

Kiedy terapia uzależnień sama uzależnia...

Ksenia Mitrenga

Spotykam Marka jak co tydzień we wtorek. Przychodzi na zajęcia grupy 15 minut przed czasem- jak zwykle. Wchodzi do poradni pewny siebie, uśmiechnięty. Ma 63 lata. Jest nieco przygarbiony, ma twarz pooraną zmarszczkami, siwusięńkie, dłuższe włosy i tak samo siwy wąs. Wydaje mi się, że ma tę niesamowitą mądrość w spojrzeniu... Tę mądrość, której nie można zdefiniować za pomocą ilorazu inteligencji, poziomu wykształcenia. Tę mądrość, którą nazywa się „mądrością życiową” i która- przypisywana najczęściej ludziom w jesieni życia- nam wydaje się być czymś niemożliwym do opisanego. Przyglądam mu się dłużej i dostrzegam w jego obliczu ślady jakiegoś cierpienia, wielu trudnych doświadczeń...

Marek jest uzależniony od alkoholu. Jak mówi pił nałogowo już po dwudziestym roku życia. Pierwszą terapię w ośrodku stacjonarnym przeszedł w wieku 36 lat- niemal trzydzieści lat temu. I od tych niemal trzydziestu lat uczy się żyć w trzeźwości. Marek miał okresy trzeźwienia, długie lata bez alkoholu. Zawsze zaangażowany w grupy abstynenckie. W środowisku AA doskonale znany. Terapię ponadpodstawową, pogłębioną, dalszego rozwoju przechodził wielokrotnie, w różnych placówkach, ośrodkach, poradniach. Zapijał co kilka lat, szybko się podnosił, każdorazowo z pomocą profesjonalistów. Nie potrafił sobie poradzić w okresach gdy grupa terapeutyczna właśnie kończyła pracę, gdy likwidowano poradnię, z którą był zżyty... „Bez terapii jest mi trudno”- mówił niejednokrotnie. Doskonale wie, że powinien „nauczyć się żyć” bez nas, bez pomocy. Zdaje sobie sprawę, że on sam powinien dokonywać w swoim życiu wyborów... Wie, że sukcesem leczenia jest stabilna niezależność od terapii. A jednak... Nie potrafi żyć samodzielnie.

Rozmawiamy tuż przed rozpoczęciem zajęć. Pytam wprost: „Czy od terapii można

się uzależnić?”. Nie wiem czy określenie tego co mam na myśli “uzależnieniem” jest w pełni trafne, a jednak nie potrafię znaleźć określenia lepszego. Odpowiada bez ani chwili zastanowienia: „Można i ja jestem tego żywym dowodem”.

Marek nie jest jedynym alkoholikiem, który zmagając się z chorobą przez wiele, wiele lat kurczowo trzyma się placówek odwykowych, terapeutów, kolegów jak on trzeźwiejących. Nie o nim jednym można powiedzieć, że jest jak ptak, który nie potrafi odbić się od gniazda jakim jest terapia i poszybować samodzielnie- mało pewnie ale przed siebie. Nie on jeden prędzej czy później albo zawraca z powrotem w bezpieczeństwo leczenia, albo boleśnie spada zapijając.

Może taka jest specyfika tej choroby, że trudno o samodzielność? Może zbyt idealistyczny jest model pacjenta odchodzącego od leczenia? A może popełniamy błąd my-terapeuci podkreślając po tysiącokrotnie znaczenie leczenia (i to na każdym etapie zdrowienia), unikając jednocześnie tematu “odsuwania” od siebie pacjenta? Może jesteśmy w błędzie i niejako szkodzimy przeceniając swoją rolę, i nieświadomie „wiążąc” pacjenta w kontakcie?

Tak naprawdę chyba nie zwracamy na to koniecznej uwagi- na to, żeby niejako nauczyć pacjentów żyć nie tylko bez alkoholu ale i bez nas. Jakie są najważniejsze założenia terapii? Po pierwsze zatrzymanie picia, powstrzymanie destrukcji jaką ze sobą niesie picie, po prostu nauczenie pacjenta jak żyć w abstynencji, jak radzić sobie z chęcią picia, jak zapobiegać nawrotom. Po drugie poprawa ogólnej jakości życia tegoż pacjenta, w co można wpisać nabywanie umiejętności życiowych, radzenie sobie z kryzysami, rozwiązywanie problemów w relacjach i poprawę ogólnej sprawności w wielu wymiarach- fizycznym, mentalnym, społecznym. I mam wrażenie, że czasem gubi się w tym wszystkim założenie, że kiedyś wreszcie pacjent musi żyć sam.

Pytam o zdanie kolegów terapeutów. Zdania są podzielone. Jedni twierdzą, że leczenie ma być określone w czasie, że pacjent ma mieć zawsze tj. do końca życia dostęp do terapii (w sytuacji np. kryzysu), ale powinien kiedyś wreszcie radzić sobie sam, nie przywiązując się “chorobliwie” do leczenia. Inni uważają, że samo rozważanie tego tematu nie ma sensu. Według Anki- pracującej w terapii uzależnień od ponad 20 lat- osiągnięcie przez osobę uzależnioną dużego stopnia niezależności (przy jednoczesnym utrzymywaniu przez tę osobę zdrowego stylu życia) jest niejednokrotnie niemożliwe do osiągnięcia. Jak to argumentuje? Zwraca uwagę, że choroba alkoholowa często ma tak niszczący wpływ na chorego i tak bardzo upośledza jego funkcjonowanie w wielu sferach życia, że odzyskiwanie przez niego pełnego zdrowia musi trwać całymi latami, a problemy- głównie natury

psychicznej- jakie z sobą niesie, wymagają długotrwałego leczenia. Ale czy tak jest zawsze? Czy może nie doceniamy naszych pacjentów, niesłusznie z góry zakładamy, że sobie nie poradzą i nieświadomie wpajamy im tę subiektywną prawdę?

Zdecydowanie słuszne wydaje się być wieloletnie leczenie- uczenie pacjenta zdrowego funkcjonowania, pokazywanie konstruktywnych rozwiązań, których może doświadczyć w terapii a następnie wprowadzać w codzienne, realne życie- wtedy gdy jest to potrzebne. I nie podlega dyskusji fakt, że długotrwały proces leczenia, rekonwalescencji, odzyskiwania sprawności ma sens.

Problem, który należy wnikliwie rozpatrzyć dotyczy natomiast zbyt dużej, niezdrowej zależności, która wytwarza się u wielu pacjentów- u Marka i innym jemu podobnym. Kiedy uczestnictwo w terapii jest “sztuką dla sztuki”. Kiedy nie do końca efekty spotkań terapeutycznych wprowadzane są w życie. Kiedy terapia nie służy życiu ale życie terapii...

Z czego wynika zjawisko nazwane przeze mnie (być może na wyrost) “uzależnieniem od terapii”? Na czym polega i jak je wyeliminować?

Człowiek uzależnia się od tego co daje mu subiektywne poczucie korzyści i co w jakimś stopniu zaspokaja jego potrzeby.

W terapii, w strukturze leczenia pacjent może odczuwać swego rodzaju przyjemność z samego uczestnictwa w nim. Często czuje się w kontakcie z terapeutami i w relacjach z innymi uzależnionymi przede wszystkim bezwarunkowo akceptowany i rozumiany, czego być może nie jest w stanie doświadczać w realiach poza leczeniem. Ponadto jego problemy są traktowane poważnie, a on sam jest dla uczestników terapii po prostu ważny. Na gruncie terapii odnosi swojego rodzaju sukcesy, otrzymuje szereg pozytywnych wzmocnień, pochwał, owacji. W sytuacji niepowodzenia nie jest od razu odrzucany, a wręcz doświadcza empatii, wzmacnia się jego poczucie wartości, czasem oferuje mu się pomoc. Samo “bycie” w terapii, mimo, iż bywa trudne przynosi jednocześnie wiele zysków, głównie tych, których pacjent nie jest w stanie uzyskać w rzeczywistości życia codziennego. Czy to może “uzależniać”? Zdecydowanie tak.

Ponownie szukam odpowiedzi- pytam pacjentów grupy uczestniczących w terapii pogłębionej: co im daje leczenie? Wiedzę, którą można wykorzystać w praktyce? Większą sprawność w funkcjonowaniu? Nabywanie umiejętności życiowych? Efektywniejsze radzenie sobie w wielu codziennych sytuacjach? Owszem. Ale wielu z nich dużo wyraźniej podkreśla znaczenie samej terapii, samego uczestnictwa. Pojawiają się stwierdzenia typu: “Tylko tu

mnie rozumiecie”, “Nikomu prócz was nie mogę o tym powiedzieć”, “Tu odreagowuję emocje całego tygodnia”, “Grupa daje mi siłę do działania na najbliższe dni”...

Marek w grupie często zajmuje rolę eksperta. Wiele wie o samym problemie alkoholowym, udziela innym dużo trafnych informacji, potrafi w sposób niezwykle błyskotliwy interpretować fakty. Chociaż sam nie do końca radzi sobie ze swoimi problemami jest przez uczestników grupy odbierany jako ten doświadczony i mądry. Zapokaja w terapii swoją potrzebę uznania. I pewnie nie tylko- wymienić można choćby potrzebę przynależności, ważności, akceptacji...

Skoro więc pacjenci czerpią z leczenia tego typu korzyści zakończenie terapii zdecydowanie jest momentem trudnym, a dla wielu wręcz traumatycznym.

W procesie leczenia “uzależniać” mogą również więzi- między pacjentem, terapeutą, innymi pacjentami. Więzy te bywają bardzo silne, rozumiane przez pacjenta jako szczególnie bliskie, pacjent buduje je dzieląc się z drugą osobą doświadczeniami nieraz bardzo intymnymi. Są oparte na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa. Są odczuwane jako wyjątkowe. Zakończenie terapii jest zerwaniem relacji szczególnie ważnej. Jest więc dla pacjenta znaczącą stratą.

Można by było zapytać: I co w tym złego? W jaki sposób szkodliwe jest opisane powyżej zjawisko “uzależniania się od terapii”?

Uważam, że po pierwsze nie jest zdrowe dla samego pacjenta. W pewnym sposób blokuje jego rozwój, “wiąże” go, wytwarza kolejną, destrukcyjną nieraz zależność. A terapia kiedyś się kończy, terapeuta może poważnie zachorować, poradnia może zostać rozwiązana... Dla takiego pacjenta wymienione okoliczności bywają prawdziwie dramatyczne. Wiąże się z tym odczuwane przez pacjenta nieadekwatne poczucie odrzucenia, bycia nieważnym, poczucie krzywdy, niesprawiedliwości, straty... I bywa kryzysem tak wielkim, że pacjent nie jest w stanie sobie z nim poradzić.

Pacjent “uzależniony od terapii” może również zwiększać koszty jakie w pracy z nim ponosi terapeuta. Nadmiernie uwiązany czasem wzmaga w nas poczucie odpowiedzialności za niego samego i jego nie tylko terapię ale i życie.

Wiem, że tak może być. Że tego typu pacjenci się zdarzają. Że niektórzy wchodzą w nadmierną, niezdrową zależność. I co dalej?

Przede wszystkim nasza tj. terapeutów sztuka w tym żeby to zauważyć. I tu nie do

przecenienia są spotkania zespołu terapeutycznego i superwizja. My sami powinniśmy być po prostu czujni. Ponadto ważna wydaje się być bezpośrednia rozmowa z pacjentem, u którego zauważamy tego typu podejście do leczenia, potraktowanie tematu w kategoriach kolejnego problemu do przepracowania.

Jasno powinniśmy określać czym jest terapia, czemu ma służyć, jakie są jej ramy i jakie zagrożenia wiążą się z niewłaściwym do niej podejściem.

Esej ten nie miał na celu szczegółowej analizy zjawiska jakie zauważam w mojej pracy terapeutycznej- dotyczy Marka i wielu innych pacjentów. Zjawisko to wydaje mi się nader złożone, skomplikowane, wymagające rozłożenia na czynniki pierwsze- czego nie jestem w stanie zrobić w ramach prezentowanych tu faktów. Założeniem moim było jedynie zwrócenie uwagi na problem i postawienie kilku hipotez, które być może nieco przybliżają mi rozumienie tematu. Być może będzie to dla kogoś inspiracją do głębszego przyjrzenia się swoim pacjentom i temu jak funkcjonują w terapii. Może zachęci do dokładniejszej analizy zjawiska “uzależniania się od terapii pacjentów uzależnionych od alkoholu”.

Wracam do Marka. W sesji indywidualnej objaśniam mu dokładnie że to zagrażające, że leczenie ma polegać na uzyskiwaniu coraz większej, zdrowej niezależności. Słucha, przytakuje, wydaje się rozumieć na czym polega jego problem. Wyczekuję niecierpliwie co odpowie, jakie wyciągnie wnioski...

Kwituje mój wywód krótko: “Wiem o tym wszystkim... Że to źle... Ale to i tak lepsze niż picie”. Patrzę w jego mądre ale i smutne oczy. I nawet we mnie rodzi się zmieszanie. Być może on ma rację... Może wymagam od niego za dużo? Może i tak osiągnął już wiele? Być może on po prostu taki jest- jak wieczne piskłę szczęśliwe tylko w bezpiecznym dla niego gnieździe? Jak piskłę, które nigdy nie zobaczy z przestworzy piękna świata bo czuje się dobrze tylko wtedy gdy jest ciepło i stabilnie?