

Nalóg pociąga, bo przykrywa bolesne emocje. Od czego się uzależniamy, od doznań czy substancji?

Osoba uzależniona zwykle zaprzecza problemowi, a przyczyn cierpienia poszukuje w świecie zewnętrznym. Nie sposób mówić prawdę innym, gdy nie mówi się jej samemu sobie. Nalóg dla wielu jest pociągający dlatego, że przykrywa bolesne emocje i wewnętrzną pustkę, zwalnia od konfrontacji z życiem. Zrozumienie tego jest podstawą skutecznej terapii.

Tak naprawdę uzależniamy się od doznań, a nie substancji. Już na wczesnym etapie życia stajemy się niewolnikami uznania, pochwał, akceptacji. Wrastamy w społeczeństwo napędzane podziałem na podziwianych i podziwiających, na tych, którzy odnieśli sukces, i tych, którzy oglądają sukces na billboardach, w telewizji, którzy czytają o nim w prasie.

Alkohol, narkotyki, dopalacze kawa czy papierosy pojawiają się w życiu jako reakcja na określone emocje, zazwyczaj zbyt trudne do swobodnego przeżywania i wyrażania. Czasami używki są odpowiedzią na doznanie pustki, niskie poczucie własnej wartości, które zachęca do tego, by znaleźć uznanie w grupie rówieśniczej albo zawodowej. Zdarza się również, że pozbawieni świadomości, ale również pragnienia, by dokonać w sobie głębszego wglądu, idziemy wygodną drogą wybraną przez innych. Na zasadzie: skoro wszyscy piją, dlaczego i ja mam nie spróbować? Takie zwykle są początki uzależnienia, które obiecuje wyzwolenie, ale w praktyce zawsze ogranicza naszą wolność.

Zależni od lęku

– Uzależnienie to stan, w którym funkcjonowanie danej osoby jest zależne, ale też kontrolowane przez pozyskiwanie substancji, jej używanie i dochodzenie do siebie po użyciu owej substancji – wyjaśnia Natalia Jurys, psychoterapeutka, specjalistka terapii uzależnień. Podkreśla, że uzależnienie może również dotyczyć zachowań, a nie tylko substancji i wtedy mamy do czynienia z uzależnieniem behawioralnym. Hazard, pracoholizm, zakupoholizm, kompulsywne objadanie się – zaliczają się właśnie do tej grupy, do której można też wrzucić uzależnienie od pornografii, komputera, Internetu i telefonu komórkowego.

W przypadku uzależnienia fizycznego mechanizm leczenia jest dosyć prosty – po odstawieniu przyjmowanej substancji i odtruciu organizmu problem znika. – Jednak nie znika kwestia uzależnienia psychicznego, które stanowi kwintesencję problemu – dodaje Natalia Jurys.

Część osób po operacji otrzymuje morfinę, która łagodzi doznanie bólu, ale nie wszyscy się od niej uzależniają. Alkohol również pije sporo osób, które niekoniecznie stają się alkoholikami. Podstawowa różnica polega na tym, że osoba uzależniona używa Internetu, komputera, alkoholu albo narkotyków, by wejść w określony stan. Celem może być większa energia, otwartość i aktywność albo przeciwnie: odrętwienie, zamroczenie, wyciszenie, a nawet sen.

W obecnych czasach rozpowszechnione jest zwłaszcza uzależnienie od lęku, które często wywołuje inne uzależnienia, nałogi czy natręctwa. Lęk służy od wczesnego dzieciństwa do pseudomotywowania, dyscyplinuje i wywołuje poczucie winy. Emocja, która pierwotnie miała ostrzegać przed niebezpieczeństwem, wykorzystywana jest do kreowania niebezpieczeństwa, wiary w to, że należy gromadzić więcej niż potrzebujemy, osiągać więcej, niż naprawdę chcemy, zabezpieczać się przed urojeniami. Gdy poziom lęku staje się zbyt wysoki, z pomocą przychodzi nie tylko przemysł farmaceutyczny i szereg leków na uspokojenie, ale również galerie handlowe – wydawanie pieniędzy może na chwilę przywrócić poczucie kontroli. Do tego dochodzi kult jedzenia i określonej figury oraz szeroko rozbudowywany przemysł rozrywkowy. Powstaje absurdalna sytuacja, w której zarządzający owym przemysłem, oferujący leki nowej generacji na sen i lęki, oraz ci zachęcający do zmiany garderoby, zawartości talerza i określonych produktów – chcą, byśmy byli uzależnieni nie tylko od określonych rzeczy i substancji, ale również od ich głosów, które nazywają eksperckimi. Wszystko po to, by odrzucić prostą i logiczną myśl, że przecież nie ma dla ciebie lepszego eksperta od ciebie samego.

To tak jak z miążdżycą

Terapia uzależnień jest długotrwała i trudna. Opiera się na ogromnie zróżnicowanych oddziaływaniach, takich jak: reprogramming (szkolenia z zakresu nowych, zdrowych zachowań i postaw), psychoterapia (indywidualna i grupowa), treningi interpersonalne, komunikacyjne, umiejętności budowania relacji, wyrażania emocji, warsztaty ekonomiczne czy terapia skoncentrowana na rozwiązaniach. Czasami częścią terapii uzależnień jest farmakologia, zwłaszcza podczas epizodów depresyjnych – jednak za każdym razem leki pełnią funkcję pomocniczą.

Cały proces zazwyczaj trwa od półtora roku do dwóch lat – jeśli ma dojść do realnej i trwałej zmiany. Zdarzają się oczywiście i takie przypadki, że osoba uzależniona uporała się z nałogiem sama, takie, w których wystarczyła sześciotygodniowa terapia w ośrodku, ale również takie, w których po dwudziestu latach uzależnienia i spędzenia kolejnych lat na terapiach i treningach – nie widać efektów.

– Nie każdy, kto zaczyna, nawet z dużą motywacją, jest w stanie wytrwać, nie poddać się. Podobnie jest z innymi chorobami przewlekłymi, tylko może mniej się o tym mówi, a skutki odstępstw od leczenia nie są tak oczywiste i widoczne. Wystarczy pomyśleć o kimś, u kogo wykryto zaawansowaną miążdżycę – pracuje po 14 godzin dziennie, nie rusza się, jada w fast foodach, jest spięty i rozdrażniony. Grozi mu zawał. I dowiaduje się, że ma brać leki, mniej pracować, jeść zdrowo i uprawiać sport. Co robi? Bierze leki. I tyle. Reszty nie jest w stanie zmienić – tłumaczy Natalia Jurys.

Osoby uzależnione zamiast wnikliwej pracy nad sobą czasami chciałyby dostać gotową receptę, szybki przepis prowadzący do uratowania rozpadającego się życia, a najlepiej przyzwolenie na okazjonalne spożywanie zakazanych substancji lub powtarzanie szkodliwych zachowań.

Kłamstwa w służbie nałogu

W terapii uzależnień powtarzalny jest również mechanizm spirali kłamstw. Osoba uzależniona często oszukuje samą siebie, zaprzecza problemowi, a przyczyny cierpienia poszukuje w świecie zewnętrznym, a nie w sobie. W pewnym momencie zaczyna również oszukiwać znajomych, rodzinę i najbliższych – musi to robić, bo nie sposób mówić prawdę innym, gdy nie mówi się jej sobie, nawet w intymnych myślach, które pojawiają się w chwili trzeźwości. Gdyby osoba uzależniona się nie oszukiwała, musiałaby stale żyć w dysonansie poznawczym, tzn. wiedząc, jak bardzo szkodzi sobie i innym, nadal robiłaby to, co dotąd. A to psychicznie byłoby nie do wytrzymania. Nie na darmo w toku ewolucji wykształciliśmy mechanizmy obronne, takie jak racjonalizowanie, wypieranie i zaprzeczenia rzeczywistości, które pozwalają nam na destrukcyjne zachowania.

Źródło: zwierciadło, **NJurys**

Opracowała: Justyna Kucińska