



**Piotr Grabowski**

*Wolność wyboru – zachowania ryzykowne  
u trzeźwiejących alkoholików*

Intencją tego tekstu jest opisanie przyczyn destrukcyjnych i ryzykownych zachowań które spotykamy u osób uzależnionych od alkoholu. Mam tu na myśli tych ludzi, którzy na drodze trzeźwienia przeszli już znaczny odcinek drogi, odbywając własną terapię nabywając umiejętności radzenia sobie z głodem alkoholowym, z własnymi problemami i deficytami. W rezultacie tego - dążącymi do szeroko rozumianej trzeźwości.

Alkoholizm jest chorobą która na trwałe wpisuje się w życie i zarówno przyczyny jej powstania jak i konsekwencje zachorowania pozostają razem z człowiekiem. Dlatego też życie z chorobą alkoholową wymaga ciągłej uwagi i pracy nad własnym rozwojem , bowiem na przestrzeni czasu pojawiają się nowe nie uświadamiane dotąd deficyty. Niekiedy pomimo wielu lat abstynencji dają one o sobie znać w różnych obszarach funkcjonowania. Próbując radzić sobie z trudnościami które niesie nasza egzystencja, osoby uzależnione podejmują różne działania (zachowania) mające poprawić ich sytuację. Jednak u postronnego obserwatora wywołują one niekiedy wrażenie dziwnych czy nieodpowiedzialnych, ponieważ często zagrażają im samym, ich rozwojowi, trzeźwości. Nierzadko w konsekwencji tych zachowań dochodzi do rozpadu rodziny, degradacji zawodowej czy wręcz zagrożenia zdrowia lub życia.

Co powoduje taki rodzaj wyborów? Dlaczego tak się dzieje, że zamiast konsekwentnie podążać prostą drogą do pełnej trzeźwości i pełnego życia alkoholicy powracają na sprawdzone stare ścieżki prowadzące prosto w szpony mechanizmów uzależnienia?

Jedna z kilku definicji uzależnienia mówi, że jest to kompulsywne, nawykowe zachowanie ograniczające wolność ludzkich pragnień. W przypadku alkoholika jest to zniewolenie spożywaniem alkoholu. To temu celowi służą wszystkie działania i wokół niego koncentruje się całe jego życie. To również alkohol zmienia ich świadomość i sposób patrzenia na świat a różne ryzykowne czy kompulsywne zachowania wpisują się w osobowość alkoholika na stałe. Można przyjąć, że niebezpieczeństwo wystąpienia takich zachowań jest nieodłącznym elementem życia uzależnionych osób.

Spróbujmy zatem przyrzeć się destrukcji jaką powoduje alkohol w obszarze osobowości i w jaki sposób można konstruktywnie z tym żyć.

Jak wynika z badań, u osób uzależnionych pod wpływem długotrwałego spożywania alkoholu, występują oprócz zmian somatycznych również zmiany osobowości. .

Obecnie przyjmuje się twierdzenie, że występuje tzw. osobowość przedalkoholowa. Chociaż nie zostały dokładnie określone cechy tej osobowości to zakładamy, że dotyczy ona osób o zwiększonej podatności na uzależnienie się. Jeśli ta zwiększona podatność zaistnieje w połączeniu z dodatkowymi czynnikami sprzyjającymi uzależnieniu to w konsekwencji osoba taka uzależni się. Grupa osób o takiej przedalkoholowej osobowości ma kilka wspólnych cech jak np.: silna potrzeba poszukiwania nowości i wrażeń, dążenie do unikania przykrości, poczucie braku sensu życia, poczucie samotności, osamotnienia, izolacji. Osoby potencjalnie zagrożone uzależnieniem charakteryzują się więc niską tolerancją stanów wewnętrznego napięcia, wykazują skłonność do depresji, mają tendencję do unikania trudności i konieczności podejmowania życiowych decyzji, wykazują się nadmiernym krytycyzmem w ocenianiu aktualnej rzeczywistości.

Z tej grupy osób na przestrzeni czasu znaczna część popada w uzależnienie. Wiodąc życie ściśle związane z używaniem alkoholu powoli ulegają degradacji. Jest to osłabienie zdrowia, więzi rodzinnych i zawodowych, powolne zatracanie się.

Długotrwałe picie alkoholu to zmiany zarówno w sferze fizycznej człowieka jak i w sferze osobowości.

Na tym etapie mówimy już o osobowości alkoholowej. Ta osobowość jest niejako „ukształtowana” długotrwałym nałogowym picciem i większość osób uzależnionych upodabnia się do jednego z kilku głównych rodzajów zaburzeń. Są to:

- encefalopatia (charakteropatia) alkoholowa
- psychodegradacja
- depresja, psychostenia

Encefalopatia to zaburzenie osobowości wynikające z organicznego uszkodzenia mózgu. Następstwa tych uszkodzeń w głębszym stadium mogą przejawiać się zespołami rzekomo nerwicowymi w obrazie neurastenicznym. Występuje najczęściej wzmożona męczliwość i drażliwość, zmniejszona zdolność do wysiłku fizycznego i umysłowego, nastawienie hipochondryczne czy zaburzenia snu.

Depresja jest prawdopodobnym wynikiem narastającego w alkoholiku poczucia winy i wstydu. W efekcie pojawia się niepokój i lęk oraz związane z tym stany napięcia psychicznego. Poziom lęku jest wyższy u osób z dłuższym stażem picia. Psychodegradacja czyli zmiany osobowości pod wpływem picia, to przede wszystkim zaburzenia charakterologiczne polegające na zakłóceniu cech osobowości właściwych dla danej jednostki jeszcze przed zachorowaniem. Można wyróżnić dwa typy psychopatyzacji :

- typ asteniczny - charakteryzujący się zaburzeniami głównie w sferze emocji i woli. Np. niezdolność do wysiłku, bezwolność, brak cierpliwości, chwiejność emocjonalna.
- typ histeryczny - gdzie pojawiają się takie cechy jak: teatralność w sposobie bycia, tendencje do przedstawienia się w bardziej korzystnym świetle, zmienność emocjonalna, nieszczerłość, poczucie krzywdy, postawa roszczeniowa.

Zmiany osobowości u osób uzależnionych podejmujących abstinencję w ogromnym stopniu determinują zdolność do jej utrzymania. Największe szanse na to mają ci, którzy nie ograniczają się tylko do podstawowej terapii uzależnienia ale przez cały czas pracują nad rozwojem osobistym. Korzystają z programów postrehabilitacyjnych, psychoterapii, dbają o jakość swojego życia. Nieodłącznie wiąże się to z zadawaniem sobie trudnych pytań i szukaniem na nie odpowiedzi. Często jednak

takich brak, co zmusza do przemyślenia, a również wymaga dojrzałości i odpowiedzialności. Wielu ludzi często zatrzymuje się na trudnych decyzjach, pozostawia pytania bez poszukiwania odpowiedzi lub wchodzi w racjonalizację i samooszukiwanie. Tutaj również jest miejsce na wyjście z sytuacji w znany i sprawdzony sposób - „zmianę” rzeczywistości przy pomocy środków psychoaktywnych.

Jest spora grupa osób które przerwały abstynencję po 5, 7 czy nawet 10 latach niepicia. Na szczęście niewiele takich incydentów kończy się długotrwałym ciągiem. Jednak poczucie porażki, winy, wstyd pozostają na długo. Nierzadko też zamiast alkoholu stosowane są inne środki poprawiające nastrój jak np. hazard, seks, narkotyki. Zachowania takie, charakterystyczne dla uzależnienia, pokazują nieumiejętność konstruktywnego postępowania w życiu.

Oto przykład Roberta, alkoholika, lat 38. Robert pozostaje od 15 lat w związku małżeńskim, ma dwóch synów. W wieku 33 lat przestał pić, korzystając z pomocy poradni oraz katolickiego ruchu abstynenckiego. Wraz z żoną cieszyli się utrzymywaną przez niego abstynencją, był to dla nich powód do dumy. Szczególnie Robert lubił mówić o satysfakcji jaką ma z niepicia. Funkcjonował w społeczeństwie na dobrym poziomie, miał własną firmę, mieszkanie oraz perspektywy rozwoju zawodowego. Po trzech latach od zaprzestania picia zaczął uprawiać hazard. Początkowo w formie niewinnej – kupony totolotka. Szybko jednak przestawił się na granie na automatach. Po kilku większych wygranych przestał liczyć czas i pieniądze które tracił, myśląc wyłącznie o tym, że wygrywa. Miał swoje stałe miejsca w których grał i najczęściej tam właśnie wybierał się z rodziną łącząc „przyjemne z pożytecznym”. Rodzina uczestnicząc w tym godziła się niekiedy na dwu, trzy godzinne oczekiwanie aż Robert skończy grać. Często też miała miejsce sytuacja, gdzie obok niego na automacie grał jego starszy syn. Robertowi trudno było przyjąć do wiadomości, że trzeźwienie to nie tylko nie picie ale sposób funkcjonowania i realizowania siebie. Mając poczucie oswojenia choroby alkoholowej nie podejmował wysiłku pójścia kroku dalej – dbania o jakość swojego życia. Zaczął realizować się grając. To wtedy przeżywał prawdziwe emocje, pojawiały się uczucia, coś się działo i miało to smak! Nie przemawiały do niego żadne argumenty na temat iluzji

i złudy wygranej. Na swoje nieszczęście udawało mu się czasami wygrać i akurat te fakty pamiętał bardzo dokładnie.

Jego rodzina zaczęła funkcjonować dokładnie tak jak system rodziny uzależnionej, otaczając Roberta szczególnym rodzajem troski o jego „dobro” i np. czekając na parking (podczas przerwy w podróży) aż Robert przestanie grać. Kończył po 2-3 godzinach. Relacje w domu zmieniły się o tyle, że Robert wypełniał swoje role ojca czy głowy domu mechanicznie, praktycznie jednak pozostając nieobecny. Jego sposób funkcjonowania przestał opierać się na racjonalnym planowaniu i ocenianiu swoich możliwości. Wciąż myślał o problemach w pracy (zresztą wyolbrzymianych) podejmował różne przedsięwzięcia dające iluzoryczne korzyści, nie dotrzymywał zobowiązań i za wszystkie porażki obwinał innych. Trzymając się uparcie swojego wizerunku osoby która poradziła sobie z piciem, tkwił w hazardzie nie przyjmując do wiadomości uwag żony czy kolegów. Minimalizował problem, używał przeróżnych racjonalizacji, reagował złością na uwagi które zakłócały mu komfort „wygrywania”. Po 2 latach jego firma zamiast się rozwijać zaczęła podupadać i tracić klientów. Jego plany (zmiany samochodu, zmiany mieszkania) spełzały na niczym, gdyż nie były oparte na realiach a tylko na targowaniu się z losem – wygram czy nie?

Innym przykładem jest historia Marka, lat 42, alkoholika niesionego uczuciem wolności od alkoholu przez 4 lata. Mitingi AA, spotkania z kolegami z grupy, nowe znajomości, przyjaźnie pozwalały mu na trzymanie się z radością abstynencji i trzeźwości. Kiedy postanowił się realizować jako osoba, wybrał pracę i chcąc nadrobić przepite lata zaczął pracować po 10 – 12 godzin na dobę. Przyniosło to efekty w postaci podwojenia obrotów firmy, zatrudnienia nowych pracowników oraz pierwszych kłótni z żoną. Starła się ona przypomnieć mu, że oprócz pracy istnieje też rodzina. Argumenty Marka były jednak bardzo silne- lepsza przyszłość dla dzieci, większy standard życia, większe możliwości. Praca stała się dla niego sensem jego istnienia, środowiskiem, w którym mógł się całkowicie zatracić, nie „zaprzatając sobie głowy” robieniem zakupów, pomaganiem w pracach domowych, realizowaniem własnych zainteresowań, zabawą z dziećmi. Trwało to ok. 2 lata. Po tym czasie Marek rzadko bywał w domu, podróże służbowe i praca zajmowały mu  $\frac{3}{4}$  całego czasu. Zmieniał samochody, rozbudowywał firmę, inwestował i budował swój wizerunek szefa. Praktycznie w domu był tylko

gościem, praca była dla niego wszystkim. Na mityngach bywał rzadko, jednak dość regularnie, traktując je jako element swojego rozwoju. Marek miał swój pomysł na życie i było to zaspokajanie swoich ambicji i potrzeb. Nie dostrzegał innych obszarów życia takich jak rodzina, bycie ojcem, duchowość.

Żona Marka myślała o rozwodzie, jednak nie miała wystarczająco dużo siły i determinacji aby to zrealizować. Rozmowy z Markiem nie prowadziły do niczego konstruktywnego i ich związek z czasem stawał się związkiem coraz bardziej formalnym.

Te dwa przykłady pokazują sposób kompulsywnego funkcjonowania osób uzależnionych. Funkcjonowania, w którym dominują nałogowe schematy zachowań i nie radzenia sobie z emocjami i uczuciami. Może to być efektem braku umiejętności niezbędnych do właściwego pełnienia życiowych ról. Umiejętności, których w okresie picia nie potrzebowali a wcześniej nie zdążyli wykształcić.

Można przyjąć tezę, że zachowania kompulsywne czy ryzykowne to efekt utrwalonego u alkoholika schematu. Jest to schemat nałogowy, który został wypracowany w okresie picia, natomiast utrwalony i nie zastępowany niczym konstruktywnym tkwi w alkoholiku przez cały czas. Istotą tego nałogowego schematu funkcjonowania jest sposób zachowania w danych okolicznościach.

Intencją działań alkoholika nie jest rozwiązanie problemu ale doświadczenie ulgi. Wszystkie działania zmierzające do redukcji napięcia są wyuczonymi sposobami radzenia sobie, które niekiedy bywały nawet skuteczne. Jednak ich mechaniczne stosowanie nie może dawać pozytywnych efektów. Takie efekty są osiągalne jedynie przy zachowaniach zmierzających do realizacji konstruktywnego celu.

Rola człowieka – alkoholika sprowadza się właściwie do wyboru pomiędzy zachowaniem zmierzającym do redukcji napięcia a zachowaniem konstruktywnym. Niekiedy jednak konstruktywne cele są dla alkoholika nieosiągalne bez pewnych psychologicznych umiejętności. Alkoholik często nie jest w stanie określić swoich braków i w miarę możliwości uzupełnić ich.

Najczęściej osoba uzależniona nie rozumie swojej sytuacji a jest tylko świadoma, że „nie układa jej się” w różnych dziedzinach życia. To wywołuje frustrację i napięcie. Mimo wielu wysiłków brakuje jej nadal umiejętności. Najczęściej alkoholik nie wie co miałby zmieniać i jest przekonany, że zrobił już wszystko a jego nieskuteczność wynika z zewnętrznych czynników. Nadal więc reaguje nałogowo na pojawiające się trudności –

poprzez silne dążenie do redukcji napięcia. To utrwala schematy i utrudnia wyjście z sytuacji.

Taki sposób reakcji wskazuje na wysokie zautomatyzowanie i silne utrwalenie określonych struktur odpowiedzialnych za zachowanie. Okazuje się, że utrwalone przekonania i normy mogą mieć dla alkoholika zgubny wpływ.

Według W. Tatarkiewicza wyróżnia się trzy rodzaje norm-zasad postępowania:

- poprzez bezpośrednie poczucie, że takiego a nie innego postępowania taki przypadek wymaga.
- poprzez podporządkowanie się ogólnej zasadzie
- dokonanie obrachunku zysków i strat takiego a nie innego postępowania.

W pierwszym przypadku rodzaj zachowania sterowany jest przez bardzo silne uwewnętrznione normy, działające na zasadzie automatycznej regulacji. Do tej grupy zachowań należą między innymi prawdopodobnie wcześniej ukształtowane zakazy i nakazy. Często mimo że nie spełniają żadnych funkcji przystosowawczych a nawet działają destrukcyjnie, dla alkoholika są niezwykle trudne do kontrolowania czy modyfikowania. Przyczyną jest to, że są one odpowiedzią na aktualny bodziec wywołujący automatyczną reakcję przystosowawczą w przeszłości a aktualnie destrukcyjną. Często jest to przyczyna tragedii wielu osób powodująca stagnację w ich rozwoju.

Drugi schemat zachowania pozwala nam bez rozterek i straty czasu podjąć decyzję o wyborze zachowania najbardziej odpowiedniego, według naszej dotychczasowej wiedzy i doświadczenia. Jest to postępowanie zgodne z naszym systemem norm i wartości oczywiście pod warunkiem, że system ten spełnia funkcje przystosowawcze. Jednak gdy wartości te (normy) są narzucone, o sztywnych nakazach i zakazach ,wprowadzane w klimacie lęku i szantażu, mogą powodować u człowieka liczne problemy interpersonalne lub wewnątrz psychiczne.

Trzeci sposób to najbardziej racjonalne postępowanie, stosowany gdy zawiodą dwa poprzednie .To postępowanie jest z założenia najbardziej złożone, czasochłonne, wymaga wysiłku intelektualnego, narażone jest też na ryzyko błędu. Dlatego wielu ludzi często unika takich ryzykownych , „dorosłych” decyzji, chociaż jest to postępowanie najbardziej twórcze i odpowiedzialne.

Dojrzałe postępowanie człowieka dorosłego powinno obejmować wszystkie trzy sposoby. Jeśli zachowana jest równowaga między wymienionymi sposobami, człowiek sprawia wrażenie spójnego, zintegrowanego i racjonalnego.

Wielu ludzi ma problemy w integracji opisanych sposobów, a wynikają one najczęściej z nieprawidłowych relacji z osobami mającymi wpływ na wychowanie we wczesnym okresie rozwojowym. Osoby te to tzw. dawcy norm czyli rodzice, duchowni, nauczyciele i inne ważne osoby dorosłe. Bardzo silnie utrwalone normy i sposoby postępowania wpływają na całokształt życia człowieka, na jego zdolność do rozwoju i zmiany.

Szczególnie u alkoholików właściwe, racjonalne funkcjonowanie, oparte na wartościach i normach jest sprawą niezwykle trudną. Wymaga bardzo dużego wglądu w siebie, kontrolowania swojego zachowania, obserwacji sposobu funkcjonowania oraz ciągłego samorozwoju. Wielu alkoholików nie jest w stanie takiego poziomu osiągnąć i zupełnie uwolnić się od nałogowych destrukcyjnych schematów zachowań. Najlepszym rozwiązaniem jest korzystanie z profesjonalnej pomocy i wsparcia. Oprócz odbycia podstawowego programu leczenia uzależnienia, konieczna jest praca na poziomie pogłębionym. Właśnie do tego stworzone są programy postrehabilitacyjne, programy rozwoju osobistego czy wreszcie psychoterapia. Dla wielu ludzi jest to jedyna możliwość zaistnienia w życiu jako dojrzały, odpowiedzialny człowiek.

Można zmieniać swoje życie, kierując się stale i uparcie w wyzwalenie od przywiązania - w stronę wolności.

#### Literatura:

1. G. G. May - „Uzależnienie i łaska” – 1988
2. Leszek Sagadyn - „Psychoterapia a normy”
3. [www.uzaleznienia](http://www.uzaleznienia)
4. J. Kasprzak, S. Grab - „Prawdziwy zmyślony świat” TUiW 2003
5. Sabina Nikodemka - „Czynniki osobowościowe a uzależnienie od alkoholu” TUiW 2004