

Alkoholizm: między popijaniem a nałogiem. Jak rozmawiać z osobą uzależnioną? [WYWIAD]



Małgorzata Skorupa 2013-09-06, ostatnia aktualizacja 2013-10-24 15:57:15

Kiedy picie dla przyjemności zamienia się w uzależnienie? Jak rozmawiać z kimś, kto już wpadł w sidła nałogu? Gdzie alkoholik i jego rodzina mogą szukać pomocy? Odpowiadają terapeuci uzależnień: Bronisław Hońca i Monika Tryc-Puchała.

Małgorzata Skorupa: Załóżmy, że po powrocie z pracy, jak wiele osób, dla odprężenia otwieram butelkę wina, robię drinka albo sięgam po piwo. Bywa, że codziennie. Kiedy powinno mnie to zacząć martwić?

Bronisław Hońca: - Można przyjąć, że jedno piwo, kieliszek wina czy dwa nie stanowią jeszcze problemu, ale nie do końca w tym rzecz. Nie da się precyzyjnie powiedzieć "od takiej i takiej dawki to już nałóg, a wcześniej nie ma się czym przejmować". Generalnie niepokojący jest progres wypijanych ilości. To, że tego alkoholu robi się z czasem coraz więcej, jeśli np. zauważymy, że z kieliszka wina dziennie robią się dwa, trzy, butelka. Z puszki piwa - dwie, trzy, cztery i więcej.

Monika Tryc-Puchała: - W wielu sytuacjach sam organizm sygnalizuje, że przekraczamy granicę. Warto zastanowić się, czy nie zaczął częściej chorować, podłapywać wszelkich infekcji, czy nie pojawiają się różnego rodzaju bóle, wymioty, ogólne pogorszenie funkcjonowania. Mogą pojawić się też wahania nastroju, pogorszone samopoczucie, stany depresyjne. Objawy somatyczne, czyli te ze strony ciała, to znaki ostrzegawcze, że przekroczyliśmy miarkę. Oczywiście u każdej osoby organizm reaguje trochę inaczej, nie muszą się pojawić wszystkie te objawy.

Jakie są inne oznaki przekroczenia granicy uzależnienia?

B. H.: - Jeżeli alkohol jest dodatkiem, nie znajduje się w centrum życia danej osoby, to raczej nie ma się, o co martwić. Ale jeżeli picie przesuwają się do centrum, zaczynamy do niego dostosowywać resztę aktywności - to już coś innego. Załóżmy, że ktoś już w pracy siedzi i myśli "jak tylko wrócę do domu, to napiję się winka" albo wie, że wkrótce czeka go wyjazd, na którym nie będzie miał sposobności picia i mu to przeszkadza. Niepokoi się w sytuacjach, w których alkohol jest niedostępny. To są takie sygnały, które wskazują na problem.

M. T. P.: - W przypadku postępującego uzależnienia, z czasem pojawia się unikanie aktywności społecznych. Czyli np. osoba rezygnuje ze wypadu do kina, [zabawy z dzieckiem](#) czy wspólnego wyjścia z kolegami z pracy, by pić w samotności.

A jeżeli widzimy, że w życiu kogoś nam bliskiego alkohol odgrywa coraz ważniejszą rolę, robi się go więcej. A on na uwagi odpowiada "Daj spokój, przesadzasz"

B. H.: - Widzimy tu pewne przekłamanie sytuacji, niezgodność tego, co jest i tego, co ta osoba deklaruje. Możliwe, że ta osoba zniekształca rzeczywistość. A to oznacza, że w jej postrzeganiu naprawdę nic niepokojącego się nie dzieje, a nie widzi, że pije coraz więcej. Gdy mówimy jej, że może powinna ograniczyć alkohol, bagatelizuje, twierdzi, że ma nad picie pełną kontrolę.

M. T. P.: - Problem w tym, że najczęściej nie dostaje ona jasnych komunikatów, co się zmieniło, co jest inaczej. Zamiast tego słyszy oskarżenia i nakazy np., że przychodzi pijana. Tego rodzaju przekaz jest dla niej za ciężki, by mógł go przyjąć.

Jeżeli zapala nam się lampka w głowie, że ktoś być może jest na drodze do uzależnienia lub już w nie wpadł, to jest duża prawdopodobieństwo, że rzeczywiście tak jest?

M. T. P.: - Osoby wokół: bliscy: żona, mąż, znajomi z pracy, przyjaciele zazwyczaj potrafią zaobserwować, że coś niedobrego się dzieje. Im łatwiej to ocenić. W alkoholizmie różnego rodzaju mechanizmy: iluzji, zaprzeczeń, minimalizacji, a także wspomniane już zaburzenia percepcji uniemożliwiają jej obiektywne zobaczenie sytuacji.

B. H.: - U osoby, która już wpadła w nałóg, obserwujemy mechanizm "rozproszonego ja". Kiedy ktoś dużo pije, jego psychika, osobowość tak jakby się rozpada.

Na czym polega ten rozpad?

B. H.: - Zaczyna brakować takiego miejsca w osobowości tej osoby, centrum, które by przyjęło informacje zwrotne od innych. Jeśli zdrowej osobie powiemy: "Słuchaj, za dużo ostatnio pijesz", ona zastanowi się nad tym, będzie w stanie przyjąć krytykę, a jeśli okaże się uzasadniona, coś z nią zrobi, podejmie kroki zaradcze, zmodyfikuje zachowanie. Osoba uzależniona być może na chwilę podejmie taką refleksję, ale nie pójdzie za nią. Za chwilę w ogóle zapomni, co się do niej mówiło.

M. T. P.: - Obserwując sposób funkcjonowania takiej osoby, można zauważyć, że bez alkoholu jest słaba. Ale jak wypije, nagle staje się silna. Tak jakby miała dwie osobowości.

Co w takim razie robić, kiedy widzimy, że ktoś ma problem z alkoholem. Jak do niego dotrzeć?

M. T. P.: - Warto zwrócić uwagę na to, że osoba pijąca dostaje najczęściej komunikaty oparte na złości: "Jesteś alkoholikiem. Idź się leczyć!", "Masz problem z alkoholem. Zrób coś ze sobą", "Ja tego już dłużej nie wytrzymam".

B. H.: - Bliski chcąc przemówić takiej osobie do rozsądku, używa coraz mocniejszych słów, żeby nim w końcu poruszyć, a wychodzi z tego bezpośredni atak. Osoba uzależniona odpięra go, zamyka się na komentarze otoczenia. Z drugiej strony, gdy alkoholik nie reaguje, zbywa, zaprzecza problemowi, u innych jeszcze bardziej narasta złość i wzmagają się agresywne komunikaty. Kółko się zapętla.

M. T. P.: - To nie jest tak, że ktoś pije, bo robi nam na złość. On przecież też cierpi, choć my z boku niekoniecznie to widzimy. Alkoholik coś tym alkoholem zastępuje. Zapija pustkę. Najlepiej usiąść i porozmawiać na spokojnie.

I co powiedzieć?

M. T. P.: - Przedstawić fakty: "Zobacz: wcześniej piłeś jedno piwo. A teraz wracasz i na 3 się nie kończy. Wczoraj wypiełeś tyle i tyle, poszedłeś do pracy na kacu, coraz częściej się kłócimy, zapomniałeś odebrać **dzieci** ze szkoły". Możemy też mówić o swoich uczuciach odnośnie tej sytuacji, np. "Martwię się o ciebie, o to, do czego to prowadzić. Trudno mi patrzeć na to, jak się gubisz. Trudno mi patrzeć na to, jak umierasz". Taki, oparty na życzliwości komunikat, ma szansę trafić do osoby uzależnionej. Reagowanie złością, grożenie odejściem czy straszenie, że przez alkohol ta osoba straci **pracę** niewiele da. Zresztą ona przecież, nawet jeśli przyjmie, że rzeczywiście ma problem, najczęściej nie wie, jak się z niego podnieść.

B. H.: - Te komunikaty w rzeczywistości wyrażają prawdziwe emocje tej bliskiej osoby: jej bezsilność, lęk, niepokój o zdrowie dziecka. Bliski widzi, że dzieje się coś bardzo złego, że kochana osoba popełnia samobójstwo na raty: społecznie, zawodowo, rodzinnie i w końcu fizycznie. Wykrzykiwanie "Jesteś alkoholiczkiem. Musisz iść na odwyk" to złość, która jest na samej górze. Tymczasem pod warstwą złości jest tak naprawdę strach, że mogą tę osobę stracić, że to się źle skończy dla wszystkich.

Co się dzieje, gdy schodzimy do warstwy pod złością?

M. T. P.: - Stwarza się platforma do wypowiedzenia tego wszystkiego, o czym oni najczęściej nie mówili między sobą, bo nałóg był tabu, skrywał go wstyd. Mówiło się o nim tylko, gdy już puszczały nerwy któregoś z członków rodziny.

To wydaje się bardzo trudne w takiej sytuacji klarownie wyłożyć, co tak naprawdę boli i nie zbłądzić w atakowanie

M. T. P.: - Bliski uzależnionego żyje w ciągłym stresie, napięciu. Trudno mu porozmawiać z alkoholiczkiem z miłością i życzliwością, powiedzieć z troską "słuchaj, martwię się o ciebie". Nie zawsze potrafi sformułować taki przekaz. Trzeba się wcześniej przygotować do takiej rozmowy, żeby nie odegrać znów tego samego scenariusza.

Jak to zrobić?

M. T. P.: - Warunkiem absolutnym jest oczywiście to, żeby osoba uzależniona była trzeźwa w momencie rozmowy. Warto ją do niej zaprosić, a nie wydawać poleceń: "Siadaj, teraz ja ci powiem, co o tym myślę". Zamiast tego: "Chciałbym/chciałabym cię zaprosić. Mam ci coś ważnego do przekazania". W takim spotkaniu mogą brać udział wszyscy członkowie rodziny, a nawet przyjaciele. I wtedy poszczególne osoby mówią, jak się czują. Żona: "kiedyś byliśmy szczęśliwi, a teraz czuję jakbyś miał kochankę butelkę, co z nami?", dzieci: "bałem się ciebie, kiedy wróciłeś do domu pijany", "chciałbym znowu mieć tatę". Takie komunikaty często rozkruszają serce tej osoby, trafiają do niej. Okazuje się, że jest w stanie je usłyszeć i przyjąć.

B. H.: - Dobrze jest, jeżeli w tej rozmowie uczestniczą jakieś osoby trochę z zewnątrz. To nie musi być terapeuta z poradni uzależnień, choć dobrze by było, ale np. przyjaciel rodziny. Wtedy taka interwencja zazwyczaj jest skuteczniejsza, bo do systemu rodzinnego zostaje wstrzyknięta energia z zewnątrz. Rodzina choruje razem z uzależnionym, więc może nie być w stanie sama siebie uleczyć. Z czasem wszyscy w obrębie jej systemu zaczynają ukrywać picie alkoholika przed światem zewnętrznym.

Jak wygląda ten proces? Co się tam dzieje?

M. T. P.: - Partnerzy osoby uzależnionej po jakimś czasie zaczynają zakłamywać sytuację. Podobnie jak uzależniony. Usprawiedliwiają go w pracy, tłumaczą przed znajomymi. Kobiety np. mówią dzieciom, że tata jest chory. Robią wiele rzeczy tak naprawdę sprzyjających jego picciu, chronią alkoholika i jego nałóg. Życie całej rodziny staje się coraz bardziej podporządkowane osobie pijącej, np. tata przychodzi do domu wieczorem pijany, dzieci mają być cicho, żeby taty nie zdenerwować. Wiele rodzin, które borykają się z problemem alkoholowym nie ma takiej świadomości, że jest takie zjawisko jak współuzależnienie z osobą pijącą, że można uzyskać jakąś pomoc.

Gdzie jej szukać? Czy taką pomoc można uzyskać bezpłatnie w ramach NFZ?

M. T. P.: - Oczywiście, poza prywatnie przyjmującymi psychoterapeutami, u których wizyty są odpłatne, są placówki oferujące bezpłatną ofertę leczenia: i to tak w przypadku osób uzależnionych, jak i ich bliskich. Osoba bliska może w ramach NFZ zgłosić się do poradni leczenia uzależnień. Choćby porozmawiać czy zaplanować interwencję, o której mówiliśmy. Wtedy ma ona większe szanse powodzenia. To samo dotyczy samej osoby uzależnionej. Pierwsza wizyta w poradni może zapoczątkować zmianę. Dostajemy przekaz, że z tego można wyjść, a specjaliści będą w tym wychodzeniu współtowarzyszyci, mają wiedzę, jak pokierować tym procesem.

A jako osoba "z zewnątrz", niekoniecznie pogubiony w tym wszystkim partner, ale np. znajomy z pracy, na ile możemy pomóc? Widzimy, że ktoś w naszym otoczeniu ma problem z alkoholem: pogodzić się z brakiem wpływu czy działać?

M. H.: - A jak Pani widzi, że Pani koleżanka ma zagiętą spódnicę do samych majtek, to Pani jej o tym nie powie?

Czyli reagować?

M. T. P.: - Raczej nazwać rzeczy po imieniu, zakomunikować swoje odczucia: martwię się, niepokoję się. Dla takiej osoby to mogą być cenne informacje, szczególnie jeśli w domu styka się tylko z agresją. W osobach spoza rodziny najczęściej nie ma złości.

B. H.: - To też zależy też od tego, jak blisko jesteśmy z tym człowiekiem. Jeżeli to jest sąsiad, osoba z którą nie pozostajemy w bliższej relacji, to nie zawsze mamy płaszczyznę, która umożliwia kontakt. Niekoniecznie mamy podstawę do ingerowania w jej życie. Chyba, że mamy taką misję zbawiania świata, ratowania i leczenia wszystkich uzależnionych tego kraju. Jeśli to jest ktoś z naszego otoczenia, ktoś z kim mamy trochę bliższy kontakt, możemy interweniować.

Nie dostarczamy mu konkretnych informacji, np. gdzie może się zgłosić po pomoc, nie kierujemy go dalej?

M. T. P.: - Absolutnie nie, to tak jakby dawać receptę.

B. H.: - W taki sposób dajemy komuś przekaz, że jest w jakiś sposób niepełnosprawny czy ubezwłasnowolniony. Raczej mówimy: "Słuchaj, widzę, że coś się dzieje. O co chodzi?". Ale nie zagadujemy: "Patrz tu jest psychiatra, pójdz tam". To jest instrumentalne traktowanie drugiego człowieka, pokazanie mu, że ja wiem lepiej, co jest dla niego dobre, postawienie się ponad tą osobą. A przecież jeśli jesteśmy przyjaciółmi czy znajomymi, to jesteśmy na tym samym

poziomie co on, a nie ponad. Nałóg nic tu nie zmienia.

Cała reszta jest już po drugiej stronie?

B. H.: - Tak, nie jesteśmy wszechmocni, nie możemy uleczyć człowieka, który sam nie jest gotów wykonać pracy. To on musi chcieć uratować siebie. Nadawanie sobie roli Matki Boskiej uzdrawiającej alkoholika na siłę to ślepa uliczka - dla dwóch stron.

Monika Tryc - Puchała - psychoterapeuta, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej oraz Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Uzależnień

Bronisław Hońca - psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień, członek Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej, absolwent podyplomowego Studium Terapii Uzależnień IPZ. Bronisław Hońca odpowiada na pytania Czytelników w naszym [Dziale Porad](#)

W kolejnym artykule z serii przeczytasz o współuzależnieniu kobiet: [Współuzależnione - supermenki uzdrawiające alkoholika. Silne kobiety mają trudniej? \[WYWIAD\]](#)

[Chcesz mieć stały dostęp do naszych treści? Dołącz do Zdrowia na Facebooku!](#)

Tekst pochodzi z portalu Gazeta.pl - www.gazeta.pl © Agora SA