



Co

uzależnionemu „daje” mechanizm iluzji i zaprzeczeń? „Pozwala funkcjonować samemu ze sobą, bez poczucia winy, wyrzutów sumienia, dyskomfortu, wstydu, poczucia porażki, bez przeżywania złości na siebie, bez tracenia obrazu własnego „ja”. To jest tak, jakby osoba uzależniona była najlepszym adwokatem dla swojego wroga, czyli samego siebie” – tłumaczy Małgorzata Kruk, certyfikowana terapeutka uzależnień i Prezes Fundacji Studio Psychologii Zdrowia. Czy osoba uzależniona od alkoholu naprawdę wierzy we własne kłamstwa? O tym poniżej.

Redakcja: Na czym polega mechanizm iluzji i zaprzeczeń w uzależnieniu od alkoholu?

Małgorzata Kruk: Uzależnienie zasadza się na trzech mechanizmach, które działają na trzech poziomach. Na poziomie emocjonalnym mechanizm ten nazywamy nałogowym regulowaniem uczuć, na poziomie zachowań funkcjonuje mechanizm zaprzeczenia „ja” i – wreszcie – na poziomie poznawczym jest mechanizm iluzji i zaprzeczeń.

Ten ostatni to taki twór, który zmienia sposób myślenia ukierunkowując je na rzecz picia. Aby móc trwać w uzależnieniu trzeba zakłamywać fakty, budować iluzję, aby nie przeżywać konsekwencji własnego picia, wstydu czy poczucia winy. Osoba uzależniona musi okłamywać świat i przede wszystkim samego siebie, aby wytrzymać tę sytuację. Dlatego zakłamuje rzeczywistość poprzez na przykład odpychanie odpowiedzialności, przekłamywanie faktów, budowanie racjonalnych usprawiedliwień dla swojego zachowania, minimalizowanie swoich zachowań związanych z uzależnieniem. Podam przykłady działania tego mechanizmu: pomimo obiektywnych dowodów i sygnałów z najbliższego otoczenia osoba uzależniona mówi: „piję tyle, co wszyscy”, „przecież wszyscy piją” itd., lub usprawiedliwia swoje picia mówiąc np. „nie załatwiłbym tego bez alkoholu, przecież wiesz, że do prezesa to tylko z flaszką” lub nie bierze odpowiedzialności: „wszyscy piją. Gdybyś była inna, to bym nie pił” lub pomniejsza problem: „tylko jedno piwko”, „tylko zimne piwo gasi pragnienie”.

Co ten mechanizm „daje” osobie uzależnionej?

M.K.: Pozwala jej funkcjonować samemu ze sobą, bez poczucia winy, wyrzutów sumienia, dyskomfortu, wstydu, poczucia porażki, bez przeżywania złości na siebie, bez tracenia obrazu własnego „ja”. To jest tak, jakby osoba uzależniona była najlepszym adwokatem dla swojego wroga, czyli samego siebie. Trochę jakby wymyślać koncepcję obrony przed samym sobą – zaprzeczać rzeczywistości i nie słuchać ludzi życzliwych.

Czy osoba uzależniona naprawdę wierzy w swoje kłamstwa i stworzoną „nałogową logikę”?

M.K.: Tak, osoba uzależniona często kłamie, wierząc w swoje kłamstwa, a czasem jest to wyrachowane działanie, by osiągnąć swój cel, czyli napić się lub wziąć jakąś substancję psychoaktywną. Mówi: „od jutra nie piję i wierzę, że tym razem mi się uda”. I to się nawet przez jakiś czas udaje, bo czas wymuszonej abstynencji doskonale utwierdza ją w przekonaniu, że jest w stanie panować nad swoim nałogiem.

Jak ten mechanizm przejawia się w codziennym życiu osób uzależnionych od alkoholu? Czy możesz przytoczyć konkretne przykłady?

M.K.: Najprościej mówiąc osoby uzależnione kłamią, czy też fałszują rzeczywistość, by móc dalej pić. Budują taki świat wokół siebie, który jest ukierunkowany na jedno – picie alkoholu we względnie komfortycznym psychicznym. Dla przykładu, na początku procesu terapeutycznego nastawionego na abstynencję, którego celem jest identyfikacja z uzależnieniem, jedna z moich pacjentek zaczęła w końcu uznawać fakt swojej choroby. Jednak niedługo potem zaczęła łamać abstynencję uznając, że jeden kieliszek / małka przed pracą tylko pomaga jej w codziennych obowiązkach, a nie stanowi o chorobie, lub że jeden kieliszek szampana na oficjalnym evencie – nie stanowi o złamaniu abstynencji. Mimo że w pełni spełniała kryteria osoby uzależnionej i podejmując terapię chciała na stałe utrzymać abstynencję, to bardzo skutecznie przekonywała samą siebie, że tak nie jest... Często moi pacjenci, którzy zajmują wysokie stanowiska, opowiadają też, że wmawiali sobie, że alkohol pomaga im osiągać sukcesy zawodowe, ponieważ po wypiciu byli bardziej śmiali, otwarci w kontaktach z klientami, kreatywni (np. artyści), itd. Z kolei upijanie się podczas weekendu usprawiedliwiali potrzebą redukcji napięcia i stresu, jaki generuje w nich praca.

Mechanizm iluzji i zaprzeczeń nie dotyczy jedynie osoby uzależnionej, ale w pewnym stopniu przyjmują go również pozostali członkowie rodziny. Dlaczego tak się dzieje?

M.K.: Robią to, by móc wytrzymać, poradzić sobie z tą sytuacją, nie przeżywać cierpienia,

bólu, wstydu, by unikać konsekwencji, np. finansowych. Członkowie rodziny wierzą w obietnice i kłamstwa osoby uzależnionej, bo tylko taka iluzja pozwala trwać w związku. Podobnie jak osoba uzależniona z biegiem czasu traci na samoocenie, tak i osoby żyjące z osobą uzależnioną również tracą na własnej samoocenie. Pojawiają się u nich myśli: „bez niego sobie nie poradzę”, by w rzeczywistości ukryć wstyd, np. przed znajomymi czy szefem. Przyjmują ten mechanizm również po to, aby nie przeżywać lęku o swoje życie czy o życie osoby uzależnionej, żeby nie przeżywać lęku o przyszłość.

Ten mechanizm ponoć najtrudniej jest przełamać. Dlaczego?

M.K.: Nie uważam, że jest to najtrudniejszy do przełamania mechanizm. W mojej ocenie dużo trudniejszym jest mechanizm nałogowego regulowania uczuć. Natomiast mechanizm iluzji i zaprzeczeń trudno przełamać z tego względu, że wymaga to stanięcia w prawdzie i trzeba się z tą prawdą skonfrontować. A niekiedy bywa ona bolesna.

W jaki sposób terapia uzależnienia od alkoholu pozwala rozbroić ten mechanizm?

M.K.: Podczas terapii konfrontuje się pacjenta z prawdą, pokazując sytuacje, w których zakłamuje on rzeczywistość, minimalizuje różne wydarzenia, nie bierze odpowiedzialności. Uczy się pacjentów również podejmowania zadań z wzrastającym poziomem odpowiedzialności, ponoszenia konsekwencji swoich działań i słów. Poza tym, pomaga się zmierzyć z wyrządzonymi krzywdami i – jeśli jest to możliwe – w zadośćuczynieniu. Wspiera się też pacjenta w przeżyciu poczucia winy i budowaniu rzeczywistości na prawdzie i odpowiedzialności.

Dziękuję za rozmowę.

Czytaj też: [Mechanizmy choroby alkoholowej](#)

Małgorzata Kruk – psycholog, specjalista terapii uzależnień. Kieruje Ośrodkiem Leczenia Uzależnień Cisowa w Czarnym Lesie. Jest prezesem Fundacji Studio Psychologii Zdrowia, która prowadzi portale: stopuzaleznieniom.pl i uzaleznieniabehawioralne.pl.