



Trudności

z regulacją emocji mają swoje źródło w dzieciństwie, czyli w okresie tworzenia się więzi z drugim człowiekiem. Substancje psychoaktywne są specyficznym sposobem na wypełnienie próżni wytworzonej poprzez brak stabilizującej relacji – mówi Bożena Maciek-Haściło, psycholog i psychoterapeutka pracująca z osobami uzależnionymi. Czym jest mechanizm nałogowego regulowania uczuć?

Redakcja: Większość ludzi, aby czuć się dobrze i odpowiednio radzić sobie z emocjami, spotyka się z bliskimi, uprawia sport, czyta książki, rozwija swoje hobby. Poświęca czas i zaangażowanie, aby osiągnąć dobrostan psychiczny. Są jednak osoby, które wybierają tzw. drogę na skróty i sięgają po alkohol. Dlaczego?

Bożena Maciek-Haściło: Określenie „na skróty” nie jest trafne. Moje doświadczenie zawodowe pokazuje, że pacjenci nie potrafią w inny sposób poradzić sobie z emocjami. Alkohol pozwala im się ukoić i samozaspokoić. Nie jest to wcale łatwiejsza ani szybsza droga do osiągnięcia równowagi.

Na czym polega mechanizm nałogowego regulowania emocji i jak przejawia się w codziennym życiu?

B.M.H.: To zależy, jak definiujemy mechanizm nałogowego regulowania uczuć. W Polsce powszechnie korzysta się z koncepcji trzech psychologicznych mechanizmów uzależnienia. Jednym z nich jest właśnie mechanizm nałogowej regulacji emocji. Ja już się nią nie posługuję, choć może być przydatna. Pracując z osobami uzależnionymi zorientowałam się, że ogromny wpływ na ich zachowanie mają doświadczenia wczesnodziecięce. Praca w ich obszarze wspiera zmianę. W swojej pracy terapeutycznej korzystam z teorii psychodynamicznej, która zakłada, że zajmowanie się wewnętrznymi konfliktami poprzez ich ujawnienie, wgląd i przepracowanie, uwalnia pacjentów od objawów i pozwala na osobisty rozwój. Problemowe używanie substancji lub nałogowe czynności traktuję jako oznakę wewnętrznych, nieświadomych konfliktów i kłopotów człowieka. Stawiam nacisk na

dotarcie do źródła problemu, w mniejszym stopniu skupiam się na objawie, czyli w tym przypadku picciu.

Alkohol pomaga regulować emocje, ponieważ osoby uzależnione trwają w ciągłym napięciu. Przeżywają wszystko bardzo silnie, ale nie potrafią nazwać tych stanów. Uzależnieni często mówią, że jeżeli się nie napiją to albo zwariują, zabiją się albo kogoś zabiją. Substancja pomaga im choć przez moment poczuć ulgę. Alkohol służy łagodzeniu uczuć samotności, bólu i cierpienia, podniesieniu poczucia wartości i sprawczości. Ma to oczywiście złudny charakter.

Czyli brak dobrych relacji prowadzi do kłopotów z emocjami?

B.M.H.: Tak. W podejściu terapeutycznym, jakie reprezentuję, trudności z regulacją emocji mają swoje źródło w dzieciństwie, czyli w okresie tworzenia się więzi z drugim człowiekiem. Dziecko, które nie doświadcza dobrej więzi, dobrego odzwierciedlenia oraz dobrej mentalizacji, czyli nie dostaje pomocy w uczeniu się rozpoznawania swoich uczuć i innych, nie potrafi regulować emocji. Substancje psychoaktywne są specyficznym sposobem na wypełnienie próżni wytworzonej poprzez brak stabilizującej relacji. Allan Schore, zajmujący się przywiązaniem na poziomie neurobiologicznym, mówi, że w okresie tworzenia przywiązania buduje się ludzka zdolność do regulacji emocji. Czyli że to, w jakim stopniu umiemy regulować i obchodzić się z własnymi emocjami, ma swoje źródło w okresie tworzenia pierwotnej relacji. Odnosi się on do pierwszych dwóch lat życia, kiedy to na poziomie neuronalnym, na poziomie struktury i biochemii mózgu, tworzy się przywiązanie i zdolność do regulacji emocji. Na tej podstawie można powiedzieć, że stopień, w jakim ludzie mogą regulować swoje emocje, jest uzależniony od długości i siły wczesnych doświadczeń więzi. Pacjenci uzależnieni w większości przypadków nie mieli dobrych więzi i relacji. W związku z tym nie byli w stanie nauczyć się regulowania swoich emocji.

Na czym polega dobra regulacja emocji?

B.M.H.: Ludzie, którzy potrafią regulować emocje, wiedzą, co przeżywają i mają dostęp do całości doświadczenia emocji. Potrafią nazwać uczucia i potrafią być w kontakcie ze sobą także na poziomie fizjologicznym, czyli mają świadomość tego, że się pocią, bije im serce, podnosi im się tętno, kiedy się boją. Wiedzą też, że za tym idzie jakiś ruch, działanie, np. płacz lub krzyk. Poza tym, umieją wyrażać uczucia w stosunku do innych. Co istotne, potrafią także powstrzymać to wyrażanie, np. matka czuje wściekłość, bo dziecko pomalowało kredkami ścianę, ale potrafi powstrzymać tę złość, wyjaśniając małemu człowiekowi dlaczego nie powinien tak robić. Niepójście za impulsem jest także częścią dobrej regulacji emocji.

Oprócz tego, niezwykle ważnym aspektem jest zdolność do kojenia. Najczęściej ludzie tego nie potrafią, bo po pierwsze – nikt ich tego nie nauczył, a po drugie ciągle słyszeli: nie płacz, nie smuć się, nie złość się, itd. Osoby, które potrafią regulować swoje uczucia, potrafią sięgnąć po pomoc – dzwonią lub spotykają się ze swoimi przyjaciółmi, dzieląc się swoimi kłopotami. Pacjenci uzależnieni nie mają takiej umiejętności, ale w drodze eksperymentów odkryli, że alkohol pomaga im uporać się z emocjami. Potwierdzają to również badania, np. Vincenta Felittiego, który sprawdzał wpływ doświadczeń wczesnodziecięcych na zdrowie i funkcjonowanie ludzi w dorosłym życiu. Okazało się z nich, że utrata więzi w dużej mierze przyczynia się do rozwoju uzależnienia.

Jaką funkcję w regulacji emocji pełni alkohol?

B.M.H.: Osoby uzależnione sięgają po alkohol lub jakąś określoną czynność, by pozbyć się napięcia. Piją zamiast zwrócić się po pomoc drugiego człowieka, ponieważ z ich doświadczeń z dzieciństwa wynika, że ludzie ich ranili, nadużywali, krzywdzili i traumatyzowali. Kiedy było im smutno i przeżywali silne emocje, nikt nie mówił: „chodź, przytulę Cię” albo kiedy doświadczali złości nie słyszeli: „OK, masz prawo się złościć. Złość się”. Należę do grupy psychoterapeutów, którzy uważają, że nie należy rozdzielać i wypreparowywać uzależnienia z innych problemów psychicznych człowieka. Człowiek ma różne problemy, konflikty, historie, traumy i w to wpleciona jest substancja jako sposób poradzenia sobie z emocjami.

Czy można wyróżnić kilka przykładów emocji, jakich najczęściej chcą uniknąć osoby uzależnione?

B.M.H.: Tak. Lance Dodes, amerykański psychoterapeuta z Bostonu, traktuje uzależnienie jako sposób radzenia sobie z poczuciem bezradności, wewnętrznego uwięzienia i przeżywaną wściekłością. Ja bym dodała do tego jeszcze jedno uczucie – wstyd, który jest bardzo trudny do zniesienia.

Pacjenci, z którymi pracuję, wydaje się, jakby nie mieli kontaktu ze złością, są wycofani lub prezentujący kliniczne objawy obsesyjno-kompulsywne, czy też tacy, którzy są agresywni w sposób bardzo widoczny (biją swoje żony, dzieci) – nie są połączeni ze swoją złością. Alkohol z jednej strony pomaga im jakoś znieść lub dźwignąć tę wściekłość, a z drugiej – sprawia, że kierują ją na siebie. Mam dobry przykład ilustrujący taką sytuację. Młoda pacjentka jest bardzo silnie kontrolowana przez ojca. Podczas terapii odkryła, że w momentach, w których ta nadmierna kontrola wzbudza w niej wściekłość, zaczyna pić. Nie potrafi wyrazić tej złości w stosunku do ojca i w związku z tym pojawia się w niej napięcie wynikające z jej

niewyrażenia. Złość w przypadku tej dziewczyny jest regulowana za pomocą substancji.

Mówi się, że alkohol uruchamia skraje postawy i emocje. Czy może Pani podać kilka przykładów takich zachowań i ich destrukcyjnego wpływu na życie osoby uzależnionej oraz jej bliskich?

B.M.H.: Przychodzi mi do głowy duża grupa pacjentek, które w pewnym okresie życia, z różnych powodów, tracą swoich partnerów – najczęściej oni odchodzą lub umierają. W takiej sytuacji intensyfikują swoje picie. Mówi się nawet powszechnie, że „zalewają” smutek. Alkohol pozwala im wtedy jakoś funkcjonować i żyć w tym smutku. Z jednej strony umożliwia przeżywanie żałoby, a z drugiej – na jej unikanie. Te kobiety tak naprawdę tkwią przy partnerze, tyle tylko, że zastąpiły go substancją.

Jeżeli chodzi o mężczyzn to zazwyczaj alkohol pojawia się, kiedy doznają trudności zawodowych. Osoby wysokofunkcjonujące, które straciły, pracę piją, żeby odsunąć od siebie uczucie bezradności, wstydu i zachować poczucie własnej wartości.

Odczuwanie emocji rozwija, pomaga poznać siebie oraz adekwatnie reagować na otaczającą rzeczywistość. Jak wygląda praca nad tą sferą życia podczas terapii?

B.M.H.: Pracujemy przede wszystkim w dwóch obszarach: relacyjnym i emocjonalnym. Pokazujemy pacjentom, na czym polegają ich relacje z innymi ludźmi oraz jak zdrowo regulować emocje.

W myśl teorii psychodynamicznych uzależnienie to wyraz wewnętrznego konfliktu pomiędzy potrzebą wyrażenia jakiegoś uczucia, a potrzebą utrzymania go, żeby ochronić więzi i drugiego człowieka. Niezwykle istotnym elementem terapii jest praca w grupie. Właśnie wśród ludzi możemy wyrażać uczucia w relacji, a to jest bardzo potrzebne osobom, które mają rozregulowane życie emocjonalne. W podejściu psychodynamicznym ważny jest wgląd, czyli rozumienie tego, co się ze mną dzieje. Podczas terapii grupowej pacjent ma szansę przeżycia jakiejś emocji w relacji z innymi. I co ważne – przekonuje się, że może z tą emocją być przyjęty, zaakceptowany przez pozostałe osoby. Terapia pomaga mu doświadczyć i zrozumieć, że nic złego się z nim nie dzieje, że może czuć, nie musi zabić, zwariować lub odebrać sobie życia. W pracy grupowej nieustannie zachęcam pacjentów do przeżywania i wyrażania uczuć. Naszym celem jest nauka pomieszczenia/kontenerowania uczuć tak, aby nie wzbudzały pragnienia napicia się czy wykonania nałogowej czynności.

Dziękuję za rozmowę!

Czytaj też:

[Czy osoba uzależniona wierzy we własne kłamstwa? Mechanizm iluzji i zaprzeczeń „Skrajne wersje siebie” - mechanizm rozproszonego i rozdwojonego „Ja”](#)

Bożena Maciek-Haściło - jest certyfikowaną psychoterapeutką i superwizorem polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz superwizorem psychoterapii uzależnień. Należy do zespołu Laboratorium Psychoedukacji w Warszawie, gdzie kieruje również Szkołą Psychoterapii Osób z Problemem Uzależnienia. Prowadzi przychodnię Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia oraz Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu w Sremie.