

## 談 家人的努力

### ——是癮症的隱

#### 問題 20

O.K·我已經盡全力的嘗試再嘗試設法做一個最好的太太，但是我的丈夫的酗酒或吸毒的情形似乎一年比一年更壞。實際上、整個家庭都已經正在瓦解了，我到底要忍受到什麼時候啊？

答：

當酒癮或毒癮症襲擊一個家庭時，通常會撐十二到十五年之間，甚至到四十年後才尋求幫助，或是一輩子也沒求助。典型的，癮症家庭在前面的一到七年會極力的配合癮者，作最好的配偶、父母、兄弟姐妹或孩子，目的是希望成癮者會改變。

在情感上，你也許曾承受罪惡感、自責、以及想知道你到底哪裡做錯了，並且會試圖否認你丈夫的問題，希望如果你夠愛他的話，或夠努力的話，或把他管好點等，就能使他停止酗酒或吸毒。例如，你可能把家庭的財務問題解釋為懷才不遇、時運不濟、和他一起責怪老闆機車，或認為他喝酒或吸毒是因為你沒把孩子管好、與婆婆相處不睦…等。

總而言之，你承擔了他因酗酒或吸毒所帶來的問題、替他解釋他的問題、為他隱瞞他生活功能的喪失、期待他較成熟點或有責任感或壓力減少一點…就會少喝酒或不吸毒。但實際上，你所做的都無法使他停止他喝酒或吸毒的行為。相反的，你這些的幫助只是在添加肥料，幫助了他避免酗酒或吸毒的後果。然後當他的癮變得更增強時，你就將變得更加慌亂，更努力的想承擔或解決他的酗酒或吸毒的後果。

但要面對你先生失控的酗酒或吸毒的事實時，你卻因害怕而變得頭腦僵硬。你害怕不知會有什麼禍會臨到你的丈夫、家庭和你自己身上，你害怕面對不知的未來，故此你繼續抓住你所認為的正常、安全和穩定，希望能拯救他與家庭，但其實都是錯覺。你緊緊的顧著他、管理他，譬如控制他的行動、找出他的酒或毒、戳穿他、藏他的酒或藏他的毒、藏他的錢、送他進出醫院、緊急處理他的債務和籌錢替他交保。

這些事情如同肥皂劇的重演，而且這麼多年了，你到底在做啥？是幫助他不喝酒或不吸毒嗎？事實上你只是無心地對他的酒癮或毒癮的後果降低了底線。換句話說，你的幫助無意中剝奪了你的丈夫必須去面對他自己行為所造成的痛苦後果，因而使他缺乏動力去做改變。這種絕望將繼續直到你的丈夫死於與酒或毒

相關的疾病，或精神分裂，或進入監獄。更是直到你的家庭完全在肉體上、情感上和關係上陪葬，除非你開始學會切割癮症的問題，不再因為錯誤的幫助而給你的丈夫有酗酒或吸毒的幫助，這才是你們全家可以走向康復之路的開始。



## 談 癮症者對家人的防禦

——切割，不再玩你防我追

### 問題 21

我丈夫每天都喝酒或吸毒，我也已經不想再唸他了，因為唸也沒有用，但他還老是找我麻煩，任何小事幾乎都成為我們之間的炸彈了！

答：

看你的丈夫自我毀滅和破壞家庭，卻又不肯承認他的問題，一定是極為挫折和痛苦的。但，即使你的丈夫承認他有酒癮或毒癮的問題，也不表示他準備好要戒酒或戒毒。

在他沒在喝酒或吸毒時，他也許會想盡辦法來緩和因為沒有喝酒或吸毒的痛苦，包括繞在保護他下一次能喝酒或吸毒的機會。你也許會誤以為只要他沒在喝酒或沒在吸毒就沒事了，其實他是在硬撐的，所以自然會找到一個引爆點再度開始喝酒或吸毒，解除硬撐的痛苦。在沒有去治療酒癮或毒癮的狀況下，這樣的過程是必然的，是癮症的病程發展。

典型地，無論是在意識上或潛意識裡，你先生會用許多的"原因"來解釋他的喝酒或吸毒。他也許會徹底

的否認他的癮症問題，認為任何人偶而都需要解壓，或堅持是工作原故，甚至會責備你小題大作。他也許會承認他的確有酗酒或吸毒的問題，但是認為不是很嚴重。

你的丈夫也許會製造混亂來引開大家對他酗酒或吸毒的注意力，以致混淆了什麼是真正的問題。例如，他會說是因為你的嘮叨和爭吵害他心情很壞，所以他才酗酒或吸毒，或者他會拿別人來與他自己比較，說他的老闆還不是有喝酒或吸毒，但是事情還是做的好好的，他也許會長篇大論講說為什麼應該要戒酒，但那些事情又與他無關。總之，他會引用許多問題來向你埋怨與壓制你——而這些問題其實並不會造成他去喝酒或吸毒，反而正是他酗酒或吸毒所造成的。

有時你的丈夫也會自欺欺人，想讓他自己相信也同時想證明給你看他能控制他的酗酒或吸毒。他告訴你他知道成癮的危險、知道他該停止喝酒或吸毒、承諾他再也不酗酒或吸毒了。因此你又感到一時的盼望，因為儘管他酗酒或吸毒，還會控制一段時間沒喝酒或吸毒，設法去工作。只有到你的希望再次的、一次又一次的破滅為止，你真不知道該不該再相信他的任何話了。或者，你的丈夫會激烈的與你對抗、把你當隱形人不理你、更用酗酒或吸毒來報復你對他的指

控、甚至對你暴力。有時他卻很令你意外的完全遵照你說的話，使你對他放鬆戒心，然後再為他下一回合的酗酒吸毒做預備。

以上行為都是你先生對你隨時的防禦，是為了保護他能再度酗酒或吸毒的機會，其實並不是在找你麻煩，而是一個癮症者的病程呈現。他是在防禦他酗酒或吸毒後所要產生的肉體、心靈和情感上的實際問題與壓力。因此無論你是理性的溝通、火爆的爭辯、協商、甚至威脅或互打，對他而言你是要拆下他的防禦，所以他就更加的防禦。事實上你已經被告知你是無法幫助你的丈夫，除非他願意接受幫助。即使如此，並不代表你只好眼睜睜看他喝死或毒死，因為重點是你要把你的力量用對地方。那到底要怎樣做才算是對症下藥？答案是在行動上的介入。如果任由他自己，你的丈夫會酗酒或吸毒到他的最後一滴生命，到他的生理、精神、心理、社會關係和財物健康變成一團廢墟。

什麼是行動上的介入？就是你的家庭允許一種自然結果，導致你的先生覺得酗酒或吸毒所帶來的痛苦，超過不酗酒或不吸毒的痛苦。要怎樣做才能達到這樣的效果呢？不要再跟他辯論、責備、威脅、搜索、或懲罰，以免把重點給混亂。你只要單純的讓你的丈夫完全承擔他酗酒或吸毒的後果，拒絕配合酗酒或吸

毒的空間，然後他自己有意願求助時，只提供往康復路程的幫助。當然他喝酒的一些後果，也必定落入你身，但你只要去面對你的困境就好，不要因為怕這些困境而繞著他去擋去鬥，因為這樣只是成為他喝酒或吸毒的共犯，不但沒用，最後的結局更慘。



## 談家人該做與不該做的

### ——越怕死，死得越慘

#### 問題 22

我知道我不能幫助我的丈夫去收拾他製造出來的混亂，但不這樣子做我們家會遭殃，叫我還能做什麼？

答：

你不敢不去清理你丈夫所製造出來的後果是可理解的。這是你生存和想要維護家庭穩定的需要，因為你丈夫的癮所造成的混亂後果，就像天災過後一樣是需要去清理的。實際上，你和你的丈夫一起被困在同樣痛苦與癮症的方程式中了，這種情形我們稱之為誘因。

當你的丈夫沒酗酒或吸毒時，他會體驗到肉體、情感 and 精神的痛苦戒斷後遺症，為此而再度酗酒或吸毒來減少他的痛苦。同樣的，你的丈夫的癮會在你的生活上留下後遺症，就是紛亂和痛苦。你為了減少你的痛苦就開始清除這些問題，但這只是個假像、是一種安慰而已，可是你卻會因為當下的舒緩而誤以為問題被解決了。實際上，根本問題是你的丈夫的酒癮或毒癮症，依然如故，問題也其實是依然如故。

那麼當你的丈夫酗酒或吸毒時應該怎麼辦呢？問的很好。酗酒或吸毒能使你先生暫時麻痺和遺忘他的癮所帶來的痛苦，即使在他已中毒的狀態下，他的酗酒或吸毒的安慰仍會大於他的痛苦。因此你的丈夫會發現繼續喝酒或吸毒比不喝酒或不吸毒容易的多了。同樣的，你自然也會想從酒癮或毒癮的傷害中得到緩解和安慰，因而設法做些事來使你的痛苦消失，例如一直去收他的爛攤子，以為這樣就可以讓你安全、好過。

矛盾的是，當你更這樣的做，你先生就更不用去面對他酗酒或吸毒所帶來的傷害和痛苦，也就是說你的努力反而給他營造了一個沒有後顧之憂，可以專心喝酒或吸毒的環境。隨著他增加的酗酒或吸毒，所產生的問題也就自然會增加，然後你就會更急著要去做些事來減少你所被增加的痛苦。如此的糾纏不清，惡性循環終致你家的生活全然失控，原本是想避免全家遭殃，最後卻是全家陪葬。

真正要幫助你的丈夫處理他的癮症，你所做的不能出於你自己的害怕，就是你必須先停止"幫助"他！要打破這個惡性循環，你必須從他的癮症問題上切割開來，不再去管理他的問題。意思不是叫他去死或任由他去喝酒或吸毒，而是指要做出選擇和行動，不是一

直做危機管理。例如，如果他凌虐家庭然後你報警處理，你就是做出了一個建設性的選擇，來保護自己和你的孩子，是一種不投資他酗酒或吸毒的行動。但是，如果你替他解譯說“他只是砸東西”、或告訴孩子“爸爸壓力很大，你們盡量乖一點”或自責說“我也不應該和他吵”，你就正在掩蓋與承擔起他自己所該負的責任。或者你如果說“還好他不會惹事，只是關在自己的房間喝酒或吸毒”，哪你就是在成為他的股東，支援他的癮症。還有你也要問自己，是不是要等到他有家暴問題或出事或子女呈現問題，才來正確的面對他的酗酒或吸毒呢？

當你不再妨礙你的丈夫去承擔他自己的癮症所產生的後果時，你大概會感覺到對他很忠誠、自己不夠愛心、太計較等，甚至別人也會如此指責你，導致你會很罪惡感。或許你會懷疑自己是否在設圈套陷害他、處罰他。這些感覺是正常的，你先生也會這樣認為，但這並不表示你的做法是錯誤的。其實這就叫做強韌的愛，這種愛往往會令人不好受，甚至當下會令大家感到痛苦，但它是真正能夠幫助你先生的愛。

簡而言之，要破解惡性循環，就要懂得切開問題、加上強韌的愛。這是唯一讓你的丈夫進入治療的方式。然而要打破惡性循環，你的壓力會很大，會有一些的

失去、令你不捨，而造成你的思考及行動被綁架住。所以你要具備很大的勇氣、堅強和堅持，也需很多的支持和資源。通常家人是最好的支持，只可惜你的家人和你一樣，長期泡在酒癮或毒癮的影響裡，結果情感難與疾病分割，使家人往往反而成為你要走向清醒的最大阻力。所以你需要參加一個彼此信任，並且對癮症家庭問題與機制了解的支持網(例如 Alanon 酒癮家屬無名會)來協助你走過出這種痛苦。

