

Czy alkohol jest zły? Damian Zdrada

„To my się uczepiliśmy pacjentów (terapeuci), bo oni tu przyjść nie musieli, tylko im kazano”. To jest myśl, którą może mieć pacjent, który chce, żeby ktoś w jego życiu się od niego odczepił, tymczasem to on jest uczepiony kogoś. Czyli przykładowo: mąż zależny od swojej żony, bo za dużo pije uważa, że powinniśmy mu dać spokój i się od niego odczepili. Dorosły syn mieszkający ze swoimi rodzicami uważa, że nie może wyprowadzić się z domu, bo ciągle nie może znaleźć pracy (a nie może, bo pije) – też może myśleć, że jest na leczeniu pod przymusem. Nie będzie wykonywał zadań terapeutycznych terminowo, w nadziei, że rozwiążemy z nim kontrakt. Czyli – to my się wtedy odczepimy od niego. To jest podobna sytuacja do tej, gdy będąc w domu marzy o tym, aby rodzice się od niego odczepili i przestali zwracać mu uwagę na przykład na jego nadmierne picie. Taki pacjent stawia terapię w miejscu swoich rodziców. Zamiast na terapii, jest w domu rodzinnym. Do chwili, kiedy mu nie pokażemy gdzie tak naprawdę jest (w poradni), każde nasze działanie wobec niego będzie postrzegane jako takie, które jego rodzice wykonali by wobec niego. Będzie na nasze zachowania reagował takimi emocjami, jakby je wykonywali jego rodzice. Chciałoby się powiedzieć wobec niego: „wyściub w końcu nas z własnego domu i zobacz, gdzie jesteś!”. Rozwiązaniem tego problemu jest pokazać pacjentowi, że jego plan polega na tym, abyśmy go odrzucili. Taki plan jest dla niego symbolicznym uwolnieniem się od rodziców („aby w końcu dali mi spokój”). Potwierdzi to jedynie jego zdanie, że u niego wszystko jest w porządku, tylko rodzice są zbyt mocno do niego przywiązani i nie pozwalają mu żyć swoim życiem.

Tymczasem nasz plan wobec niego polega na tym, żeby wykonywał zadania i zdrowiał. W naszym planie zakładamy, że to nie rodzice mają dać mu spokój, tylko on ma dać spokój rodzicom. Jeśli taki pacjent zacznie spostrzegać swoje zależnościowe relacje jako takie, które sam tworzy, wówczas przejmie odpowiedzialność za swoje zdrowienie. Pomyśli wówczas, że to on jest uzależniony od terapii (a nie terapia od niego), bo dzięki temu może zmienić coś w swoim życiu. W miejsce zdania „odczep się ode mnie, terapiu” pojawi się: „uwolnij mnie, terapiu od tych zależności, które tworzę”. Następnie wyzwalenie się z zależności od terapii będzie świadczyło o jego zdrowieniu i powinno przynieść uwolnienie się z zależności w innych obszarach.

Zmienić się także powinno jego spostrzeganie swojej relacji z alkoholem. Osoba, która uważa, że to terapia jest zależna od niego, będzie podobnie myślała o alkoholu (że to alkohol jest od niego uzależniony). Dlaczego? Może myśleć: „to wszystko przez alkohol”, „to nie ja, to alkohol”. To są właśnie stwierdzenia, które obrazują, jak bardzo taka osoba wierzy, że sam nie ma problemu, tylko alkohol je ma. Tylko krok od tego, aby wysłać alkohol na leczenie („powinni zaprzestać sprzedawania tego świństwa”). Alkohol jest chory, więc się uzależnia od wspaniałych ludzi. Alkohol jest zły, ludzie mają problemy przez niego. „Odczep się ode mnie alkoholu” lub inaczej: „alkoholu - przestań być tak bardzo ode mnie uzależniony” – powie taki człowiek. Ale alkohol uszów nie ma i tego nie usłyszy. I tu znowu – odkrycie własnej odpowiedzialności za tworzenie zależnościowych relacji może uutorować drogę nowemu myśleniu: „to ja jestem uzależniony od alkoholu!”. Czy na pewno alkohol jest zły? Może to my robimy z niego demona. Można nie pić wierząc, że alkohol to zło wcielone. Ale w ten sposób nikt nie poprawi jakości swoich relacji z innymi.