

Dlaczego osoba uzależniona nie dostrzega swojego problemu? Zarys funkcjonowania psychiki w nałogu.

Wokół tematu uzależnienia narasta zwykle wiele pytań i wątpliwości. Przybywa ich zwłaszcza w momencie, kiedy problem ten zaczyna dotyczyć kogoś z najbliższego otoczenia, kto ma dla nas szczególne znaczenie, kto nie jest nam obojętny. Już sama świadomość charakteru trudności z jakimi się stykamy budzi zwykle poważny niepokój a nawet lęk. Pojawiają się w głowie stereotypowe, utrwalone w naszym społeczeństwie, dramatyczne obrazy. Skala stresu wzrasta jeszcze w związku z zachowaniem uzależnionego. Jego sposób postępowania w znacznej części pozostaje poza racjonalnym, praktycznym podejściem, utrudniając jakiegokolwiek rozumienie. Zadziwia kontynuowanie stosowania danej substancji pomimo doświadczanych szkód, gdy rozwiązanie wydaje się nam tak proste i oczywiste. Powstaje pytanie o przyczyny braku decyzji o zmianie. Nie mieści się w naszych głowach jak można nie dostrzegać tak oczywistego związku między nadmiernym piciem, zażywaniem narkotyku a pogorszeniem relacji w rodzinie, utratą pracy, złym stanem zdrowia. Trzeba jednak zdać sobie sprawę, że to, co dla nas, zewnętrznych obserwatorów, jest widoczne niekoniecznie znajduje się w polu świadomości uzależnionego. Odpowiedzi należy szukać przede wszystkim w zmianach w funkcjonowaniu psychiki.

W poprzednim artykule poświęconym głównie rozwojowi uzależnienia jedynie w niewielkim stopniu dotknęłam kwestii związanych z funkcjonowaniem psychiki osoby uzależnionej, przytaczając przykłady pojawiających się w jej głowie myśli, znajdujących odzwierciedlenie w treści wypowiedzi. Dostrzegam jednak potrzebę rozszerzenia zagadnień z tego obszaru. W moim przekonaniu już nawet ogólne zapoznanie się z tym, co dzieje się w głowie człowieka, tkwiącego w nałogu, pozwala na lepsze zrozumienie jego zachowań. Może tym samym istotnie wpłynąć na uwolnienie otoczenia z nadmiaru odpowiedzialności lub poczucia porażki oraz niejednokrotnie zwiększyć skuteczność udzielanej pomocy. Podobnie jak w przypadku poprzedniego tekstu będzie to zaledwie małe fragment rozległej całości, która wciąż kryje w sobie wiele zagadek.

Zacznijmy od tego, czym w ogóle jest psychika. Najprościej można ją zdefiniować jako zbiór naszych emocji, myśli oraz zachowań. Jej ważny składnik stanowi również obraz Ja powiązany ściśle z każdym z wcześniej wymienionych elementów. Ten niezwykle skomplikowany system, pozostając w stanie równowagi, umożliwia nam prawidłową komunikację oraz orientację w otaczającym świecie. Niezwykle ważną rolę pełnią tutaj nasze

psychiczne mechanizmy obronne. Ich obecność gwarantuje nam, między innymi zdolność radzenia sobie z codziennym stresem. Problem zaczyna się wtedy, kiedy mechanizmy przestają pełnić swoje funkcje, ulegając uszkodzeniu lub w ogóle zanikając. Tak dzieje się w przypadku uzależnienia. To, co z założenia ma pomagać w utrzymaniu zdrowia, na skutek zniekształceń w obszarze psychiki, zaczyna służyć chorobie.

Nierzadko zdarza mi się słyszeć opinię, że wszyscy uzależnieni kłamią. Rzeczywiście tendencja ta dotyczy zdecydowanej większości z nich. Wydaje się, że nie odbiegają oni jednak pod tym względem od ogółu populacji. Ostatecznie przecież trudno jest wskazać człowieka, który przynajmniej raz nie nagiąłby choć odrobinę obrazu sytuacji czy nie zniekształcił treści swojej wypowiedzi, żeby uniknąć przykrych konsekwencji lub zaprezentować się w lepszym świetle. W tym miejscu może zatem nasunąć się pytanie o sens poruszania tak oczywistego tematu. Przyjrzenie się tej pozornie banalnej sferze pozwala jednak w większym stopniu zrozumieć funkcjonowanie psychiki osoby uzależnionej. Problem z brakiem prawdomówności, poza wspomnianymi już typowo ludzkimi tendencjami, sięga bowiem w jej przypadku znacznie głębiej.

Umysł, który pozostaje niemal nieustannie pod wpływem substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, narkotyki, leki lub w bardziej skomplikowanych przypadkach ich mieszanek, chcąc nie chcąc musi ulec ich działaniu. Poza uszkodzeniami biologicznymi, o których opis może pokuszę się w innym artykule, dochodzi do zniekształceń procesów poznawczych a mówiąc w znacznym uproszczeniu, sposobu myślenia. Zamiany te są na tyle zaawansowane, że osoba uzależniona sprawia wrażenie jakby żyła w zupełnie innej rzeczywistości. I faktycznie trochę tak się dzieje. Prawdopodobnie większość z nas, jeśli nie wszyscy miała okazję do kontaktu z osobą znajdującą się pod wpływem alkoholu, będącą w stanie znacznego upojenia lub może stykała się z kimś, u kogo dało się obserwować objawy uzależnienia. Jeśli nie, to taki obraz z łatwością powstanie w głowie, gdy przypomnimy sobie scenę z jakiegoś filmu, w którym zaprezentowano sceny z imprez, bankietów czy samotnych wieczorów przepracowanego, odrzucanego bohatera lub bohaterki. Wspólna dla wszystkich wspomnianych przykładów jest zmiana zachowania jednostki, będącej pod wpływem alkoholu albo narkotyku, która wynika z niczego innego jak wpływu danej substancji na funkcje mózgu. Można tu przywołać znaną powszechnie prawdę, że to jak myślimy o sobie i o otaczającej nas rzeczywistości wpływa w sposób znaczący, czy tego sobie życzymy czy też nie, na to jak postępujemy w każdej z sytuacji życiowych. Rolę odgrywa tu oczywiście jeszcze wiele innych czynników, jak choćby nasze wcześniejsze doświadczenia, zdobyta wiedza, ale wszystko to w ostatecznym rozrachunku odzwierciedla się w naszych procesach poznawczych.

Wróćmy jednak do osób uzależnionych, u których na skutek długotrwałego, powtarzającego się używania substancji psychoaktywnych dochodzi do sytuacji, w której myślenie racjonalno-logiczne, którym zdecydowana większość z nas posługuje się na co dzień, traci na znaczeniu. Przewagę zyskuje natomiast magiczno-życzeniowe podejście do świata, które zwykle stanowi tylko dodatek, uaktywniający się w szczególnych sytuacjach życiowych. W efekcie uzależniony wchodzi w świat iluzji, w którym centralne miejsce zajmuje używanie substancji, będącej w jego zaburzonej odbiorze rzeczywistości gwarantem szczęścia, nagrodą, „lekarstwem” na wszelkie trudności i problemy codzienności. Alkohol lub narkotyki stają się antidotum na „całe zło”, na „ból istnienia”. Osoba stopniowo zaczyna rezygnować z innych działań na rzecz zmiany. Kłopoty w pracy, konflikt w rodzinie, niezadowolenie, co by się nie działo zawsze w pobliżu czeka „niezawodny przyjaciel”. Wystarczy kilka prostych ruchów i już można znaleźć się w idyllicznej krainie. Czasem jakiś cień rysuje się gdzieś na horyzoncie, ale nie stanowi już takiego zagrożenia jak wtedy, kiedy brakuje w pobliżu alkoholowej lub narkotycznej „podpórki”. Oczywiście wszystko do czasu. Jak już wspominałam w poprzednim artykule, nic nie trwa wiecznie i w końcu przychodzi moment, kiedy zawartość alkoholu we krwi się obniża, kiedy zaczyna się nieprzyjemny proces trzeźwienia i jeszcze trudniejszy etap konfrontowania się ze stanem faktycznym, który radykalnie odbiega od euforycznych, alkoholowych marzeń. Gdy wszystkie informacje o konsekwencjach różnego rodzaju stają się wyraźne bez trudu daje się zauważyć różnice pomiędzy myśleniem i działaniem osoby, u której upicie się było incydentalne a kimś, kto tkwi już w nałogu. W pierwszym przypadku pojawia się żal, złość na siebie, gotowość do poniesienia konsekwencji w postaci kaca lub też naprawy innych powstałych szkód oraz zwykle mniej czy bardziej realne postanowienie zamiany własnego zachowania. Umysł uzależnionego zaczyna natomiast pracować odmiennym torem.

W rezultacie w jego funkcjonowaniu pojawiają się dwie sprzeczne tendencje. Z jednej strony daje o sobie znać świadomość różnorodnych skutków nadmiarowego picia, ewentualnie zażycia narkotyków, która rośnie wraz z uporczywymi sygnałami własnego ciała i otoczenia, dążącego do doprowadzenia do zmiany. Dręczy myśl, że coś jest chyba nie tak, skoro już znowu obecna jest ochota sięgnięcia po butelkę czy proszek, choć tyle rzeczy zostało zawałonych. Pojawia się palący wstyd w kontakcie z bliskimi osobami, kiedy przed oczami stają fragmenty własnych „wyczynów”. Narasta niepokój związany z niepamięcią i tym, co jeszcze mogło się dziać a o czym nie sposób sobie przypomnieć. W głębi duszy tli się upokorzenie, że kolejny raz ktoś być może zobaczył coś, co pragnie się ukryć nawet przed sobą. Z drugiej jednak strony jest pamięć o substancji jako rodzaju wybawienia od tego nadmiaru

cierpienia, obudowana przekonaniem, ukształtowanymi w trakcie długiego picia czy brania. Zaczyna toczyć się rozpaczliwa walka, której celem jest udowodnienie przez osobę uzależnioną sobie i światu, że problem nałogu nie istnieje. Dochodzi do fałszowania rzeczywistości, umacniania dotychczasowych obron oraz tworzenia nowych. Każda próba ich przełamania powoduje wściekłość i agresję, prowadząc do nasilenia się picia lub zażywania. Pojawia się tu swoisty paradoks związany z zapotrzebowaniem osoby uzależnionej na argumenty, by sięgnąć po substancję. Biorąc pod uwagę powyższe treści nie trudno jest go jednak zrozumieć. Tkwący w nałogu nie chce przyznać się do tego, że tak jest. Broni się przed prawdą o tym, że dawno już stracił kontrolę nad swoim picie czy braniem a często także nad życiem. Woli podawać nawet płytkie, irracjonalne, dziwaczne wytłumaczenia i wierzyć w nie niż uznać prawdę. Buduje wokół siebie mur, od którego odbijają się wszyscy ci, którzy żyją blisko niego, którzy chcą wyciągnąć pomocną dłoń.

Sytuacja pokazuje niezwykle ważność alkoholu czy narkotyku dla osoby uzależnionej. Daje się zauważyć jak wiele jest ona w stanie zrobić dla tej substancji. Zachowuje się, jak ktoś znajdujący się pod wpływem czaru w baśni dla dzieci. Nie potrafi wyrzeć poza pierwsze etapy kontaktu z danym środkiem, kiedy to po jego zażyciu pojawiał się stan euforii, rozluźnienia, przyjemności, nie łączący się na ogół z większymi negatywnymi skutkami. Niby zdaje sobie sprawę z iluzji, z potrzeby coraz częstszego spożywania coraz większych ilości, ponoszenia ogromnych kosztów w niemal każdym obszarze własnej egzystencji a jednak tkwi w sytuacji, nie tylko nie szukając wyjścia, ale nawet dokładając sobie przeszkód w drodze do niego. Przyjmuje informacje o szkodach, stratach, doświadcza coraz więcej cierpienia a upragniona ulga staje się mniej wyraźna. Ciągłe obecna jest gotowość do walki w obronie czegoś, co daje coraz mniej, zabierając tylko wciąż więcej i więcej w zamian. Uzależniony znosi wytrwale wstyd, lęk i wiele innych nieprzyjemnych uczuć, pożytkując całą swoją energię na ukrywanie wyraźnego dla wszystkich problemu, próbując chronić alkohol czy narkotyk przed zagrożeniem jaki stanowi, w jego mniemaniu otoczenie, starające się mu odebrać jego „bezcenne dobro”. Przypomina to zachowanie kogoś, kto chciałby zapełnić bezdenną, czarną dziurę w kosmosie, żywiąc nadzieję, że w końcu wypadnie z niej coś z pozoru cennego, podobnego do tego, co wydawało mu się, że znalazł na początku w pobliżu, przyjmując za pewnik, iż pochodziło to właśnie z jej czeluści. Człowiek ten nie dostrzega jednak niebezpieczeństwa, że w pewnym momencie może zostać sam całkowicie pochłonięty, stając się częścią nicości. Nie widzi też, że stopniowo już oddaje fragment po fragmencie swoje własne istnienie, zamieniając je w ruinę i pustkę.

Z perspektywy osoby uzależnionej wszystko, co się dzieje stanowi doskonałe wytłumaczenie dla dalszego picia. Jak tu nie pić, kiedy niezadowolona rodzina w kółko powtarza, że pije za dużo, że powinien przestać, że nic na tym nie zyskuje? A jeśli dojdzie do tego awantura, albo włączą się znajomi, przyjaciele i szef? Stanowi to najlepszy dowód na całkowity brak zainteresowania przeżyciami, potrzebami człowieka, który w swojej samotności, ba, żeby tylko to...w otoczeniu wrogów, jest zmuszony szukać ucieczki, ulgi i zapomnienia. Nie można jeszcze zapomnieć o sytuacji politycznej w kraju oraz złym, nawet tragicznym stanie polskich dróg, służby zdrowia i bezrobociu. Zdrowie również jest ważne. Kto pije nie ma robaków, bo przecież tak powiedział Zenek, który co rano stoi pod sklepem z piwem a on to przecież prawie dostał się na medycynę, tylko dwudziestu punktów mu brakło. Jeszcze też w telewizji mówili, że piwo to dobre na nerki, wino czerwone na serce, jak i koniak. Wódka też pewnie na coś jest dobra...No, jak ta pomyślę o tym Zenku, gdyby nie żona i dzieci to ja mogłem być profesorem a nie tylko doktorem... A ona mówi, że to przez alkohol... Jaki tam alkohol...Jak ma się taką głupią babę w domu to trzeba się napić...Gdzie ja miałem oczy...Nieważne... Liczy się przyszłość. Teraz się napiję a potem zajmę się karierą...A i jeszcze deszcz pada, szaro za oknem to znaczy, że czas na setkę, żeby zapobiec depresji. Ostatecznie to też mi się coś należy po całym dniu pracy. Prawdziwy mężczyzna powinien pić alkohol, wystarczy popatrzeć na Jamesa Bonda...itp., itd.. Tego typu oraz inne wytłumaczenia powstają w głowie osoby uzależnionej. Tworzy ona w ten sposób, wspomnianą już, własną rzeczywistość, łatwiejszą dla niej do przyjęcia. Zależnie od płci, wieku czy wykształcenia efekty zniekształceń w pracy umysłu mogą się różnić jedynie treścią. Czasem niektóre wypowiedzi mogą wydawać się całkiem zabawne, inne niewiarygodne, dziwaczne i bywa, że przez nieświadome problemu otoczenie są traktowane w kategorii żartu czy dowcipu. Ich wspólną cechą jest niewątpliwie przekonanie osoby, która je wygłasza o ich prawdziwości. Uzależniony, wracając do domu w stanie upojenia po wypiciu znacznej liczby porcji alkoholu, zapewniając kogoś o tym, że było to tylko jedno piwo, naprawdę w to wierzy, że wszystkich sił pragnąc, żeby tak właśnie było. Wynika to w znacznej mierze z wyżej opisanych powodów.

W skrócie można powiedzieć, że pewna część psychiki osoby uzależnionej dąży do dalszego używania określonej substancji, chce ona kontynuacji, utrzymania status quo, podczas gdy inny fragment zмага się z bólem konsekwencji, starając się doprowadzić do zmiany. Ta wewnętrzna walka pozostaje przez długi czas w nieświadomości danej jednostki. Zależnie od momentu, w którym się ona znajduje do głosu dochodzi jedna z nich. Odbierane jest jednak zwykle napięcie i dyskomfort spowodowane ciągłym wahaniem z jednej strony na drugą. Stan

ten jest niezwykle trudny do zniesienia dla uzależnionego, którego naturalna zdolność do wytrzymywania pewnego poziomu frustracji i cierpienia uległa znacznemu osłabieniu. Alkoholik czy narkoman nie jest w stanie znieść, pomijając stronę fizyczną, niepokoju oraz innych nieprzyjemnych uczuć, które towarzyszą powracającej w okresie trzeźwienia świadomości realnego obrazu swojego życia. Czuje się bezwartościowy, pozbawiony mocy, którą jak mu się wydawało posiadał, będąc pod wpływem alkoholu. Sny o potędze, wspaniałe wizje nowego życia, udanych interesów, a czasem nawet życia bez używek pękają i rozsypują się na coraz drobniejsze kawałki wraz z postępującym rozkładem alkoholu w organizmie. Znika obraz idealnego męża, ojca, matki, pracownika, syna, brata, siostry. Zostaje pustka, poczucie własnej klęski oraz ulotne wspomnienia własnej wielkości, wspaniałych imprez. Barwny obraz chwil, do których pragnie się powrócić, przyciągający swoją mocą, choć w środku coś odpycha, skłania do spotkania z nieznośną prawdą o własnej szarej, zniszczonej egzystencji. W takich chwilach osoba uzależniona dostrzega, że w jej życiu pozostało już czasem niewiele. Trudno już znaleźć odpowiedź na pytanie o to, kim się jest, o własną tożsamość. Granice własnego Ja uległy degradacji. Doszło do ich rozmycia w skutek ciągłego, powtarzanego z dnia na dzień, z miesiąca na miesiąc a czasem z roku na rok przeskakiwania od stanu pod wpływem alkoholu, gdzie poczucie własnej wartości oraz przekonanie o własnej sprawczości i możliwościach wzrastało niemal do punktu, w którym można było boską mocą decydować o losach świata do stanu trzeźwienia, w którym doświadczana niepewność, komunikaty docierające z rzeczywistości spowodowały upadek na same dno, budując przekonanie o byciu pozbawionym wszelkiej wartości, wyzutym z zasad, uczuć wyższych elementem, niegodnym niczyjej uwagi, pozbawionym jakichkolwiek możliwości działania i wpływu. W tym czarno-białym postrzeganiu siebie przez uzależnionego nie ma bezpiecznego środka. Trudno uwierzyć, że można zrobić coś po prostu zwyczajnie dobrze a nie trzeba wyłącznie doskonale lub da się popełnić błąd, bez przekreślenia całej swojej racji bytu. Istnieje opcja stopniowego, ponownego nabycia tych umiejętności. Wymaga ona jednak posłuchania tej pragnącej zdrowia części, które głos przebija się przez starannie wzniesione mury iluzji. Wytrzymania w chwilach, które wydają się nie do zniesienia aż do pojawienia się wątego światełka nadziei na lepszy czas i pójścia w jego kierunku, podejmując wysiłek.

Czasem tak się dzieje. Bywa, że ta podjęta próba okazuje się skuteczna. Innym razem kończy się absolutnym fiaskiem. Nie ma tu prostych i jasnych reguł. Pewne jest, że osobie uzależnionej bardzo trudno jest podjąć decyzję o zmianie, zwłaszcza w sytuacji, gdy jej psychika jest nastawiona na obronę stylu życia związanego z alkoholem a konsekwencje

takiego wyboru są nikłe i słabo odczuwalne. Im więcej negatywnych skutków, tym bardziej umysł osoby uzależnionej zaangażowany jest w tworzenie systemu obronnego. Przychodzi jednak taki moment, że nie wystarczą już proste zaprzeczenia, obarczanie odpowiedzialnością innych, odwracanie uwagi, wyszukiwanie wysublimowanych uzasadnień czy umniejszanie znaczenia faktów. Zbudowany z nich mur chwieje się, wypadają z niego niektóre cegły, robiąc miejsce dla realnych informacji, z którymi trzeba się uporać. Proces ten przebiega najczęściej w niezwykle skomplikowany sposób. Dodatkową trudność poza zniekształceniem pracy umysłu stwarzają uszkodzenia sfery emocjonalnej, do których skutków zalicza się między innymi omawiane zmniejszenie zdolności do wytrzymywania frustracji i cierpienia. Alkohol czy narkotyk stał się podstawowym źródłem uczuć oraz jednocześnie sposobem na radzenie sobie z nimi. Powoduje to, że kiedy do głosu dochodzą sygnały o powstałych w związku z używaniem substancji problemach, pierwszym odruchem jest sięganie po używkę. Niezależnie jednak od tego utrwalonego nawyku chwile bolesnej konfrontacji z rzeczywistością stają się najczęściej momentem zwrotnym.

Powszechne jest nadal przekonanie zgodnie z wcześniejszymi założeniami psychoterapii uzależnień. Postulowano, że zaistnienie zmiany u uzależnionego jest możliwe dopiero po osiągnięciu tzw. dna, które rozumiano najczęściej jako poniesienie dotkliwych strat oraz znalezienie się w stanie społecznej degradacji. Trzeba jednak pamiętać, że w takiej sytuacji jednocześnie dochodzi już zwykle do poważnych uszkodzeń na poziomie organizmu, z których część może okazać się nieodwracalna i nawet uniemożliwiać aktywny udział w tradycyjnej terapii. Ponadto dużo trudniej jest wykrzesać choćby odrobinę motywacji do pracy nad sobą osobie, która straciła wszystko i nie ma praktycznie, o co walczyć. Obecnie odchodzi się od mówienia o osiągnięciu dna, kładąc nacisk na wzmacnianie chęci i gotowości do dokonywania zmian u ludzi, którzy zgłaszają się w poszukiwaniu pomocy w swoich problemach. Większość z nich doświadczyła oczywiście różnego rodzaju konsekwencji swojego postępowania, jednak ograniczają się one coraz częściej do wybranych sfer lub dopiero realnych gróźb ich zaistnienia.

Kiedy mówimy o psychoterapii uzależnienia trzeba mieć na uwadze, że tak jak w przypadku innych zaburzeń nie ma tu rozwiązań, które gwarantowałyby natychmiastowe i trwałe usunięcie problemu. Podstawowym warunkiem jest posiadanie przez osobę uzależnioną motywacji do wprowadzenia zmian oraz aktywnego udziału w terapii, która wbrew obiegowym opiniom wymaga determinacji i wysiłku od jej uczestników. Warto dodać, że zmiany w myśleniu spowodowane nałogowym przyjmowaniem substancji psychoaktywnych są względnie trwałe. Nie znikają one w momencie, gdy poziom alkoholu czy narkotyku w organizmie spadnie do zera. Utrzymują się długo i wymagają trudnej, długotrwałej pracy nad sobą, nad własnym rozwojem i szeroko rozumianą zmianą stylu życia.

Podobnie dzieje się ze zmianami w sferze emocji czy obrazie siebie. Dlatego też nie wystarczy tylko i wyłącznie zaprzestać używania substancji. Utrzymanie stanu abstynencji jest warunkiem koniecznym, ale nie wystarczającym w pracy nad radzeniem sobie z uzależnieniem. Trzeba pomóc nie tylko ciału, ale i psychice, ponieważ obejmuje ono obie te części. Na koniec dodam, że to, co może wydać się niemożliwe, w istocie takie nie jest. Ogromna liczba osób z powodzeniem przeszła tą drogę lub nią podąża. Po drodze mogą zdarzyć się potknięcia, czasem trzeba się cofnąć nawet kilka razy do punktu wyjścia, ale nie oznacza to, że nie można dojść do celu. Każda zmiana zaczyna się od decyzji o tym, czy się jej chce. Można krótko powiedzieć, że to tak niewiele a jednocześnie tak wiele.