

戒癮，是戒掉那股心裡的癮 / 劉民和牧師 專文推薦

(本文作者為基督教晨曦會總幹事)

認識《上癮的治療與陪伴：全人關懷心靈輔導手冊》作者這些年間，看到她陪伴孩子的用心和依靠神的信心，造就她對上癮者的認知，因著對神的盼望，學習忍耐等候。

人類在犯罪墮落後，就容易陷入上癮的行為。上癮的簡單定義就是：明知道已破壞了個人生活、家庭婚姻生活、工作生活、精神生活、道德生活等等，還是要去做，就可說是上癮了。

單一治療行為是很難幫助人戒癮的，因為上癮行為會導致「全人」被破壞，即身心靈和社會行為都受影響，這樣的治療康復需要時間、內容與愛心。我曾吸毒上癮十年，一路吸、一路想戒，但總是無法戒掉那股心裡的癮，直到我加入了福音戒毒行列，才真正戒掉。從事幫人戒毒癮四十年期間，更看盡戒毒癮者的生生死死。生生，是指有人信靠了耶穌得生命，並遵守主道過生活，成家立業，事奉上帝。死死，是指有人在戒的過程中，吸毒過量死亡，或自殺結束生命，靈魂永遠死亡，與上帝永遠隔絕。

戒癮的方法很多，不論是藥物治療、心理治療、環境治療、門診治療、住院治療、居家陪伴的、強制就醫等等，最徹底戒毒癮的是——福音

戒毒癮。戒癮不只是教育問題、政治問題、經濟問題、生物問題、社會行為問題，更是個生命課題。生命出了問題，就容易被癮捆綁，也不容易戒掉。許多處理癮的問題，多注重在「誘因」上著手，而「原因」鮮少人注重。若沒有診斷出原因，沒辦法對症下藥，結果就會不同。

作者是虔誠的傳道人，秉持基督信仰的理念，深知福音是神的大能，要救一切相信的人。故此，她捨命陪伴孩子，寫出此書，有血有淚，值得一看！本書特別對上癮者的家屬帶來盼望，我的母親曾對我說：

「孩子我愛你，又愛不下去！不愛你又不行！」真是心如刀割！但如同作者日夜為孩子禱告、等候陪伴，終有一天，神會動工感動孩子。推薦此書！

如果你是上癮者的親友，你可以為「他們」做些什麼？

許多上癮者的家屬不是「不愛」而是「愛太多」，不是「不負責任」，而是「太負責任」。讓自己及上癮者雙雙陷入泥沼中無法自拔。表二可以幫助你檢視自己是否無形中成為上癮者的「依附關係」。表列問題當你有五個以上的答案是「是」，那麼你有可能成為「依附關係者」，更強烈的說法就是「上癮加工者」。

■ 案例

陳長老平時熱心公益、建立教會，也是成功商人，經常在各教會講道及教學。他的太太也是教會的區牧，夫妻倆是許多人的榜樣。但是他們有一個不為人知的「痛」，那就是他們的孩子吸毒已經好幾年了，他們認為兒子就是聖經保羅所說的那根「刺」，讓他們在服事的道路上更加謙卑。

由於不勝其擾，於是將兒子安排在外州的房子獨自居住，每月按時寄生活費，孩子的情況卻每況愈下，陳長老只得不斷地增加生活費，直到有一天警察找上門，原來孩子因為吸毒過量產生幻聽幻覺，被鄰居控告非法侵入及騷擾，這才不得不求助專業輔導。

輔導建議應該斷絕金錢的援助及收回房子，只有這樣才有可能將孩子送入戒毒村、暫時隔離治療。然而陳長老夫婦卻不以為然，認為：「我是長老也是講員，將孩子送到戒毒村，大家都會知道兒子吸毒，我怎麼去教導別人？哪有臉去幫助別人？」

於是他們拒絕輔導的建議，花錢找律師幫兒子解決法律訴訟的問題，同時尋求教會的牧者同工為孩子法律問題禱告，他們相信孩子將來會成為被上帝所用的人，到處做見證，成為榮耀的器皿，因為有信仰堅定的父母在為孩子禱告。

我不是否認禱告的力量，而是當我們祈求上帝改變環境之前，先改變

我們的內心。聖經提到：「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。因為聽道而不行道的，就像人對鏡子看自己本來的面目，看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。」（雅各書 1 章 22-25 節）前文提及上癮者到後來是「病人」，無法自己幫助自己，許多親屬也一樣，無形中讓上癮者產生「依附關係」，因此他們也是病人，無法幫助自己脫離「上癮加工者」的角色。他們只專注在上帝的恩典卻忘了上帝對「罪」的零容忍，只在意「救恩」卻忘了「審判」。他們沒有真正解決問題，而是在「美化問題」。

「責怪」、「控告」是上癮者慣用的語言，他們往往會說：「家人不了解我」、「他們根本就不愛我」，換言之他們的良心已經麻木，家人的善意和無盡的愛，反而讓他變本加厲使用更多的藥物、酗酒，來處理自己的「愧疚感」，因為這是他們唯一的出路。而家人因為害怕揭露真相會帶來更大的衝突，於是試圖隱藏、美化問題，維持表面的和諧，無形中成了「依附關係者」，用更嚴厲的說法就是「上癮加工者」。

■ 情況一

母親：「我發現你房間有大麻吸食器。」

孩子：「你怎麼可以隨便進我的房間搜東西？你一點都不尊重我的隱私，這個家庭我受夠了，你這個爛母親，每天什麼事都不做只會監視

我，我要搬出去！」

■ 情況二

妻子：「我請你去接孩子回家，結果你居然跑去喝酒？喝醉了還讓孩子從摩托車上摔倒。」

丈夫：「是妳自己不負責任，我幫妳接孩子，還怪我？都是妳給我壓力，以為妳有工作多了不起？我只是喝一點酒舒緩妳帶來的壓力，有錯嗎？妳這個爛女人娶了妳算我倒楣，這個家毀了都是因為妳！」

通常「依附關係者」只想讓日子好過些，努力嘗試適應上癮者，不要惹他們生氣，不想把他們推到懸崖的邊緣。如果家中還有其他的家人，更會忍氣吞聲，努力地想維持家庭的和諧。於是每天問候孩子，想辦法煮一桌好菜等他回家，或者帶他去旅行，幫他們解決法律問題、幫他們找工作等，其實這些都是「康復」的阻力。

困難的是當家屬要尋求幫助解決上癮問題時，上癮者就會惱怒、攪亂，無論怎麼做都是家屬的錯，以致家屬更加恐懼，不敢將「罪」攤在陽光下，和上癮者綁在一起，活在痛苦的深淵中。

家屬的自我觀護

不會照顧自己的家屬，就無法對上癮者提供正確的協助。許多看似「協助」事實上只是在「拖延」。當你認清問題並且理解自己無法承擔時，先讓自己成為「健康的人」，例如：經常爬山、運動、參加小組。

當親人還在沉溺不願改變時，先將自己照顧好，等待適當的時機。同時將上癮者的「罪」攤在陽光下，不需要「昭告天下」，但是要尋求外人的幫助。

讓他人知道上癮者的問題，也就是尋求「介入者」。不要害怕尋求幫助帶來的衝突或關係的破壞，這些都只是「過程」，要用愛心說誠實話，更重要的是不要控告自己，畢竟犯罪的不是你，但是如果包容罪就是與「罪」有分了。

如果你是上癮者的家人，你可以為「他們」做些什麼？

- 充實關於各種上癮的知識以及如何恢復（恭喜你當你閱讀這本書時你已經開始了），藉此了解他們，在適當時機才能給予正確的協助。
- 尋求合適的第三者介入（見後文），不要單獨面對
- 試著不要責怪、審判自己或其他人甚至上癮者，對家中的任何人而言都是非常艱辛的，責怪、審判對任何人都沒有益處。
- 提供一個沒有毒品的環境，如果受鄰居影響，可以考慮搬家，這樣可以降低使用機率。
- 理解「戒癮」是需要時間，不可能一夜之間改變，需要時間讓上癮者藉著各種不同的方法（見後文）慢慢恢復。
- 不要期待過去的日子會回來，這是不可能的。他的身心靈和大腦都已經受到上癮的傷害，不要期待過去的生活會回來，而是要創造一

個無法使用毒品或酗酒的「新生活」。

- 要找到可以讓上癮者放鬆、享受的新生活方式。許多上癮者是為了放鬆才去喝酒，你需要找到健康但是被他接受的放鬆方式，例如：各種他喜愛的運動、一起看電影……等。
- 試著不要用負面的字句和上癮者溝通，例如：都是你的錯、你搞砸了、你害我……等。用負面的字句不會帶來改變，只會增加他們內心的愧疚感，加深躲入藥物濫用或酗酒之中。
- 不要掩蓋或為上癮者找理由，例如：單親、受欺負、不小心、受朋友影響等等，會讓他們忽略自己的責任，無法帶來悔改。
- 不要幫他解決因為上癮而惹出的麻煩如：被警察逮捕、交通罰單、被學校退學、失去工作，事實上這些麻煩及後果會讓他們產生想戒的意願。因此無論他如何哀求，千萬不要幫忙解決。
- 設立雙方都同意的界限，如：驗毒、門禁、斷網路、斷零用錢……等，它目的是幫助家人們能夠擁有一個健康的生活，但不要將「界限」當作懲罰或者羞恥。要讓上癮者明白這不是懲罰而是「界限」。「界限」是雙方的立約，要事先談好，無法遵守就必須付代價。
- 如果你真的要在金錢上幫助他，最好買食物或者服務，而不是直接給金錢。如果你要幫他付房租、加油，也要直接付給房東或用悠遊卡加值。

- 當他真心悔改、有心要戒，此時會感到恐懼茫然，因此當他進入戒毒村或去勒戒所時，建議要陪伴，給予正面鼓勵，並且常常探望。
- 常常為他禱告，要知道只有上帝才能改變人心，我們能做得十分有限。

如果你是上癮者的家人，你可以為「自己」做些什麼？

- 好好照顧自己身心靈，陪伴上癮者長期耗盡心力，無形中你也生病了，也需要時間康復。當你所愛的人不願離開成癮，此時的你應該鍛鍊自己的身體，如：運動、登山、游泳等，同時仰望主，等候主的時間，當他們願意悔改時，你才有足夠的體力與靈力去拉他們一把。
- 不要自責，你無法掌控「人的決定」，更無法強迫改變他們，這是他們的選擇。雖然我們在孩子的教育上或經營婚姻關係上曾經犯錯，但最終還是他們的選擇。
- 不要太過用心或者用力去照顧上癮者，這樣反而你更加失落，你的付出喚不回他們的心。最好的方式不是幫他們做什麼，而是鼓勵他們戒掉，在行為上成為他們的榜樣。
- 尋求專業第三者的幫助，並且持續參加家屬支持團體。這是場持久戰，沒有同伴很難撐的下，面對所愛的親人會有許多盲點，需要專業的第三者從旁協助。最好不要將其他的親人捲入，那樣只造成更多的糾葛。

- 不要爭論，不要試著和上癮者討論或爭論他們的問題，爭論對錯不會帶來任何的改變，指出「罪」只會讓對方離你遠去，更加深你的挫折感。
- 傷害自己或負面語氣只會讓他們越陷越深，盡可能不要用負面的語氣和上癮者溝通，那只會讓他們增加他們的愧疚感，促使他們更加依賴藥物或酒精。
- 不要因為上癮者的攪擾而忽略了其他的家人，要知道他們也是受傷的一群。