

# Jonasz: odbudowa zaufania osoby uzależnionej

Data publikacji: 11.01.2020 12:50

Osoba uzależniona to nie tylko uzależnienie od alkoholu lecz również narkotyków, leków, hazardu, zakupów itp. Uzależnienie nie dotyczy tylko i wyłącznie osoby uzależnionej lecz także bliskich, którzy również cierpią z tego powodu. Wraz z rozwojem uzależnienia zmniejsza się zaufanie do osoby uzależnionej. Pozostali członkowie rodziny i ich problemy schodzą na bok, ponieważ w danym czasie zajmują się uzależnionym i jego problemami. Przechodzą więc wiele zmian, by móc żyć w rodzinie borykającej się z problemem.



*Zdjęcie Лечение наркомании z Pixabay.com*

Kiedy osoba uzależniona podejmuje abstynencję, wprowadza zmiany w swoje życie. Próbuje odzyskać zaufanie bliskich, kontrolę nad różnymi sferami (chce wychowywać dzieci, zarabiać pieniądze. Wówczas opieka nad osobą uzależnioną nie jest już tak intensywna. Efektem tego rodzina musi przejść ponowne zmiany, których nie jest świadoma. Gdy osoba podejmuje abstynencję jego rodzina przeżywa radość, jednak przeszłość pozostawiła u nich ich utratę zaufania do takiej osoby. Podczas gdy rozwijało się uzależnienie, każda ze stron coraz mniej ze sobą rozmawiała. Gdy uzależniony podejmuje abstynencję, jego problemy z komunikacją nie mijają. Często jest tak, że unika on rozmów z obawy przed zarzutami z przeszłości i krytyką jego zachowania.

Kolejnym problemem z jakim musi się zmierzyć rodzina osoby trzeźwiejącej jest odbudowa zaufania. Uzależniony w trakcie rozwoju swojej choroby składa swoim bliskim coraz więcej obietnic bez pokrycia, co powoduje nieufność ze strony najbliższych. Gdy trzeźwieje oczekuje, że rodzina zacznie mu ufać. Rodzina po wszystkich negatywnych doświadczeniach oraz niepokrytych obietnicach ma jednak obawy jak długo potrwa abstynencja oraz czy to nie są kolejne słowa rzucone na wiatr.

Podstawowym problemem w odbudowywaniu relacji z najbliższymi jest to, że: im mniej osoba uzależniona chce rozmawiać o możliwości nawrotu i zagrożenia dla swojej trzeźwości, tym mniejsze jest zaufanie otoczenia. Im więcej otoczenie mówi o niebezpieczeństwie nawrotu, tym mniejsze zaufanie do siebie odczuwa osoba uzależniona.

Najlepszym rozwiązaniem dla osoby trzeźwiejącej chcącej coś ze swoją trzeźwością robić oraz chcącą dążyć do odbudowy zaufania rodziny, bliskich jest podjęcie terapii. W trakcie postępującego uzależnienia, normą są kłótnie oraz ciche dni, partnerzy daremnie oczekują usłyszenia o sobie czegoś miłego. Nie jest łatwo wyciągnąć rękę do zgody, niektórzy zastanawiają się czy to ma sens rozpamiętując przeszłość, inni boją się odrzucenia. Terapia ma pomóc przewyciężyć te bariery.

Konflikty i nieporozumienia zdarzają się nawet w najlepszych małżeństwach. Niektórzy wolą przemilczeć, gdy mają odmienne zdanie. W ten sposób nie powstaje zaufanie i bliskość lecz rodzą się bariery milczenia, które rosną szczególnie szybko pomiędzy uzależnionymi, a ich bliskimi. Terapia może pomóc w konstruktywnym wyrażaniu swoich opinii, rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych oraz odbudowie wzajemnego zaufania na linii uzależniony - rodzina.

AKTA