

Wstęp

Wprowadzenie do tego tematu musi być solidne. Nie mogę po prostu przejść od razu do „rozmowy o alkoholu” i powiedzieć Ci, co należy, a czego nie należy robić w Twoim indywidualnym przypadku; ale jedno jest pewne – czytasz ten poradnik nie bez powodu. Ktoś bliski ma problem, który Cię niepokoi, boli, rozprasza i nie pozwala spać spokojnie. Wiem, doskonale sobie wyobrażam, co musisz przeżywać. Może trudno Ci o tym rozmawiać z rówieśnikami, może czujesz, że przesadzasz, może zastanawiasz się, co zrobić... Może. Nie będę próbowała zgadywać. Jestem tu, aby Ci pomóc i poprowadzić Cię przez problem alkoholowy, zanim będzie za późno. Nie chcesz żałować, że jesteś bierny, kiedy może wydarzyć się coś poważnego. Dlatego poniższe punkty posłużą Ci jako zbiór wskazówek i porad. Przeczytaj je uważnie, zachowaj spokój i nie panikuj. Zawsze istnieje rozwiązanie każdego problemu.

Aby ułatwić korzystanie z poradnika, został on podzielony na kilka wzajemnie uzupełniających się części. Pierwsza część przedstawia semantyczny obraz znaczenia słowa „alkohol” i terminów pokrewnych. Nasza kultura i postawy społeczne są nierozzerwalnie zakorzenione w naszym języku, dlatego na początek przyda się krótkie wyjaśnienie językowe. Następnie przejdę do okoliczności społecznych i postaram się pomóc Ci w pełni zrozumieć, co oznacza problem alkoholowy na różnych poziomach społecznych, w tym w rodzinie, ponieważ rodzina jest głównym fundamentem społeczeństwa, w którym dorastamy i żyjemy. Po przeanalizowaniu znaczenia językowego i społecznego, przejdę do samego problemu, zaczynając od perspektywy uzależnienia, jako problemu alkoholowego, który ma na pewno swoje podłoże. Jak rozwija się problem? Jakie mechanizmy wchodzą w grę? Czy problemem jest wyłącznie

alkohol? Odpowiedź na te pytania pomoże Ci zrozumieć przyczyny problemu, zamiast skupiać się wyłącznie na ostatecznych wynikach.

Następnie przejdę do poszczególnych przypadków i opiszę potencjalne objawy lub oznaki tego, co nazywamy tutaj problemem. Po czym poznać, że bliska Ci osoba jest uzależniona od alkoholu? Jakie zachowania obserwujesz i które powinny Cię zaniepokoić? Czy istnieje granica pomiędzy piciem a problemem alkoholowym? Możesz już sobie wyobrazić, że skoro mówimy o jednostkach (a każdy jest inny), nie ma prostej metody zmierzenia i sklasyfikowania kogoś jako alkoholika (lub nie); ale zostawmy te rozważania na później. Idąc dalej i skupiając się na sprawie, która może odzwierciedlać Twoją własną, podpowiem Ci jak postępować. Jak powinieneś postąpić jeśli bliska Ci osoba, czy to przyjaciel, czy krewny, ma problem z alkoholem? Z kim rozmawiać, co robić i – co być może najważniejsze – czy istnieje sposób na rozwiązanie tego problemu? W tej części odpowiem na kluczowe pytanie zawarte w tytule poradnika: „Jak pomóc alkoholikowi którego kochasz?”. Jak widać, aby przejść do sedna sprawy, musimy przejść przez nieco przydługie wprowadzenie; z jednego prostego powodu – ponieważ problem alkoholowy jest złożony i wymaga zrozumienia, cierpliwości i dokładnej analizy. Nie jest to problem, który można rozwiązać w ciągu jednego lub dwóch dni. Zanim przejdę do zasadniczej części tego poradnika, chciałabym, abyś przyjął tę samą perspektywę, co ja, ponieważ ułatwi Ci to spojrzenie na tę kwestię. Inspirację czerpię z mieszanki podejść medycznych i filozoficznych, które spotykają się w buddyzmie. Ale proszę, nie martw się, nie będę Cię zamęczała ciężkimi naukami filozoficznymi.

Perspektywa, którą tu przyjmuję, nazywa się Czterema Szlachetnymi Prawdami i postrzega życie, a także każdy jego aspekt w następujący sposób:

1. Jest cierpienie/problem
2. Istnieje powód tego cierpienia

3. Można to wyleczyć/istnieje na to rozwiązanie
4. Kroki prowadzące do rozwiązania

Możemy to z łatwością przełożyć na nasze specyficzne dla danego przypadku określenia: ktoś, kogo kochasz, jest alkoholikiem. Z pewnością istnieje przyczyna tej sytuacji ale można to wyleczyć i aby osiągnąć ten punkt, należy podjąć pewne kroki. Wpisuje się to też w medyczne podejście do każdej choroby – ktoś jest chory, jest ku temu powód, zawsze jest sposób na wyzdrowienie i jest na to lekarstwo. Ponieważ jednak postrzegam problem alkoholowy jako coś szerszego niż tylko przypadek medyczny, coś, na co składają się różne czynniki społeczne, nie chcę, żebyś myślał, że istnieje lekarstwo lub pigułka, która naprawi wszystko. Dlatego podążaj zgodnie ze mną w tym poradniku, a pokażę Ci, jak rozwija się alkoholizm i jak można go odwrócić.