

Wanda Sztander

Rok:

Wydawnictwo:

Miejsce wydania:

Wielu z nas zna beznadziejny trud przekonywania alkoholika do tego, by podjął leczenie. Wiemy, że podejmując temat leczenia narażamy się na drwinę, złość, a nawet obelgi, by nie wspomnieć o "żelaznym repertuarze" alkoholika, który stanowią przeprosiny i obietnice poprawy. Wiemy, jak wiele energii poświęcają członkowie rodziny temu, by alkoholik pił mniej, nie pił wcale, "coś zrobił" ze swoim pićem, by poszedł do lekarza. Trudność polega na tym, że system iluzji i zaprzeczania, w którym żyje alkoholik, uniemożliwia mu realistyczne widzenie faktów swego uzależnienia.

W tym stanie rzeczy wypróbowano i udoskonalono pewną metodę, którą podpowiedziało życie - metodę interwencji. Książeczka ta poświęcona jest opisowi tej metody. Celem interwencji jest skłonienie alkoholika do podjęcia leczenia oraz zorganizowanie pierwszego, owocnego kontaktu z placówką leczenia uzależnień.

Interwencja jest metodą, która - jeśli jest dobrze przygotowana - w 90 przypadkach na 100 doprowadza aktywnego alkoholika do leczenia. Uwaga! Nie mówi ona nic o skutkach leczenia, te ostatnie bowiem zależą od innych jeszcze czynników niż interwencja. Ci jednak, którzy znają zamęt życia z alkoholiem wiedzą dobrze ile oddaliby za to tylko, by alkoholik podjął jakiegokolwiek leczenie.

Interwencja jest pewną akcją przygotowywaną przez osoby najbliższe alkoholikowi (członkowie rodziny, przyjaciele), a jej ukoronowaniem jest wspólna z alkoholiem sesja, na której są przedstawione fakty przemawiające za koniecznością leczenia. Sesja ta przygotowywana jest w tajemnicy przed alkoholiem, aby zapraszając go później na ową sesję nie odkrywać kart przed spotkaniem. Można powiedzieć, że jest to działanie z zaskoczenia. Takie działanie, chociaż wstępnie budzi w wielu osobach niechęć, związane jest z powszechnie znaną prawdą, iż alkoholik nie chce słuchać o faktach swojego uzależnienia, irytując się lub obracając wszystko w żart, kontratakując czy też po raz kolejny obiecując poprawę.

Przede wszystkim, czym interwencja nie jest:

- * Nie jest kolejną awanturą rodzinną na temat nadużywania alkoholu.
- * Nie jest sesją oskarżeń i pretensji wobec osoby pijącej.
- * Nie jest okazją do uzalania się na swój los.
- * Nie jest dyskusją o tym, dlaczego alkoholik pije.
- * Nie jest konferencją na temat, czy picie alkoholika jest normalne czy chorobliwe.
- * Nie jest "podsumowaniem" alkoholika w jego rolach społecznych i jak ich nie spełnia

(jesteś złym ojcem, co z ciebie za pracownik).

* Nie jest sesją terapeutyczną - leczniczą ani też diagnozą uzależnienia.

* Nie jest dyskusją nad tym, czym jest, a czym nie jest alkoholizm.

* Nie jest publicznym upokarzaniem alkoholika

Sesja interwencyjna jest **k o n f r o n t a c j ą**. Konfrontacja ta ma ona charakter rzeczowy, konkretny i podstawowo życzliwy wobec osoby uzależnionej. Ma doprowadzić do decyzji o leczeniu i kontakcie z placówką leczniczą.

RZECZOWOŚĆ zawiera się w tym, że mówimy o faktach i zachowaniach związanych z piciem - nie zajmujemy się domniemaniami ani tym, co nie ma bezpośredniego związku z piciem osoby uzależnionej. Nie będziemy więc przytaczać liczby absencji w pracy, jeśli nie wiemy, czy mają one rzeczowy i bezpośredni związek z piciem (mówimy więc: bo byłeś pijany; bo byłeś na kacu), albo jeśli zgoła nie mają takiego związku. Nie mówimy też o intencjach alkoholika (bo myślałeś, że ci ujdzie na sucho).

KONKRETNOŚĆ przejawia się w tym, że mówimy o faktach bez stosowania uogólnień. Nie mówimy więc: Zrobiłeś awanturę, lecz mówimy: Krzyczałeś tak głośno, że obudziłeś dzieci. Kasia rozplakała się, a ty trzymałeś mnie za rękę i krzyczałeś, że jak się nie uspokoi natychmiast, to ją sam uspokoisz. Ciągnąłeś mnie do łóżka. Powiedziałeś do mnie - ty jędz - i krzyczałeś, że dzieci są nienormalne i mają to po matce. Bałam się wyrwać, żebyś nie krzyczał głośniej. Bałam się o dzieci. Bełkotałeś i cały byłeś przesiąknięty alkoholem. Nie mówimy też: Za dużo pijesz ani: Jesteś złym ojcem. Przekładamy to na język faktów np.: Przez ostatni tydzień piłeś bez przerwy, to już trzeci taki długi ciąg w tym roku. 2 - 3 dniówki zdarzają ci się regularnie co dwa tygodnie. Mówimy: Obiecałeś zrobić w szkole listwy do dekoracji, lecz w sobotę, gdy rodzice robili dekoracje, byłeś pijany.

ŻYCZLIWOŚĆ oznacza, że wszystko to dzieje się w atmosferze troski i miłości dla alkoholika. Bo jak ktoś pięknie powiedział: Prawda nie może mieć kształtu kamienia, który rani. Musi być podawana z miłością, tak, by człowiek się na nią otwierał, a nie zamykał.

W sesji interwencyjnej biorą udział osoby, które znają z **p i e r w s z e j r ę k i** fakty dotyczące picia. Nie mówi się w żadnym razie o tym, co słyszeliśmy od kogoś innego. To może być mimo wszystko plotka lub informacja grubo przesadzona.

Działanie, które musi przyjść z zewnątrz

Powiedzieliśmy poprzednio czym interwencja nie jest. A oto, czym interwencja jest:

* Interwencja jest działaniem z zewnątrz.

* Interwencja jest pomaganiem osobie, która nie chce pomocy.

* Interwencja jest działaniem wbrew temu, co alkoholik myśli i czego pragnie w sprawie swego

picia.

* Interwencja jest atakiem na obrony a nie na osobę alkoholika.

Alkoholik jest odgradzony od rzeczywistości obronami, pod postacią systemu iluzji i zaprzeczania. On zawsze "pije tyle co wszyscy" i zawsze "poradzi sobie sam, gdy przyjdzie odpowiednia pora". Alkoholizm to coś więcej niż sam fakt nadużywania alkoholu. To także nietrzeźwe myślenie i nietrzeźwe widzenie rzeczywistości. Także rozprężone i zmałone życie uczuciowe. Choroba alkoholowa obejmuje ciało, psychikę i ducha. Niszczy wartości i dążenia, wprowadza chaos emocjonalny, produkuje myślenie całkowicie oderwane od rzeczywistości. Dlatego właśnie, że choroba jest tak rozległa, pomoc musi przyjść z zewnątrz.

Istotą choroby alkoholowej jest nieodwracalna utrata kontroli nad piciem, co oznacza, że punktem wyjścia do zdrowienia jest całkowite odstawienie alkoholu. To bardzo trudne zadanie, do którego potrzeba sojuszników. Tego na dłuższą metę nie da się zrobić samemu. Do tego potrzebne jest poważne leczenie, w dobrej placówce, z odpowiednim programem lub zaangażowanie się w program Anonimowych Alkoholików. Najlepsze efekty lecznicze daje połączenie psychologicznego programu leczenia z programem AA. Alkoholik broni się ze wszystkich sił przed perspektywą leczenia i właśnie dlatego potrzebna jest interwencja. Nie znaczy to oczywiście, że bez interwencji żaden alkoholik nie podejmie leczenia. Tak nie jest. Świadczą o tym całe rzesze trzeźwych alkoholików, którzy poprzez uczestnictwo w ruchu Anonimowych Alkoholików, udział w ruchu klubowym, wstąpienie w szeregi katolickiego ruchu pod nazwą: Krucjata Wyzwolenia Człowieka, czy też po prostu poprzez leczenie w ośrodku odwykowym odeszli od alkoholu i rozpoczęli żmudny proces zdrowienia. W proporcji do tych, którzy nie zrobili tego, jest ich jednak niewielu. Chodzi też o to, by nie czekać na całkowitą korozję zdrowia i życia rodzinnego, która ostatecznie gdzieś tam i kiedyś wpłynie na myślenie alkoholika o leczeniu. Proces ten można przyspieszyć poprzez wzmocnienie kryzysu. Kryzys jest kluczowym pojęciem w przełomie między chorobą a zdrowieniem. Trzeźwi alkoholicy mówią, że alkoholik podejmuje leczenie, gdy ból picia przewyższa ból niepicia. Gdy koszty nadużywania alkoholu zaczynają być większe niż korzyści płynące z picia. Interwencja ma w swym założeniu proces ten wspomagać.

Jest jeszcze jeden powód kryzys ten przyspieszyć. Skuteczność leczenia w chorobie alkoholowej - jak w każdej innej chorobie - jest związana z jej zaawansowaniem. Wiadomo ogólnie, że im mniej zaawansowana choroba - tym więcej szans wyzdrowienia. Jest to oczywiście statystyka, która nic nie mówi o losach pojedynczego człowieka. Możliwość wyzdrowienia ma każdy alkoholik niezależnie od wieku i stanu zaawansowania choroby. Liczne świadectwa o tym dają choćby mitingi grup Anonimowych Alkoholików. Z drugiej strony jednak, wiadomo powszechnie, że im mocniejsze i zdrowsze więzy łączą (jeszcze) alkoholika z rodziną, miejscem pracy, społecznością, w której żyje, im mniej więzy te są one zniszczone, tym łatwiej powrócić. Nie trzeba wcale czekać aż alkoholik osiągnie swoje dno - można mu pomóc wcześniej przez interwencję.

W interwencji bierze udział kilka osób. Najmniej - dwie. Jedna osoba to stanowczo za mało, by przebić się poprzez system obronny alkoholika. Najbardziej optymalna liczba to 3 - 5 osób.

Mogą w tym brać udział dzieci, nie mniej jednak niż 8-10-letnie (zależnie od stopnia dojrzałości emocjonalnej i możliwości intelektualnych, jak formułowanie myśli itp.) To co mają do powiedzenia dzieci jest często najmocniej poruszające obrony alkoholika i najbardziej skuteczne dla jego decyzji o leczeniu. Nie oznacza to, że należy zmuszać dziecko czy kogokolwiek innego do udziału w interwencji, jeśli jego lęk lub niechęć są zbyt duże. Warto oczywiście przekonywać, zachowując zawsze zdrową granicę między skutecznym przekonywaniem a gwałtem psychologicznym na drugiej osobie.

Tak więc w interwencji mogą brać udział: współmałżonek, rodzice, dzieci, rodzeństwo, dalsza rodzina (w zależności od tego, na ile znają z bezpośredniej obserwacji i udziału incydenty i fakty związane z piciem), sąsiedzi, przyjaciele, współpracownicy, kierownik, nauczyciel. Wszystkie te osoby, jeśli chcą pomóc alkoholikowi przez przygotowanie interwencji, muszą zaakceptować podświadome fakty dotyczące choroby alkoholowej, mwiące o tym, że:

* Alkoholizm jest chorobą, w której żadna "normalna" siła woli jest niewystarczająca do tego, by sobie z nią poradzić. Kwestia nie leży w "sile woli" czy słabości charakteru, lecz w przebiegu i fazie choroby, która stała się udziałem danej osoby.

* Wzięcie do ust pierwszego kieliszka alkoholu redukuje ową "siłę woli" do zera, bowiem za sprawą tego kieliszka uruchamia się mechanizm biochemiczny tak, jak uruchamia się program pralki automatycznej poprzez naciśnięcie guzika .

* Ofiara nałogu rozwija efektywny system iluzji i zaprzeczania, który jest na usługach uzależnienia, i który uniemożliwia osobie chorej rozpoznanie choroby.

* Sytuacja ta sprawia, że pomoc musi przyjść z zewnątrz, jeśli nie chcemy czekać, aż alkoholik sięgnie dna, ryzykując, że przedtem umrze.

Ważne jest, by osoby biorące udział w interwencji akceptowały powyższe rozumienie choroby alkoholowej, bo to właśnie odsuwa agresję i pozwala życzliwie koncentrować się na alkoholiku, oddalając też pokusę zajmowania się sobą i ubolewania nad swym losem.

Co mówimy na sesji interwencyjnej

Na sesji mówimy o trzech sprawach:

O tym, że zależy nam na osobie uzależnionej;
O incydentach i faktach związanych z piciem;
O tym, gdzie i kiedy ma on udać się po pomoc.

ZALEŻY NAM NA TOBIE...

Na początku każdego zestawu faktów przygotowanego do odczytania alkoholikowi mówimy coś najbardziej serdecznego i życzliwego, co tylko w tej sytuacji można powiedzieć, a co

równocześnie jest prawdziwe. Nie chodzi o to, by manipulować kłamstwem czy mówić o uczuciach, których nie ma. Lecz jeśli są, można powiedzieć takie słowa:

- Janku, kocham cię bardzo i ogromnie zależy mi na tobie. Dlatego zdecydowałam się wziąć udział w tym spotkaniu, by powiedzieć ci, jak ostatnio wygląda nasze życie.
- Heniu, trudno mi mówić o miłości po tych latach pełnych bólu i upokorzeń. Wiem jednak, że chcę utrzymać nasze małżeństwo i nie chcę rozstania. Ciągle jeszcze mam nadzieję na normalną rodzinę z twoim udziałem. Dlatego chcę ci dziś bez złości powiedzieć, co robisz i jak zachowujesz się ostatnio po alkoholu. Wierzę, że to można zmienić.
- Zbyszku, wiele razy myślałam, by odejść. Widzę jednak, jak wiele znaczysz dla naszych dzieci, jakim wspaniałym ojcem potrafisz być, gdy nie pijesz. Cenię twoje liczne zalety i dostrzegam to, że jesteś dobrym człowiekiem. Nie możemy jednak żyć tak dalek. Chcę ci powiedzieć, jak wygląda nasze życie, chcę przekonać cię o konieczności zmiany i dlatego posłuchaj.
- Mirku, myślę sobie, że nie wszystko stracone, pamiętam wszystkie wspaniałe chwile, jakie mi ofiarowałeś, miłość, która była między nami, którą pamiętam i do której tęsknię. Dlatego chcę ci uzmysłowić, co dzieje się w twoim i moim życiu z powodu alkoholu. Posłuchaj.
- Tato, bardzo cię kocham i chcę, by było między nami tak jak kiedyś. Jak byłem mały, pamiętam, że byliśmy razem w górach i chodziłem wszędzie z tobą i kąpaliśmy się w strumieniu. Byłeś wesoły. Chcę, żeby znowu tak było. I dlatego powiem ci, jak jest teraz.
- Basiu, cenię twoją fachowość. Jesteś fantastyczna w pracy i nie chciałbym zamienić cię z nikim na twoje miejsce. Ale nie może być tak dłużej - chodzi o twoje picie i to, co dzieje się w związku z tym w pracy.

I tak dalej.

Atmosfera miłości i życzliwości ma towarzyszyć całej sesji interwencyjnej od początku do końca (ponieważ: prawda nie może mieć kształtu kamienia, który rani...).

OTO INCYDENTY I FAKTY...

Trzeba odróżnić "Co zrobiłeś" od tego "Jaki jesteś", dokonać rozróżnienia między uczynkiem a człowiekiem. Sesja interwencyjna jest dla alkoholika jak spotkanie z reportażem fotograficznym z jego życia. Mówimy o faktach, lecz nie o intencjach, o intencjach można dyskutować, o faktach nie. Nie mówimy więc, że ktoś zrobił nam na złość i specjalnie się upił. Tego po pierwsze nie wiemy na pewno, po drugie to bardzo zachęca do dyskusji o intencjach. Mówimy tylko J A K się ktoś upił i C O zrobił lub powiedział. Dyskusja nie leży w interesie interwencji, rozbija jej spójność i ukierunkowanie. Dyskusja łatwo też przeradza się w awanturę. Alkoholik nie jest zaproszony na sesję, by dyskutować, lecz by wysłuchać. O to właśnie usilnie cały czas go prosimy, mówiąc: Proszę, wysłuchaj nas do końca.

Oto co możemy mieć do powiedzenia osobie uzależnionej:

- W ostatnim miesiącu tylko w niedziele byłeś trzeźwy. W pozostałe dni przychodziłeś z pracy wieczorem i zawsze czuć było od ciebie alkohol.

- Pół roku temu przyszedłeś do mnie i przyznałeś się, że przepiłeś pieniądze, które żona dała ci na piec ogrzewczy. Błagałeś o pożyczkę, bałeś się wrócić do domu. Pożyczyłem ci połowę tej sumy - więcej nie miałem. Nie oddałeś mi dotąd, chociaż miałeś oddać za miesiąc. Widzę cię pijanego co najmniej raz w tygodniu.

- Wiele razy w ostatnim roku przychodziłaś do nas spać. Mówiłaś, że mąż cię nie rozumie i pokłóciliście się. Zawsze byłaś pijana, a ostatnim razem miałaś podarte ubranie i zgubiłaś gdzieś kurtkę. Raz znalazłaś w kredensie wino i wypiałaś je w nocy.

- Od trzech tygodni naprawiasz telewizor. Obstawiasz się puszkami z piwem i naprawiasz kilka godzin dziennie. W tym czasie wyskakujesz po piwo. Telewizor jest rozgrzebany i nie ma widoku na skończenie robót. Usypiasz wieczorem po tym piwie na fotelu albo zwlekasz się na tapczan w ubraniu. Ostatnio dwa razy zasikałaś tapczan.

- Ostatnio, kiedy przychodzisz wieczorem pijany tak jak w piątek, dobierasz się do mnie na siłę i grozisz, że jak będę się opierać, zrobisz awanturę i dostanę za swoje. Godzę się ze strachu i nie chcę, żeby dzieci się obudziły. Czuję do ciebie i do siebie coraz większy niesmak. Nie godzę się na taką "miłość". Twój oddech i twoje zachowanie są dla mnie po prostu obrzydliwe. Pamiętam, że lubiłam seks z tobą, gdy nie piłeś.

- Już drugi raz w tym miesiącu, gdy wróciłem z pracy, spałaś na tapczanie, dzieci były głodne, przestraszone. Ania powiedziała, że upiłaś się i nie mogła cię dobudzić. W domu było nie posprzątane, nie posłane łóżka, nie zmyte nawet po śniadaniu talerze. Obiad był w połowie zrobiony.

- Obudziłaś mnie przedwczoraj o trzeciej w nocy, żebym z tobą rozmawiała. Byłaś pijana i to, co mówiłaś, nie trzymało się kupy. Nie dałaś mi zasnąć. To pierwszy raz zdarzyło się dwa lata temu i zdarza się od czasu do czasu. Rano zachowujesz się, jakby nic się nie stało.

- Jak przyszli ostatnio moi koledzy do mnie i słuchaliśmy muzyki, wparowałaś z butelką do pokoju i chciałaś koniecznie nas poczęstować. Byłaś pijany i coś mówiłaś bez sensu. Rozsiadłaś się na tapczanie, a moi goście się zmyli. Było mi wstyd.

- Po imieninach twojej koleżanki nie przyszedłaś przez dwa dni do domu. Nie chodziłem do szkoły, bo czekałem, że przyjdiesz lada chwila. Bardzo się o ciebie bałem i nie wiedziałem, co robić. Wieczorem zadzwoniłaś, że nic się nie stało. Mówiłaś bełkotliwie, jak zawsze wtedy, gdy jesteś pijana.

- Na targach nie załatwiłaś najważniejszej transakcji. Nie przyszedłaś na umówione spotkanie z klientami - ja rozmawiałem z innymi. Zostałem cię w hotelu w pokoju. Byłaś pijany i uciekłaś, gdy mnie zobaczyłaś.

Opis ma być rzeczowy i konkretny. Unikaj słów “jak zwykle”, “oczywiście”, “twoim zwyczajem”. Tworzą one niepotrzebną nutę pretensji. Unikaj nadmiernego mówienia o sobie, swoim cierpieniu i wstydzie. Możesz o tym wspomnieć, lecz nie to jest tym razem główną informacją.

Przygotowana lista faktów musi być **n a p i s a n a i o d c z y t a n a**. Są do tego dwa ważne powody. Po pierwsze, w napięciu i emocjach spotkania można łatwo o czymś zapomnieć. Po drugie, możesz mieć wielką pokusę osłabić swój komunikat mówiąc coś ogólnego w miejsce drastycznych konkretów lub wybuchnąć żalem czy złością. Napisanie i odczytanie zapewnia niezbędną dyscyplinę.

CHCEMY, ŻEBYŚ SIĘ LECZYŁ...

Przygotowanie informacji zawiera zebranie wiadomości o możliwościach leczenia. Trzeba w tę sprawę włożyć trochę wysiłku. Trzeba powiedzieć alkoholikowi gdzie i kiedy ma się udać lub co ma do wyboru. Warto zaoferować mu swoje towarzystwo (Pójdę tam z tobą).

Jeśli twój alkoholik aktywnie pije, lepiej by podjął leczenie w specjalnym ośrodku niż zaczął od AA. Mogą mu być potrzebne specjalne warunki, bardziej sprzyjające pierwszej fazie leczenia niż mieszkanie w domu i chodzenie raz w tygodniu na mityng lub rozmowę w poradni.

Szukając miejsca na leczenie nie kierujcie się wyłącznie nazwą ośrodka. Sprawdźcie, czy to dobre miejsce. Oferty terapeutyczne są nierówne. Chodzi o ośrodek, który ma dobry program leczniczy. Popytajcie o to ludzi profesjonalnie związanych z leczeniem uzależnień i trzeźwych alkoholików. Unikajcie miejsc, które są “przechowalnią” i oferują głównie “terapię pracą”, a także takich, których działalność jest nakierowana na anticol i esperal. Jeśli w waszym mieście trudno o takie informacje, skontaktujcie się z Instytutem Psychiatrii i Neurologii w Warszawie lub z naszym Instytutem Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.

Musicie mieć przynajmniej jedną dobrą i realną ofertę leczenia, by móc powiedzieć: Jutro o godzinie 14.00 jesteś umówiony na rozmowę i konsultację w ośrodku z lekarzem. Pomogę ci się spakować, a Roman zawiezie cię tam swoim samochodem. Pamiętajcie, że wielu alkoholików wstydzi się podjąć leczenie w miejscu swojego zamieszkania. Uznajcie to, poszukując jakiegoś odległego miejsca.

Jak łatwo się zorientować, filozofia interwencji brzmi: kuj żelazo, póki gorące.

Czasami ludzie chcą na zakończenie swojej listy postawić **u l t i m a t u m**. Żona może powiedzieć: Jeśli nie podejmiesz leczenia, wyprowadzę się z dziećmi. Szef lub wspólnik może powiedzieć: Jeśli nie będziesz się leczyć, rozstajemy się. To zależy w tej chwili od ciebie. Jeśli ktoś ma takie właśnie stanowisko, powinien je przedstawić, przy spełnieniu dwóch warunków w tym względzie:

- 1) ultimatum jest **p r a w d z i w e**. Żona naprawdę jest gotowa wyprowadzić się (rozwieść).
- 2) ultimatum jest **r e a l n e**, to znaczy, że żona ma gdzie się wyprowadzić, wspólnik ma warunki finansowe, żeby się rozstać.

W przeciwnym razie nie trzeba stawiać ultimatum. Pogróżki bez pokrycia już były. Zaczni mówić to, co myślisz i robić to, co mówisz!

Ostatnie zalecenia

* Oczywiście sesja interwencyjna może mieć miejsce tylko i wyłącznie wtedy, gdy alkoholik jest trzeźwy. Trzeba w tym celu przygotować się dobrze od strony organizacyjnej (kontakty, telefony).

* Miejsce interwencji: w miarę możliwości neutralne. Może to być pokój w biurze, mieszkanie brata, szpital - po odtruciu. W miejscu tym nie powinno być małych dzieci ani niczego innego, co mogłoby zakłócić przebieg interwencji.

* Niezbędne są próby - jak w teatrze przed przedstawieniem. Są to dwa, trzy lub cztery spotkania, na których próbuje się swoich tekstów i uwzględnia uwagi słuchających. Wszyscy dbają, by na listach faktów znalazły się stwierdzenia konkretne i by ton wypowiedzi był życzliwy. Próby są dobrą okazją do wyrażenia złości, lęku lub żalu. To pomaga. Można wymieniać informacje o chorobie alkoholowej i wspomagać wzajemnie. Ważne, by odnaleźć ducha wspólnoty i działania, który będzie wspierał wasze wysiłki. Powinniście zrobić prawdziwą "próbę"; niech ktoś z was poudaje alkoholika. Poczujecie wtedy atmosferę spotkania i spróbujecie swoich reakcji na to, że alkoholik może złościć się, płakać, prosić o przerwanie, obiecywać poprawę, prześmiewać się lub wyrażać pretensje. Nie wdawajcie się w żadne zaczepki zmierzające do wywołania dyskusji. Róbcie swoje, prosząc go, by wysłuchał was do końca.

* Dobrze będzie, gdy ktoś z was podejmie rolę przewodnika grupy. Ktoś najmniej zdenewowany, kto w krytycznej chwili powie: Marysiu, nie wdawaj się w dyskusję. Karolu, proszę, wysłuchaj jej do końca. Mario, byłeś przy punkcie piątym - czytaj dalej.

Jeśli czujecie się niepewnie, dowiedzcie się czegoś więcej o chorobie alkoholowej i jej leczeniu. Możecie zwrócić się o pomoc w przygotowaniu interwencji do profesjonalisty, który zna tę metodę. Nie będzie on z wami na sesji końcowej, ale może uczestniczyć w spotkaniach przygotowawczych i wspierać was radą i informacją. Sięgnijcie po obszerniejszą lekturę na temat samej interwencji, choroby alkoholowej i współuzależnienia

Nie zrażajcie się przeszkodami!

Na zakończenie warto dodać, że często zdarza się sytuacja, iż w czasie przygotowywania interwencji alkoholik sam zgłasza się na leczenie. Ten dziwny fakt można wytłumaczyć postępującą zmianą postaw i zachowań członków rodzin wobec alkoholika. Zmieniają się bowiem najbardziej ci, którzy interwencję podejmują. Zmienia się atmosfera, układ sił, rodzaj komunikatów, sposób patrzenia w oczy, pozycja ciała. Dlatego właśnie interwencja jest ważną metodą
z m i e n i a n i a s i e b i e.

