

Stara się kontrolować, wprowadzać zmiany, które uważa za konieczne, poświęca się, dostosowuje, nigdy nie daje za wygraną – ale nigdy nie zapomina! Alkoholik przekonany o tym, że jego wykroczenia powinny być zawsze wybaczone, nie może pojąć, jeżeli ona go w czymkolwiek zawiedzie. Sam zachowuje się z całkowitą niezależnością, robi co chce i dyktuje żonie lub matce, jak powinny postępować. Spodziewa się jej zastać w domu, kiedykolwiek tylko raczy powrócić, o ile w ogóle wraca.

„Prowokator” może być również nazwany „dostosowującym się”, ponieważ stara się ciągle dostosować do coraz to nowych, kłopotliwych sytuacji, wynikających z picia alkoholu. Alkoholik obwinia tę osobę za wszystkie domowe, jak i małżeńskie kłopoty, a ona stara się jak może aby mu dogodzić i przekonać o tym, że nie ma racji. Jest żoną, gospodynią, często także musi pracować zarobkowo. Żyjąc z mężem cierpiącym na alkoholizm, stara się także być pielęgniarką, lekarzem i doradcą.

Oczywiście, nie jest w stanie spełnić tych wszystkich zadań, bez wyrządzania krzywdy samej sobie oraz mężowi.

Zwykle jest tak wytrącona z równowagi, że nie potrafi rozmawiać z mężem bez pogłębiania jego poczucia winy, goryczy, żalu i wrogości, które tworzą atmosferę prawie niemożliwą do wytrzymania.

Jednak obyczaje naszego społeczeństwa skłaniają żonę do odgrywania takiej właśnie roli. Jeżeli odmówi ona postępowania

tego rodzaju, znajdzie się samotna, poza kręgiem rodziny i społeczeństwa, bo nie zachowuje się tak, jak powinna zachowywać się tzw. dobra żona. Cokolwiek alkoholik zrobi, wraca w końcu do domu.

Jest to zwykle miejsce, gdzie powraca, kiedy nic innego już mu nie pozostaje.

Drugi akt został w pełni odegrany. Alkoholik, w swoim „bezzradnym stanie”, jest „wyratowany”, przyjęty z powrotem do pracy oraz na „łono rodziny”, i to wiele razy. Daje mu to poczucie, że jednak jest odpowiedzialnym człowiekiem. Jednak wszystko zostało zrobione za niego, a nie przez niego samego, stał się więc jeszcze bardziej zależny.

Jest w istocie dzieckiem, noszącym „doroste ubranie”. Problemy stworzone przez picie, zostały rozwiązane przez innych. Cały bałagan sprzątnięty, wszystkie przykre skutki picia spadły na innych, a nie na samego alkoholika. Pozwala mu to oczywiście na dalsze picie, jako sposób „rozwiązywania” – nowych problemów. W pierwszym akcie alkoholik zagłuszał swoje cierpienie piciem; w akcie drugim przykre konsekwencje picia wzięli na siebie inni. Przekonuje to alkoholika, że ma pełne prawo zachowywać się właśnie w taki nieodpowiedzialny sposób

Akt III.

Akt III zaczyna się w podobny sposób jak akt II. Alkoholik ma teraz o wiele większą potrzebę zaprzeczania zależności i musi ją wyrazić w bardziej zdecydowany i wyraźny sposób. Zaprzecza więc, że ma jakikolwiek problem z piciem. Absolutnie wypiera się tego, że mu ktokolwiek i kiedykolwiek pomagał. Zaprzecza, że może utracić pracę oraz twierdzi, że jest niezastąpionym pracownikiem.

Przede wszystkim zaprzecza, że jego zachowanie przyczyniło się do jakichkolwiek kłopotów w rodzinie. Wręcz odwrotnie, obwinia rodzinę, a w szczególności żonę, że to ona powodowała kłopoty, ciągle narzekała, kłóciła się. Często twierdzi, że jego żona jest nienormalna i potrzebuje pomocy lekarskiej.

W miarę rozwoju choroby i pogarszania się sytuacji, alkoholik często oskarża żonę o zdradę małżeńską, o kontakty z innymi mężczyznami, mimo że nie ma najmniejszych podstaw do tego rodzaju podejrzeń.

Niektórzy alkoholicy uzyskują takie same rezultaty przez zachowanie kamiennego milczenia, odmawiając jakichkolwiek dyskusji na temat swego picia. Żona nigdy nie zapomina postępowania męża. Mąż natomiast nie zawsze pamięta, co robił po pijanemu, ale nie zapomina tego, co mu żona na ten temat mówiła.

Prawdziwym problemem jest to, że alkoholik zdaje sobie sprawę z rzeczywistości, której tak mocno zaprzecza. Zdaje sobie sprawę ze swojego pijaństwa i słabości. Jego poczucie winy stało się nie do zniesienia, nie jest w stanie znieść najmniejszego krytycyzmu, ani rad od innych ludzi. Na końcu pierwszego aktu świadomość własnej bezradności i niepowodzenia staje się bardzo zawstydzająca i bolesna dla człowieka, który myśli i postępuje jak gdyby był „bożkiem” własnego świata.

Z czasem rodzina przyzwyczaja się do pewnego rodzaju współżycia: alkoholik może twierdzić, że nie będzie więcej pił – reszta osób w sztuce twierdzi, że nie będzie mu już więcej pomagać w przyszłości. „Obrońca” zapowiada, że nie będzie go więcej ratował. „Ofiara” – że nie pozwoli na stratę godzin przez picie. „Prowokator” – matka lub żona – powtarza alkoholikowi, że życie z nim w takich warunkach nie jest do wytrzymania.

To co mówią wszyscy, przeczy całkowicie temu, co każdy z nich robi.

„Obrońca” i „Prowokator” twierdzili to samo w przeszłości i nigdy nie dotrzymali słowa. W rezultacie poczucie winy alkoholika wzmagają się ciągle i wszystko to razem znacznie zwiększa świadomość ciągłego niepowodzenia, samotności i napięcia nerwowego. Jeżeli te tortury staną się niemożliwe do wytrzymania oraz gdy nastąpi jednak całkowita zmiana w zachowaniu się innych aktorów sztuki, pozostaje mu jednak tylko skuteczny sposób ucieczki od poczucia winy i rozczarowania oraz odzyskania poczucia własnej godności – tzn. zaprzestanie picia. Jeżeli jednak akt II jest odegrany w sposób opisany powyżej, nie ulega wątpliwości, że w akcie III alkoholika będzie pił w dalszym ciągu. Jest to dla niego jedyny sposób uwolnienia się od cierpienia, pozbycia się wszystkich kłopotów oraz odzyskania poczucia, że „wszystko jest w porządku”. Świadomość natychmiastowej ulgi, jaką przynosi picie, wymazuje z pamięci przyszłe konsekwencje picia.

Zawsze obecna jest także nadzieja, że jednak tym razem będzie w stanie kontrolować swoje picie, a jednocześnie zazna wytęsknionej ulgi. Tak więc to, co alkoholikowi wydaje się koniecznością powtarza się raz jeszcze i znowu zaczyna on pić. Gdy opróżni pierwszy kieliszek sztuka się na tym nie kończy. Kurtyna zapada po zakończeniu I oraz II – aktu, natomiast w III sytuacja powraca do aktu I, bez jej użycia. Jest to podobne do ciągle wyświetlanego filmu z tym samym zakończeniem. Jeżeli widzowie pozostają wystarczająco długo i dwa pierwsze akty minęły w poprzednio opisany sposób, reszta powtórzy się po prostu i w końcu aktu III alkoholik znów będzie pił. Z czasem aktorzy staną się starsi, małe zmiany nastąpią w słowach oraz akcji sztuki.

Jeżeli dwa pierwsze akty zostaną odegrane w wyżej opisany sposób, trzeci rozwinię

się tak samo. Jeżeli pierwszy akt nie został odegrany, nie będzie początku w tej sztuce o alkoholizmie i w całym dramacie jaki się w niej odgrywa. Akt II staje się więc jedynym, w którym uzdrowienie może być zapoczątkowane, dzięki postępowaniu oraz decyzją osób, będących w kontakcie z alkoholikiem. W drugim akcie alkoholik uważa to za pewne, że wszystko będzie zrobione dla niego przez innych, którzy z powodu własnych przekonań lub słabości nie są w stanie oprzeć się chęci pomocy. Jednak jest to jedyny akt, w którym tkwi możliwość przerwania tej beznadziejnej, biegnącej w dół spirali alkoholizmu, oraz powstrzymanie „Zaczarowanego koła wiecznych zaprzeczeń”. Spróbujmy zobaczyć co się stanie, kiedy bliscy alkoholikowi postanowią w tej sytuacji zmienić całkowicie swoje zachowanie.

Ozdrowienie zaczyna się w akcie II.

Planowana kuracja chorego musi się zacząć w akcie II i jest zależna od osób, które biorą w niej udział. Muszą się one nauczyć, jak ludzie wpływają wzajemnie na siebie w tej właśnie chorobie oraz zrozumieć najtrudniejszą rzecz – jak zmienić swą dotychczasową rolę.

Aby nauczyć się nowych ról, muszą się zwrócić do tych, którzy dobrze znają tę chorobę i rozumieją jej objawy. Jeżeli akt II zostanie napisany w nowy sposób, można się spodziewać, że alkoholik zostanie uleczony. Jest on uwięziony w swoim cierpieniu i to inni posiadają klucz, który może go z tego więzienia uwolnić. Nie możemy wymagać, aby pozostawił picie, które jest jedynym sposobem rozwiązania jego problemów.

Jeżeli otworzymy drzwi „więzienia”, możemy dać szansę wyjścia na zewnątrz.

Jeżeli ratujemy alkoholika z każdego kryzysu, jeżeli jego zwierzchnik pozwala mu robić z siebie „ofiara” w dalszym ciągu, a żona działa jako „prowokator”, nie ma najmniejszej szansy, żeby alkoholik kiedykolwiek wyzdrowiał. Jest on całkowicie bezradny, nie może sobie sam otworzyć drzwi. Może wyzdrowieć, jeżeli inni aktorzy tej sztuki nauczą się odmawiać mu pomocy, przerywając w ten sposób jego zależność od nich.

Alkoholik nie jest w stanie sam utrzymać w ciągłym ruchu „Zaczarowanego Koła Zaprzeczeń”, jeżeli mu inni w tym nie pomogą. Aktorzy pytają ciągle alkoholika, dlaczego nie zaprzestaje picia, a przecież sami swoim zachowaniem przyczyniają się do tego, że szuka on ucieczki w ciągłym picu. Nie jest prawdą, że można pomóc alkoholikowi dopiero wtedy, gdy on sam prosi o pomoc. Natomiast prawdą jest, że nie ma najmniejszej szansy, aby wyzdrowiał, tak długo, jak inni usuwają wszystkie bolesne skutki picia i jego postępowania. Osobom w akcie II trudno jest zmienić się. Jest o wiele łatwiej przekonać te osoby, że nie można alkoholikowi pomóc inaczej, aniżeli przez podjęcie ogromnego wysiłku nauczania się i odegrania nowej „roli”.

„Obrońcy” i „ofiary” muszą postarać się o dokładne informacje oraz zrozumieć tę chorobę, jeżeli pragną zmienić swoje „role”.

Żona albo matka, jeżeli istotnie pragnie zmiany w swoim życiu, musi realizować na co dzień program, z którego będzie czerpała wskazówki.

Jednocześnie będzie wracała do równowagi.

Starając się zrozumieć role odegrane przez tych trzech (wspierających się nawzajem) aktorów dramatu, musimy pamiętać, że nie nauczyli się ich w jednym dniu. Grają je w ten sposób w jaki są przekonani,

83
że grać powinni – przecież ich tego nauczono. Wyobrażają sobie, że alkoholikowi pomagają, a nie, że przedłużają jego chorobę i uniemożliwiają „wyzdrowienie”.

„OBROŃCY”

Obrońcą jest osoba, która wierzy, że nie powinna pozwolić, żeby alkoholik cierpiał z powodu skutków swego picia, jeżeli może temu zapobiegać w stosunkowo łatwy sposób. Dla takiej osoby jest to podobne do ratowania tonącego – po prostu musi to zrobić. Jednak „akcja ratunkowa” daje wyobrażenie alkoholikowi o tym co naprawdę jego „obrońca” o nim myśli: „Ty sam nie jesteś w stanie dać sobie rady bez mojej pomocy”.

„Obrońca” wyjawia w ten sposób brak wiary w możliwości, że alkoholik jest w stanie samodzielnie sobie poradzić, a to oznacza oskarżenie i wyrok.

Rola zawodowego „Obrońcy” – księdza, prawnika czy też pracownika społecznego, może być bardzo szkodliwa, jeżeli skłania on rodzinę do ponoszenia konsekwencji picia, a nie do wykorzystania ich w rozpoczęciu procesu „kuracji”. Rodzina już wie, prawdopodobnie od pięciu lub więcej lat, że dla ludzi spoza kręgu najbliższych krewnych, nie jest to takie łatwe do spostrzeżenia.

Kiedy rodzina zwraca się wreszcie do zawodowych doradców, a ci nie dysponują odpowiednią wiedzą, niezbędną do zajmowania się alkoholizmem, szczególnie – zanim aspołeczne zachowanie się alkoholika stanie się całkiem oczywiste, rodzina może usłyszeć, że nie jest on alkoholikiem i że niczego nie można zrobić za niego, zanim sam pijący nie zapragnie pomocy. Gdy alkoholizm rozwinie się na tyle, że stanie się widoczny dla ludzi spoza kręgu rodziny, a alkoholik sam szuka wreszcie fachowej

pomocy, zapewnia mu to zmniejszenie jego problemów, bowiem wykorzystuje te osoby jako „obrońców”. To znowu utrzymuje „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń” w ciągłym ruchu. Ta sama rodzina, której powiedziano, że nie ma objawów alkoholizmu, jest teraz pouczona, że trzeba leczyć tę chorobę przez usuwanie symptomów, zamiast przez usuwanie zasadniczych przyczyn. Te same osoby, które nie potrafiły rozpoznać tej choroby w jej początkowym stadium, leczą teraz jej bardziej zaawansowane objawy, pomagając alkoholikowi w obracaniu jego „Zaczarowanego Koła Zaprzeczeń”.

Przekonuje to rodzinę jeszcze bardziej, że nic nie można naprawdę zrobić, aby dać sobie radę z alkoholikiem. Jeżeli nawet członek rodziny usiłuje uzyskać pomoc dla samego siebie czy też alkoholika rola „zawodowego doradcy” może być właśnie rolą „obrońcy”, a nie rolą, która prowadzi rodzinę i samego chorego do skutecznego programu kuracji. Ponieważ „obrońca” jest pierwszą osobą na scenie, wpływa on na pozostałych aktorów drugiego aktu, którzy nadają kierunek akcji w tej części sztuki. W ten sposób źle poinformowany „zawodowy doradca” pomaga wszystkim powrócić do kręgu „Zaczarowanego Koła Zaprzeczeń”.

Żona jest osamotniona.

Jeszcze jedną przyczyną, dla której żona potrzebuje pomocy w planowaniu kuracji jest fakt, że jeśli zmieni swoją „rolę” i zacznie zachowywać się w zupełnie inny sposób, odkryje, że jest całkowicie osamotniona. Przyjaciele, krewni, znajomi, będą ją traktować jak aktorami który porzuca sztukę, kiedy nie ma komu przejąć jego roli. Jest to najbardziej widoczne wtedy, kiedy żona opuści męża dobrowolnie, albo z konieczności.

Niektóre żony są w stanie zmienić swoją „rolę” dzięki rozmowie z doradcą, który posiada podstawową wiedzę o alkoholizmie,

84
albo dzięki uczęszczaniu na zebrania grup w klinice psychiatrycznej czy też przychodni odwykowej. Jeszcze inne osiągają zrozumienie problemu oraz równowagę psychiczną biorąc udział w spotkaniach rodzinnych grup AI – Anon.

W takim okresie niezmiernie ważne dla żony jest, aby poznała nowych przyjaciół, którzy rozumieją konieczność grania nowej „roli”, ponieważ sami przeszli przez krańcowe stany załamania.

Krewni i przyjaciele mówią jej, że ta nowa rola jest zła, dlatego więc potrzebuje kontaktu z ludźmi, którzy ją rozumieją i są w stanie wspierać ją moralnie w rozwiązywaniu problemów alkoholizmu. Największym błędem popełnionym przez kobiety, które szukają pomocy w związku z alkoholizmem męża, jest to, że pragną uzyskać wyraźne wskazówki, jak mają postępować, aby powstrzymać go od picia. Nie zdają sobie sprawy, że minie wiele czasu, zanim nauczą się nowej „roli” w małżeństwie z alkoholikiem. Często zanim uczucia żony ulegną zmianie i będzie ona mogła w konstruktywny sposób, potrzebny jest jej długi okres regularnych, cotygodniowych indywidualnych lub grupowych spotkań. Jeżeli inni w tej sztuce nie nauczą się nowych ról, żona będzie musiała brać udział w spotkaniach grup przez okres dwóch do trzech lat, zanim jej nastawienie pozwoli nareszcie na zmianę „roli”.

Żona powinna szukać pomocy dla samej siebie, ażeby wyleczyć się w własnego lęku, depresji, goryczy i innych niszczących emocji, które istnieją w osobie żyjącej w małżeństwie z alkoholikiem. W miarę tego jak sama się zmienia, może to także wpłynąć na sposób picia alkoholika, a w wielu przypadkach doprowadzić do uleczenia męża. Niewielu jest mężów, którzy

są w stanie znieść taką drastyczną zmianę w żonach, bez równie drastycznej zmiany w sobie. Jednak takiej korzystnej zmiany nie można zagwarantować. Wiele żon szuka jakiegokolwiek pomocy, ale często zaniebdują one realizację programu, kiedy problemy małżeńskie nie zostają natychmiast rozwiązane.

Ażeby uniknąć krzywdy dzieci, żona musi szukać pomocy poza kręgiem rodziny i przyjaciół. Kiedy odgrywa rolę „prowokatora”, dzieci często znajdują się w rozterce pomiędzy chorym ojcem i chorą matką.

Żona, która szuka pomocy i znajduje ją w odpowiednim czasie, może zapobiec wielu nieszczęściom, które spadają na jej dzieci i znaleźć nowe metody postępowania. Pomocze w ten sposób w otwarciu drogi do zdrowia męża, a szansa ozdrowienia jest o wiele większa, kiedy żona szuka pomocy dla samej siebie i kiedy z tej pomocy stale korzysta.

KWESTIA MORALNA

Bardzo ważne są także zasady moralne. Nikt nie ma prawa odgrywać roli Boga i wymagać aby ktokolwiek zaprzestał picia. Przeciwnieństwo jest równie prawdziwe, alkoholik może w dalszym ciągu postępować jak „bożek” – dyktować każdemu, co ma robić, kiedy sam robi co chce, ponieważ wspierający zespół aktorów mu w tym pomaga. Żona ma moralne prawo odmówienia mężowi, kiedy zachowuje się jakby był bogiem, wymagającym ażeby każde jego życzenie i polecenie zostało spełnione.

W praktyce nie można wiele mężowi powiedzieć, ponieważ odmawia on słuchania argumentów. Jedynym sposobem zakomunikowania mu tego co się naprawdę myśli, jest nauczenie się, jak uwolnić się od jego kontro-

85
li i dyktatury. Niezależność taka może być „praktykowana” w milczeniu i nie ma potrzeby mówić o niej głośno. Prawdziwą informacją dla żony jest to, co jej mąż robi, a nie to co mówi. Podobnie ona musi nauczyć się przekazywania informacji przez zmianę swego postępowania.

W okresie długiej kuracji żonie mogą przeszkadzać dwie rzeczy:

Pierwsza – ustosunkowanie się męża do jej „nowej” roli może wahać się od niezadowolenia do wyraźnych pogroźek, a nawet brutalności.

Druga – obowiązki w domu, szczególnie jeżeli są małe dzieci, utrudniają żonie uczęszczanie na zebrania jej grupy, wizyty u doradcy, lub terapię w ciągu dnia. Wieczorem niewielu mężów alkoholików zgadza się na przejęcie opieki nad dziećmi, aby żona mogła pójść na mityng AI – Anon. Nie powinno się obarczać ich taką odpowiedzialnością w czasie kiedy piją.

Kiedy ludzie pobierają się w przeciętnie przyjętym wieku, często choroba nie jest jeszcze rozwinięta. Natomiast gdy się rozwinięta żona jest pierwszą osobą, która znajduje się w „Zaczarowanym Kole Zaprzeczeń” alkoholika.

Wiele lat później „obrońca” i „ofiara” zaczynają grać swoje role.

Jeżeli kuracja ma być podjęta, zanim choroba rozwinięta się w pełni, żona musi powziąć pierwsze starania. Obecnie większość ludzi nie wyłącza osób zajmujących się alkoholizmem zawodowo, nie traktuje alkoholizmu jako choroby, dopóki nie rozwinięta się ona w całkowitą zależność i nie przejdzie w stan chroniczny. Dlatego żona znajduje się w roli pionierki w szukaniu pomocy. Jeżeli ksiądz potępia picie, będzie się wstydziła do niego zwrócić. Jeżeli lekarz nie rozpozna alkoholizmu w jego

początkowej fazie – pomoc medyczna jest niemożliwa. Kiedy sytuacja stanie się trudna do zniesienia, żona zwraca się o pomoc do adwokata, który może proponować separację lub rozwód, jako jedyny sposób rozwiązania problemów. Wzmagają to poczucie beznadziejności i przerażenia perspektywą możliwych cierpień i kłopotów. Dlatego większość żon pozostaje w „Zaczarowanym Kole Zaprzeczeń”, albo powraca do tego koła po próbie wyrwania się z jego mocy.

Dopóki w naszej kulturze picia i w życiu towarzyskim nie zmienia się w drastyczny sposób obyczaje picia oraz nastawienie do alkoholizmu członek rodziny, który pragnie zapoczątkować kurację chorego musi zrozumieć, że będzie to bardzo długa i uciążliwa droga. Jeżeli jednak żona czy też inny członek rodziny naprawdę pragnie brać udział w cotygodniowych spotkaniach grup Al – Anon, czy też innych formach pomocy oraz jeżeli jest gotowy kontynuować to przez okres 6 miesięcy, zmiany mogą nastąpić nie tylko w jego własnym życiu, ale często w życiu oraz postępowaniu alkoholika.

Żona jest w stanie podjąć decyzję o zmianie swego postępowania, kiedy jest przekonana, że ta decyzja jest właściwa i zgodna z zasadami moralnymi. Dlatego musi zrozumieć prawdziwą istotę alkoholizmu.

Musi także mieć odwagę, aby przeciwstawić się kiedy jej mąż nie zgadza się na program dotyczący ozdrowienia. Żona nie może mieć pewności, że będzie w stanie działać powyżej własnych możliwości emocjonalnych i finansowych.

Jeżeli jednak wytrwa w swoim programie, będzie mogła rozwiązać problemy, które z początku wydawały jej się zbyt trudne.

Nie ma łatwego sposobu, aby zatrzymać „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń”, ponieważ może to być bardziej bolesne, aniżeli obracanie się tego koła w dalszym ciągu. Nie można także podać specjalnych wskazówek do zastosowania przez wszystkich aktorów tej sztuki. Każdy wypadek jest inny, jednak podłoże dramatu jest zwykle takie samo. Członek rodziny widzi „Zaczarowane Koło”, w którym alkoholik obraca się, ale często nie widzi tego, że jest sam, tym, który pomaga alkoholikowi to Koło obracać. Największą przeszkodą w zatrzymaniu tego powtarzającego się cyklu jest lęk, że bez pomocy alkoholik jest bezradny.

To, co uważa się za pomoc, jest w rzeczywistości tym właśnie, co pozwala mu nadal używać alkohol, jako jedyny „cudowny sposób” na wszystkie kłopoty.

ROZPOCZĘCIE KURACJI

Jeżeli alkoholik zwraca się o pomoc do przyjaciela, powinno być to wykorzystane jako okazja do rozpoczęcia przez chorego i jego rodzinę programu kuracji. Osoba zajmująca się alkoholizmem zawodowo, która ma do czynienia z alkoholikiem, lub jego rodziną jako pacjentami, powinna nauczyć się, jak sobie radzić z tym problemem.

W niektórych krajach istnieje w tym celu specjalna literatura, którą można otrzymać. Odbywają się też krótkotrwałe intensywne cykle wykładów, dostępne dla osób, które są gotowe poświęcić trochę czasu i wysiłku, aby uzyskać podstawową wiedzę o alkoholizmie.

Jeżeli żona sądzi, że mąż ma problem z pićciem, albo, że pije zbyt wiele i zbyt często, powinna natychmiast szukać pomocy oraz rady. W ten sposób można szybko ocenić i znaleźć najbardziej odpowiedni do jej potrzeb plan postępowania. Niezależnie od tego, jaki rodzaj pomocy żona wybierze, nie powinna poprze-

stać na kilku rozmowach czy spotkaniach. Stały kontakt jest konieczny, aby wynieść z niego rzeczywiste korzyści. W naszym społeczeństwie żona musi zdecydować się na bardzo ważny krok: szukanie pomocy dla siebie, o ile nie chce, aby ta choroba zrujnowała całkowicie ją, jej małżeństwo i całą rodzinę całkowicie.

POMOC PRZEZ AL – ANON

Obecnie Al – Anon jest najbardziej rozpoznawanym źródłem pomocy dla rodzin, tak jak AA dla alkoholików. Obie te wspólnoty mają po wiele tysięcy grup na całym świecie. Wiele ośrodków posiada także biura informacji o alkoholizmie, a kliniki psychiatryczne prowadzone są przez osoby, które mogą udzielić pomocy rodzinom.

Powtarzam raz jeszcze, że żona może znaleźć źródło pomocy dla samej siebie i że jest to jedyny sposób, aby przerwać „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń”. Kiedy znajdzie pomoc, musi z niej stale korzystać i rozpocząć własną kurację, o ile to możliwe w ramach już istniejącej grupy.

Rozpoczęcie takiej kuracji może spowodować wiele cierpień, krytycznych sytuacji oraz powikłań. Jednak po upływie odpowiedniego czasu będzie to mniej bolesne, aniżeli wpomaganie alkoholika poprzez ciągłe granie wspierającego członka sztuki, powodującego, że „Zaczarowane Koło Zaprzeczeń” ciągle się obraca.

ŻONA ALKOHOLICZKA

Zaczarowane koło zaprzeczeń odnosi się różnie do mężów, którzy mają żony alkoholiczki. W trzecim akcie mąż przyjmuje wszystkie trzy role. Jeżeli pragnie wyzdrowienia musi te trzy role zmienić i potrzebuje do tego o wiele więcej pomocy, aniżeli żona alkoholika. Mąż może zaprzeczać potrzebie pomocy – dlatego właśnie dramat ten nazywa się „Zaczarowanym Kołem Zaprzeczeń”.

WSKAZÓWKI DLA RODZINY

1. Należy regularnie uczęszczać na spotkania Al – Anon i korzystać z fachowej pomocy. Jeżeli Al – Anon nie istnieje jeszcze, uczęszczać na otwarte spotkania AA.
2. Należy proponować młodym członkom rodziny Alateen, a dorosłym Al – Anon.
3. Należy uzyskać potrzebną literaturę na temat alkoholizmu, aby go lepiej poznać.
4. Odszukać w najbliższym sąsiedztwie służby zajmujące się alkoholizmem, aby dowiedzieć się, jaka pomoc jest dostępna dla alkoholika.
5. Należy pamiętać, że rodzina może rozpocząć kurację – lub też spowodować dalszy rozwój choroby. Można oczekiwać pozytywnych rezultatów tej kuracji, gdy członkowie rodziny w tym dramacie zmieniają swe role na bardziej konstruktywne.

PROPONOWANE KSIĄŻKI I BROSZURY (zatwierdzone przez Konferencję do spraw literatury – CAL)

- B-4 Problemy w małżeństwie z alkoholikiem
- B-6 Dzień po dniu w Al – Anon
- B-8 Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Al – Anon
- P-6 Uwolnienie od rozpacz
- P-9 Jak mogę pomóc moim dzieciom?
- P-13 Cel i wskazówki
- P-14 Kochasz więc alkoholika
- P-18 Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji dla Alateen
- P-44 Co to znaczy „pijany” Mamo?
- M-7 Program Al – Anon (podstawy)
- M-9 Co należy zrobić, a czego należy unikać dla Alateen
- M-18 Program Alateen (podstawy)

Copyright © by Polish Edition
Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinych Al-Anon
60-980 POZNAŃ 50
Skrytka Pocztaowa 14, Oddział 19
tel. (061) 828 93 07

Poznań 2005
Nakład 1000 szt.
ISBN 83-88489-31-3

Druk:
„KUBUŚ”
60-203 Poznań
ul. Krauthofera 19