

Jak bajka zmienia się w koszmar? Skrócona historia rozwoju uzależnienia od alkoholu

Osobiście, prawdopodobnie jak wielu innych terapeutów, nie spotkałam jeszcze osoby, która świadomie chciałaby się uzależnić do jakiegokolwiek rodzaju substancji czy zachowania. Myślę, że jeśli tacy ludzie w ogóle istnieją, to należą do rzadkości a ich dążeniem kierują im tylko znane, trudne do zrozumienia dla otoczenia motywy. Każdy inny człowiek, decydując się sięgnąć po alkohol czy nawet narkotyki, zakłada, iż znajduje się poza grupą ryzyka. Magiczna wiara w osobisty sukces w tej dziedzinie pozwala skutecznie odsunąć od siebie myśli o ewentualnym niebezpieczeństwie, zlekceważyć przestrogi czy inne sygnały, kiedy zaczynają się one pojawiać. Niektórzy faktycznie pozostają jedynie na etapie okazjonalnego, sporadycznego używania alkoholu, które nie stanie się dla nich źródłem problemów. Inni natomiast pójdą o krok dalej, raz po raz wchodząc w sytuacje jego nadmiernego spożycia, tracąc kontrolę nad zachowaniem i robiąc rzeczy, o których nawet nie myśleliby w innych okolicznościach. Kolejna grupa traci bezpowrotnie możliwość wpływania na swoje picie a alkohol stanie się dla nich życiową koniecznością, za którą przyjdzie im zapłacić wysoką cenę. Dlaczego tak się dzieje? Na to pytanie nie istnieje jedna właściwa odpowiedź, tak jak i nie można jednoznacznie wskazać, że konkretna osoba w ciągu swojego życia się uzależni, podczas gdy ktoś inny niezależnie od wszystkiego pozostanie bezpieczny. Można jedynie rozważać czynniki, które chronią przed uzależnieniem lub sprzyjają jego rozwojowi. Zawsze jednak pozostaje ryzyko, że to co sprawdzi się kogoś może nie znaleźć zastosowania w życiu innych ludzi. Stanowi to samo w sobie bardzo obszerny temat, do którego pewnie jeszcze powrócę w kolejnych artykułach. Na ten moment spróbujmy jednak wspólnie przyjrzeć się procesowi rozwoju uzależnienia

Zdecydowana większość moich pacjentów przyznaje, że trudno im konkretnie wskazać moment, kiedy przekroczyli cienką linię, oddzielającą ich picie alkoholu od uzależnienia od niego. Wielu z nich porównuje ciąg zdarzeń, prowadzący ich do tego momentu, do stopniowego zapadania się w bagno w trakcie spaceru w pięknym lesie. Idzie się swobodnie, pewnie stawiając stopy i z zaciekawieniem ogląda się okolice. Widok jest tak urzekający, samopoczucie tak dobre, że uwadze umyka drobny szczegół związany ze zmianą tempa marszu. Kto by się tam przejmował, że czasem jakoś tak trudno podnieść stopę nad ziemię, by zrobić kolejny krok, zwłaszcza gdy wędruje się w miłym towarzystwie lub w samotności snuje odważne plany na przyszłość. Kiedy fakt ten dociera do świadomości jest już zwykle zbyt

późno, ponieważ stoi się już co najmniej po pas w gęstym błocie, z którego nie sposób wydobyć się bez pomocy z zewnątrz.

Pierwszy kontakt z alkoholem zwykle pozostawia po sobie miłe odczucia i wrażenia. Nierzadko, nawet jeśli nie było tak sympatycznie, jego wspomnienie powraca jako zabawna anegdota w trakcie spotkań towarzyskich. Kto za nas nie słyszał historii o tym jak to Jasio na wyjeździe z kolegami napił się piwa a potem nastąpiła seria zdarzeń, które do łez rozbawiają wszystkich zebranych. Może trochę mniej śmiechu jest, kiedy bohaterką opowieści jest Marysia (bo zgodnie z powszechnym przekonaniem dziewczynie nie wypada wcale lub w mniejszym stopniu), ale i tak ostatecznie słychać jego wybuchy. Poza tym trudno jest znaleźć rodzinę, w której alkohol, nawet jeśli wypijany wyłącznie przy szczególnych okazjach i z umiarem, wcale nie znajdowałby swojego miejsca. Z tego też względu sięgnięcie po niego zwykle nie spotyka się z krytyką a raczej zyskuje aprobatę, chyba że ktoś przekroczy pewne niepisane normy i reguły, jak to się dzieje w przypadku osób uzależnionych, które znajdują się aktualnie w kręgu naszego zainteresowania. Być może w tym miejscu ktoś doświadczy silnej potrzeby zaprotestowania, stwierdzając że alkohol jest przeznaczony dla ludzi. Oczywiście nie pozostaje mi nic innego jak się z tym zgodzić, tyle że osobiście uważam, iż nie dla wszystkich. Do tych wyjątków zaliczają się szczególnie Ci, którzy z racji jego spożywania ponoszą różnego rodzaju nieprzyjemne konsekwencje, co niekoniecznie przekłada się zawsze na ilość i częstotliwość wypijanego alkoholu.

Powracając jednak do głównego wątku, w początkowym okresie picia szczególne znaczenie mają przyjemne efekty działania alkoholu. Są one zwykle wspólne dla ogółu jego użytkowników. Każdy, kto choć raz spróbował alkoholu, może z łatwością przypomnieć sobie stan relaksu, rozluźnienia czy poprawy samopoczucia, pojawiający się po jego spożyciu. Dla części osób substancja ta zaczyna pełnić jeszcze inne ważne funkcje. Jedni szukają w niej ulgi i zapomnienia o problemach. Drudzy pragną oderwać się choć na chwilę od szarej, nudnej codzienności. Ktoś inny z pomocą alkoholu próbuje uporać się z własną nieśmiałością i innymi hamującymi go, w jego odczuciu, cechami charakteru. Z pewnością można byłoby wyliczać w nieskończoność kolejne przyczyny, tym bardziej, że powodów sięgania po alkohol jest tyle, ilu ludzi go pijących.

Niezależnie od oczekiwań związanych z działaniem alkoholu i doświadczanych efektów jego spożycia zawsze przychodzi moment trzeźwienia. Oznacza on nieuchronne zderzenie z otaczającą rzeczywistością oraz konieczność przyjęcia do wiadomości informacji o tym, co się działo z nami naprawdę, co nie w każdym przypadku jest przyjemne i bezbolesne. Może pojawić się wstyd, poczucie porażki, kompromitacji, czyli najprościej

mówiąc tzw. „kac moralny”. Dodatkowo trzeba zdać sobie sprawę, że wiele spraw, dla których rzekome rozwiązanie „oferował” nam alkohol, pozostało nadal. Nikt nie stał się trwale pewniejszy siebie. Nie przybyło gotówki w portfelu (często nawet jej ubyło). Szef nie zmienił swojej decyzji a partner nie zaczął więcej uwagi poświęcać obowiązkom domowym. Pojawia się też kwestia zmierzenia się z własnym organizmem, który przez kolejne objawy, jak przykładowo ból głowy, wymioty, osłabienie, komunikuje swoje niezadowolenie z „dokonań” poprzedniego wieczora.

Zależnie od ilości wypitego alkoholu wymienione powyżej „poranne trudności” osiągają różny stopień nasilenia. Bywa, że niektóre z nich początkowo w ogóle nie występują. Tak, czy inaczej psychika i ciało odzyskują w końcu równowagę, powracając do upragnionego stanu „normalności”. W niektórych przypadkach dochodzą do tego składane samemu sobie deklaracje ograniczenia ilości alkoholu lub nawet całkowitej abstynencji. Czasem tego typu obietnice wypowiedane są w obecności świadków. Wszystko jednak do czasu, gdy trafi się kolejna okazja. „Jak tu odmówić, gdy kolega zaprasza na urodziny?” „Dlaczego w ogóle mam z czegoś rezygnować, przecież wszyscy piją, jest weekend itp.?” pytamy siebie. Wydaje się, że nie ma w tym nic szczególnie godnego uwagi. W głowie pojawia się nawet myśl z kategorii „a komu nie zdarzyło się przesadzić z alkoholem, wypić o kieliszek za dużo, pomieszać różne rodzaje”. W tym miejscu jednak zwykle zaczynają się pojawiać pierwsze sygnały, mogące stanowić zwiastuny przyszłego problemu nadużywania lub uzależnienia od alkoholu.

Wiele osób wyciąga wnioski z poprzednich sytuacji, udzielając sobie jasnych odpowiedzi na powyższe pytania, w których zawiera się troska o własne samopoczucie, zdrowie oraz przekonanie, że alkohol nie jest „lekiem” na ich kłopoty. Uczą się one pić w sposób świadomy i umiarkowany, rozpoznając granice możliwości własnego organizmu. W ich przypadku sytuacje upicia się ograniczają się do kilku incydentów, oddzielonych od siebie w czasie i zamkniętych w ramach jednej konkretnej okazji. U innych natomiast brakuje chwili głębokiej refleksji. Ten sam rozdział naszej historii powtarza się jeszcze wielokrotnie. Stopniowo wzrasta ilość oraz częstotliwość picia alkoholu. Przestaje on stanowić dodatek do spotkania towarzyskiego a staje się celem samym w sobie. Dochodzi do sytuacji, gdy spotkanie z koleżankami z kolegami traci znaczenie, gdy nie można wypić piwa, wina lub wódki. Stopniowo każda zwykła czynność staje się okazją, by sięgnąć po alkohol. Jak to ujęła jedna z moich pacjentek: „Kiedyś piłam, że uczcić najważniejsze życiowe wydarzenia, jak ślub, awans w pracy czy pomyślnie ukończenie długotrwałego projektu. W ostatnich miesiącach

wystarczyło, że kupiłam suszarkę do włosów lub nawet chleb w piekarni i już był dobry powód, żeby się nagrodzić, otwierając kolejną butelkę wina”.

Wzrost ilości wypijanego alkoholu ma bezpośredni związek z funkcjonowaniem organizmu, który początkowo „broni się” odrzucając nawet stosunkowo niewielkie dawki. Z czasem przyzwyczajają się on do obecności tej substancji, traktując ją jako swoistą normę. Adaptacja organizmu, wynikająca z przyspieszenia rozkładu alkoholu w wątrobie, powoduje, że przy przyjmowaniu podobnych porcji przez dłuższy czas, osłabieniu ulegają efekty jego działania. Potrzebne jest więc coraz więcej alkoholu, żeby nadal móc doświadczać przyjemnych wrażeń po jego spożyciu. Dla opisu tego zjawiska często stosuje się termin „mocna głowa”, który stanowi dla większości raczej powód do dumy niż zmartwienia. Znaczenie ma tu też postawa otoczenia, które często nie tylko akceptuje, ale nawet pochwała zdolność picia znacznych ilości alkoholu. „Ja to potrafię wypić” chwali się pan X.. „Ty to masz głowę do picia. Wszyscy już polegli a ty dalej piłeś i się bawiłeś” przytakuje z zazdrością kolega. Podobne przekonania i komentarze są także oczywiście udziałem kobiet. Wiele z nich, zwłaszcza pracując w miejscach, gdzie przeważają mężczyźni, wybiera alkohol jako drogę zdobycia zaufania i szacunku kolegów.

Zwykle pojawia się także picie „na kaca”, określane powszechnie mianem „klinowania”. Każda impreza lub spotkanie ma bowiem swój koniec a wraz z nim nadchodzi poranek, kiedy to ilość alkoholu w organizmie ulega znacznemu obniżeniu, o czym świadczy zwykle pogorszenie samopoczucia i inne nieprzyjemne objawy ze strony ciała. Przyjmując jego perspektywę można stwierdzić, że miota się ono pomiędzy chęcią ukarania osoby pijącej za wprowadzanie do organizmu toksycznej substancji jaką jest alkohol a domaganiem się jego kolejnej porcji w uwagi na długotrwałe przyzwyczajenie do jego obecności. Poradzenie sobie z tą sytuacją, w której oczywiście swoje miejsce zajmuje także przykra świadomość własnych zachowań w okresie picia, wymaga znalezienia skutecznego i najlepiej szybkiego rozwiązania. Od czego jednak jest ludzka kreatywność oraz zdolność czerpania z doświadczeń innych. Osoba „na kacu”, postępując w myśl zasad mądrości ludowej, głoszącej „lecz się czym się strułeś”, sięga po kolejną porcję alkoholu, odkrywając tym samym „magiczny” sposób wyjścia z dramatycznego stanu. Wypita dawka alkoholu łagodzi ogólne złe samopoczucie fizyczne, wpływając także na wyciszenie przykrych sygnałów związanych z psychiką.

W tym czasie sytuacja z perspektywy pijących alkohol staje się niemal idealna. „Mogę wypijać coraz więcej a więc świetnie się bawić, załatwiać swoje cele... A jak będzie gorzej to konsekwencję usunę w prosty, łatwy i przyjemny sposób, niczym za dotknięciem

czarodziejskiej różdżki” mówią, dodając w skrócie „Jest świetnie”. Na tym etapie sytuacje inaczej postrzega już zwykle otoczenie osób pijących, co przekłada się bezpośrednio na komunikaty, które trudno jest im zrozumieć. Współmałżonkowie narzekają na brak obecności w domu, powroty w stanie nietrzeźwym, coraz częstsze sięganie po alkohol w domu. Przyjaciele z troską komentują ilości wypijanego alkoholu. Szef patrzy podejrzliwie, zwłaszcza po kolejnym wybranym dniu urlopu na żądanie. Pijący usilnie dąży do znalezienia przyczyn takiego stanu rzeczy. W odpowiedzi w głowie pojawia się od razu kilka, kilkanaście a nawet kilkadziesiąt wytłumaczeń. „Zazdroszczą mi, nie wiedzą jak to jest” powtarza sobie raz po raz. Trochę gorzej bywa, kiedy do świadomości wdzierają się niechciane wspomnienia poprzedniego wieczoru. Przypomina się wybita szyba w drzwiach do pokoju, kłótnia z kimś, zgubione dokumenty...”No przecież każdemu się zdarza. Jestem tylko człowiekiem. Nic co ludzkie nie jest mi obce. Załatwi się...” myśli osoba pijąca alkohol. Czasem pojawi się też ulotna refleksja w rodzaju: „Faktycznie przesadziłem, ale co tam... Teraz wypiję piwko a potem wszystko nadrobię.” W taki sposób zaczynają się budować kolejne systemy wyjaśnień i uzasadnień, pozwalające na „swobodne” zaniedbywanie kolejnych obowiązków w domu, pracy zawodowej.

Tymczasem problem picia systematycznie narasta. Osoba pijąca coraz bardziej zamyka się we własnym świecie, chroniąc się za przysłowiową butelką niczym tarczą, z pomocą której rozpaczliwie próbuje odbijać niesłuszne, w swoim przekonaniu, uwagi otoczenia. Im więcej pojawia się konsekwencji w różnych sferach życia, tym bardziej umysł osoby uzależnionej zaangażowany jest w obronę przed docierającymi informacjami. W chwilach, gdy nie ma już żadnych szans na uniknięcie konfrontacji z niewygodną rzeczywistością z pomocą pojawia się „niezawodna, wierna przyjaciółka” puszka, butelka ze swoją zawartością. Często jednak nawet ona przestaje wystarczać. Wówczas dochodzi do przynajmniej krótkotrwałego zaważenia się misternej konstrukcji, alternatywnego świata uzależnionego. Wkrada się niepokój i niepewność, co będzie dalej. Czasem dochodzi do wstrząsu. Pojawiają się kolejne fakty z realnego świata, od których trudno uciec. Rozpada się bliski związek, żona grozi rozwodem, mąż pakuje walizki, szef wręcza wypowiedzenie. Nawet własne ciało zaczyna się buntować, nie przyjmując kolejnej porcji alkoholu. Pojawia się chęć zmiany sytuacji, zaprzestania picia, co nie jest wcale proste do zrealizowania. Następuje odkrycie głębokości własnego problemu połączone z silną chęcią jego zaprzeczenia. Narastające cierpienie wzmaga pragnienie dalszego picia. Osoba staje przed faktem znalezienia się we wspomnianym „bagnie”, błędnym kole uzależnienia. W tym momencie niezbędne jest dokonanie wyboru drogi dalszego postępowania. Pozostaje podjęcie decyzji, czy dalej podążać

tą samą znaną sobie ścieżką, która mimo wielu strat nadal przyciąga i kusi, czy może pójść nowym szlakiem w nieznaną, przyjmując niejednokrotnie trudne warunki zmiany?

Podsumowując, w rozwoju uzależnienia można wyróżnić kilka faz. Początkowo alkohol wypijany jest okazjonalnie jako dodatek spotkań towarzyskich. Większość osób pozostaje świadoma jego zwykle przyjemnego działania a pewna część z nich odkrywa jeszcze jego atrakcyjność w realizacji osobistych celów. Stopniowo alkohol staje się dla nich stałym elementem życia. Zanika zdolność racjonalnego oceniania sytuacji, co przyczynia się do nie dostrzegania konsekwencji. W coraz większym stopniu rozwija się natomiast świat iluzji oferowanych przez alkohol. Zwiększeniu ulega także jego ilość, która jest potrzebna do utrzymywania pożądanego przez pijącego stanu. W pewnym momencie alkohol przestaje służyć poprawie samopoczucia a staje się swoistą koniecznością, gwarancją „normalnego” samopoczucia. Można powiedzieć, że osoba traci umiejętność kontrolowania alkoholu w swoim życiu a substancja ta zyskuje nad nią władzę.

Trzeba także pamiętać, że treści zawarte w artykule przedstawione są w znacznym uproszczeniu i na wysokim poziomie ogólności. Coraz więcej osób uzależnionych podejmuje decyzję o zmianach na wcześniejszych etapach rozwoju uzależnienia. Każdy człowiek jest unikalną jednostką. To, co sprawdza się w przypadku większości może nie dotyczyć konkretnej osoby. W przypadku uzależnienia nie ma prostych odpowiedzi na wiele pytań i wątpliwości. Nie istnieją jednoznaczne wskazówki postępowania czy skuteczne każdorazowo rozwiązania. Teoria stwarza jedynie pewne ramy, w których możemy się poruszać, by zbliżyć się do lepszego zrozumienia problemu. Warto jednak wychodzić poza nie.