

A szenvedélybetegek családtagjainak lelkigondozása

1. A szenvedélybetegség minden esetben igényli a családtagok lelkigondozását is!

„Az alkoholistával leélt évek szinte biztosan neurotikussá teszik bármelyik feleséget vagy gyereket. Bizonyos fokig az egész család beteg.”

Nem lehet ezt mindig egy személyben megoldani. Ilyenkor keressünk valakit, aki gyakran tudja erősíteni, vigasztalni a családtagokat. Nem baj, ha nem szakembert találunk, de mindenképp ismertessük meg az illetővel a helyes viszonyulás alapelveit!

„Rögös utat jártunk végig, efelől nem lehet kétség. Bőven volt alkalmunk találkozni sértett büszkeséggel, frusztrációval, önsajnálattal, félreértéssel és félelemmel. Ezek nem valami kellemes útítársak – érzelgős együttérzéshez és elkeseredett nehezteléshez vezettek. Néhányan közülünk egyik végteléből a másikba estünk, örökké abban reménykedve, hogy egy szép napon szeretteink ismét a régiiek lesznek. Hűségünk és az a vágyunk, hogy férjünk emelt fővel járjon, és olyan legyen, mint a többi ember, mindenféle kínos helyzetbe hozott minket. Önzetlenek és önfeláldozók voltunk. Megszámlálhatatlan hazugságot találtunk ki saját büszkeségünk és férjünk hírneve védelmében. Imádkoztunk, könyörögtünk, türelmesek is voltunk. Voltak rosszindulatú kitöréseink. Még el is menekültünk otthonról. Hisztériáztunk. Megbénított minket a félelem. Együttérzésre vágytunk. Bosszúból kikezdtünk más férfiakkal. Otthonunk esténként nemegyszer csatatérre vált. Aztán reggel csókot adtunk, és szent volt a béke. Barátaink azt tanácsolták, hagyjuk ott a férjünket, amit örök időkre szóló elszánással meg is tettünk, hogy aztán rövid idő múlva visszatérjünk, újra és újra reménykedve. Férjünk letette az ünnepélyes nagyesküt, hogy soha többé nem iszik. Hittünk neki, amikor már senki sem tudott vagy nem akart hinni benne. Azután pár nap, hét vagy hónap múlva megint ott volt az újabb összecsapás.[...] Mi, feleségek rájöttünk, hogy – akárcsak mások – mi is tele voltunk göggel, önsajnálattal, hiúsággal és minden egyébvel, ami énközpontúvá tesz. Nem állt távol tőlünk az önzés és az őszintétlenség sem.” (AA Nagykönyv)

2. Mivel erősítsük, vigasztaljuk a családtagokat? Mit NE tegyenek?

Az igazi vigasztalás jelentősége mindig abban áll, hogy éltetjük a reményt afelől, hogy van megoldás és ha szavainkkal nem tehetünk vallást Isten mellett és nem irányíthatjuk Rá a figyelmet, akkor a tetteink mutassák be az Ő jellemét!

a.) Neheztelés

„A másik érzés, amit valószínűleg lelkünk mélyén rejtegetünk, a neheztelés azért, hogy a szerelem és a hűség nem tudta férjünket kigyógyítani az alkoholizmusból.”

b.) A betegnek való alárendelés (végteltes önfeláldozás)

„Ne engedje, hogy férje italozása megrontsa az ön viszonyát gyermekeivel és barátaival.”

c.) Kioktatás

„Ne törjön pálcát alkoholista férje fölött, bármit mond vagy tesz is. Hiszen ő csak egy beteg ember, aki nem képes ésszerűen gondolkodni.”

d.) Megmentő szerep

„Ne élje bele magát abba, hogy megváltoztatja férjét. Valószínűleg úgysem fog sikerülni, bármilyen elszántan is próbálja.”

„Elváltoztathatja-e bőrét a szerecsen, és a párduc az ő foltosságát? [Úgy] ti is cselekedhettek jót, akik megszoktátok a gonoszt.” Jer 13,23

e.) Az alkoholproblémákról való beszélgetés erőszakos kezdeményezése

„Engedje, hogy a férje hozza föl a témát. Vigyázzon, hogy egy ilyen beszélgetés alkalmával ne ítélkezzen fölötte!”

f.) A téma túlzott kerülése, szőnyeg alá söprése

„Ha férje iszákos, akkor önt valószínűleg aggasztja, hogy mit gondolnak mások, és ezért nem szívesen találkozik a barátaival. Egyre jobban visszahúzódik, és azt hiszi, hogy mindenki arról beszél, milyen állapotok uralkodnak maguknál. Az ivás témáját még a saját szüleivel is kerüli. Azt sem tudja, mit mondjon a gyerekeknek. Amikor pedig férje rossz állapotban van, ön remegve bezárkózik, és azt kívánja, bárcsak sose találták volna föl a telefont. Úgy gondoljuk, fölösleges ennyire szégyenkeznie. Bár nem kell részletesen kitergetnie a férje dolgait, nyugodtan elmondhatja a barátainak a betegség természetét. Arra viszont vigyáznia kell, nehogy kínos helyzetbe hozza férjét, vagy ártson neki.”

g.) Állandó kritizálás

„Nem azt mondjuk, hogy minden esetben értsen egyet a férjével, ha valóban véleménykülönbségről van szó. Csupán arra vigyázzon, hogy ne ellenkezzen vele neheztelő vagy kritizáló szellemben.”

h.) Túlzott elvárások

„Férje tudja, hogy többel tartozik önnek, mint a józansággal. Jóvá is akarja tenni a dolgokat. Mégse várjon azonban túl sokat.”

i.) Türelmetlenség, féltékenység

„A félelem vagy türelmetlenség legcsekélyebb jele is csökkentheti férje felépülési esélyeit. Egy gyöngye pillanatában az ön ivócimborákkal szembeni ellenszenvét esztelenül triviális ürügyként használhatja fel ivásához.”

j.) Szemrehányás

„[...] nem szabad neki szemrehányást tenni. Lehet, hogy soha nem lesz újra annyi pénze, mint régen volt. Az okos család inkább azért becsüli, amivé lenni akar, nem pedig azért, amit szerezni próbál.”

Szemrehányással még egyetlen embert sem sikerült jó útra vezetni.

„Az örültség nem más, mint ugyanazt tenni újra és újra, és várni, hogy az eredmény más legyen.” (Albert Einstein)

k.) Kisajátítás

„A férfi minden idegszálát megfeszítve igyekszik, hogy az elvesztegetett időt behozza. Hajt, hogy helyreállítsa a jólétét és jó hírét, és úgy érzi, hogy minden tőle telhetőt megtesz. Az anya és a gyerekek viszont ezt nem mindig így látják. Minthogy az apa a múltban elhanyagolta őket és csúnyán bánt velük, úgy gondolják, többel tartozik nekik, mint amennyit kapnak tőle. Azt szeretnék, ha csak velük foglalkozna. Azt várják, hogy az apa visszavarázsolja a részegség előtti szép időket, és kifejezze sajnálatát a nekik okozott szenvedések miatt. [...] A férfi valószínűleg már évek óta elhanyagolt minden normális tevékenységet: klubéletet, társadalmi kötelességeket, sportolást. . . Ha ezek iránt újra feltámad benne az érdeklődés, az féltékenységet szülhet. A család úgy érezheti, hogy a családfő olyan sokkal tartozik neki, hogy a kívülállónak semmiféle részesezés nem juthat.”

l.) Magára venni az érzelmi zsarolást

A szenvedélybeteg sokszor a családtagokat hibáztatja és okolja a függőségéért. Valójában csak ürügyet keres arra, hogy szenvedélyének élhessen!

m.) Haragra, ingerültségre okot adni

Az így keletkező feszültség is oda vezet, hogy a szerrel nyugtassa le magát a beteg, illetve ürügyet szolgáltat a szerhasználatra.

„A haragos férfiú szerez háborúságot; a hosszútűró pedig lecsendesíti a háborgást.” (Péld 15,18)

n.) Erőszak, gyámolítás

Ne próbáljuk erőszakkal elvenni a szert a betegtől és ne próbálkozzunk azzal, hogy mi osztjuk be neki a napi adagot!

A családtagok lelkigondozása a vigasztalás és bátorítás mellett abból áll, hogy segítünk nekik a fentiekben felsorolt magatartásformákkal való szembesülésben (amennyiben ez még nem történt meg), azok megértésében, és támogatjuk őket a beidegződött káros viselkedési és

gondolkodási mintákból való szabadulásukban, hogy alkalmas és hathatós támasza lehessen a mellette álló szenvedélybetegeknek! (Coda, Aca, Al-anon)

3. Mit tanácsolhatunk a családtagoknak, mit tegyenek?

- a.) Betegként kezeljék az illetőt
- b.) Türelem
- c.) Bízgatás más betegekért való munkálkodásra
- d.) Fejezzék ki a bizalmukat, szeretetüket
- e.) Figyeljenek erre: Ne legyen a beteg „éhes, mérges, fáradt és magányos!”
- f.) Jellemének minden kedvező vonását erősíteni kell (nem túlzottan dicsérni)
- g.) Kitartás

Egy fontos kivétel van! Az az alkoholbeteg, aki már annyira rosszindulatúvá és megátalkodottá vált, hogy semmi jelét nem mutatja a megbánásnak, változásnak. Ilyen esetben a mihamarabbi különköltözés és különélés javasolható.

4. Társfüggés

A szenvedélybeteg családtagok a legtöbb esetben társfüggővé válnak. Ez lelkigondozást igényel, mert ennek fennmaradása esetén sem a családtag, sem a szenvedélybeteg nem, vagy csak nagyon nehezen tud elindulni a gyógyulás útján.

Ki a társfüggő? Mi a társfüggőség?

- Az a személy, aki eltűri, hogy valaki más viselkedése alapvetően befolyásolja a saját életét és/vagy energiájának nagy részét leköti más ember viselkedésének kontrollja.
- „A társfüggőség alatt olyan viselkedési minták összességét értjük, amelyek – többnyire öntudatlanul – befolyásolják kapcsolatainkat. Nem csupán párkapcsolatainkat, hanem családtagjainkhoz, munkatársainkhoz, embertársainkhoz, de akár intézményekhez, országokhoz, akár a hétköznapi élethez való viszonyunkat.”
- A „határok” betegsége

A kodependenciára jellemző viselkedésmódok

Tagadó viselkedésforma:

- Nehezemre esik felismerni, hogy mit érzek
- Kisebbítem, torzítom vagy tagadom az igazi érzéseimet
- Úgy látom magam, mint teljesen önzetlen és mások jólétéért élő személy

Kisebbrendűségi érzés:

- Nehezemre esik dönteni
- Keményen ítélek meg mindent. Amit mondok vagy csinállok az „sosem elég jó”.
- Szégyenkezve fogadom a dicséretet vagy az elismerést.
- Nem kérek másoktól segítséget vágyaim, szükségleteim kielégítéséhez.
- Nem tekintem magamat igazán szeretetre méltó és értékes személynek.

Megalkuvó viselkedésminták:

- Megalkuszom a saját értékrendszerem dolgában, annak érdekében, hogy elkerüljem az elutasítást vagy mások haragját.
- Nagyon érzékeny vagyok mások érzelmeire és hasonló érzelmek alakulnak ki bennem is.
- Irracionálisan lojális vagyok másokhoz és számomra ártalmas helyzetekben túl sokáig maradok.
- Félek kifejezésre juttatni a másoktól eltérő, saját meggyőződéseimet és érzelmeimet.
- Hajlamos vagyok félretolni a saját hobbimat vagy érdeklődési körömet mások érdekében.
- Megelégszem a szexel, amikor szerelemre/szeretetre vágyom.

Kontrolláló viselkedésminták:

- Más emberekről gyakran hiszem azt, hogy képtelenek ellátni saját dolgaikat.
- Megpróbálok másokat meggyőzni arról, hogy mit kellene gondolniuk és „igazából” érezniük.
- Megsértődöm, amikor mások nem engedik, hogy segítsek nekik.
- Szabadon osztogatok tanácsot, irányítást, anélkül, hogy megkérnének rá.

Igazán az a családtag tud segíteni a szenvedélybeteg hozzátartozóján, aki megszabadul a társfüggéséből! Ennek lépései:

1. Tehetetlenség beismerése

„Nagy bátorság kell ahhoz, hogy szembe merjünk nézni a másik szenvedélybetegségének igazi természetével és elismerjük, hogy kudarcot vallottunk: nem sikerült megváltoztatnunk párunkat, nem sikerült jobb belátásra bírunk őt. Ha el tudjuk fogadni azt, ami oly régóta nyilvánvaló – hogy a békés és harmonikus időszakok, csak ideiglenes enyhülést hoznak az egyre feszültebbé váló családi életben -, akkor eljött az ideje annak, hogy megismerjük, miként tudnánk mi magunk javítani a helyzetünkön, nem a párunktól (családtagunktól), hanem magunktól várva a változást.” (Burr Alison: Alkoholista a családban/ 53.o.)

2. Azonosítani a játszmákat és kilépni belőlük belátás révén
3. Megérteni a másikat – érzelmi zavarait, betegsége jellegzetességeit
 - Mi van a viselkedése hátterében?
 - Miért akar velem veszekedni?
 - Hogyan gondolkodik önmagáról?
 - Milyen feszültségeket nem tud kezelni?
4. Megbocsátás
5. Szeretetteljes szembesítés (vö. kényszeres segítségnyújtás, „üldöző” szerep)
6. Visszaadni a szükséges és jó szerepeket, amelyeket átvállaltak a szenvedélybetegtől (döntéshozás, felelősség, pénzkereset, stb..)
7. Elengedés
8. Segítségkérés
 - 12 lépéses programok
 - Gyülekezet
 - Lelkipozozó, pszichológus
9. A gyógyulási folyamat megértése és elfogadása
10. Időt szánni a saját érzések és problémák feldolgozásához!