

談 戒治是實際的行動

—家人無法代替癮症者努力

問題 26

我先生說這次他是誠心誠意的要戒酒或戒毒的，但又好像要戒不戒的，會偷偷的去喝酒或去吸毒，難到他騙我？

答：

有沒有誠心要治療酒癮或毒癮不是用說的，是用行動去實踐的。有哪些行動呢？第一、你先生願不願意放下自己的方法和條件，去找外力的幫助，例如住院或到治療單位，進行戒斷，讓自己沒有機會喝到酒或吸到毒，以便買到一張走向清醒的門票。接下來，在出院後他是否有付出努力持續去參加酒癮者或毒癮者的病友團體（如 AA 酒癮者無名會或 NA 毒癮者無名會），有沒有照著治療中心所教導的，努力在身心靈和人際上做保養，預防他疾病的復發。而且這個疾病的保養和復發的預防，也只有你先生能自己去做，是你無法檢視、叮嚀或代替的，因為疾病是在他身上，不是在你身上。

在整個過程中，你也根本不用管他有沒有在騙

你，因為他的酒癮或毒癮都一直是存在的，只要他沒有努力去保養，他必然會因為再度復發時，沒有中斷的能力，而且復發到最後的回去喝酒或吸毒。至於你會想知道他有沒有騙你，是因為你想知道你該不該相信他。而想知道該不該相信他是因為你想知道該有什麼對策，也就是說你的思考又重新繞在酒癮者或毒癮者了，又陷入沒有結果、並負面的癮症思考了。

在這時候，你應該做的不是扮演警察或間諜的角色，而是重新切割，知道你先生的喝酒或吸毒是不由得你控制的，唯有他願意戒。但，你能夠做的是自己保持清醒，雖然會想插手，但不要再為他的喝酒或吸毒及其爛攤子來承擔。你會怎樣為你先生的喝酒或吸毒承擔呢？例如：你允許你先生酒後或吸毒後向家人大吼大叫、對你或孩子暴力嗎？你允許你全家的情緒被綁架於你先生的喝酒或吸毒嗎？你會怕他失業或失敗而在旁幫他頂嗎？同樣的你會怎樣為你先生的不喝酒或不吸毒承擔呢？例如：你會因為怕他沒有保養導致復發，所以就努力的、緊張的叮嚀他去保養嗎？你會因為怕他心情不好、壓力太大而復發，所以努力配合和承擔嗎？你再度的回到這樣的思考、行為和相處的模式就是你的復發。其實你和你先生是一樣的，還在後遺症的傷害中，你先生的復發把他帶向想能得到酒或毒，你的復發把你帶向想能掌握酒癮者或毒癮

者。

你和你先生所必須做的也是一樣，如果他要治療他的酒癮或毒癮，走向清醒，他就要自己付出行動，如果你要走出酒癮或毒癮，你也要針對你自己的害怕、沒有安全感、幸福等情緒，展開行動，不是附著在你先生的喝酒或吸毒與否來取得。

